

DICA DA SAÚDE

Dia Mundial do Ambiente
5 de Junho de 2016



Ed.9 Junho de 2016

Unidade de Saúde Pública



Hoje é um dia para lembrarmos
que cuidar da Natureza é tarefa
de todos os dias.



Dia Mundial do Ambiente

Estabelecido pela Organização das Nações Unidas em 1972, o dia 5 de Junho, visa destacar as questões ambientais e possibilitar a cada um perceber não somente a sua responsabilidade, mas também o poder de se tornar **um agente da mudança**, apoiando uma forma de desenvolvimento mais justa e sustentável.

Consumir com cuidado significa viver dentro dos limites do planeta para garantir um futuro saudável, onde os sonhos podem ser realizados. **Viver de forma sustentável é fazer Mais e melhor com Menos.**

Atualmente é comum a contaminação dos cursos de água, a poluição atmosférica, a devastação das florestas, entre muitas outras formas de agressão do meio ambiente.

Torna-se clara a necessidade de mudar o comportamento do homem em relação à natureza, no sentido de promover, sob um modelo de desenvolvimento sustentável, a compatibilização de práticas económicas, com reflexos positivos evidentes na qualidade de vida dos cidadãos.



Para reduzir os danos causados pelos crimes ao ambiente, devemos adotar algumas atitudes simples para que cada um possa fazer a sua parte adquirindo hábitos sustentáveis simples e eficientes.

Atitudes simples e rotineiras podem fazer a diferença para não só preservar o planeta, mas recuperá-lo.

DICAS PARA PRESERVAR O AMBIENTE

- ◆ Evite o consumo desnecessário de energia. Não deixe luzes acesas, opte por casas com boa iluminação natural, use aquecimento solar.
- ◆ Enquanto cozinha, tape as panelas: economizará cerca de 70% do gás que utilizaria.
- ◆ Reduza o consumo de água, evite desperdícios.
- ◆ Não deite lixo para o chão, nem deite lixo na natureza.
- ◆ Proteja parques, áreas verdes, praias, rios e mares.
- ◆ Reduza o uso de veículos, partilhe os transportes.
- ◆ Prefira pilhas recarregáveis às pilhas comuns.
- ◆ Imprima somente o que for necessário e, caso possível, utilize os dois lados da folha e opte pelo papel reciclado.
- ◆ Evite deixar os carregadores ligados após carregar o aparelho; e também os aparelhos eletrônicos no *standby*. Ambos consomem cerca de 30% da energia normalmente consumida por eles, quando estão em uso.



Links úteis:

<https://www.dgs.pt>
<https://www.portugal2020.pt>
www.quercus.pt/
www.unesco.org/

CURIOSIDADES

- ◆ Os produtos que mais poluem os rios, lagos, mares e oceanos são: detergentes, óleos de cozinha, óleos de automóveis, gasolina, produtos químicos usados em indústrias, tintas, metais pesados como o chumbo, zinco, alumínio e mercúrio;
- ◆ Todos os anos 600 000 toneladas de petróleo bruto são derramadas em acidentes ou descargas ilegais, com graves consequências económicas e ambientais;
- ◆ Mais de 70% dos peixes são pescados em excesso. As reservas de atum, bacalhau e peixe espada foram reduzidas em 90% no último século;
- ◆ O material de plástico descartado mata anualmente um milhão de pássaros marinhos, 100.000 mamíferos marinhos e incontáveis peixes. Em cada ano que passa entram no mar mais de 8 milhões de toneladas de plástico.