

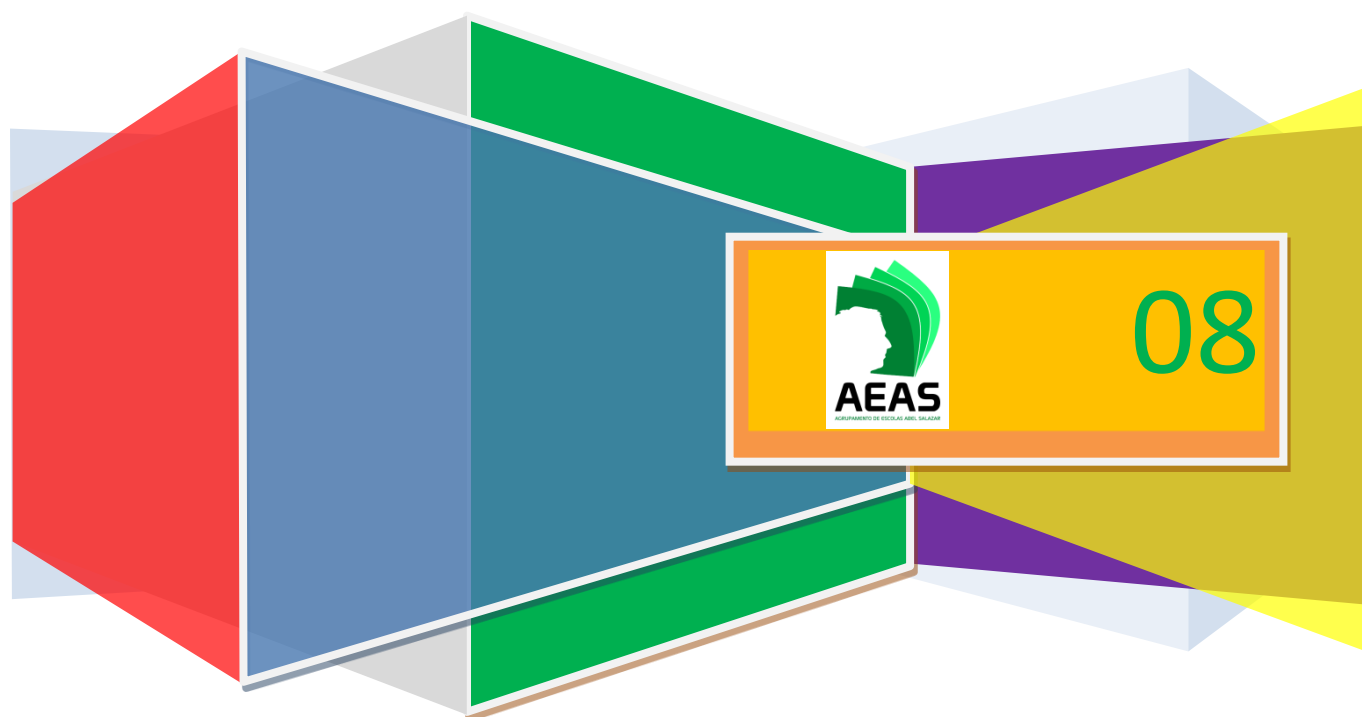
ESCOLA SECUNDÁRIA ABEL SALAZAR



DECOJovem / ESAS

Ano letivo 2016/2017

Iolanda Maria Araújo Paredes, 11º C/A, 10ºT, 8ºG, 9ºA



Privilegiando o saber fazer, o desenvolvimento da autonomia e do pensamento crítico aos alunos foram propostos trabalhos e participação em palestras, que deram origem aos “artigos” constantes nesta revista.

Num ano que começou com “*um dia único*” como disse o Presidente da República ao referir-se à ascensão de António Guterres a secretário-geral da ONU, cujo discurso de tomada de posse se centrou no apelo à Paz, todas as atividades desenvolvidas pelos alunos no âmbito da DECOJovem/ESAS tiveram como grande objetivo o desenvolvimento de cidadãos conscientes e responsáveis e, nesta ótica, contribuir, ainda que modestamente, para a formação de jovens, futuros adultos, empreendedores da Paz e da Solidariedade.

- Mais do que simplesmente informar é fundamental levar os alunos a Refletir, Assumir e a Agir-

DECOJovem /ESAS

Para refletir sobre as
escolhas que
fazemos...

... e sobre como
essas escolhas afetam
o ambiente, os
outros e a nós
próprios.



Índice

Pedimos desculpa, desde já, por qualquer
gralha, incorreção, ou, omissão...

2017 – UM ANO PARA A PAZ.....	3
5 MINUTOS COM SUMO.....	4 a 8
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	
Desenvolvimento Sustentável.....	9
Desenvolvimento Sustentável a nível local	12
Envelhecimento da População.....	16
No entanto...e segundo David E. Bloom.....	20
Agricultura Biológica	22
Ainda sobre agricultura em modo biológico.....	26
Poluição	28
DIREITOS E DEVERES DO CONSUMIDOR	
Direitos e Deveres Dos Consumidores: Vale a pena	
Conhecer	32
Gerir e Poupar	37
Teremos nós uma alimentação.....	39
Em que consiste a dieta mediterrânica?.....	41
Alimentação saudável em 10 lições.....	45
CONSUMER.TALKS.....	46
TURISMO	
Turismo em Portugal – alguns números.....	52
Turismo sustentável.....	54
PASSATEMPOS.....	57

2017 – UM ANO PARA A PAZ

1 de janeiro de 2017: de Portugal para o Mundo



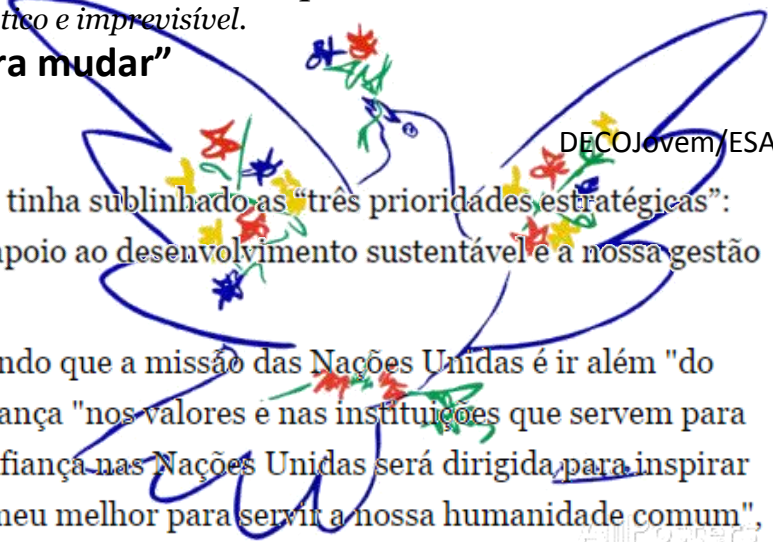
Foi “um dia único”, como descreveu Marcelo Rebelo de Sousa esta segunda-feira, ao chegar ao edifício das Nações Unidas, em Nova Iorque, onde António Guterres se preparava para jurar a Carta da ONU. **Um português ascendia ao topo do mundo, contra todas as probabilidades.** O secretário-geral “designado”, que entrará em funções no início de janeiro, discursou pela primeira vez na

Assembleia Geral das Nações Unidas, na qualidade de promotor da paz no mundo. Uma tarefa difícil. Na conferência de imprensa que se seguiu, o ex-primeiro-ministro português recordou que as guerras descritas nos livros de história que lia na juventude tinham sempre vencedores e vencidos. **“Hoje as guerras não têm vencedores. Todos perdem”**, disse Guterres. O mundo com que vai lidar é mais complexo, caótico e imprevisível.

“A ONU deve preparar-se para mudar”

Logo no início do discurso, Guterres tinha sublinhado as “três prioridades estratégicas”: “o nosso trabalho pela paz, o nosso apoio ao desenvolvimento sustentável e a nossa gestão interna”.

E fechou a sua declaração sublinhando que a missão das Nações Unidas é ir além “do medo do outro” e promover a confiança “nos valores e nas instituições que servem para proteger” as pessoas. “A minha confiança nas Nações Unidas será dirigida para inspirar essas confianças, enquanto faço o meu melhor para servir a nossa humanidade comum”, concluiu.



DECOJovem/ESAS



100% Smart(phone)

Sabias que... A língua portuguesa é a 5.ª língua mais usada na comunicação online e que o YouTube é a rede social mais utilizada pelos jovens, com idades entre os 14 e os 24 anos. Esta rede social tem mais de mil milhões de utilizadores, o que equivale a quase um terço do total de utilizadores da Internet. Diariamente são visualizadas milhares de milhões de horas de vídeo no YouTube.

Utilizadores, de todas as idades, e de todas as partes do mundo, usam diariamente a Internet para comunicar através das redes sociais, para jogar, para aceder a uma fonte inesgotável de recursos ou para escolher e comprar serviços e produtos, principalmente através do telemóvel.

Já não passamos um dia sem usarmos o nosso smartphone para aceder à Internet. Estamos 24 horas conectados através dos dados móveis, do wi-fi da escola (e lá de casa!) ou de redes públicas, sem refletirmos muito nos perigos que podemos encontrar.

Um smartphone, assim como os computadores, está equipado com um sistema operativo que permite fazer e atender chamadas, enviar e receber SMS, aceder à Internet, tirar fotografias (e selfies) e aceder a uma panóplia de aplicações móveis.

Tal como no computador, um smartphone também fica vulnerável a ataques como o phishing, SPAM, malware, roubo de identidade e/ou informação pessoal.

Um smartphone infetado com vírus revela uma diminuição na sua performance, o aparecimento de aplicações que não foram instaladas pelo utilizador, a alteração de configurações no telemóvel ou uma diminuição drástica no tempo de vida útil da bateria.

Ao tomar certas precauções, o consumidor pode proteger o seu telemóvel e desfrutar com maior segurança das inúmeras vantagens da Internet. Por exemplo: para evitar muitos dos malwares, devemos descarregar as aplicações oficiais e utilizar uma aplicação antivírus credível; nas redes sociais, não devemos partilhar informação pessoal (como a morada, o número de telemóvel ou fotografias de documentos pessoais); e quanto aos links de publicidade não solicitada, não abras se não conheces!



A viajar para...

Nas redes sociais há utilizadores que expõe em demasia a sua vida pessoal. Já ninguém faz seja o que for, relevante ou não, sem que o partilhe nas redes sociais. É muito comum encontrarmos uma fotografia de um aeroporto, principalmente do bilhete de embarque, com a mensagem: A viajar para... Neste gesto estamos a cometer dois grandes erros.

Os códigos de barras e códigos QR que podemos encontrar nos bilhetes de embarque escondem muita informação e poderão permitir que alguém indesejado aceda aos dados pessoais que partilha com as companhias aéreas.

Hoje em dia, descodificar um código de barras é extremamente simples. Basta fazer o upload de uma fotografia desse mesmo código de barras num qualquer leitor disponível online.

Os códigos de barras incluem frequentemente o seu nome completo, detalhes da viagem, ou o número de cliente da companhia aérea. Quando combinados com informação que inadvertidamente partilhamos nas redes sociais, poderão representar um risco à segurança pessoal, ou até à segurança da nossa casa, quando viajamos, entre outros usos sinistros.

Através da partilha desta informação, facilitamos o acesso à nossa conta de cliente, abrindo a porta a possíveis alterações da informação pessoal ou códigos PIN e alteração de detalhes de voo. A tua informação pessoal poderá depois ser utilizada para fins mais complexos e duvidosos, como o roubo de identidade para cometer fraude.

O roubo de identidade é um crime sério. As vítimas do roubo de identidade podem passar imenso tempo, e despendem muito dinheiro para desfazer a confusão criada pelos ladrões. No interlúdio do processo podem, ainda, perder oportunidades de trabalho, ter empréstimos recusados, ser forçadas a desfazerem-se dos seus bens ou, até mesmo, ser presas por crimes que não cometeram.

Se estás feliz por ires viajar, publica uma foto do sítio onde chegaste... de preferência sem localização!





Publica Nudes!

Quando a Maria tirou uma foto mais ousada para o namorado, não era bem aquilo que tinha em mente. Nem imaginou o caminho que escolhia.

Fotografava o próprio corpo com um telemóvel e só pensava na felicidade que o namorado sentiria ao receber aquelas imagens. No fundo, só queria dizer «Mostro-me a ti, porque te amo!». Aos 16 anos, não se lembrava de algum dia se ter sentido tão atraente e bonita. Mas o namoro terminou. E o namorado (agora ex) partilhou as suas nudes* com amigos, que as distribuíram por outros amigos nas diferentes redes sociais e, como um

estalar de dedos, a violência psicológica invadiu o mundo de Maria. A Maria tentou conviver com a sua nova reputação: menos bonita, menos atraente; até que, simplesmente, desistiu.

Não existe idade nem rede social específica para mandar nudes, já que a hashtag #SendNudes é uma das mais usadas, principalmente, no Twitter. O Instagram Direct, o Facebook Messenger, o Snapchat ou Whatsapp são as ferramentas que muitos usam para mandar as suas fotos íntimas com seus demais seguidores ou “amigos” on-line.

Na prática, likes no Facebook ou no Instagram dão-nos prazer. Quando recebemos um like, o nosso cérebro gera uma descarga de dopamina, dando a sensação de prazer. A mesma sensação que sentimos quando comemos chocolate. E, ao que parece, estamos mesmo a ficar “viciados”, modificando o nosso comportamento para conquistar mais likes.

Ser popular nas redes sociais com Nudes até pode ser prazeroso no momento, mas é uma fama com um preço muito alto a pagar. O problema é que quem publica este tipo de fotos ainda não deu conta do perigo que corre: Uma vez enviado ou registrado na internet, o conteúdo partilhado fica para sempre!

Registrar fotografias ou vídeos da nossa intimidade, em formato digital (mesmo que seja em privado!), é dar o primeiro passo para perdermos o controlo sobre a nossa privacidade.

Imagina que o teu smartphone se avaria, se perde, é roubado ou hackeado? O que era privado torna-se público e, com a Internet, a audiência para estes conteúdos aumenta exponencialmente. Em muitos casos, as vítimas acabam por ser perseguidas, ameaçadas, gozadas e afastadas à força da vida que conheciam antes desta exposição online.



Atenção às compras em lojas do FaceBook

Disponível em: http://www.in.pt/inovacao/interior/atenc_ao-as-compras-em-lojas-no-facebook-5120217.html
(Jornal de Notícias, 11-04- 2016)

A DECO alertou os consumidores para terem cuidado com as compras em lojas no Facebook, que muitas vezes não estão registadas nem têm endereço fixo, e adiantou já ter recebido várias reclamações.

Em comunicado, a associação de defesa do consumidor declarou ter recebido várias reclamações referentes a compras em lojas no Facebook, nomeadamente relativas ao atraso nas entregas dos produtos comprados e falta de reembolso em caso de desistência da compra. Por isso, a DECO advertiu os consumidores para o facto de as lojas no Facebook, na sua maioria, não se encontrarem registadas como empresas em Portugal e não possuírem um endereço físico de contacto.

Por vezes não se trata de vendas de comerciantes para consumidores, mas sim vendas entre particulares, logo torna-se mais difícil a resolução de um possível conflito posteriormente, sublinhou a associação.

A DECO aconselhou os consumidores que pretendem adquirir algum produto através do Facebook a obterem o endereço físico da loja ou uma morada para contacto, que possam usar em caso de conflito.

Quanto às formas de pagamento, caso a loja permita o pagamento à cobrança, por transferência bancária ou por MB, na receção do produto, estas são as mais seguras, indicou a DECO.

A associação aconselhou também os consumidores a ficarem com um comprovativo da encomenda com todos os elementos: descrição do produto, preço, morada do vendedor e prazo de entrega.

Sendo uma compra à distância tem sempre um prazo de 14 dias, no entanto, esta faculdade só se aplica a negócios entre comerciantes e consumidores, caso tenha adquirido o produto junto de um particular, não existe esta possibilidade, salientou a Deco.

A associação lembrou que, ao "fazer uma aquisição desta forma, e caso não seja disponibilizada fatura de compra, não poderá mais tarde acionar a garantia do produto, pois não terá forma de comprovar a data de aquisição do mesmo".

Se o consumidor tiver efetuado uma compra numa loja Facebook, e não tenha recebido o produto dentro do prazo, deverá, segundo a Deco, optar entre cancelar a compra e solicitar o reembolso do valor pago, ou interpelar a empresa para proceder à entrega num novo prazo.

A Deco diz ainda em comunicado que vai estar atenta às reclamações e promover as diligências necessárias para garantir a proteção dos direitos e interesses dos consumidores.



"Toma lá, dá cá" do consumo colaborativo

Os nossos avós tinham o hábito de trocar, com os vizinhos, leite por ovos ou couves por batatas. Por isso, o consumo colaborativo não é uma novidade. Mas está a ser reinventado, tem vindo a ganhar terreno e até tem um nome próprio. O objetivo é o de sempre: partilhar e poupar.

Através das plataformas digitais, os consumidores de hoje trocam produtos e serviços, independentemente do local onde estão. Arrendar a casa para férias, trocar de casa com outra família, partilhar o carro para ir para o trabalho ou numa viagem e até trocar tarefas (organizar um roupeiro em troca de um bolo de aniversário) são apenas alguns exemplos. Geralmente, os consumidores usam sites

como o "blablacar", "trocacasa", "couchsurfing" ou o "troca-se".

Para quê viajar sozinho num carro com 5 lugares, quando pode partilhar as despesas de combustível e portagens com outros passageiros que procuram o mesmo destino? E para quê gastar dinheiro com um canalizador quando pode encontrar um profissional disponível para arranjar os canos da sua casa em troca de umas explicações de inglês para o filho? Os seus conhecimentos, as suas competências profissionais, os seus dotes artísticos e os seus bens podem ser trocados por outros tantos que lhe façam falta, sem gastar dinheiro.

Basta encontrar a pessoa certa e partilhar.

Muitas plataformas eletrónicas permitem cruzar os seus interesses com as necessidades de outros consumidores, promovendo a partilha de bens ou serviços. Você reduz as despesas e os outros consumidores também. Todos ganham.

Se pretende conhecer vários locais no mundo sem gastar muito, pode optar pelo couchsurfing. Sem receber igual serviço em troca, pode disponibilizar o seu sofá para a dormida de um viajante a custo zero. Neste caso, apenas beneficia da interação cultural com o viajante.

As plataformas mais conhecidas são as vendas de bens em segunda mão, onde cada utilizador define o preço para o artigo que disponibiliza, podendo também sugerir a sua troca por outro bem.

Artigo DECO Proteste, 14 de dezembro de 2015 (adaptado)



DECO Jovem
www.decojovem.pt



DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Em primeiro lugar começaremos por definir em que consiste o desenvolvimento sustentável.

Desenvolvimento sustentável é aquele que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades, pode-se acrescentar ainda que tem como objetivo principal garantir a preservação do meio ambiente, sobretudo dos seus recursos, o que possibilita que as gerações vindouras possam satisfazer as suas necessidades. O desenvolvimento sustentável pretende unir/harmonizar o crescimento económico e a preservação ambiental, apesar desta ser uma tarefa difícil, pois verifica-se que no quotidiano a utilização dos meios naturais está a tornar-se insustentável e prejudicial para o próprio desenvolvimento humano e a sua qualidade de vida pois, na maioria das vezes, revelam unicamente a preocupação com o crescimento económico e a tendência para obtenção imediata do lucro/maximização do lucro sem levar em consideração o aspeto ambiental.

Uma sociedade sustentável atenta na geração equitativa de bens e serviços, numa linha de desenvolvimento económico, sem prejudicar o ambiente, proporcionando aos seus cidadãos, o necessário para ter uma vida com qualidade, onde todos tenham acesso a alimentação, vestuário, moradia, educação, informação, garantindo iguais condições às gerações futuras.

O Desenvolvimento Sustentável traduz-se em desafios que colocam em parceria a administração e todos os outros sectores da sociedade, promovendo a qualidade de vida numa perspetiva integrada que engloba preocupações ambientais, sociais e económicas.

Objetivos para atingir o desenvolvimento sustentável

MELHOR AMBIENTE E VALORIZAÇÃO DO PATRIMÓNIO

Este objetivo visa assegurar um modelo de desenvolvimento que integre, por um lado, a proteção do ambiente, com base na conservação e gestão sustentável dos recursos naturais, por forma a que o património natural seja evidenciado como fator de diferenciação positiva e, por outro, o combate às alterações climáticas que, sendo em si mesmo um desafio para diversos sectores da sociedade, deve ser encarado como uma oportunidade para promover o desenvolvimento sustentável. Tem-se em vista, também, a preservação e valorização do património construído. Neste objetivo são visados os seguintes domínios essenciais para o desenvolvimento sustentável, em particular na sua dimensão ambiental:

- Combater as alterações climáticas por emissões antropogénicas de gases com efeito de estufa, nomeadamente através da prioridade à promoção de medidas internas já definidas.
- Promover a gestão integrada da água no quadro das bacias hidrográficas, atendendo às interdependências das diferentes massas de água, interiores de superfície e subterrâneas, estuarinas e costeiras e às respetivas margens e áreas adjacentes, bem como às condições biogeográficas naturais, às pressões e impactes das atividades humanas e das alterações climáticas.
- Promover uma política integrada de ordenamento, planeamento e gestão da zona costeira, que vise assegurar quer a sua proteção, valorização e requalificação ambiental e paisagística quer o seu desenvolvimento económico e social
- Promover uma gestão eficiente e sustentável das atividades com base nos Oceanos como fator de diferenciação de atividades, de prevenção de riscos e de construção de uma imagem internacional atrativa.
- Promover a conservação da biodiversidade e criação de uma rede de áreas protegidas no meio marinho.
- Promover políticas agrícolas e florestais que compatibilizem as atividades produtivas com as atividades de conservação da natureza, a utilização sustentável dos recursos naturais e a proteção da paisagem.

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Quando pensamos em Eficiência Energética, pensamo-lo numa perspetiva de obter, para um mesmo nível de conforto, um consumo inferior de energia, isto aliado igualmente a uma utilização mais racional desta. Algumas medidas de utilização racional de energia, tal como apagar a luz quando saímos de um local, são simples de executar, no entanto estes gestos deverão ser complementados com tecnologias e/ou processos que traduzam uma redução de consumos pela via da eficiência nesta utilização. Para além destes gestos/medidas podem-se mencionar também:

- Otimização das condições de funcionamento de equipamentos;
- Eliminação das fugas de fluidos quentes;
- Aproveitamento de combustíveis ou fontes de calor residuais;

- Dimensionamento correto das instalações energéticas;
- Substituição de motores convencionais por motores de alto rendimento.

Através da escolha, aquisição e utilização adequada dos equipamentos, é possível alcançar significativas poupanças de energia, manter o conforto e aumentar a produtividade das atividades dependentes de energia.

Ao aplicarmos corretamente o termo Eficiência Energética, estamos a pressupor que esta aplicação correta tem as suas vantagens a nível económico e principalmente ambiental.

Os incentivos à utilização de energias renováveis e o grande interesse que este assunto levantou nestes últimos anos deve-se principalmente à consciencialização da possível escassez dos recursos fósseis (como o petróleo) e da necessidade de redução das emissões de gases nocivos para a atmosfera, os GEE (Gases de efeito de estufa).

Logo, podemos considerar que este é um objetivo para proceder ao desenvolvimento sustentável porque entra em linha de conta não só com a utilização racional da energia, como também com a promoção da utilização de energias renováveis- energia solar, eólica, hídrica, geotérmica- (fontes inesgotáveis de energia obtidas da Natureza que nos rodeia) que permitem, assegurar a tão desejada capacidade de satisfazer as necessidades presentes e porque são "inesgotáveis" permitirão também que as gerações futuras possam satisfazer os seus estados de carência/ insatisfação (necessidades).

A nível local...

Podem-se tomar medidas a nível local para atingir o desenvolvimento sustentável, como por exemplo:

- A promoção e apoio na implementação de painéis solares com mais facilidade, através da ajuda com a compra destes equipamentos, tornando-os mais baratos. O que faz com que a população e as empresas se sintam motivadas para aderir à sua implementação;
- No âmbito do setor público, as escolas de S. Mamede de Infesta promovam campanhas e “workshops” que abranjam essas ações desde as escolas primárias até à escola secundária com o objetivo de transmitir conhecimento sobre este tema que é tão importante nos nossos dias e , sobretudo, que todos fiquem a saber em que consiste e saibam agir/ satisfazer as suas necessidades respeitando sempre o meio ambiente. Logo, crescerão com a mentalidade de atuarem em conformidade com o meio ambiente, não “esgotando” os recursos naturais, e assim permitam que as gerações futuras possam satisfazer as suas necessidades.

Fontes: URL:<http://www.energiasrenovaveis.com/>, consultado a 21/03/2017
URL:<http://ambiente.maiadigital.pt/desenvolvimento-sustentavel>, consultado a 21/03/2017
URL:<http://www.administradores.com.br>, consultado a 18/03/2017
URL:<https://pt.wikipedia.org>, consultado a 21/03/2017

Tiago Ribeiro, 11ªA



Desenvolvimento Sustentável a nível local

Mariana Cunha Nº20 11ºC

Atualmente com a ambição do desenvolvimento e crescimento das cidades várias questões ligadas à sustentabilidade são esquecidas. Assim, é necessário que a sociedade possua um desenvolvimento sustentável isto é, a capacidade que uma geração tem de satisfazer as suas necessidades sem pôr em causa as gerações futuras, de forma a alcançar uma harmonização entre o desenvolvimento económico, a preservação do meio ambiente e sobretudo o uso racional dos recursos naturais. Deste modo, para que o desenvolvimento sustentável seja atingido, é necessário que cada indivíduo aplique um conjunto de medidas que favoreça o equilíbrio entre a exploração dos recursos naturais e a conservação dos mesmos.

A nível local, após um estudo realizado à população de São Mamede de Infesta pode-se verificar que a população adulta e idosa é a que apresenta uma maior preocupação e contribuição para o desenvolvimento sustentável na vertente ambiental (**Fig.1**), o que demonstra que a maioria dos jovens locais ainda não possui, nas suas diretrizes de vida, a consciência ambiental esperada, devido a atos realizados como o desperdício de água e energia ou a não separação do lixo nas suas residências (**Fig.2**).



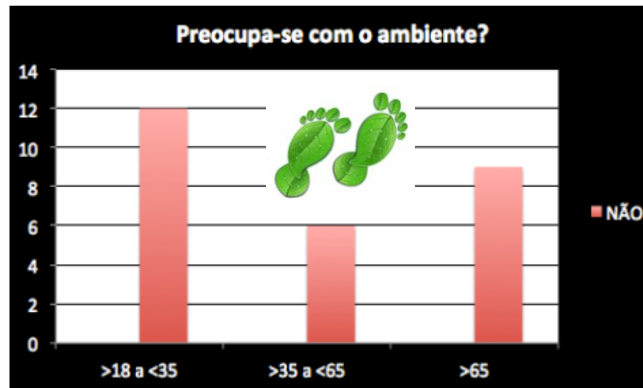
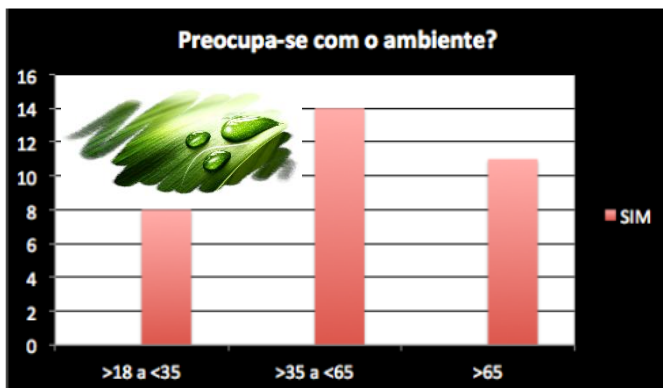


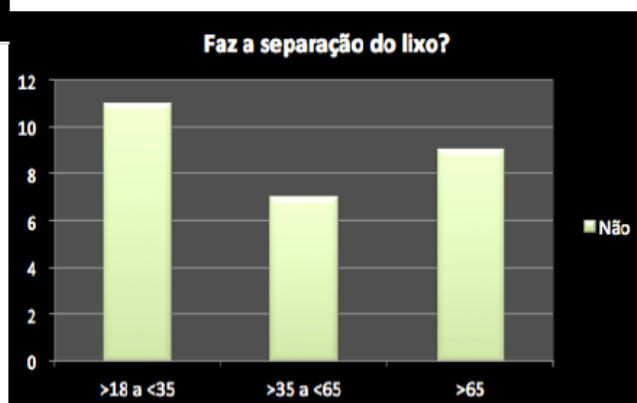
Fig.1



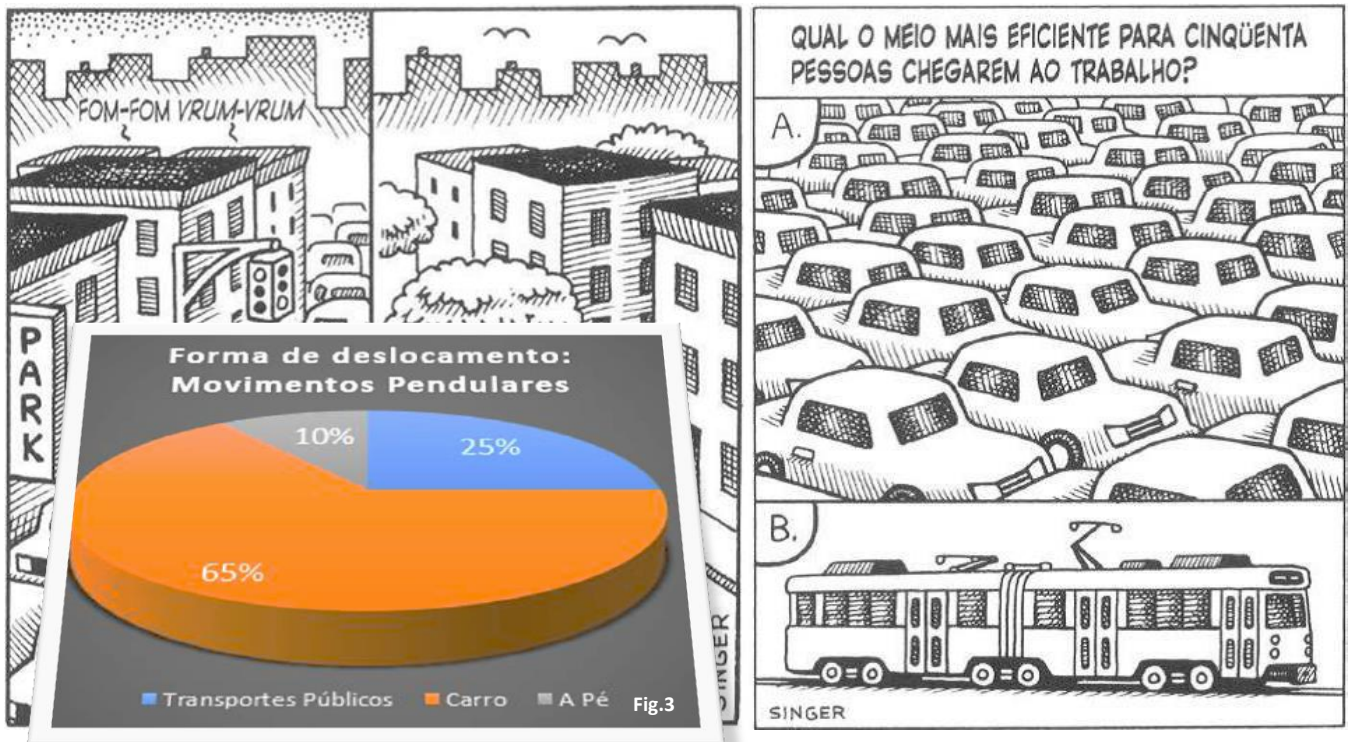
Fig.2



Amostra: 60 indivíduos
Data: Março de 2017



Assim, para que esta situação seja colmatada é necessário fechar as torneiras quando não estão a ser utilizadas, apagar a luz quando não é necessário, fazer a separação do lixo, utilizar lâmpadas de baixo consumo energético, entre outras. Paralelamente a estas “situações caseiras”, a nível local a poluição sonora e atmosférica é acentuada, pois grande parte da população realiza os seus movimentos pendulares via automóvel (Fig.3) o que contribui para o aumento da emissão de poluentes que irão não só contribuir para o aumento do efeito de estufa como também para o aumento de doenças cardiorrespiratórias. Deste modo, para garantir uma redução destes impactos, é recomendável o uso de transportes públicos, da bicicleta ou simplesmente a deslocação a pé.



Além da vertente ambiental, é igualmente importante referir que a vertente económica é um dos fatores que pode também condicionar o desenvolvimento sustentável já que vivemos numa época caracterizada pelo “consumo desenfreado”. Este tipo de consumo é caracterizado por uma busca incessante de objetos novos sem que haja necessidade dos mesmos, o que se tornou um vício para as gerações atuais, pois quanto mais se tem, mais se quer ter. Os impactos desta atitude irresponsável acabam por refletir-se maioritariamente no ambiente, pois o esgotamento das matérias primas e dos recursos não renováveis, bem como a alteração do meio ambiente, principalmente através da poluição e da desflorestação, são consequências do consumo exagerado.

Para que esta situação seja invertida é necessário aplicar um conjunto de ações, como: **a reciclagem, a redução e a reutilização de objetos, utilizar a água e a energia elétrica de forma economizada, não consumir produtos de origem ilícita ou que tenham sido obtidos (extraídos ou fabricados) através de meios prejudiciais à natureza e efetuar uma lista de compras com apenas o que é necessário.** Desta forma, será possível atingir um consumo consciente e uma harmonização na utilização dos recursos o que vai contribuir para o desenvolvimento sustentável local.

O estudo à população **mamedense**, revelou ainda resultados positivos no que toca à forma racional como a energia é gerida. Verificou-se que a maioria da população local utiliza a máquina de lavar roupa em programas de baixa temperatura (**Fig.4**) e apenas quando contém a carga máxima (**Fig.5**), tem como hábito desligar os equipamentos electrónicos nas tomadas não os deixando em “stand-by” (**Fig.6**) e aproveita ao máximo a luz solar durante o dia (**Fig.7**).

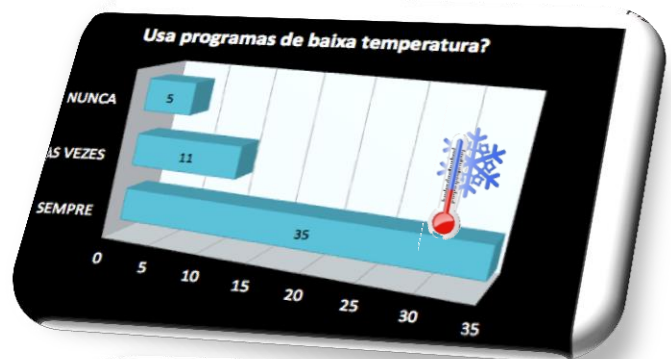


Fig.4

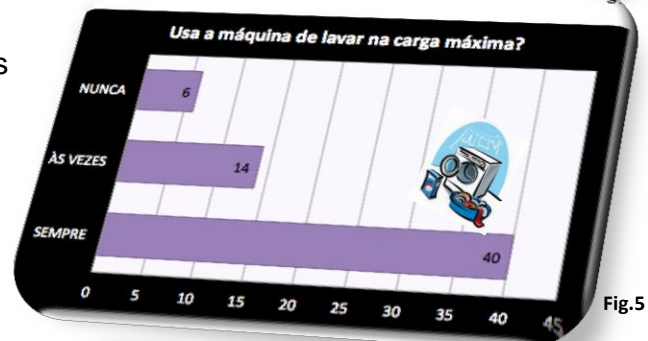


Fig.5

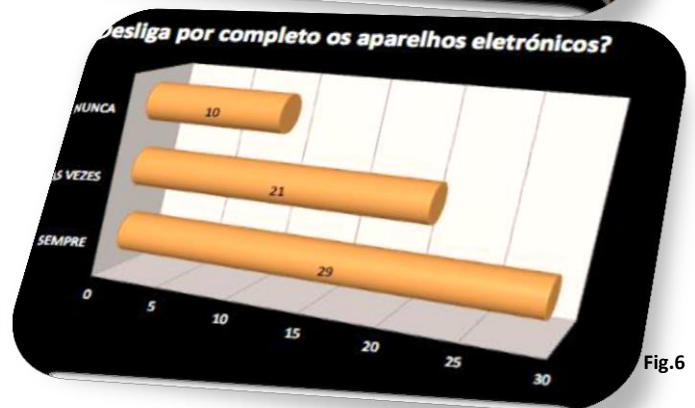


Fig.6

Fig.7



Assim, conclui-se que a população de São Mamede de Infesta, demonstra preocupação na poupança de energia que não só se irá refletir no valor da fatura energética como também na utilização racional deste recurso.

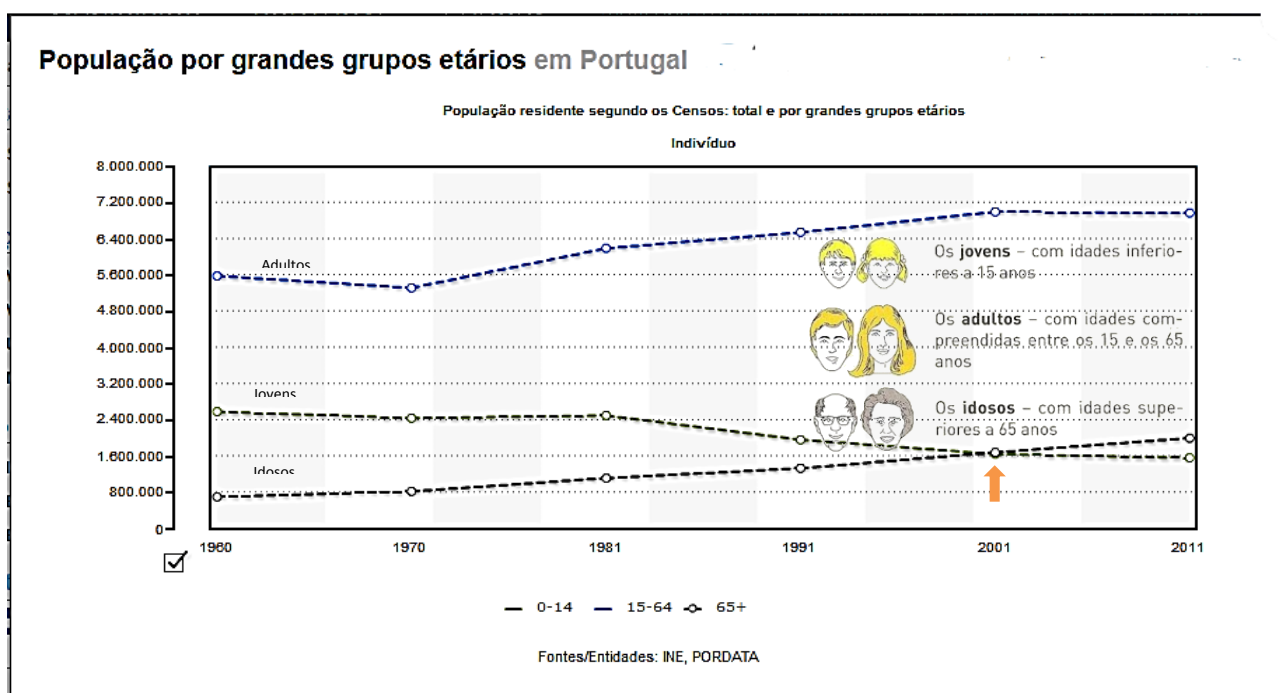
Em suma, para que a manutenção e o bom funcionamento do planeta Terra continue, é necessário que exista uma relação de complementaridade entre a sustentabilidade ambiental, económica e sociopolítica que é alcançada através das pequenas ações realizadas no dia a dia por cada indivíduo, que irá assim permitir não só que as necessidades básicas da população sejam satisfeitas sem pôr em causa as gerações futuras, como também, uma preservação dos recursos naturais garantindo assim que o objetivo do desenvolvimento sustentável seja atingido.

Envelhecimento da População

O envelhecimento de cada um de nós sempre foi algo inevitável e aceitado universalmente. Contudo, nos últimos anos, a Humanidade desenvolveu-se imenso, e conseguiu atingir progressos em áreas como a medicina, que permitiram que a esperança média de vida aumentasse.

Isso é algo extremamente positivo, porém, o número de nados vivos não cresceu ao mesmo nível da esperança média de vida, causando o envelhecimento da população.

Esse fenómeno (*Envelhecimento da População*) manifesta-se nos países desenvolvidos onde os progressos são mais evidentes.



Como se comprova neste gráfico, em Portugal entre a década de 1960 e 1980, o número de jovens era claramente superior ao número de idosos, mas a partir de 1981 essa tendência começou a inverter-se até que em 2001 o número de população com mais de 65 anos ultrapassou a faixa etária dos 0 aos 14 anos.

Este envelhecimento geral da população em Portugal (e nos países desenvolvidos) tem várias causas:

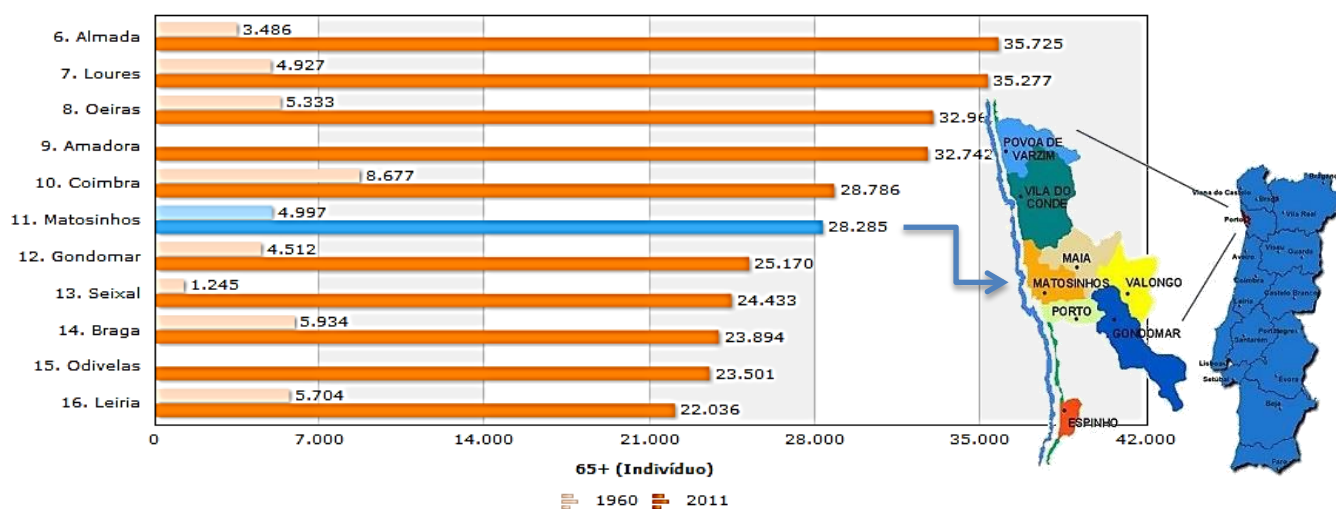
- O desenvolvimento e prática vulgarizada do planeamento familiar e a generalização da utilização de métodos anticoncepcionais;
- A emancipação feminina e a cada vez maior entrada da mulher no mundo laboral;
- O aumento dos custos com os filhos: gastos com a educação, saúde e alimentação;
- A melhoria do nível de vida da população e a conseqüente preocupação em ter e manter um conforto e qualidade de vida;
- A diminuição do número de casamentos e o aumento do número de divórcios;
- A maior dificuldade em adquirir uma habitação, especialmente nas cidades;
- A população casa-se e tem o seu primeiro filho cada vez mais tarde, sobretudo por causa do prolongamento dos estudos e da dificuldade em aceder ao primeiro emprego. Para além disso, o desemprego e emprego precário, são cada vez maiores.



A nível local (município de Matosinhos) também se verifica um enorme aumento na população idosa no espaço de 51 anos. Em 1960 a população com mais de 65 anos era 4.997 e em 2011 esse número subiu para 28.285.

População por grandes grupos etários nos Municípios

População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários
Valor absoluto



O envelhecimento da população traz imensas consequências negativas para a população total. Como existem mais pessoas na idade de reforma, as pensões terão que ser, justamente, pagas. Estando o número de população ativa a diminuir, menos riqueza será produzida, causando um desequilíbrio na economia do país.

A população como é envelhecida, têm menos propensão para aceitar o progresso e inovação em áreas como a agricultura: novos métodos de cultivo, novas formas de organizar os terrenos agrícolas, que são rejeitadas por uma população envelhecida, numa altura da vida em que investir capital, na actividade, não é uma prioridade.

O envelhecimento da população também afeta a estrutura de consumo da população portuguesa. Enquanto os jovens adquirem bens em maior quantidade e com maior preço, como aparelhos eletrónicos, automóveis e mesmo casas, os idosos já não o fazem.

Para concluir, devido ao grande número de idosos na nossa sociedade, existirão mais gastos na área da Saúde. O aumento da procura de cuidados médicos é um fator de pressão que existe a nível dos sistemas de saúde nos países desenvolvidos.

O aumento da esperança média de vida aliado à diminuição no número de nados vivos (o envelhecimento) traz consequências extremamente negativas para a população nacional, que pode, numa situação extrema, levar à estagnação do país, que pára no tempo e não se desenvolve.

Como isso é extremamente negativo, têm que ser tomadas medidas para contrariar essa tendência estimulando os jovens a terem filhos.

As medidas que podem ser tomadas são fiscais, laborais, educacionais e para as autarquias.

A nível de medidas fiscais:

-Pode-se reduzir 1,5% na taxa de IRS para o primeiro filho e 2% para o segundo e para os que possam ainda nascer.

-Alterar a forma de apuramento das deduções à coleta de IRS de modo a que o montante a deduzir em cada agregado familiar seja contabilizando cada filho.

Fontes:

<https://www.ffms.pt/publicacoes/detalhe/309/o-envelhecimento-da-sociedade-portuguesa>

<http://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-22-107>

<http://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-512>

<http://saldopositivo.cgd.pt/conheca-medidas-propostas-para-aumentar-natalidade/>

Livro R@io X 10 - Cláudia Lobato e Simone Oliveira

Alguns exemplos de medidas laborais seriam:

-O alargamento da licença de maternidade em mais um ano, para além do período atualmente previsto. A mãe receberia o salário na totalidade (50% paga pelo Estado) e no seu lugar estaria, durante esse ano, um trabalhador – desempregado e a receber subsídio de desemprego, que iria receber 50% do que a mãe recebia;

-A partilha flexível e em simultâneo da licença parental. Permitindo que a licença possa ser usada pelos dois de forma partilhada. O pai trabalharia, por exemplo, 20 horas por semana e a mãe outras 20.

Duas medidas educacionais podiam ser:

-O ajuste dos horários das creches aos dos pais, de modo a que as crianças fiquem nas creches o tempo necessário. Para diminuir as despesas que as famílias têm com os livros escolares através da revisão dos critérios de validade dos livros e do incentivo à criação de bancos de manuais escolares em escolas e bibliotecas.

Para a saúde deveriam ser tomadas as seguintes medidas:

-Atribuição obrigatória de um médico de família a cada mulher grávida.

-Comparticipação a 100% os medicamentos específicos para a infertilidade e dotar os centros de tratamento de maior capacidade.

As autarquias deveriam, de modo a ajudar as famílias, também tomar algumas medidas como:

-A criação de bancos de recursos nas juntas de freguesias, que agrupem material escolar, desportivo, mobiliário... que possa ser utilizado por várias famílias.

-O número de escolas e creches abertas em períodos de férias e em horário pós-escolar deveria ser maior;

-Criar um passe-estudante e um passe-família para facilitar o acesso aos transportes públicos e para evitar que o custo da utilização destes não se torne superior à da posse de um veículo particular.

Em suma, o envelhecimento populacional é um fenómeno que atrasa o desenvolvimento de uma nação, mas atualmente parece algo imparável. No entanto, se algumas medidas das que foram apresentadas anteriormente neste artigo forem concretizadas, pode-se reduzir este fenómeno, porque a taxa de natalidade já estará equilibrada em relação à esperança média de vida.

Guilherme Pinto Nº 10 11ºC

No entanto...e segundo David E. Bloom

(...) As visões alarmistas não resistem, porém, a uma análise mais profunda. Primeiro porque vale sempre lembrar que o aumento da longevidade é uma das conquistas mais notáveis da humanidade — uma consequência dos avanços em saúde pública, educação e desenvolvimento económico.

Fora isso, o envelhecimento da população não se traduz automaticamente numa catástrofe económica e social. Há estratégias que podem ser adotadas para minimizar possíveis problemas causados pelo envelhecimento, como mudanças nas regras de aposentadoria, políticas trabalhistas favoráveis a mulheres e programas de treinamento para trabalhadores mais velhos. Com toda a certeza, o veredito sobre esse tsunami grisalho ainda não foi dado.

É curioso perceber que, em vários países onde o fenómeno já é mais marcante, as mudanças demográficas estimulam transformações comportamentais e tecnológicas, provocam inovações e promovem ajustes institucionais que, com frequência, compensam a força da nova configuração geracional.

Tudo depende da preparação e do poder de adaptação, tanto do ponto de vista individual como coletivo. Antecipar uma vida mais longa significa que as pessoas provavelmente pouparão mais para os anos em que não estarão trabalhando. Indica também a revisão de políticas de aposentadoria para desestimular a saída precoce do mercado de trabalho.

Quando o assunto é adiar a aposentadoria, vale sempre se perguntar se as pessoas mais velhas vão querer trabalhar por mais anos. Tudo indica que sim. As tecnologias contra o envelhecimento e os estilos de vida mais saudáveis não têm só aumentado a longevidade, mas tornado a velhice mais vigorosa.

Com melhor saúde, os empregados mais velhos provavelmente desejarão ser produtivos por mais tempo. Se essa previsão se concretizar, algumas práticas terão de ser revisadas no setor privado. Os locais de trabalho mais favoráveis a idosos incluem uma série de adaptações, de cargos e horários flexíveis a oportunidades de retreinamento.

Como fechar a conta

Do ponto de vista dos governos, considerar as pessoas idosas um recurso é fundamental para cobrir uma potencial escassez de mão de obra. Aumentar a idade legal de aposentadoria promoverá maior produtividade e renda durante o tempo de vida — isso sem falar em todos os benefícios sobre as contribuições previdenciárias.



Nos Estados Unidos, a participação na força de trabalho de indivíduos idosos vem aumentando desde meados da década de 90, mais especialmente entre aqueles com maior nível de escolaridade. Quanto antes as reformas necessárias para enfrentar um futuro mais grisalho forem iniciadas, mais suave será a transição para uma população mais velha.

Por tudo isso, no futuro provavelmente teremos uma nova visão sobre a velhice. A ideia de envelhecimento deixará de ser associada ao acréscimo de anos à vida e passará a significar mais vida aos anos.

Esse novo entendimento sobre o assunto tornará mais evidente as oportunidades de negócios criadas pelo aumento da população mais velha, com suas necessidades e interesses específicos, algo que poucas empresas já perceberam. Mesmo nesse cenário que pode ser mais otimista, ainda há uma batalha no campo da imagem que precisa ser ganha.

Ver idosos por uma ótica discriminatória de declínio só consolida estereótipos. Mais esforços para traçar um quadro realista dos idosos — ilustrando sua sabedoria, experiência, autoridade moral e liderança — vão melhorar a vida deles e os tornarão mais valiosos no mercado de trabalho.

Em resumo, demografia não é um destino. Historicamente, mudanças demográficas criaram desafios importantes para as sociedades. Mas as adaptações que foram realizadas para reverter as desvantagens têm sido igualmente notáveis. Há não muito tempo, pessoas de 40 anos sofriam preconceito no mercado de trabalho.

Aos 50 anos eram consideradas idosas e muitas se aposentavam. Numa economia cada dia mais globalizada e mais regida pelo conhecimento, a experiência de trabalhadores idosos pode ser inestimável.

Pesquisas com empregadores comumente revelam que os trabalhadores com mais de 60 anos são vistos como experientes, informados, confiáveis e leais. Ou seja, horas de voo já são contabilizadas como ativo, não como uma desvantagem.

O futuro, sem dúvida, será dos cabelos brancos. Não apenas em asilos, consultórios médicos e hospitais. Mas em escritórios, fábricas, cinemas, shopping centers, aeroportos, lugares turísticos...”

David E. Bloom é economista e professor de demografia na Escola de Saúde Pública da Universidade Harvard, nos Estados Unidos. <http://exame.abril.com.br>, em 13/07/2017



A Agricultura em modo biológico caracteriza-se por ser extensiva e muito diversificada, integra-se na perspetiva de produzir com mais qualidade, não só renovando os recursos como também protegendo o meio natural, de forma sustentável. Para isso, não utiliza maquinaria pesada, não aplica agroquímicos nem o uso de organismos geneticamente modificados. Desta forma, garante-se o direito à escolha do consumidor, ao evitar resíduos químicos nos alimentos é garantida a saúde do consumidor.



Fig.2 – Logotipo europeu identificativo de um produto biológico

Agricultura Biológica



O QUE É?

É um modo de produção que visa produzir alimentos saudáveis, ao mesmo tempo promove práticas sustentáveis e de impacto positivo no ecossistema agrícola, respeitando o meio ambiente e a biodiversidade. Assim, através do uso adequado de métodos culturais, tais como as rotações, os adubos verdes, a compostagem, entre outros, estimula a melhoria da fertilidade do solo e a biodiversidade.

Como é que este modo de produção se tem vindo a desenvolver?

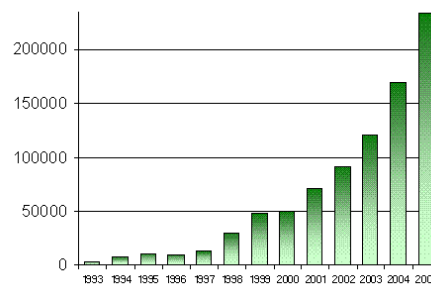


Fig.1 - Evolução da área (ha) de produção biológica em Portugal (1993-2005)

A agricultura biológica tem crescido ao longo dos anos, sendo praticada em mais de 160 países! A agricultura biológica é praticada em Portugal, há cerca de 30 anos. O número de produtores

que aderiram a este modo de produção tem vindo a aumentar no nosso país, como podemos verificar no gráfico.

“Área de produção para agricultura biológica aumentou 8% num ano: Há um “interesse renovado” em Portugal e o número de produtores está a aumentar. Com os apoios de Bruxelas a expectativa é juntar, este ano, 1300 novos agricultores a esta fileira” – Jornal Público (2015)

Objetivos

As principais finalidades da Agricultura Biológica resumem-se em:

- ✓ Produzir alimentos de elevada qualidade nutritiva, sem resíduos de substâncias químicas;
- ✓ Manter e melhorar a fertilidade do solo, a longo prazo, preservando assim os recursos naturais;
- ✓ Minimizar todas as formas de poluição que possam resultar de práticas agrícolas;
- ✓ Reduzir o consumo de energia fóssil e utilizar os recursos locais e fontes de energia renováveis;
- ✓ Combater pragas e doenças utilizando métodos e técnicas tradicionais, melhorados com os novos conhecimentos científicos;
- ✓ Interagir de forma construtiva e equilibrada com os sistemas e ciclos naturais.




Figura 3 - Mercado Biológico (Parque das Nações)





Fig.4 – Alimentos derivados da Agricultura Biológica


NO MERCADO

Chegados aos mercados, os produtos derivados da agricultura biológica adquirem um importante papel na escolha do consumidor. O consumo de produtos de agricultura biológica tem vindo a crescer, principalmente nos países desenvolvidos, abaixo estão as principais razões que levam os consumidores a escolher este tipo de produtos:






 **Benefícios globais na Saúde:** na agricultura biológica não são aplicados adubos químicos, nem se pulverizam as plantas com pesticidas, tornando assim a alimentação mais saudável e natural;

 **Valor Nutritivo:** os produtos derivados de uma produção biológica, são mais ricos a nível nutritivo comparando com os produtos provenientes de explorações convencionais;

 **Razões Ambientais:** a ausência de pesticidas contribui para uma melhor qualidade do ar, para além disso, devido à utilização de fertilizantes orgânicos de menor dissolução, o que diminui a poluição dos solos e das águas subterrâneas; A diminuição da biodiversidade é um dos principais problemas ambientais de hoje, a agricultura biológica assegura a diversidade das sementes e das variedades locais com elevado valor nutritivo e cultural e promove a biodiversidade global dos ecossistemas agrícolas;

 **Emprego:** A Agricultura Biológica cria oportunidades de emprego permanente pois requer maior mão-de-obra que a produção convencional para além de criar emprego também fixa a população.

Por outro lado, existem ainda consumidores que a sua escolha ainda reside nos produtos provenientes de explorações convencionais. Os principais motivos dessa escolha são:

-  **Económicos:** O preço dos produtos biológicos é, quase sempre, superior;
-  **Aspeto:** A aparência é menos atrativa e geralmente têm menor dimensão;
-  Satisfação com os produtos alimentares habitualmente consumidos;
-  A durabilidade dos produtos é menor;
-  Falta de conhecimento por parte dos consumidores.

Quais as potencialidades da agricultura portuguesa nesta forma de produção?

A agricultura portuguesa tem como vantagem o facto de não ter ido tão longe na intensificação da produção e no uso de produtos químicos e maquinaria, assim, como mantém ainda muitos métodos tradicionais, o desenvolvimento da agricultura biológica torna-se muito mais fácil.

FUTURO PROMISSOR:

Por um futuro mais sustentável para todos

O futuro da agricultura biológica vai ser, sem dúvida alguma, um futuro com êxito, principalmente tendo em conta os grandes impactos que a agricultura convencional ou industrial gera no ambiente: a desflorestação, a contaminação das águas, a destruição de habitats e os consequentes problemas sérios que põem em risco a saúde humana. E é neste contexto que a agricultura biológica, surge como possível solução para esta série de problemas.

Por outro lado a PAC estabelece um conjunto de medidas favoráveis a esta atividade e muitos dos países membros da União Europeia procuraram a implementação de medidas tais como incentivos financeiros para quem decide investir na agricultura biológica.

CONTEXTO A NÍVEL LOCAL

A nível local, a nossa freguesia, Leça do Balio, disponibiliza uma Horta Biológica, esta horta integra-se no projecto “Horta à Porta” organizado pela Câmara de Municipal de Matosinhos em parceria com a Lipor, este projeto visa a promoção da qualidade de vida da população residente, através de boas práticas agrícolas. Este conceito incentiva a criação de espaços verdes, o contacto com a Natureza, a criação de hábitos saudáveis e o aproveitamento de resíduos. Este projeto dispõe de talhões (espaços) de aproximadamente 25 m² para qualquer residente interessado em cultivar produtos biológicos.

Figura 5 – Horta Biológica de Picoutos



CONCLUSÃO:

Em suma, a Agricultura Biológica é a solução mais proveitosa tanto para o ser humano como para o meio-ambiente, tal como já foi referido este tipo de agricultura tem vindo a apresentar uma tendência de aumento, tanto no que se refere aos hectares ocupados como no que diz respeito à mão-de-obra empregada por isso Portugal deverá procurar investir nesta atividade, realçando-se de forma positiva perante a concorrência externa, aproveitando assim condições favoráveis de que dispõe.



Figura 6- Produtos cultivados em talhões na Horta Biológica de Picoutos

Fontes de pesquisa:

http://sig.cm-matosinhos.pt/sgam/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=102 - Educação Ambiental > Horta à Porta (consultado em 17/03/2017)

<https://www.publico.pt/2015/12/12/economia/noticia/area-de-producao-para-agricultura-biologica-aumentou-8-num-ano-1717190> - Jornal Público (consultado no dia 18/03/2017)

<http://www.agrobio.pt/pt/index.php> - Agricultura Biológica > 12 razões para preferir biológico (consultado em 20/03/2017)

Trabalho realizado por:

Maria Inês Nunes nº17 , 11ºC Maria João Delgado nº19, 11ºC



Ainda sobre agricultura em modo biológico...



Na produção biológica os agricultores utilizam atualmente técnicas muito avançadas, com excelente rendimento, e ao mesmo tempo contribuem para o equilíbrio dos ecossistemas e para reduzir a poluição. Estão, dessa forma, a preservar o nosso futuro.

Valores tão essenciais como respeitar os ciclos da natureza, a capacidade de produção dos solos, o bem-estar dos animais, não são incompatíveis com uma produção equilibrada e rentável. Pelo contrário, a agricultura biológica está a desenvolver-se a um ritmo admirável e com ela diminui a desertificação do interior em toda a Europa e cresce a economia e a coesão social das zonas rurais.

Consumir produtos biológicos é hoje também apoiar a proteção do ambiente, a biodiversidade, a preservação dos recursos naturais, o desenvolvimento sustentável. Faz parte de uma forma de estar no mundo mais responsável, solidária, justa e criativa. E é, acima de tudo, apoiar e preservar o futuro dos nossos filhos.

As práticas tipicamente usadas em agricultura biológica incluem:

- Rotação de culturas, como um pré-requisito para o uso eficiente dos recursos locais
- Limites muito restritos ao uso de pesticidas e fertilizantes sintéticos, de antibióticos, aditivos alimentares e auxiliares tecnológicos, e outro tipo de produtos;
- Proibição absoluta do uso de organismos geneticamente modificados
- Aproveitamento dos recursos locais, tais como o uso do estrume animal como fertilizante ou alimentar os animais com produtos da própria exploração ;
- Escolha de espécies vegetais e animais resistentes a doenças e adaptadas às condições locais.

Podemos afirmar então que, a agricultura biológica não é uma atividade do passado pois utiliza muitas técnicas modernas, para além de ser particularmente exigente em conhecimentos e bases científicas.

Agricultura biológica e o controlo de pragas

A agricultura biológica é um termo que se usa para a agricultura "certificada", e tal como definida em regulamento da União Europeia. Neste tipo de agricultura são permitidos alguns produtos químicos menos agressivos para o ambiente, e técnicas de "guerrilha biológica", como a "largada" de certos insetos predadores destinados a controlar determinada espécie que se tornou praga. Mas sempre, em último caso. Um exemplo é o uso da joaninha., uma única joaninha pode



comer mais de 200 pulgões por dia. Por esse motivo, as joaninhas são frequentemente utilizadas para realizar o controlo biológico desta praga em áreas de cultivo agrícola. Alguns agricultores chegam a comprar centenas de joaninhas para por na plantação para que, ao se alimentarem dos pulgões, livres as plantas desse parasita.

Certificação em agricultura biológica



A forma de garantir aos consumidores que um determinado alimento foi produzido em agricultura biológica é a sua certificação, que em Portugal está, atualmente, a cargo de empresas privadas, em que os agricultores devem submeter a sua unidade a um regime de controlo por um Organismo Privado de Controlo, ou seja, a intervenção de entidades independentes, chamadas de “terceira – parte”, isto é, os organismos de controlo e certificação, no sentido de poderem verificar e atestar a conformidade dos produtos.

A AGRICULTURA BIOLÓGICA A NÍVEL LOCAL

PROJETO HORTA À PORTA

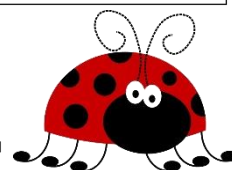
O Horta à Porta - Hortas Biológicas da Região do Porto, é um projeto que visa promover a qualidade de vida da população, através de boas práticas agrícolas, ambientais e sociais. Surgiu em Julho de 2003, resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal e a Lipor estando assim as hortas do concelho englobadas no projeto Horta à Porta – Hortas Biológicas da Região do Porto. Esta iniciativa passa não só pela criação de espaços verdes dinâmicos, mas também pela promoção do contacto com a Natureza e de hábitos saudáveis sem esquecer a redução de resíduos. A agricultura biológica é uma forma de produção na qual não são usados insecticidas ou fertilizantes químicos, criando um ecossistema equilibrado.

Localização das Hortas no concelho de Matosinhos:

- **Horta de Custóias** Junto à EB 2,3 Teixeira Lopes - 34 talhões¹
- **Horta de Leça da Palmeira** Junto à Escola Secundária de Leça - 20 talhões¹
- **Horta da Senhora da Hora** Junto à Escola Secundária da Senhora da Hora - 45 talhões¹

¹talhão - terrenos que ficam entre córregos ² presente em hortas.

²córregos - pequena passagem de água corrente



Diogo Vieira e Bruna Morais / 11ºC

Poluição

A poluição é a libertação de elementos, radiações, vibrações, ruídos e substâncias no meio ambiente, que, pela sua concentração torna-o prejudicial à saúde, afetando desse modo os ecossistemas biológicos e/ou os seres humanos.

Existem vários tipos de poluição, entre eles: a poluição sonora (é aquela causada pelo excesso de ruídos como aqueles causados pelos carros, máquinas, etc., bastante comuns nos grandes centros urbanos); a poluição atmosférica (é aquela que afeta as condições do ar que respiramos); a poluição hídrica (é a degradação da qualidade da água a ponto de prejudicar a saúde, a segurança e o bem-estar da população); a poluição do solo (é aquela que consiste na presença indevida, no solo, de elementos químicos estranhos, como os [resíduos sólidos](#) ou [efluentes líquidos](#) produzidos pelo homem, que prejudicam as formas de vida); a poluição radioativa (é o tipo de poluição mais perigoso e resulta da radiação, que é o efeito químico que vem de ondas de energia).



A poluição tem inúmeras consequências, entre as quais: saturação dos solos; contaminação de rios, nascentes, lagos, etc; formação de lamas de esgoto na superfície; extinção de plantas e animais da região atingida; deslizamento de terras, provocadas pela infiltração de poluentes líquidos.

Devido a estas consequências, surgem inúmeras doenças como: cancro, irritação dos olhos, asma, bronquite, perda de audição e cansaço.

Uma dessas consequências são as marés negras que resultam de um derrame que ocorre devido a um acidente ou prática inadequada que contamina o [meio ambiente](#), especialmente o [mar](#), com [produtos petrolíferos](#). O caso mais comum de maré negra é o do derrame de petróleo por um [petroleiro](#), geralmente em consequência de um acidente.

Segundo uma notícia retirada do Jornal de Notícias:

No dia 29 de Janeiro de 1975, pelas 12:35, o petroleiro Jacob Maersk, dinamarquês, carregado com 80 mil toneladas de petróleo vindo do Irão, encalhou num banco de areia junto ao Porto de Leixões. O fogo só foi extinto três dias depois. Pouco depois do acidente houve um incêndio, seguido de explosões e o navio partiu-se em 3 partes.

Dezenas de moradores na zona mais próxima do acidente foram internados com problemas respiratórios e em toda a cidade o ar tornou-se quase irrespirável.



Outra consequência é o efeito de estufa que é um processo físico que ocorre quando uma parte da [radiação infravermelha](#) é emitida pela superfície terrestre e absorvida por determinados [gases](#) presentes na [atmosfera](#), os chamados [gases do efeito estufa](#). Como consequência disso, parte do calor é irradiado de volta para a superfície, não sendo libertado para o espaço. O efeito estufa é de vital importância pois, sem ele, a [vida](#) como a conhecemos não poderia existir, pois serve para manter o planeta aquecido e, assim, garantir a manutenção da vida.

Algumas atividades humanas como a queima de combustíveis fósseis, o uso de certos fertilizantes, a desflorestação e o grande desperdício de alimentos têm como resultados o aumento dos níveis de gases efeito de estufa na atmosfera, que intensificam o efeito estufa e causam o desequilíbrio energético no planeta, dando origem a um fenómeno conhecido como aquecimento global.



Por fim, as chuvas ácidas são também outra consequência da poluição cuja denominação é utilizada para qualquer chuva que possua um valor de pH inferior a 4,5. A combinação de gases, como o dióxido de enxofre e o óxido de azoto, com o oxigénio e o vapor de água contido nas nuvens, dá origem ao ácido sulfúrico e ao ácido nítrico, que vão alterar o valor de pH da água da chuva, através das reações químicas descritas na imagem, formando as chuvas ácidas.



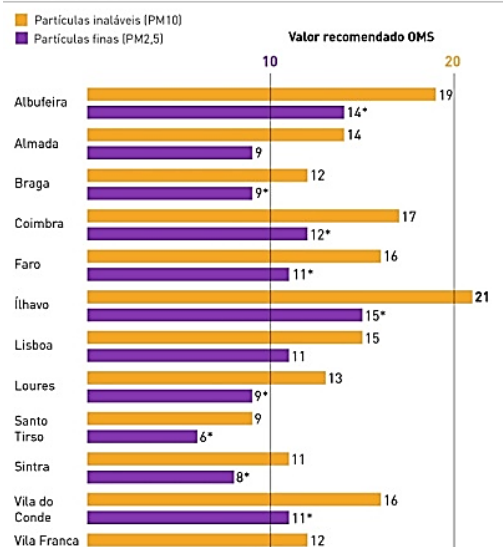
Entre os lugares mais poluídos do mundo estão: Chernobyl (Ucrânia) que foi vítima de um acidente nuclear que libertou 100 vezes mais radioatividade do que as bombas que atingiram Hiroshima e Nagasaki; Hazaribagh (Bangladesh) onde a população enfrenta problemas de saúde devido às indústrias muito poluentes que aí se localizam; Rio Níger (Nigéria) devido às inúmeras operações de extração de petróleo aí efetuadas.

Em Portugal, cerca de 6 cidades das 12 analisadas pela Organização Mundial de Saúde ultrapassam o limite máximo de poluição atmosférica estipulado pela OMS. Essas cidades são, por ordem crescente de nível de poluição: Vila do Conde, Lisboa, Faro, Coimbra, Albufeira e, finalmente, Ílhavo.

Ílhavo, cidade do distrito de Aveiro, é então a cidade portuguesa que regista os maiores índices de poluição

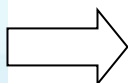
Algumas formas de minimizar e prevenir a poluição são: a reutilização de produtos não utilizados; a reciclagem; a redução da venda de produtos em embalagens descartáveis; a utilização de energias renováveis; a utilização de transportes públicos; a redução da utilização de produtos químicos; evitar atirar lixo para o chão; entre outros.

Presença de partículas inaláveis e finas no ar das cidades portuguesas
Microgramas por m³



A Terra está em mudança! E no futuro não será a mesma!

Se pensas que a poluição não te afeta...pensa outra vez! Será isto um exagero? Não, em breve será uma realidade! Ainda vamos a tempo de tomar uma atitude e mudar o mundo!



Fontes utilizadas:

Web: slideshare, 22 de março de 2017.

Web: infoescola, 22 de março de 2017

Web: toda a biologia, 22 de março de 2017

Web: wikipedia, 22 de março de 2017

Web: TSF Radio Noticias, 22 de março de 2017

Web: quercus, 22 de março de 2017

Web: super interessante, 22 de março de 2017

Catarina Ortigão, 11^ªA e Mariana Castro, 11^ªA



DIREITOS E DEVERES DOS CONSUMIDORES: VALE A PENA CONHECER

Quando vamos às compras, normalmente gostamos de saber o que estamos a comprar, o preço de cada bem e serviço e em que condições se encontra.

Esta preocupação é natural, pois é uma forma de proteger os nossos interesses como consumidores.

Mas será que estamos a agir corretamente para garantir a nossa segurança enquanto consumidores?

S. Mamede de Infesta, 19 de março de 2017
Inês Parente Coelho (n.º 13 - 11.º C)
Melissa Inês Guimarães (n.º 20 - 11.º A)



Direitos dos Consumidores Deveres dos Consumidores



1. Direito à formação e educação para o consumo.
2. Direito à qualidade de bens e serviços
3. Direito à proteção da saúde e à segurança física
4. Direito à informação para o consumo
5. Direito à proteção dos interesses económicos
6. Direito à prevenção e reparação de danos
7. Direito à proteção jurídica e a uma justiça acessível e pronta
8. Direito à participação, por via representativa dos seus direitos e interesses



1. Dever de solidariedade

Devem associar-se a outros com o objetivo de reforçar as organizações de defesa dos direitos dos consumidores.

2. Dever da consciência crítica

Não devem aceitar passivamente os termos dos prestadores de serviços e bens que adquirem.

3. Dever de agir

Devem reclamar em todas as situações em que achem que estejam a ser enganados.

4. Dever da preocupação social

Devem de ter uma preocupação social e racional relativamente ao que consomem.

5. Dever de consciência ambiental

Devem ter preocupação ambiental e defender os recursos naturais nos seus hábitos de consumo.

Direitos dos consumidores: Como obter ajuda?

São várias as instituições, públicas e privadas, que se dedicam à defesa dos direitos dos consumidores. Tanto a nível governamental como municipal, o consumidor pode obter ajuda para resolver as disputas ou as dificuldades em cumprir os seus compromissos financeiros.

A nossa pesquisa permitiu-nos encontrar a ATLAS – Cooperativa Cultural, situada no Porto. Sendo especialmente dedicada à animação sociocultural e comunitária, ao ensino e à formação profissional desde 1997, possui também um Gabinete de Apoio ao Consumidor, através do qual desenvolve o projeto “SOS Consumidor”.

Entrevistámos o Dr. Manuel Solla, Presidente da Direção da ATLAS-Cooperativa Cultural, relativamente aos direitos e deveres dos consumidores.



Inês, Manuel Solla e Melissa

Um agradecimento ao Dr. Manuel Solla por nos ter concedido a entrevista.

Fontes: Sítio Web da Atlas – Cooperativa Cultural, disponível em <<http://atlascoop.net/599-2/>>. Acesso a dia 15 de março de 2017

Sítio Web da Câmara Municipal do Porto, disponível em <<http://balcaovirtual.cm-porto.pt/PT/servicomunicipaldeapoioaoconsumidor/Ligacoesuteis/Ligacoesnacionais/organizacaoesdedefesadoconsumidor/Paginas/organizacaoesdedefesadoconsumidor.aspx>>. Acesso a 16 de março de 2017

Sítio Web da e-Konomista, disponível em <<http://www.e-konomista.pt/artigo/direitos-e-deveres-do-consumidor/>>. Acesso a 18 de março de 2017

Sítio Web da Wikipédia, disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Refer%C3%Aancia_bibliogr%C3%A1fica>. Acesso a 18 de março de 2017

Inês (I): Considera que os consumidores terem conhecimento dos seus direitos e deveres é essencial para umas compras seguras?

Manuel Solla (MS): É fundamental. Há um conjunto de direitos e deveres relativos aos consumidores que é sem direitos e deveres para os consumidores não saírem prejudicados.

Melissa (M): De que forma nos podemos informar, enquanto consumidores, relativamente aos nossos direitos e deveres?

MS: Há muitas formas, mas penso que a mais direta é aquela que pode passar pela educação e formação na escola. Já que estamos a falar na educação na área financeira, isso pode começar desde muito cedo. Pode começar, por exemplo, na gestão das semanadas ou mesadas, quando os pais fornecem 10 ou 15 euros. Saber fazer essa gestão é um grande adiantamento para não se assumir valores, créditos ou dívidas que mais tarde não iremos conseguir suportar. Se uma pessoa tiver 10 euros não vai gastar 20 euros; e, se tiver 20, não deve gastar 40. E isso é a base da relação que nós devemos ter, particularmente em relação a produtos que nos comprometem em termos futuros. Relativamente aos processos de utensílios de desgaste rápido, os conflitos que existem não estão relacionados com a compra em si, como o valor da compra, mas com a qualidade do serviço, com a qualidade do produto e com as garantias assumidas com produtos novos e usados. Muitas vezes, por falta de documentos ou por falta de faturas ou de algo semelhante, quando queremos reclamar não podemos usufruir das garantias por não possuímos o respetivo comprovativo de compra.

I: Concorda com forma como as escolas estão a abordar este tema, como, por exemplo, as palestras que os colaboradores da DECO fornecem aos alunos?

MS: Penso que é um bom princípio, mas não suficiente. Há um departamento do Banco de Portugal que está disponível para fazer cursos e seminários sobre a educação financeira nas escolas, sendo realizado de forma gratuita. São processos mais longos em que se conhecem produtos seguros e produtos financeiros. Através destas iniciativas podemos ficar a saber como nos relacionarmos com qualquer contrato de compra e venda. Um contrato de compra e venda é o pagamento de um valor, a aquisição do mesmo; e, se tivermos o recibo ou a fatura, podemos, eventualmente, dentro do prazo legal, devolver o produto: se está defeituoso ou não, ou até mesmo se tiver uma avaria. Se não tivermos esses documentos ou se não conhecermos esses direitos, ficamos com um produto muitas vezes estragado ou avariado e assumimos um prejuízo maior, quando, na realidade, se podia efetuar uma troca nas devidas condições.

M: Acha que os jovens se mostram interessados quanto aos seus direitos e deveres?

MS: De uma forma genérica sim. Penso que não tem uma consciência assumida disso. No entanto, quando se sentem lesados em qualquer situação, reclamam, mas nem sempre da melhor forma.

M: Pensa que a nossa geração, se devia mostrar mais interessada neste tema?

MS: Sim, devia haver uma maior preocupação e consciencialização dos seus direitos, não só relativamente aos seus direitos como consumidores mas também como cidadãos.

Por exemplo, o direito à educação é um direito constitucional que tem de ser assumido para todos os jovens. Tal como diz a Constituição, este direito não pode ser retirado a nenhum jovem, quer por razões sociais, quer por razões económicas. O certo é que existem muitos alunos no ensino

superior que entram no 1.º ano e que acabam por não continuar, porque estão à espera de bolsa de estudo, não tendo rendimentos que consigam suportar este tipo de despesas.

I: O que se deve ter em conta quando efetuamos uma compra?

MS: Os rótulos ou os códigos de barras são importantes dentro de uma política de compras de alguma responsabilidade. Há pessoas, nomeadamente as mais idosas, que compram os produtos por serem muito baratos. No entanto, na maioria das vezes não vão tirar algum proveito deles, originando o consumismo. Estes indivíduos não compram por utilidade, mas pelo simples facto de serem baratos, e porque “está na moda”, e, assim, acumulam esses mesmos produtos em excesso. Ora esses produtos custam dinheiro e, para o receber, em princípio, tem de se trabalhar, mas, como não os usam, acaba por ser um desperdício.

M: Em caso do não cumprimento da lei por parte de uma empresa ou de um indivíduo, o que se deve fazer?

MS: A primeira coisa a fazer é contactar a empresa onde foi feito o respetivo contrato. O primeiro contacto deve ser sempre do ponto de vista verbal, explicando a situação, e tentar chegar a um acordo. Se nós nos sentirmos lesados ou se o comerciante e o vendedor não está a aceitar/colaborar com a reclamação, deve-se pedir o livro de reclamações, reclamar por escrito. Depois disso, seremos contactados, pois um centro de arbitragem vai reunir-se com o comprador e com o vendedor, procurando uma medida para ultrapassar o problema. Existem também tribunais específicos para este tipo de conflitos, os tribunais arbitrais capazes de lidar e resolver o transtorno.

I: Quais são os problemas com que mais confronta no seu trabalho?

MS: O nosso gabinete de apoio ao consumidor costuma trabalhar frequentemente com consumidores endividados, assim como consumidores comuns. Tomemos o seguinte exemplo: Se o consumidor receber uma fatura da água de 200 euros, sendo que costuma pagar pelo serviço 25 euros, a pessoa em causa estranhará o valor, levando-o a reclamar, pois na realidade não consumiu o valor que o contador reflete. Muitas vezes há erros na contagem; outras vezes os próprios serviços só fazem contagem de longe a longe, por estimativa, havendo depois lugar a acertos; ou então em situações de fuga de água que não é detetada de imediato. Normalmente, nessas situações tentamos resolver o problema; contudo, no caso de esse valor ser efetivamente real, o que tentamos fazer é, tendo em conta que o indivíduo não tem capacidade de pagar a conta de uma vez só, fazer o pagamento em prestações - isto é, negociar de acordo com os seus interesses para não haver cortes de água, já que é um bem essencial. Trabalhamos com consumidores que ganham um determinado valor e que passam por uma situação na qual o valor que ganham não é suficiente para pagar as prestações. Por exemplo, ganham 1.000,00€ e têm de pagar despesas de 2.000,00€ - isto é, ficam sempre a dever a cartões de crédito, consumo (produtos que compraram a prestações), o automóvel, que é um bem de que se necessita para se

deslocar, e, por último, a casa. Para as pessoas que não conseguem pagar alguns créditos de consumo, o risco é a curto prazo (mais ou menos 3 meses ou 1 ano). Trabalhamos com as pessoas de forma a baixar os valores das prestações, alargando os respetivos prazos, ou, numa situação em que a pessoa já não tem qualquer capacidade para comprar e que assume que vai “perder tudo”, ou até mesmo entrar em insolvência.

I e M: Muito obrigada por ter tirado um pouco do seu tempo para nos esclarecer relativamente a este tema.

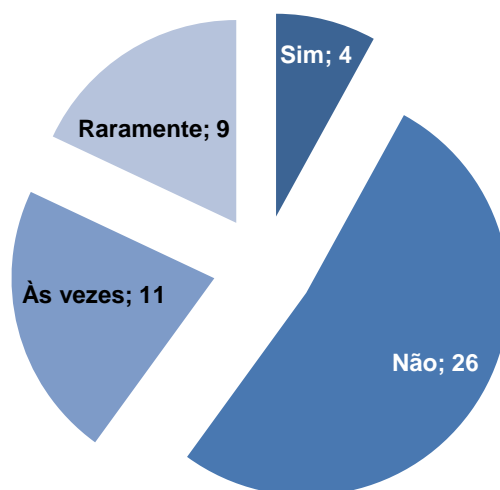
Os consumidores têm consciência dos seus direitos?

Para respondermos a esta pergunta, fomos para as ruas de S. Mamede de Infesta inquirir os consumidores sobre a forma como defendem os seus direitos.

A amostra é constituída por 50 pessoas com idade compreendida entre os 35 e os 55 anos, das quais 12 homens e 38 mulheres, tendo sido entrevistados tanto dentro de lojas como na rua.

A partir das respostas, elaborámos o seguinte gráfico:

“Quando faz uma compra ou reclamação, tem em conta os seus direitos e deveres?”



Como se pode verificar, a maior parte das pessoas (mais de metade dos inquiridos) não tem em conta os seus direitos e deveres quando fazem compras e/ou reclamações. Esta situação pode causar vários problemas, que podem envolver a justiça, o que poderia ser evitado se todos tivessem perfeito conhecimento do que fazer e de forma correta.

É necessário que haja um reforço na divulgação dos direitos e deveres dos consumidores levando a uma maior consciencialização da sua importância.

Sara Pereira
11^oC

Gerir e Poupar

Cada vez mais é necessário saber como gerir e poupar o dinheiro que ganhamos, para vivermos uma vida financeira estável. Não é possível prevermos os acontecimentos inesperados, porém há formas de os prevenir. Mas será que todos nós somos capazes disso? Como é possível poupar? Ou até mesmo gerir o dinheiro que temos?

Com as pesquisas que realizei e os dados que reuni, tanto em jornais como online, conclui que existem várias formas de poupar e gerir o nosso dinheiro de uma forma correta e eficaz. As formas de poupar o dinheiro passam por noções básicas, como saber gerir, a medidas práticas, como saber investir, acessíveis a cada um de nós.

Gerir dinheiro é administrar os capitais disponíveis de modo a evitar os gastos considerados desnecessários, no entanto para gerir o dinheiro é preciso saber poupar, ou seja, é preciso saber economizar o dinheiro ganho.

Em relação a gerenciar e economizar o nosso dinheiro, cometemos alguns erros básicos no nosso dia-a-dia, como por exemplo, o facto de não elaborarmos um orçamento mensal, nem delinear prioridades, o facto de não termos noção dos gastos do quotidiano, o acumular de dívidas e também a falta de fundos de emergência.

Mas porque é importante gerirmos e pouparmos o nosso dinheiro? Porque é um dos modos de nos prevenirmos contra imprevistos ou despesas inesperadas que podem afetar a nossa vida pessoal e financeira. Os hábitos de poupança são fundamentais para uma vida equilibrada e servem para evitarmos recorrer a créditos e financiamentos. Algumas das vantagens são a capacidade de acumular uma quantia de dinheiro que podemos gastar num futuro próximo, o dinheiro que pouparmos pode render juros, podemos prevenir o futuro, como por exemplo para a reforma e em caso de desemprego, permite dispor de um fundo de manei.

Para gerenciarmos o nosso dinheiro e evitarmos os erros mencionados anteriormente devemos sempre que recebamos a mesada ou uma quantia considerável de dinheiro, tentar colocar algum montante de lado, ou seja, investir na poupança, estabelecer um orçamento, estar atento às promoções dos super/hipermercados, tentar pagar sempre com dinheiro para termos uma maior perceção do dinheiro gasto. Devemos, também, tentar poupar na água e na eletricidade, fazer sempre uma lista de compras e ter a noção se os artigos são realmente necessários.

Uma forma de ganhar mais dinheiro, é pô-lo a render, por exemplo em depósitos a prazo ou ao comprar ações de uma empresa. Estes dois tipos de investimentos, diferem em relação ao seu grau de risco. Enquanto um depósito a prazo nos oferece taxas baixas, mas garantidas, as ações das empresas poderão nos dar um ganho elevado, mas não garantido. Para investirmos o nosso dinheiro, em algum destes produtos financeiros é necessário ponderarmos e estarmos informados. Poupar é bastante importante no âmbito financeiro, visto que numa situação de crise, o crédito é mais difícil de obter, pelo que se surgir algum imprevisto e não tivermos nenhum dinheiro de reserva, poderemos ter de enfrentar graves problemas.

São várias as vantagens que nos levam a aderir à ideia de poupar, porém esquecemo-nos de uma bastante importante, a felicidade associada à tranquilidade. Uma vez que, se tivermos capacidades para economizar dinheiro, os níveis de stress e as preocupações financeiras diminuirão. Contudo, poupar em excesso pode guiar-nos à infelicidade, pois ao tornar-se uma obsessão deixaremos de usufruir de momentos de lazer e ócio.

Um bom gerenciamento do nosso dinheiro é essencial. Atualmente, o crédito faz parte da vida da maioria das pessoas que querem adquirir um bem com custos elevados, como por exemplo um carro ou uma casa. Com um crédito é possível adquirirmos esses produtos, e pagarmos mais tarde, mas aquele que empresta o dinheiro (credor), por exemplo um banco, recebe uma remuneração, chamada juros. Quando o nosso património, ou até mesmo o nosso historial bancário não oferecem estabilidade e segurança, o credor exige um fiador. Um fiador é quem se responsabiliza por pagar o que o devedor não pagou.

Um bom gerenciamento e investimento dos nossos capitais garantem-nos o nosso presente e futuro. Uma vez que somos capazes de poupar para um fundo de emergência que nos poderá vir a ser útil.



Mas porque motivos devemos poupar?

São vários motivos que nos levam a economizar. Alguns exemplos são:

- Poupar para investir;
- Para criar um fundo de emergência;
- Poupar para a reforma;
- Para realizar gastos elevados;
- Para proporcionar garantias à nossa família;



Conselhos úteis para poupar:

- Utilizar lâmpadas economizadoras;
- Elaborar um orçamento;
- Evitar pedir créditos;
- Proteger-se do marketing agressivo;
- Investir numa conta poupança;
- Estar atento às promoções;
- Pagar com dinheiro, sempre que possível;
- Poupar na água;
- Poupar na eletricidade;
- Fazer uma lista de compras;
- Usar os transportes públicos;
- Etc...

"A economia consiste em saber gastar e a poupança em saber guardar."

Erros comuns:

- Não elaborar um orçamento;
- Não delinear prioridades;
- Não ter noção dos gastos do quotidiano;
- Acumular dívidas;
- Falta de fundos de emergência;

GERIR E POUPAR

Como elaborar um orçamento:

1º Passo: registe e calcule as suas receitas.

2º Passo: registe todas as suas despesas e subtraia as receitas.

Desta forma, é possível sabermos o dinheiro que nos sobra.

Teremos nós uma alimentação saudável?



Alimentação saudável não é diminuir à quantidade mas comer com qualidade

Ter uma alimentação saudável não é sinónimo de fazer dieta, existem diferentes ideias do que é uma alimentação saudável, mas de maneira geral baseia-se em ter uma alimentação em que se evitam alimentos processados e alimentos refinados, optando por alimentos completos, naturais e integrais. Ou seja, em vez de se cortarem nos hidratos de carbono ou nas calorias como muitos pensam, deve-se focar na qualidade dos alimentos que se ingere. Uma alimentação saudável depende do estilo de vida de cada um, varia de pessoa para pessoa. Esses fatores variáveis são, o sexo, idade, aptidão física, profissão, atividade desportiva praticada ou não.

Ter uma alimentação saudável traz-nos vantagens, como por exemplo, reduz a taxa de mortalidade causada por obesidade mórbida, o que faz aumentar a esperança média de vida, reduzir a probabilidade de doenças, tais como: diabetes, hipertensão e colesterol alto e ainda reduz a dependência de medicamentos para emagrecer. Não existem alimentos específicos para ter em conta num plano diário. Ou seja, prevalece ao gosto pessoal, procurando sempre ter bastante variedade.





O que os estudos nos dizem...

Segundo a Academia Nacional de Medicina de Portugal, nas últimas três décadas, Portugal tem beneficiado de uma melhoria das condições socioeconómicas. E ainda as questões sociais como a urbanização e a modernização das práticas de trabalho levaram ao sedentarismo e aos maus hábitos alimentares.

Estes estilos de vida fizeram com que a população se habituasse a eles fazendo aumentar as taxas de obesidade e assim também o aparecimento da chamada “doença da civilização”.

Estas alterações profundas na estrutura económica e social tiveram efeitos positivos nas condições de vida nos últimos 40 anos.

Porém estas alterações também trouxeram alguns efeitos negativos, Portugal é o país da União Europeia com maior percentagem de sedentarismo em adultos (87,8%). As crianças portuguesas também têm vindo a contribuir para o peso excessivo, tornando-se muito sedentárias.



Roda dos Alimentos

Como todos sabemos a alimentação feita na Europa é diferente do resto do mundo pois, cada um tem os seus costumes, culturas e tradições.

A nossa roda dos alimentos é denominada de “Roda da Alimentação Mediterrânica” pois não existe uma roda de alimentos que seja universal, esta é composta por sete componentes e pela principal de toda a alimentação, a água.

As componentes da roda dos alimentos são:

- Cereais, derivados e hortícolas (28%)
- Tubérculos (23%)
- Frutas (20%)
- Laticínios (18%)
- Carne, pescado e ovos (5%)
- Leguminosas (4%)
- Óleos e Gorduras (2%)



Em que consiste a dieta mediterrânica?

A dieta mediterrânica consiste no(a):

- consumo realizado à base de alimentos com origem vegetal, como por exemplo, cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta fresca e seca, leguminosas secas e frescas.
- consumo de produtos sazonais, ou seja, alimentos que em determinado período do ano surgem com melhor qualidade e maior quantidade.
- utilização do azeite como gordura principal nas refeições realizadas, para cozinhar ou temperar.
- consumo baixo e/ou moderado de lacticínios.
- elevado consumo de peixe e um baixo e pouco frequente de carnes vermelhas.
- água como bebida de eleição e consumo baixo e moderado de vinho para as refeições principais.

Inquérito sobre Alimentação Saudável

Realizamos um inquérito no estabelecimento de ensino, Escola Secundária Abel Salazar para conseguirmos ter uma ilação de como os adolescentes, nesta região se alimentam nos dias de hoje.

Abordamos, a 21 estudantes de turmas e idades diferentes, alguns temas sobre a alimentação. A partir dessas respostas chegamos à conclusão que:

- 90,4% dos alunos tomam o pequeno almoço todos os dias;
- O pão é o alimento predileto para pequeno almoço com 66,6% de preferência.
- 100% dos alunos sabem o que é uma alimentação saudável;
- 61,9% dos alunos costumam comer todas as componentes da roda dos alimentos no período de uma semana.

Através dos dados recolhidos com este inquérito observamos que no geral apesar dos alunos saberem o que é uma alimentação saudável, **admitem que não a praticam devidamente.**

Matheus Vasconcellos (11^ºC) e Marta Santiago (11^ªA)

Fontes: Site web: Academia Nacional de Medicina, <http://www.academianacionalmedicina.pt/>, 17/03/2017

Site web: My Protein, <http://pt.myprotein.com/thezone/nutricao/alimentacao-saudavel-beneficios>, 17/03/2017

Site web: Alimentação Inteligente, http://www.alimentacao inteligente.dgs.pt/roda_dos_alimentos.html, 17/03/2017

Site web: Associação Portuguesa de Nutricionistas, http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf, 17/03/2017, at al.

As regras de uma alimentação saudável

- Tomar sempre o pequeno almoço;
- Comer de 3 em 3 horas;
- Comer diariamente frutas e legumes (em porções aconselhadas na roda dos alimentos);
- Não beber bebidas alcoólicas;
- Evitar fritos e comidas processadas (“fast-food”);
- Eliminar ou reduzir as doses de sal e açúcar;
- Beber bastante água ao longo do dia (1,5 litros, quantidade aconselhável);
- Preferir as carnes brancas;
- Ter uma alimentação variada e completa.



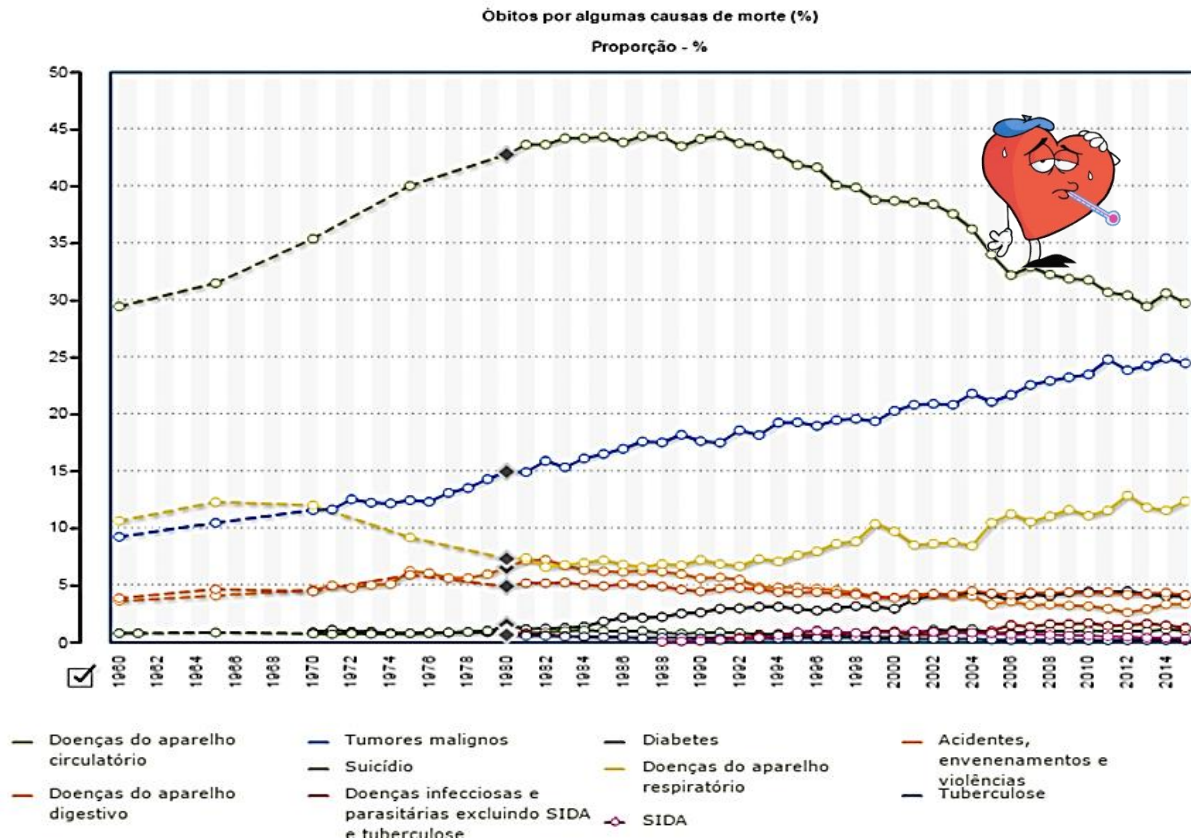
Devemos fazer uma alimentação conforme as nossas necessidades (idade, peso, altura, sexo e atividade física) isto é, uma pessoa sedentária não pode consumir o mesmo valor calórico que um atleta consome, por exemplo.



Em Portugal,

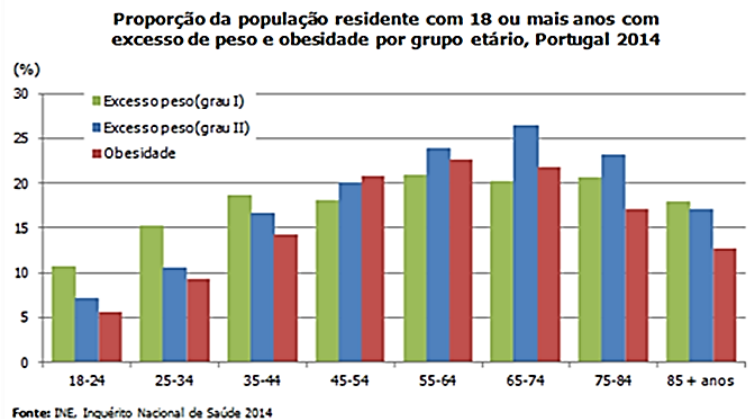
Os problemas cardiovasculares são as principais causas de morte.

As doenças cardiovasculares são muitas vezes adquiridas através de uma **má alimentação** e são desde 1960 a principal causa de morte em Portugal.



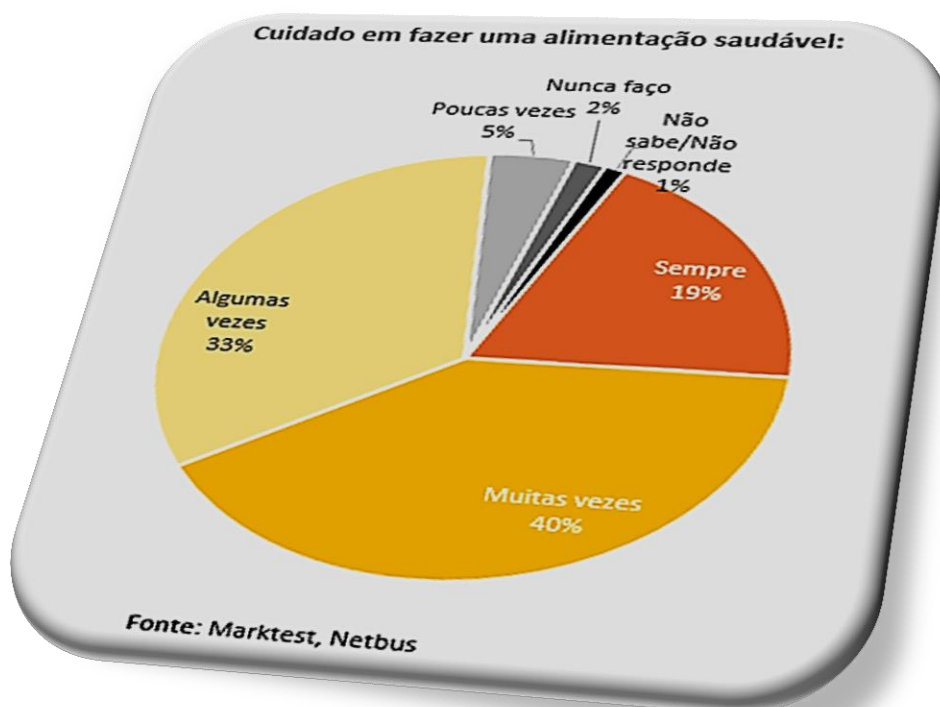
Fonte: PORDATA

A obesidade em Portugal e no mundo tem vindo a aumentar devido, principalmente, ao aumento de restaurantes “fast-food” e sedentarismo. Em 2014, mais de metade da população (52,8%) com mais de 18 anos tinha excesso de peso. O aumento da obesidade foi o mais expressivo, tendo afetado principalmente as mulheres e a população com idades entre 45 e 74 anos.





Quando inquiridos os portugueses dizem fazer uma alimentação saudável. Os residentes no Continente maiores de 18 anos dizem que fazem sempre, ou, muitas vezes, uma alimentação saudável: 19.1% diz fazer sempre uma alimentação saudável e 40.1% diz fazê-lo muitas vezes, enquanto 33.4% diz fazê-lo algumas vezes e 6.2% poucas vezes ou nunca.



Renato Lopes e João Oliveira 11^oC



Alimentação saudável em 10 lições



1 - Faça refeições saudáveis, contendo alimentos *in natura*, coloridos, variados e integrais.



3 - Coma frutas, legumes e verduras, se possível da estação e produzidas na região.



5 - Sempre que possível, coma com familiares ou colegas da escola.



7 - Coma devagar e mastigue bem os alimentos.



9 - Beba água.



2 - Em casa, ajude no preparo das refeições e conheça novos alimentos.



4 - Combine sempre arroz com feijão nas refeições.



6 - Evite alimentos não saudáveis como doces, salgadinhos e refrigerantes.



8 - Diminua a quantidade de sal e óleo e evite adicionar açúcar nas bebidas.



10 - Pule, brinque, dance e pratique esportes. Movimente-se!

Fonte: Ministério da Saúde - Ilustrações: Freepik.com



Assistimos a uma palestra, dinamizada pela DECOJovem, acerca do modo como poupar água, evitar a falta da mesma e o seu desperdício.

A água é um recurso natural imprescindível ao homem, e não falamos apenas naquela que se pode beber e utilizar no dia-a-dia. A água intervém, igualmente na produção de todos os bens de consumo.

No dia 22 de abril comemora-se o Dia Mundial da Terra. Assim, todos os anos, no dia 22 de abril, milhões de cidadãos, em todo o mundo, manifestam o seu compromisso na preservação do ambiente e da sustentabilidade da Terra.

Entre os dias 19 a 28 de abril, a DECOJovem aposta na sensibilização dos jovens consumidores sobre a importância da adoção de comportamentos mais sustentáveis em prol da redução do desperdício da água. Esta atividade é dirigida a alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário e profissional das escolas aderentes ao projeto e serão gratuitas.

Ainda que renovável, a água é um bem limitado e escasso: para conseguir um consumo sustentável, é preciso que todos os agentes implicados adotem medidas para melhorar a sua gestão.

Do total consumido em todo o mundo, cerca de 15% estão associados à exportação de bens alimentares!

Pegada Hídrica – indicador que expressa o consumo de água envolvido na produção dos bens e serviços que consumimos.

Portugal ocupa o 6º lugar do ranking mundial da Pegada da Água, entre 151 países, com 2.260 m³/pessoa/ano – o equivalente ao conteúdo duma piscina olímpica.

A Pegada Hídrica de um indivíduo, comunidade ou empresa é definida como o volume total de água doce que é utilizado para produzir os bens e serviços consumidos pelo indivíduo, comunidade ou produzidos pelas empresas.



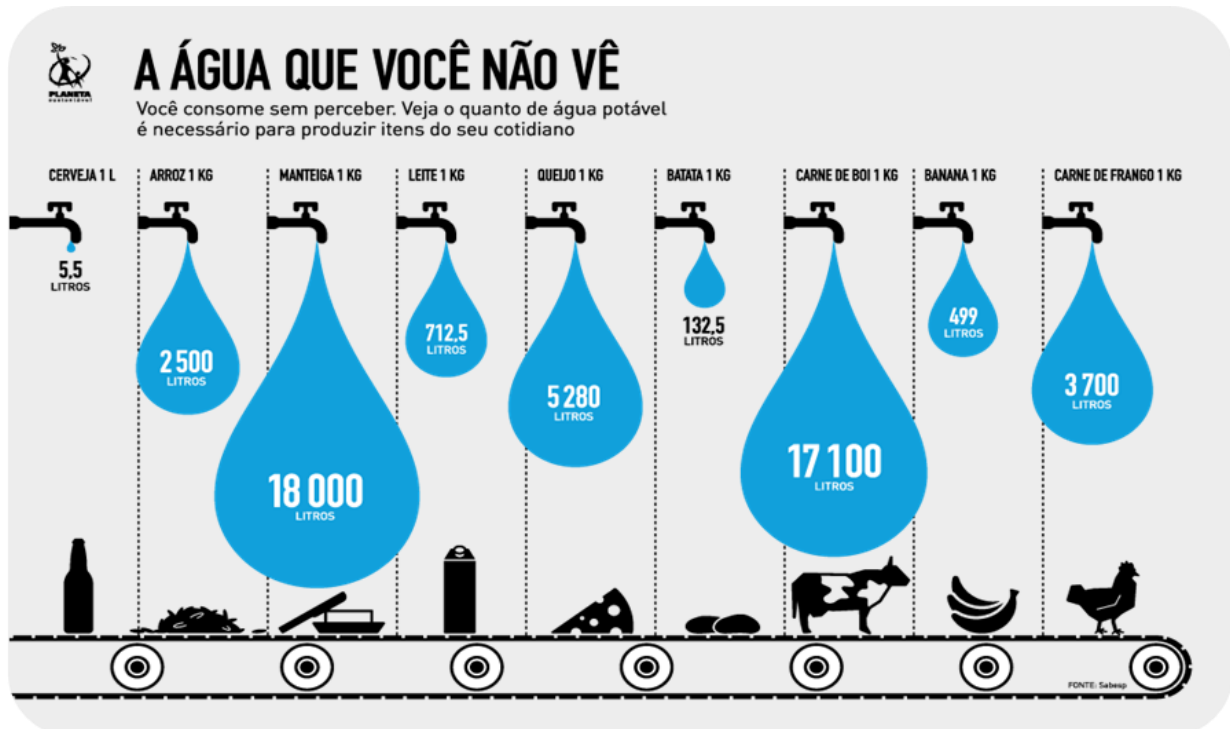
Sofia Santos nº22 ; Carolina Gama nº7; José Freitas nº18, 9ªA

A água intervém, igualmente na

produção de todos os bens de consumo: por exemplo para criar e produzir uma só vaca de 500 kg, é necessário o equivalente a uma piscina olímpica, com pelo menos, seis metros de profundidade; já no sector têxtil, as plantações de algodão requerem tanta água que, para produzir uma simples T-shirt, são necessários 1500 litros de água. Apesar de ser renovável, é um bem limitado.



Aliás, não podemos ficar indiferentes ao facto de a água associada à produção de bens e serviços, “água virtual”, ter crescido de forma muito significativa nos últimos 40 anos. Do total consumido em todo o mundo, cerca de 15% estão associados à exportação de bens alimentares! É necessária uma gestão inteligente deste bem essencial, que começa, desde logo, por uma poupança no uso que fazemos dela, nas nossas casas.



Na palestra também nos deram dicas para poupar a água. Uma delas foi o uso de uma peça instalada nas torneiras que mistura ar com a água, dando a ilusão de quando se abre a torneira sair mais água e sair mais macia; por outro lado, por exemplo, quando vamos tomar banho e ficamos a espera da água quente, reservarmos a água fria para por exemplo para lavar o chão.

Apesar, de já sabermos algumas informações dadas, ficamos a saber ainda mais, tais como alguns métodos de poupança de água. E o uso de água na produção da roupa ou outros.



Catarina Moura nº 8; Catarina Carvalho nº9; Patrícia nº 21 ; Marta nº 20

9ªA

Os objetivos desta palestra eram:

- 1- Compreender que a água é um recurso essencial e escasso.
- 2-Compreender o significado dos conceitos: “água virtual” e “pegada hídrica”.
- 3-Informar sobre o consumo e desperdício de água em Portugal.
- 4-Compreender a importância de adotar gestos simples de poupança de água e de redução do seu desperdício.

Relativamente ao primeiro objetivo falámos da quantidade de água potável existente no planeta, chegando à conclusão de que é bastante escassa e de que os custos para a dessalinização da água salgada são muito elevados, tornando inviável essa opção.

No segundo objetivo aprendemos o significado dos conceitos:

Água Virtual - O comércio indireto de água nos produtos

Pegada Hídrica - Indicador que expressa o consumo de água envolvido na produção de bens e serviços que consumimos

No terceiro objetivo pudemos identificar que em Portugal existe um consumo de água aproximadamente de 52m³ variando/pessoa/ano, variando a capitação diária regional entre cerca de 130 litros (nos Açores) e mais de 290 litros (no Algarve). Em Portugal, os dados apontam para cerca de 3100 milhões de metros cúbicos de água desperdiçada por ano. É cerca de 41 % da procura total de água, verificando-se que a agricultura é um dos sectores com maior desperdício.

No quarto objetivo pudemos compreender varias formas de poupar água como por exemplo:

- Utilizar torneiras de regulação do fluxo de água ou instalar dispositivos de redução e caudal.
- Fechar sempre as torneiras de forma correta. Uma torneira a pingar pode gastar cerca de 25 litros de água por dia.
- Instalar autoclismos com dispositivos de dupla descarga. Poder-se-á também colocar garrafas de água com areia no interior do reservatório para evitar enchê-lo na totalidade e reduzir a quantidade de água gasta em cada descarga.
- Fazer uma leitura regular do contador e da fatura de água para controlar os seus gastos.
- Tomar duches e evitar banhos de imersão. Um duche de 5 minutos gasta entre 25 e 100 litros de água, dependendo do chuveiro e da pressão da água. Fechar sempre a torneira enquanto se estiver a ensaboar.

João Moreira nº16 , Mariana Alves nº19, Teresa Moura nº23, Ana Silva nº1, Bárbara Madureira nº 4, Beatriz Magalhães nº 5, Catarina Marques nº 10, Eduarda Peixoto nº 13- 9ªA



Consumer Talks

Sabes o que estás a comer?

Inicialmente, fomos informados sobre a **alimentação saudável** e sua importância, sobre os nutrientes e as necessidades energéticas. Depois, explicaram-nos **como é que se lê um rótulo**. Assim, sabendo exactamente o que estamos a ingerir, conhecemos os alimentos, tomamos decisões informadas, podemos comparar alimentos para escolher o mais adequado para nós e, assim, fazer melhores escolhas.

Explicaram-nos também como ler a declaração nutricional e como cumprir as doses diárias recomendadas, podendo escolher o alimento que se adequa melhor às nossas características e necessidades. Finalmente, deram-nos a conhecer outras propriedades e informações presentes nas embalagens dos alimentos, concluindo assim a palestra.

No geral, achamos que esta palestra foi devesas informativa e que nos forneceu dados importantes sobre o que ingerimos e o que devemos ingerir para ter uma alimentação saudável.

Ana Miguel nº 4, Daniela nº 13 e M^a Rita nº 22 – 8º G

O projeto Deco Jovem contribuiu para:

- interpretar rótulos
- conhecer os ingredientes
- descobrir o significado de DDR
- saber a diferença entre o produto alimentar magro e light
- escolher opções mais saudáveis de alimentos

Aprendemos muito com esta apresentação porque explicaram-nos o que era realmente a nossa alimentação, a necessidade de energia e nutrientes, e indicaram-nos os determinantes das necessidades energéticas (idade, sexo, etc).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
1 Porção ___ g ou ml (medida caseira) 3		2
Quantidade por porção		% VD (*)
4 Valor energético	... kcal = ... KJ	
5 Carboidratos	g	
6 Proteínas	g	
7 Gorduras totais	g	
8 Gorduras saturadas	g	
9 Gorduras trans	g	-
10 Fibra alimentar	g	
11 Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS INFORMAÇÕES OBRIGATORIAS???

- 12 - Denominação de venda do alimento
- 13 - Lista de ingredientes
- 14 - Conteúdos líquidos
- 15 - Identificação da origem
- 16 - Nome ou razão social e endereço
- 17 - Identificação do lote
- 18 - Prazo de validade
- 19 - Instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário.



O que mais nos chamou a atenção foi que nos ensinaram que devemos ler o rótulo antes de consumir algum tipo de alimento.

O que menos nos agradou foi que descobrimos que os alimentos que nos mais ingerimos são os que nos fazem pior para a nossa alimentação.

Mariana Festas Nº23 8ºG; Maria Leal Nº21 8ºG

Neste projeto podemos concluir que nem todos os hábitos alimentares que proporcionamos a nós próprios e aos outros, podem não estar correctos.

Ficamos a conhecer mais sobre os alimentos e a sua conservação e consideramos importante colocá-los em prática.

Aspectos positivos:

Aprendemos que devemos sempre olhar mais pormenorizadamente para as embalagens e prestar atenção ao rótulo que contém informações importantes como a quantidade de substâncias presentes no produto, o prazo de validade e a quantidade de energia necessária.



Aspectos negativos:

Consideramos que não há aspectos negativos.

Bárbara Fernandes e Filipa
Sousa, número 2 e 20 -
Turma 8ºG

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

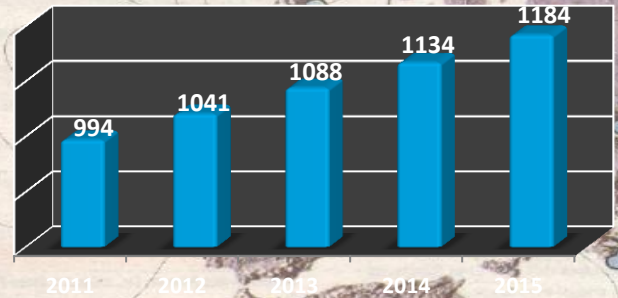
Turismo em Portugal – alguns números...

10ºT / CPTT

Contribuição do turismo para o PIB em Portugal %



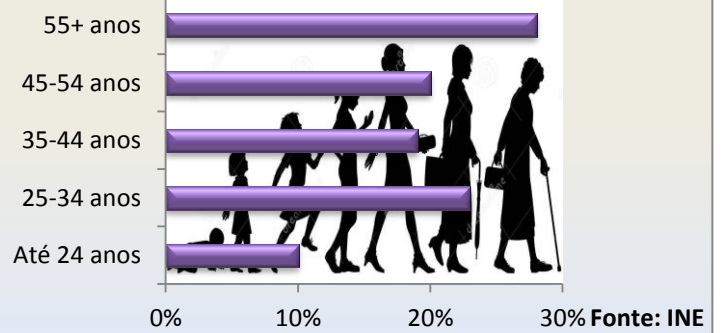
Total de chegadas de turistas internacionais (em milhões)



Turistas que nos visitam (sexo) 2015



Turismo estrangeiro em Portugal por idade (2015)



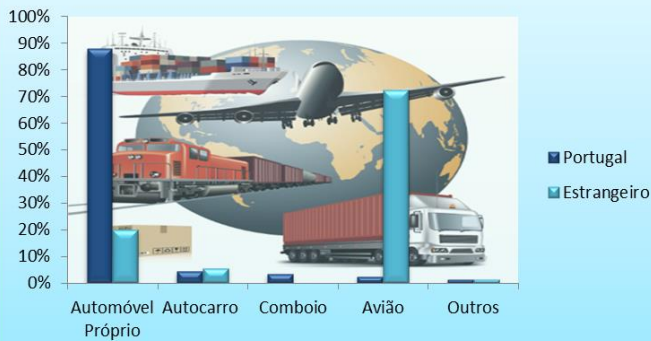
Turistas que nos visitam (instrução) 2015



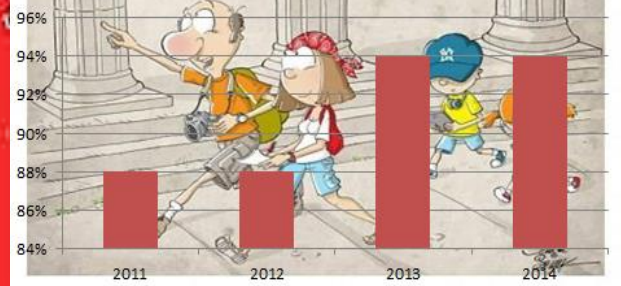
Turistas por género



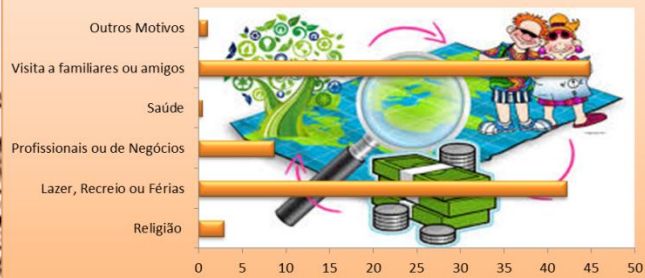
Meios de transporte utilizados



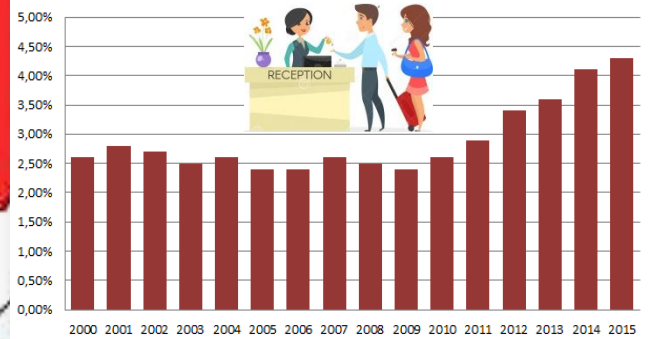
Percentagem de turistas muito satisfeitos no fim das férias



Repartição das Viagens, segundo os principais motivos, 2015



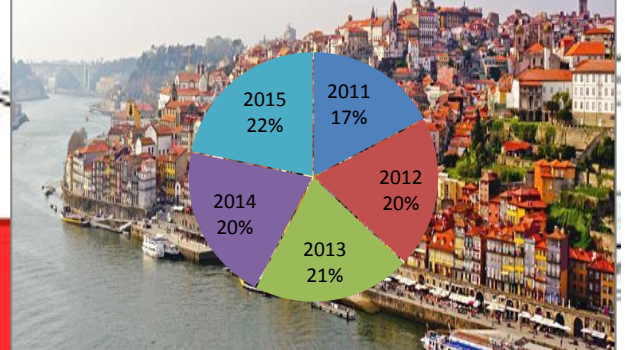
Taxa de ocupação hoteleira



Viagens Totais dos Residentes para Portugal e para o Estrangeiro (milhares)



Viagens Totais dos Residentes em Portugal



Fonte: INE; PORDATA

Turismo sustentável

No âmbito na disciplina de Geografia A do 11º ano, elaborei um trabalho onde vou apresentar várias medidas para umas férias mais sustentáveis. Numa serie de segmentos irei abordar formas de tornar o turismo convencional mais sustentável, alternativas ao turismo convencional e, para terminar, uma breve análise da nossa cidade a nível turístico.

“Tirar umas férias pode ser muito dispendioso.” – Esta é uma afirmação subjetiva!

Por norma, as pessoas costumam gastar algum dinheiro quando fazem férias, pois “férias” é significado de “sair do local de onde fazemos a nossa rotina diária” para a grande maioria das pessoas. Um(a)s optam por tirar uma semana para estar com a família durante os dias quentes de verão, enquanto outras o fazem sempre que lhes é permitido, faça sol ou faça chuva. A altura mais comum para organizar umas férias (seja em família, sozinho ou com amigos) é a altura do verão, pois normalmente é quando nos é concedido mais tempo livre, seja do trabalho ou da escola. Mas para aproveitar esse período de tempo não é propriamente necessário sair da cidade, até porque nem toda a gente está apta a desfrutá-las da mesma maneira. Maioritariamente, o fator que condiciona uma semana bem passada para desanuviar do stresse do dia-a-dia é o dinheiro. Devido ao fator da crise (que já todos ouvimos falar), muitas pessoas deixaram de aproveitar o seu tempo livre como costumavam fazer. Mas nem todas pensaram que podiam existir outras alternativas, bastante eficientes, que lhes permitisse disfrutar de uma semana bem descansada longe das preocupações.

1. Como viajar de modo sustentável?

Para quem não dispensa usar o seu período de férias para passar uma semana fora da cidade, há que ter em atenção alguns aspetos para que não seja gasto dinheiro sem necessidade:

- ✓ Fazer um orçamento. É muito importante que acima de tudo haja a noção de quanto se pode gastar. Por um lado, para não ser gasto dinheiro em vão e por outro para reduzir os gastos.
- ✓ Decidir o destino e o tipo de atividades de acordo com os gostos pessoais e o objetivo da viagem. Antes de mais devemos ter um objetivo, ou seja, o fim para que a viagem será realizada: férias em família, passar tempo com os filhos, aproveitar o tempo com amigos, sair do stresse da cidade e relaxar, etc... E em seguida decidir o destino que possa apresentar programas e atividades temáticas, por exemplo, que suportem o fim para que a viagem será realizada (não esquecendo o orçamento!).

- ✓ Alojamento. De acordo com o orçamento de cada um e o tipo de atividades e o objetivo da viagem, há que decidir onde ficar. Podemos optar por casas de familiares, amigos ou conhecidos de confiança, ou simplesmente ver um lugar com boas condições que não venha a ser um peso na consciência mais tarde. Temos o exemplo do campismo. É uma boa atividade para quem goste do contacto com a natureza.

2. Será o turismo convencional o mais apropriado?

Existem outras formas de aproveitar o tempo livre, desanuviar do nosso chefe que está sempre a reclamar ou dos nossos professores que nos encham de trabalhos. Este é outro tópico que vou abordar: varias maneiras de viajar, mas não da forma como estamos acostumados a fazer ou imaginar quando pensamos em férias...



- ✓ Volunturismo: Há várias pessoas que gostariam de viajar e ao mesmo tempo ajudar a tornar o mundo num lugar melhor. Esta é uma dessas formas, que tem vindo cada vez mais a ganhar aderentes. Consiste em viajar para certos destinos, determinados pelas organizações especializadas neste tipo de viagens (como, por exemplo, AMI – Assistência Médica Internacional). Proporciona o alargamento de novos horizontes

pois dá a conhecer novos locais e realidades às pessoas aderentes e ainda dá a oportunidade de fazer algo para melhorar a vida das pessoas que mais necessitam. Pode vir a tornar-se um pouco dispendioso, mas se existe dinheiro para uma viagem a Marte, porque não gastá-lo nestas iniciativa e melhorar a vida de alguém?



- ✓ Ecoturismo: É um tipo de turismo mais direcionado a pessoas amigas do ambiente. Consiste na prevenção do meio natural e cultural e apela por uma consciência ambientalista. Tem vindo a crescer muito mais nos últimos tempos do que o turismo que estamos habituados a ouvir falar, o turismo convencional. É uma excelente forma de aprendermos mais sobre o meio ambiente e de como podemos preservá-lo, apenas com pequenos gestos. Em Portugal, as zonas mais apelativas para este tipo de turismo

são os nossos arquipélagos: Açores e Madeira.

- ✓ CouchSurfing: É uma expressão americana que traduzindo significa: “Procurando por sofás”. Já não é muito comum (para além de ser uma prática baseada na Internet e esses sites terem sido apagados), mas consiste no aluguer dos sofás da casa de pessoas que os cedam para os viajantes pernoitarem, não cobrando nada por isso. Mesmo sendo uma atividade praticamente inexistente e não muito comum no nosso país, este tipo de turismo torna-se interessante pois permite que a pessoa em questão possa conhecer os locais por onde passa sem se preocupar com os gastos em alojamentos e melhor integrar-se na cultura local.





✓ Troca de casas: É possível trocades a tua casa por outra. Podemos considerar um jogo de interesses, porque basta só cederes a tua casa para alguém, um algarvio por exemplo, que esteja interessado em vir passar um período de tempo ao Porto, nas condições que a tua casa apresenta, e, assim, já terás a tua casa temporária no Algarve. Torna-se muito mais económico do que estar a gastar dinheiro num hotel.



✓ Turista na própria cidade: Sim viajar para outros lugares fora do local onde vivemos, e, talvez, até nascemos, é muito apelativo. Mas já paraste para pensar que se calhar ainda não conheces tudo o que a tua própria cidade tem para oferecer? Nem sempre damos valor às coisas que temos no nosso país porque “estamos sempre a vê-las todos os dias”. Mas tenho a certeza de que se parares um pouco e te abstraíres da rotina,

poderás descobrir imensas coisas diferentes para fazer que nunca pensaste que fossem possíveis na tua própria cidade.

3. A nível local...

São Mamede de Infesta não é um local premiado com um grande número de turistas, nem com grandes organizações de alternativas ao turismo convencional. No entanto a prática de “turista da própria cidade” seria uma forma de dar valor aos recursos endógenos (da nossa cidade).



Este edifício apresentado na imagem, mais conhecido como “Centralidade”, não só está apto a servir a população local com várias funções administrativas, como a “Loja Municipal do Cidadão”, como também é um centro de turismo e de lazer na cidade, estando à disposição para todos os que quiserem usufruir de serviços como cafés, restaurantes, biblioteca municipal, etc...



Temos ainda a [Associação Divulgadora da Casa-Museu Abel Salazar \(ADMAS\)](#). Tem como objetivo promover a investigação, o estudo e a divulgação da obra científica literária, filosófica e artística de Abel Salazar. É um edifício que enriquece a cidade a nível cultural e está apta a receber todo o tipo de visitantes que se interessem por este tipo de atividades intelectuais.

Com este trabalho eu pretendi demonstrar que não é preciso ir-se muito longe nem gastar muito dinheiro para se poder aproveitar um bom período de férias. Estas foram apenas algumas medidas para umas férias mais sustentáveis. Estou segura de que existiram muitas mais. O problema está em saber procurar...

Isabel Lopes nº14 11ºC









Fontes: <http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2011/agosto/conheca-alternativas-sustentaveis-para-as-ferias>
<http://www.uniaoif-sminfesta-srahora.pt/cidades/turismo-e-lazer/> : <http://cmas.uo.pt/>

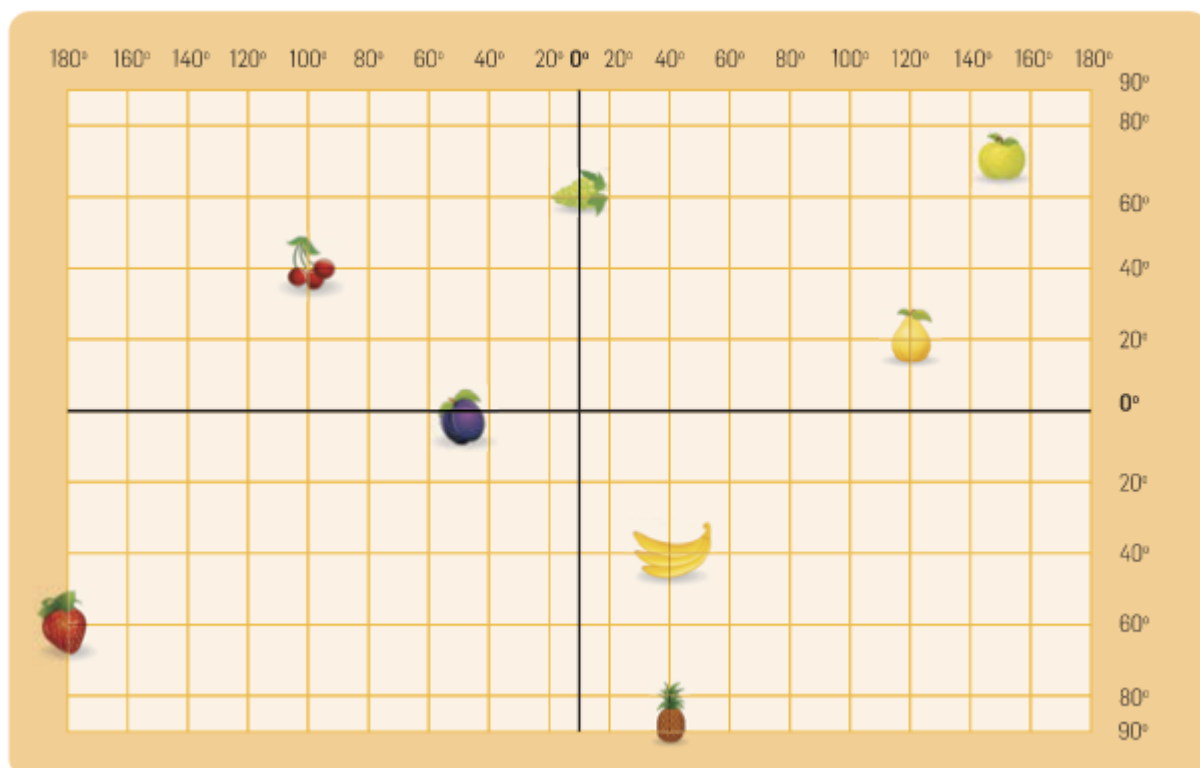
PASSATEMPOS

Localização

1. Associa a cada fruto as respetivas coordenadas geográficas.

A	Lat.: 40° S Long.: 40° E	B	Lat.: 60° N Long.: 0°	C	Lat.: 90° Long.: 40° E	D	Lat.: 70° N Long.: 150° E
E	Lat.: 20° N Long.: 120° E	F	Lat.: 60° S Long.: 180°	G	Lat.: 0° Long.: 50° O	H	Lat.: 40° N Long.: 100° O

Fruto								
Letra								



Encontre os sete erros...



JOGO DOS 7 ERROS

Nestas duas cenas, além do erro mais grave ser o desperdício de água existem mais 7 erros. Vamos encontrá-los?



<http://blogs.odiario.com/odiarionaescola>

