



AMBIENTES 05

Sustentabilidade entre a Natureza e a influência humana

A influência da natureza na nossa saúde e o que podemos fazer para criar um ambiente mais verde e mais saudável.

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





AMBIENTES

MÓDULO 5

Sustentabilidade entre a Natureza e a influência humana

Este módulo, tem como objetivo demonstrar a importância e influência da natureza na nossa saúde e o que podemos fazer para criar um ambiente mais verde e saudável. Esta é uma questão muito importante, uma vez que são esperados muitos desafios sendo necessário criar estratégias e soluções.

Introdução

Assistimos cada vez mais a diversas mudanças causadas pelo envelhecimento demográfico, alterações climáticas e enormes progressos tecnológicos. Tudo isto influencia o nosso modo de vida e precisamos de nos adaptar às novas condições.

De forma a encontrar o equilíbrio num mundo em constante evolução, torna-se indispensável tentar viver em harmonia com a natureza. O mundo natural ajuda-nos a reduzir as hormonas de stress e a encontrar tranquilidade, mas também nos protege das ondas de calor e outras consequências das alterações climáticas.

Vejamos o que podemos fazer!



O que irá aprender

- 1 O papel da natureza na manutenção da saúde.
- 2 Saúde e jardinagem.
- 3 Adaptações às alterações climáticas.
- 4 A natureza como terapia contra a solidão e o isolamento.
- 5 A beleza de uma jardinagem simples e natural.



Capítulos neste módulo

1 O papel da natureza na manutenção da saúde

2 Adaptação às alterações climáticas

3 A Natureza une as pessoas

4 Crie o seu jardim selvagem



AMBIENTES | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 1

O papel da natureza na manutenção da saúde

A nossa saúde é altamente influenciada pela qualidade do ambiente em que vivemos. Quanto mais natural e limpo for, melhor nos sentimos. Porque é que nem sempre é assim? Iremos verificar nos próximos diapositivos, alguns acontecimentos históricos e os conceitos atuais de design e terapia baseados na natureza.

O que irá aprender

- 1 Alguma informação histórica sobre a gestão ambiental.
- 2 O trânsito rodoviário e a poluição atmosférica.
- 3 As influências positivas na saúde resultantes do contacto com a natureza.
- 4 Horticultura terapêutica.



Informação histórica

As cidades do século XIX eram lugares muito pouco saudáveis para se viver. Numerosas instalações industriais recentemente construídas produziam poluição generalizada e nociva. As pessoas viviam em condições muito sobrelotadas. Era típico que uma família com cinco filhos vivesse em casas de um quarto. As condições de higiene nos bairros dos trabalhadores eram insuficientes. Tudo isto, contribuiu para uma propagação muito rápida de doenças infecciosas. Por exemplo, estima-se que em meados do século XIX, em Nova Iorque, uma em cada quatro mortes eram causadas pela tuberculose.



A natureza como resposta de tratamento

Descobriu-se que o acesso ao ar limpo, ao verde e ao sol tem um efeito muito benéfico na saúde humana. Como solução para os problemas de saúde associados à vida urbana, foram estabelecidas unidades de saúde em zonas rurais, longe das cidades congestionadas. Muitas pessoas que sofriam de tuberculose e de outras patologias, recorriam a essas respostas de saúde e aproximação de natureza para tratamentos eficazes.

No entanto, embora os jardins públicos tenham começado a aparecer em alguns países no século XIX, apenas cidadãos abastados podiam ter acesso aos tratamentos nas unidades de saúde em ambientes rurais. O resto da sociedade foi privada destes serviços e instalações de bem-estar.



Urbanismo moderno

No início do século XX, os urbanistas, médicos e pessoas socialmente mais ativas começaram a discutir formas de melhorar as condições de vida das pessoas de baixos rendimentos. Na década de 1930, apostaram no desenvolvimento de edifícios residenciais multifamiliares, rodeados de vegetação e que proporcionassem sol e ar fresco suficiente a cada apartamento, em oposição à habitação do bloco dominante do século XIX.

Foi assim que surgiu o planeamento urbano moderno.



Trânsito rodoviário

A consciencialização para o impacto positivo da natureza na nossa saúde, tem evoluído ao longo dos anos. No entanto, ao mesmo tempo, a utilização do automóvel cresceu consideravelmente, levando a um enorme congestionamento nas cidades e a problemas de saúde para muitas pessoas.

Atualmente, os automóveis são uma das principais fontes de poluição nas cidades. Deveríamos tentar reduzir a sua utilização.



Atividade 1:



Precisa mesmo de conduzir?

Pense na frequência com que você ou os seus amigos conduzem o carro. Será sempre necessário? É possível utilizar transportes públicos ou uma bicicleta? Ou talvez possa ir a pé? Quais são os obstáculos?



Poder humano: o melhor é andar de bicicleta e a pé...

Tentar reduzir a utilização do carro. Andar a pé ou de bicicleta é bom, não só para o ambiente mas também para a sua saúde. Através das suas caminhadas, poderá também aumentar as hipóteses de conhecer alguém.



Sabia que?

A biofilia é a tendência inata do homem para se aproximar da natureza e sentir-se em harmonia com a natureza. A primeira pessoa a utilizar o termo foi o filósofo e psicanalista Erich Fromm, em 1973.

Mais tarde, Edward Osborne Wilson publicou um livro intitulado "Biofilia", que se tornou muito popular.

As Influências na saúde provocadas pelo contacto com a natureza

O contacto com a natureza tem uma influência muito benéfica na nossa saúde mental e física. Estudos demonstram que o contato com a natureza reduz o nível de cortisol, que é a hormona libertada no nosso corpo como resposta ao stress. Pode causar fraqueza e problemas com o sistema nervoso. Ao mesmo tempo, ver o mundo natural ou trabalhar no jardim estimula a libertação da hormona da felicidade, o que, por sua vez, melhora o nosso bem-estar.





Sabia que?

Trabalhar num jardim, reduz o risco de desenvolvimento de demência em 36%, uma vez que aumenta a capacidade de concentração.

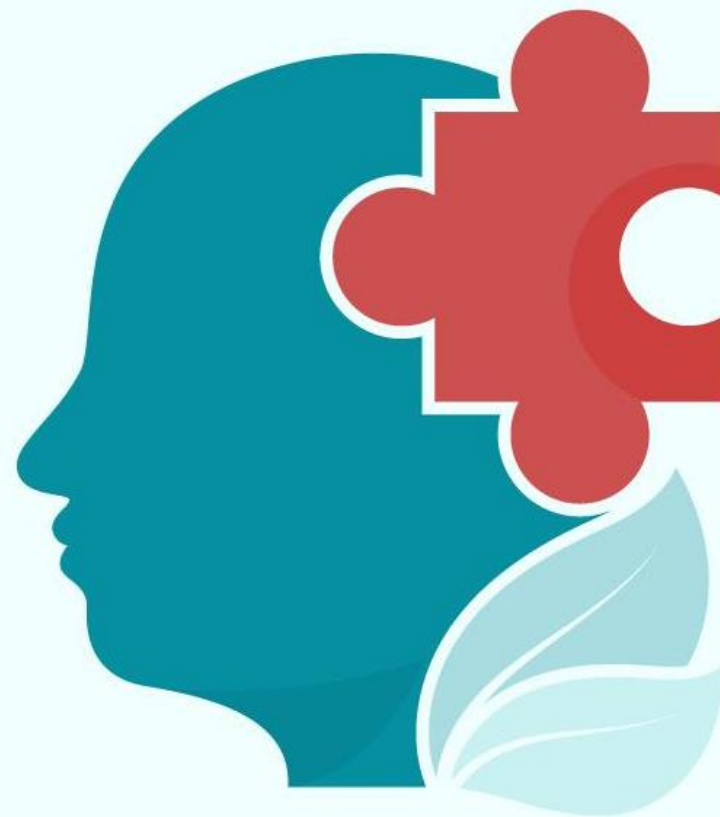
Pode-se dizer que a mente se mantém mais jovem quando está envolvida na jardinagem.

Além disso, para os adultos mais velhos que são ativos na jardinagem, o risco de ataque cardíaco e AVC é reduzido em 30%.

Benefícios para a saúde mental resultantes da prática de jardinagem nos adultos mais velhos



- Reduz o stress
- Melhora o bem-estar
- Promove a motivação e a criatividade
- Desenvolve o sentimento de ligação com a natureza
- Ajuda a enfrentar as mudanças da vida
- Promove a interação social
- Estimula a ligação entre as pessoas
- Molda os hábitos de estar entre as pessoas
- Reforça a sensação de segurança



Benefícios para a saúde mental resultantes da prática de jardinagem nos adultos mais velhos



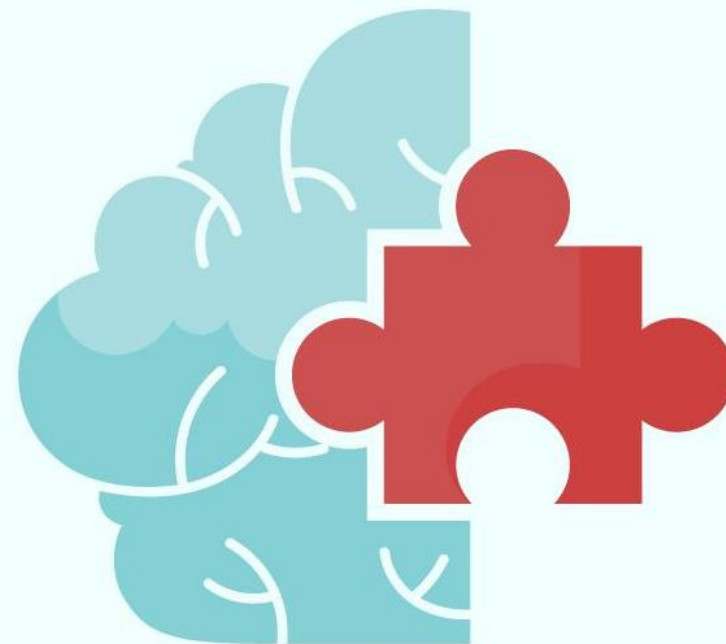
- Melhora as funções vitais
- Melhora a aptidão física
- Estimula os sentidos
- Ensina a perseverança
- Melhora a coordenação visuomotora
- Fortalece o sistema imunitário
- Promove o bom funcionamento do organismo



Benefícios educacionais resultantes da prática de jardinagem nos adultos mais velhos



- Estimula o entusiasmo e a dedicação
- Melhora a concentração
- Valoriza as competências imateriais
- Melhora a capacidade de planeamento
- Melhora a capacidade de resolução de problemas
- Estimula a interação social
- Valoriza a experiência vivida
- Estimula a memória



Horticultura terapêutica

Na horticultura terapêutica, todos os sentidos estão a ser utilizados. Existem dois tipos de terapia de horticultura:

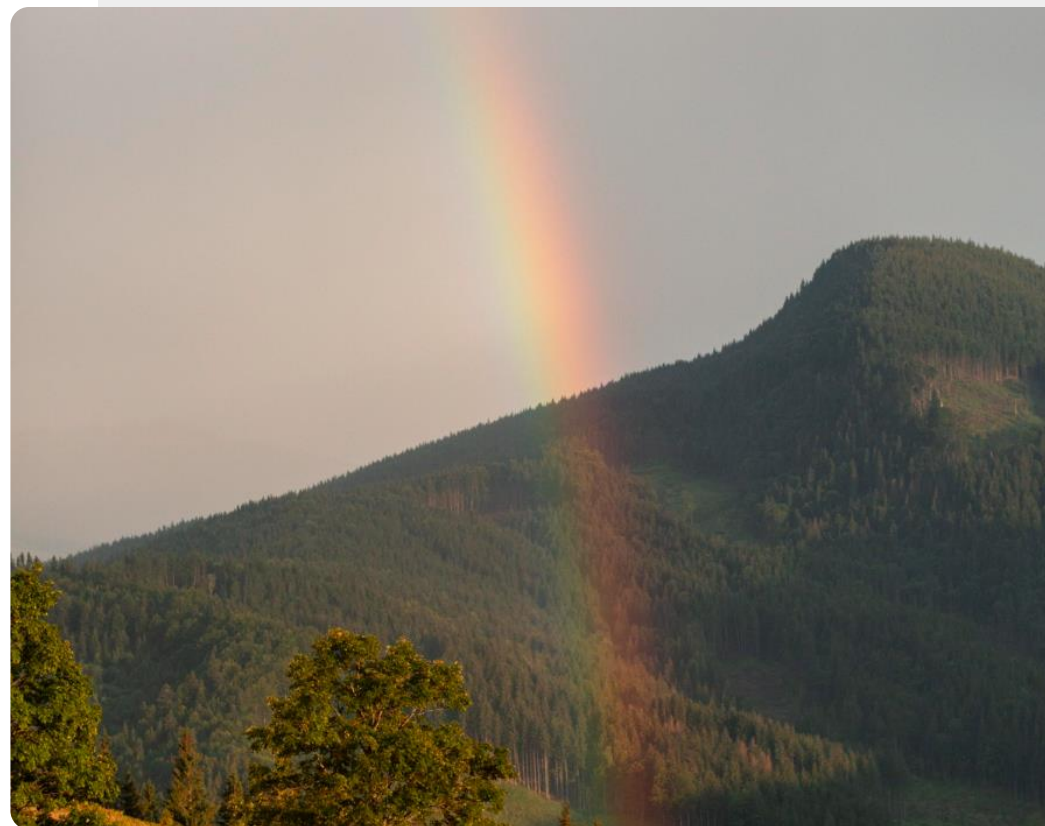
- A **terapia passiva** baseia-se em estar no jardim, caminhar entre as plantas, olhar para elas e tocá-las. Cada uma destas atividades leva à estimulação dos sentidos através do contacto com as plantas.
- A **terapia ativa** estimula os sentidos diretamente, trabalhando num jardim, por exemplo, plantar, cultivar plantas, vegetais e ervas, colher flores e folhas para buquês.



Visão e cores

A visão é o sentido em que mais confiamos. Cada pessoa percebe as cores de forma diferente porque os nossos cérebros não processam a luz da mesma forma.

As cores têm significados e conotações diferentes. Vamos ver o que significam!



O significado das cores



Vermelho e amarelo

O **vermelho** é a cor da energia, força, paixão e vitalidade.

O **amarelo** é caracterizado pela felicidade, sabedoria, concentração e boa memória.



Azul e verde

Azul significa mansidão, calma, relaxamento, combate à tensão, nervosismo e insónia.

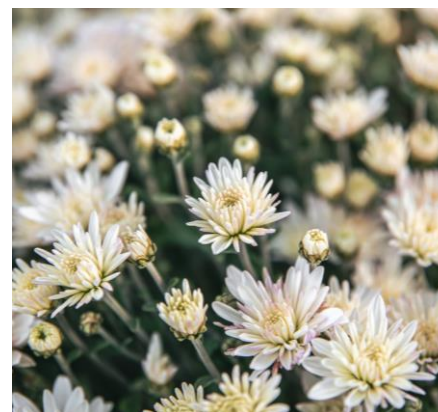
O **verde** é a cor da harmonia, da natureza, do equilíbrio e da esperança.



Roxo e laranja

O **roxo** ou violeta é a cor da meditação, da contemplação e da oração. Acalma o corpo e equilibra a mente.

A **laranja** representa a alegria, a diversão, a celebração e o prazer.



Branco

O **branco** é a cor da pureza e inocência.

É considerado neutro e é por isso que é frequentemente combinado com outras cores.

Audição

Os sons do vento, da água a pingar, pássaros a cantar, folhas a cair e do ranger de várias superfícies debaixo dos pés afetam o seu sentido de audição quando está em zonas verdes.

Nos jardins que apoiam a terapia de horticultura, os sons da natureza são intensos, de modo a ter um efeito positivo no nosso bem-estar.



Elementos que influenciam a audição



Som de relva e das ervas



Água a pingar



Canto de pássaros



Sons de superfícies diferentes

Olfato

Muitos perfumes diferentes acompanham-nos quando percorremos um jardim. Os odores têm também um efeito curativo no corpo. Podem reduzir as dores de cabeça, ajudar a descongestionar as vias respiratórias e melhorar a qualidade do sono.

Pode usar plantas com um cheiro forte e aromático. Pode criar as suas próprias misturas de ervas secas, flores e frutos, que pode utilizar no Inverno.



Propriedades dos óleos essenciais



Óleo de manjericão

A fragrância à base de ervas, analgésica, estimulante e refrescante, melhora a eficiência da mente.



Óleo de hortelã

Melhora a concentração, favorece o desempenho e limpa o aparelho respiratório.



Óleo de bálsamo de limão

Reduz o stress e o estado de tensão.



Óleo de lavanda

Acalma, relaxa e reduz a depressão.

Tato

O toque estimula o corpo. Se os seus olhos não conseguem ver muito bem, pode sentir o jardim através do sentido do tato e do olfato.

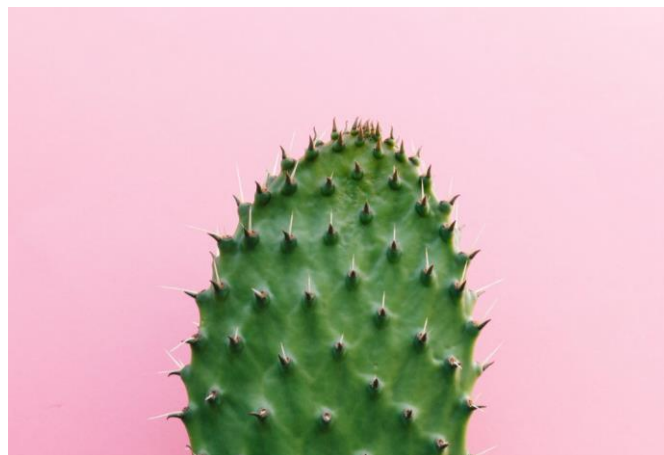
Seja cauteloso na escolha das plantas. Evite as que têm muitos espinhos ou espigões, que podem causar lesões.



Seja cuidadoso(a) com...



Espinhos




Espigões



Sensibilidades respiratórias

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 1** O papel da natureza na manutenção da saúde

O ambiente em que vivemos não tem qualquer impacto na nossa saúde.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

- 1 Aprendeu informação histórica sobre as origens da gestão ambiental.

- 2 Aprendeu que o uso do automóvel não é bom para o ambiente nem para a sua saúde.

- 3 Aprendeu sobre a influência positiva do contacto com a natureza nas pessoas.

- 4 Aprendeu sobre a horticultura terapêutica.

- 5 Ficou a saber que os nossos sentidos são estimulados pelo ambiente natural.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

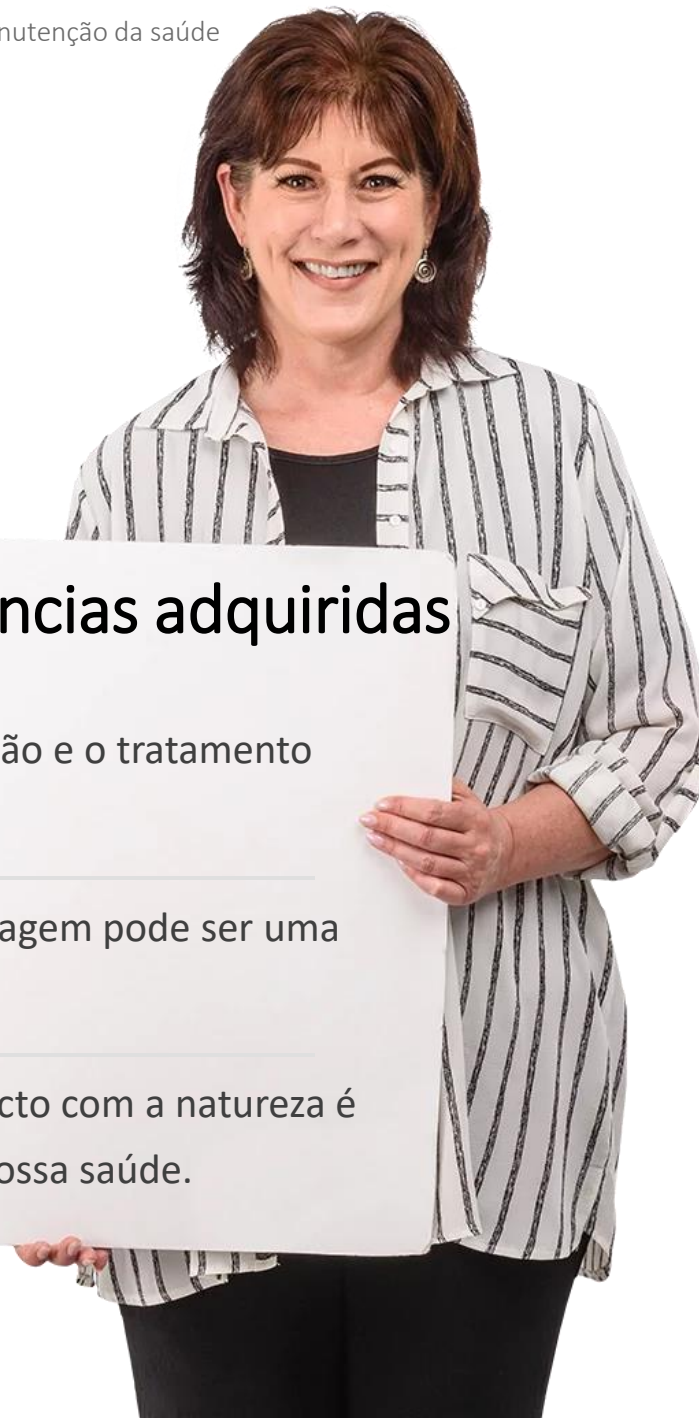
Apreendeu sobre a gestão e o tratamento ambiental.

2

Apreendeu que a jardinagem pode ser uma forma de terapia.

3

Apreendeu que o contacto com a natureza é indispensável para a nossa saúde.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



Adaptação às alterações climáticas

Atualmente, encontramos-nos perante um enorme desafio ao qual não podemos ficar indiferentes: as alterações climáticas. Estas alterações, irão obrigar-nos a modificar os nossos comportamentos de vida e poderão também influenciar a nossa saúde. Não somos capazes de a travar, mas precisamos de a abrandar e de nos adaptar. Vamos ver o que podemos fazer!

Adaptação às alterações climáticas

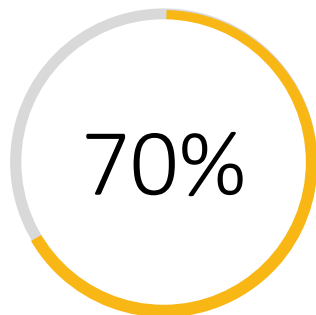
As alterações climáticas são imparáveis. O que podemos fazer, e de facto devemos fazer, é torná-la tão lenta quanto possível. Só desta forma podemos manter o nosso planeta vivo.

No entanto, não devemos tratar as alterações climáticas apenas como uma ameaça. É também uma oportunidade de reconstruir o nosso meio ambiente para que não só se ajuste melhor aos desafios ligados às alterações climáticas, mas também melhore o nosso bem-estar.



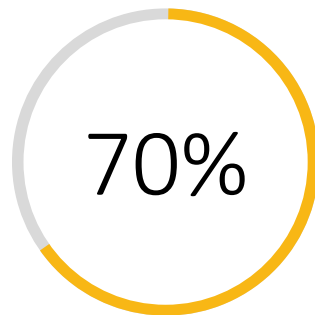
Alguns dados

O relatório do Painel Intergovernamental sobre Alterações Climáticas (IPCC) fornece algumas estatísticas sobre a atual utilização da terra e da água à escala global:



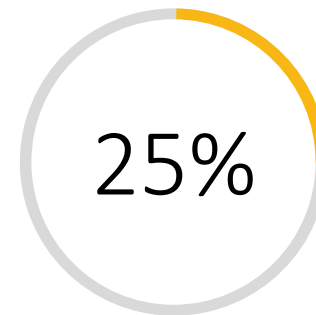
Utilização do solo

70% da terra (não incluindo a superfície de gelo) é utilizada por seres humanos



Água & agricultura

70% da água doce é utilizada para fins agrícolas



Degradação do solo

25% da terra foi danificada pela atividade humana



Desertificação

Estamos a assistir a um processo de desertificação de terras em todo o mundo

O que irá aprender

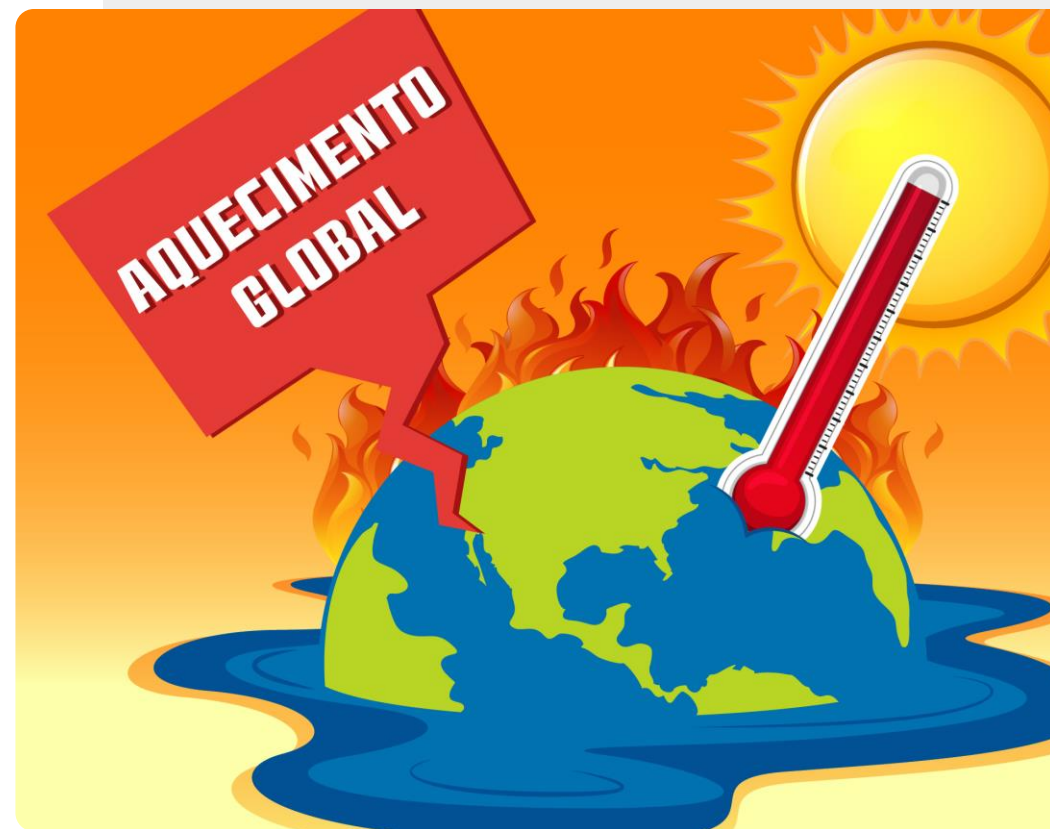
- 1 Aquecimento global.
- 2 Necessidade de gestão da água.
- 3 Como nos podemos adaptar às alterações climáticas?



Aquecimento global

De 1850 a 2013, a temperatura da superfície terrestre aumentou 1,33°C. Isto resultou num aumento do número e intensidade das chamadas "ondas de calor".

De acordo com o relatório do IPCC, devemos esforçar-nos para que a temperatura da terra não ultrapasse 1,5°C em 2050. Se a temperatura aumentar mais, a nossa existência estará em perigo.



Atividade 2: consulte as barras climáticas do seu país (show your stripes)

Por favor, visite o seguinte *website*:

<https://showyourstripes.info/s/europe/portugal>

Pode verificar no *website* mencionado acima, o aumento da temperatura na Terra, em Portugal durante os últimos 170 anos.

As barras climáticas são uma visualização simplificada que nos permite ver como a temperatura média tem vindo a sofrer mudanças. Foram desenvolvidas pelo professor Ed Hawking, da Universidade de Reading, de modo a incentivar a discussão sobre as alterações climáticas.

Se clicar no link, notará barras verticais com diferentes cores. A risca azul escuro, indica temperaturas mais frias nessa zona. As riscas mais vermelhas indicam que a temperatura nessa zona é mais elevada.

O que observou quando olhou para as barras do seu país?



Sabia que?

O aquecimento global é particularmente perigoso para as pessoas mais velhas. A mortalidade entre este grupo aumenta drasticamente durante as ondas de calor.

No Verão de 2010, 55.000 pessoas, na sua maioria adultos mais velhos, morreram em países europeus devido a problemas de saúde relacionados com o calor. As ondas de calor são particularmente problemáticas nas cidades.

Lembra-se da Teresa?

A Teresa e o seu marido, 87, vivem num pequeno apartamento num 3º andar sem elevador, numa zona urbana. É uma área densamente povoada com poucos espaços verdes.

Durante o Verão, a sua zona de residência torna-se muito mais quente do que as regiões periféricas da cidade. O fenómeno é chamado de *ilha de calor urbano* e é muito frequente em cidades densas.

Já alguma vez experienciou uma ilha de calor urbana?

Consegue pensar nas formas como poderia apoiar Teresa e o seu marido durante a onda de calor?



Dicas sobre como cuidar de adultos mais velhos durante uma onda de calor

Se há adultos mais velhos na sua família ou entre os seus vizinhos, é importante verificar se:

- alguém está a visitar essa pessoa pelo menos duas vezes por dia
- a temperatura em casa é inferior a 25°C
- as cortinas e persianas estão fechadas
- o frigorífico está em boas condições de funcionamento
- a pessoa tem acesso a bebidas, especialmente a água
- a pessoa está a usar luz
- a pessoa está a comer o suficiente
- tem um telefone para contactar em caso de necessidade
- tem uma lista de números de telefone de emergência e contactos de pelo menos dois dos seus familiares
- a pessoa sabe como se proteger do calor

Necessidade de gestão da água

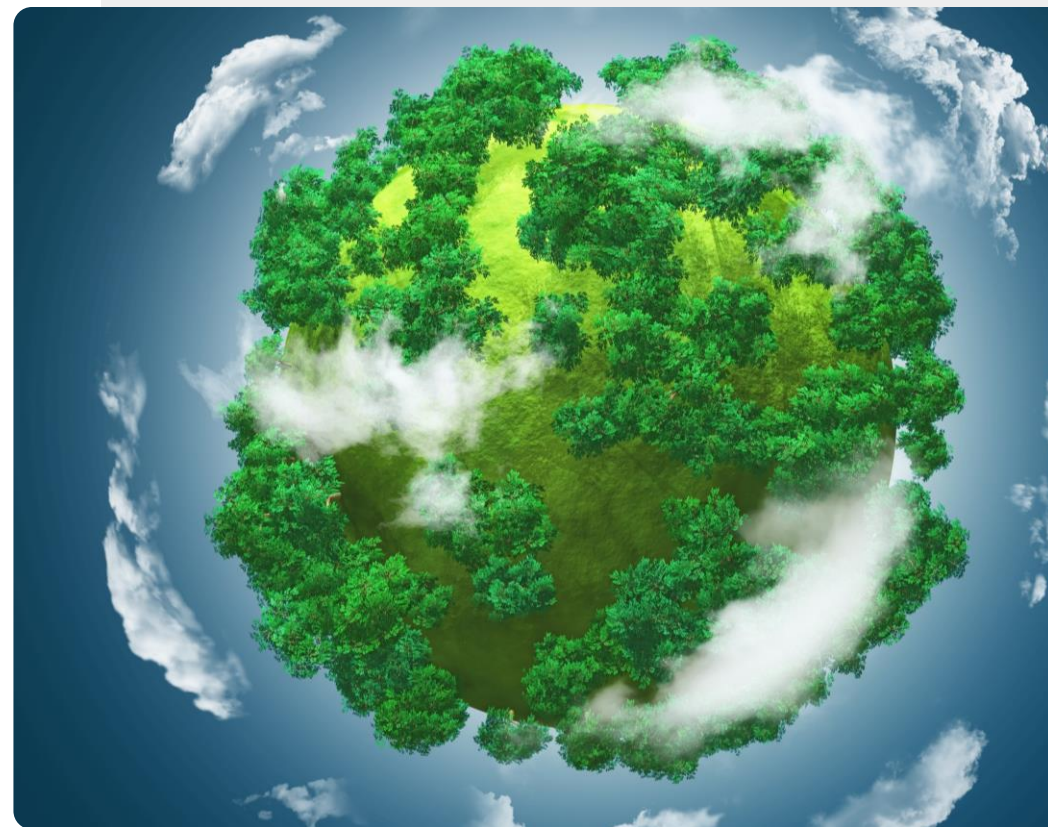
O aquecimento global conduz a longos períodos de seca. Já em muitas regiões europeias, no Verão, a água está a tornar-se um recurso cada vez mais escasso, o que influencia gravemente a produção agrícola.

Ao mesmo tempo, porém, espera-se que eventos climáticos severos sejam mais frequentes, trazendo precipitações fortes que o solo não será capaz de absorver. Isto pode resultar em inundações severas.



O que podemos fazer?

Para abrandar as alterações climáticas, precisamos de abandonar a nossa atitude exploradora em relação ao ambiente e começar a viver em harmonia com ele.



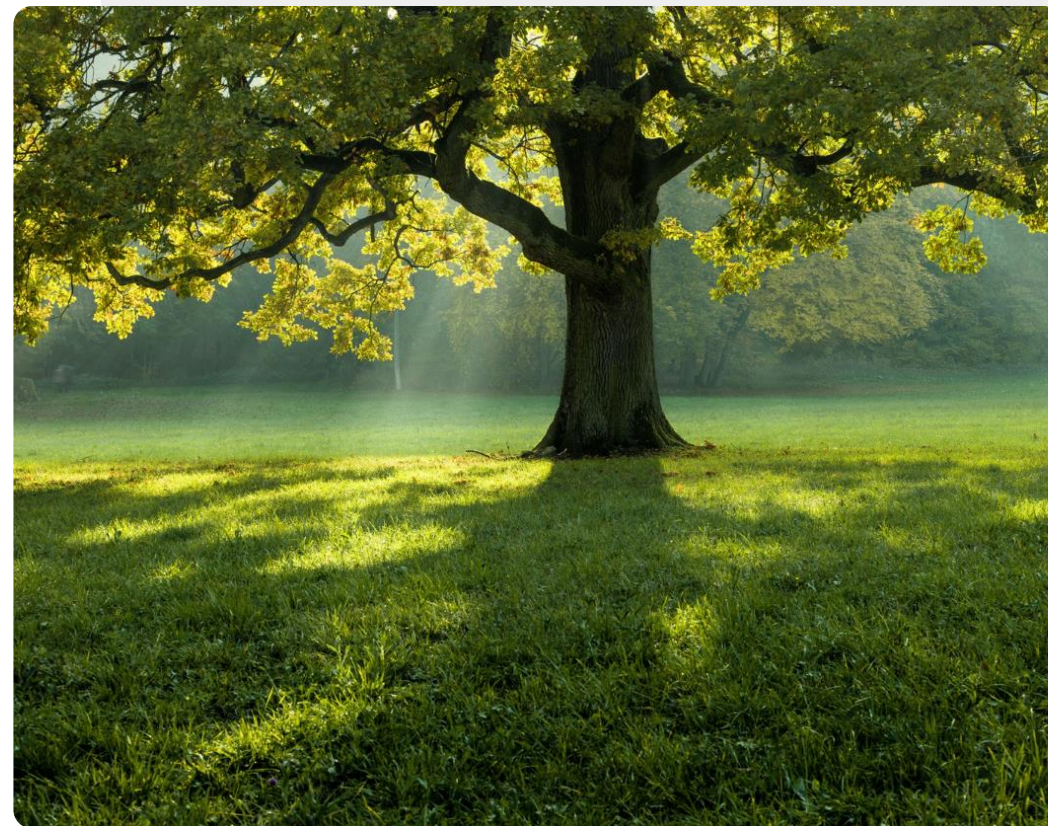
Plantar árvores!

A temperatura à sombra de uma árvore anciã pode ser dezenas de graus mais fresca do que no asfalto aquecido. Por isso mesmo, é bom plantar árvores ao longo das ruas da cidade.

As árvores podem limpar o ar através da absorção de gases tóxicos juntamente com o CO₂. As folhas também retêm partículas de pó.

Além disso, o papel das árvores na redução do impacto da drenagem das águas pluviais é inestimável.

Tente evitar o corte de árvores velhas e grandes. As novas plantações apenas compensam ligeiramente a sua remoção.



Reservar água!

Iremos assistir a longos períodos de seca no futuro, interrompidos por chuvas extremamente fortes e inundações associadas; é necessário pensar nas soluções que nos poderiam ajudar na reserva de água e a utilizá-la durante os períodos de seca.





Sabia que?

Os relvados não são ecológicos. Requerem muita irrigação e carecem de biodiversidade.

Vamos antes ter prados, onde não só muitas plantas diferentes podem crescer, mas também insetos e pequenos animais podem encontrar as suas casas.

A natureza selvagem é bela!

Proteger o solo!

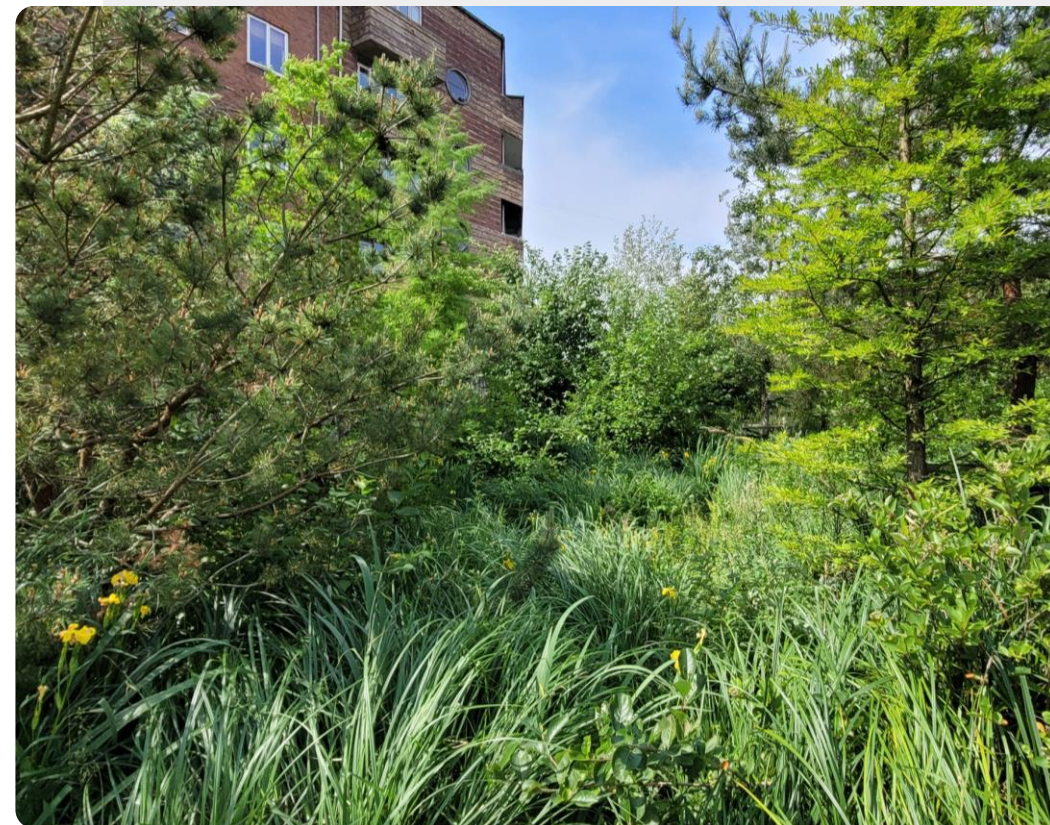
Sem o solo, não seremos capazes de nos alimentarmos. No entanto, vastas áreas de solo já foram devastadas, não sendo possível o crescimento e desenvolvimento de qualquer vegetal ou planta nessas terras. Estes são, por exemplo, locais pós-industriais como zonas de exploração mineira ou grandes áreas de solo saturado.

O solo deve ser coberto com vegetação, de modo a reduzir a erosão causada pela seca excessiva e pelo vento. É também importante evitar a utilização de fertilizantes artificiais e protegê-los da poluição.



Exemplo de boa prática: Østerbro, Copenhaga

Østerbro é um distrito em Copenhaga, que há vários anos tem testemunhado um desenvolvimento bem sucedido de infraestruturas verdes. Em vez de relvados bem aparados, foram desenvolvidos belos matagais com muitas flores e habitats amigos da biodiversidade. Os residentes gostam muito das mudanças e parece que o verde exuberante propicia momentos de convívio.



© Agata Cieszewska



Sabia que?

Em resposta ao aquecimento global, a União Europeia aprovou em 2020 o Acordo Verde Europeu - um conjunto de iniciativas políticas com o objetivo global de tornar a zona da UE neutra em termos climáticos em 2050. Os seus objetivos são, entre outros, tornar biológico $\frac{1}{4}$ da produção alimentar e plantar 3 mil milhões de árvores até 2030.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 2** Adaptação às alterações climáticas

As alterações climáticas não estão a ter impacto no ambiente.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre as mudanças climáticas.

2

Apreendeu sobre processos relacionados com as alterações climáticas.

3

Apreendeu sobre medidas que podem ser tomadas de modo a permitir a adaptação às alterações climáticas.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

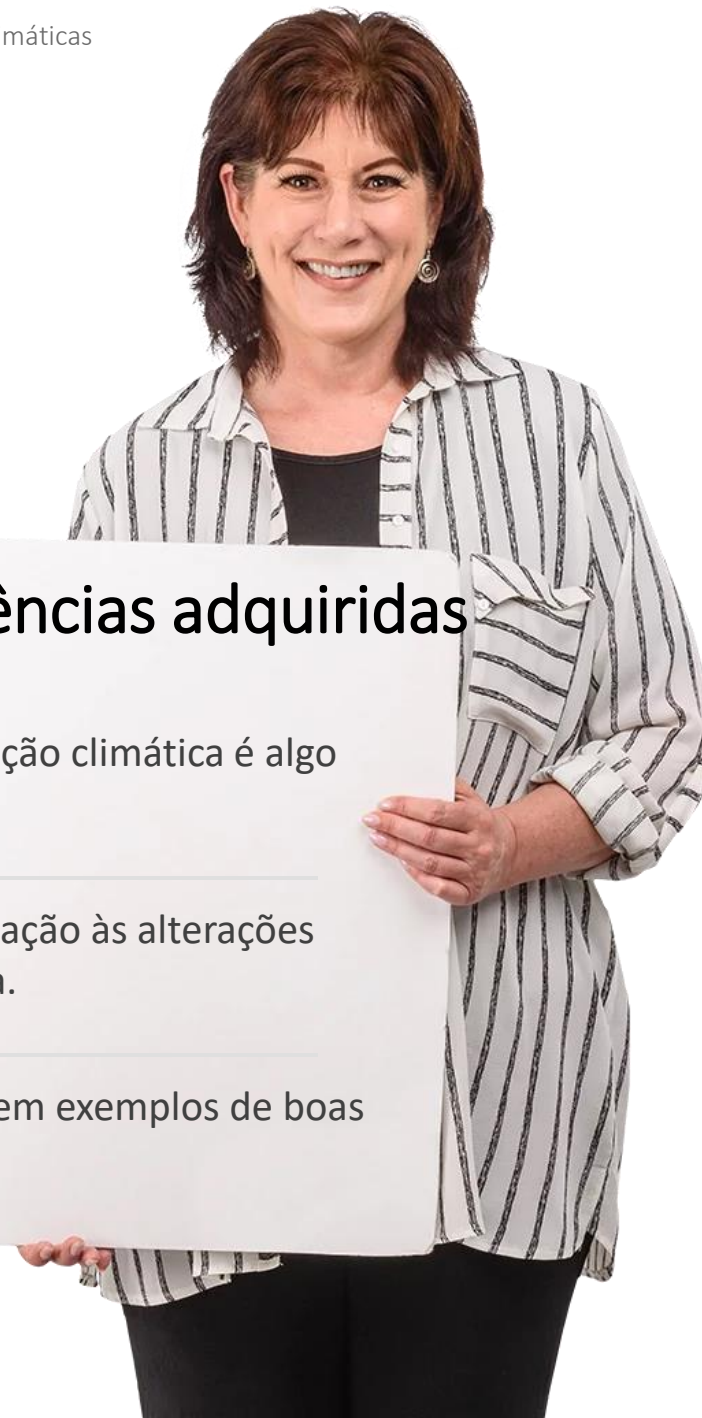
Aprendeu que a alteração climática é algo real.

2

Aprendeu que a adaptação às alterações climáticas é necessária.

3

Aprendeu que já existem exemplos de boas práticas e soluções.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 3

A Natureza une as pessoas

Cuidar de plantas, cultivar legumes, caminhar num parque - todas estas atividades trazem a possibilidade de conhecer outra pessoa, estimular o convívio e a interação social. Vejamos que soluções podem ser introduzidas com o propósito de aumentar a ligação social nos nossos bairros.

A Natureza une as pessoas

Pode-se dizer que estamos a viver numa época de solidão e de pandemias. Os confinamentos causados pelo Covid-19 contribuíram largamente para a solidão e isolamento social.

A natureza não é apenas boa para a saúde física, mas também para a saúde mental. Pode trazer-nos muitas possibilidades de desfrutar de encontros com outros.



O que irá aprender

- 1 Algumas soluções para promover a interação social associada à natureza.
- 2 O papel da agricultura urbana.
- 3 Medidas que pode tomar para tornar o seu bairro mais verde.



O parque de bolso

Os *parques de bolso* são espaços verdes de pequena escala acessíveis ao público.

Podem ser criados em vários locais:

- Em áreas suburbanas, onde as pessoas vivem muito focadas nas suas rotinas. Neste caso, os *parques de bolso* dão possibilidades para encontros entre vizinhos;
- Em zonas densamente povoadas, onde não há espaço suficiente para um parque normal.

Podem ser criados em terrenos públicos ou privados, e muitas vezes são o resultado de iniciativas de cidadãos.





Sabia que?

No planeamento urbano moderno, recomenda-se o acesso a espaços verdes para todos, dentro da distância máxima de 300 metros.

A investigação mostra que isto nos manterá mais saudáveis e que, desta forma, podemos mitigar o fenómeno de efeito de ilha de calor urbano.

Agricultura urbana

A agricultura urbana é muito importante em tempos de alterações climáticas. A produção local de alimentos reduz as necessidades de transporte e é também boa para a economia local.

A agricultura urbana baseada nos princípios da agricultura biológica (excluindo a utilização de fertilizantes e pesticidas sintéticos) está atualmente a ganhar popularidade. Pode ser feita por uma única pessoa para as suas próprias necessidades ou por uma empresa com o objetivo de vender os alimentos produzidos.

Lembre-se: cultivar os seus próprios alimentos é como imprimir o seu próprio dinheiro!



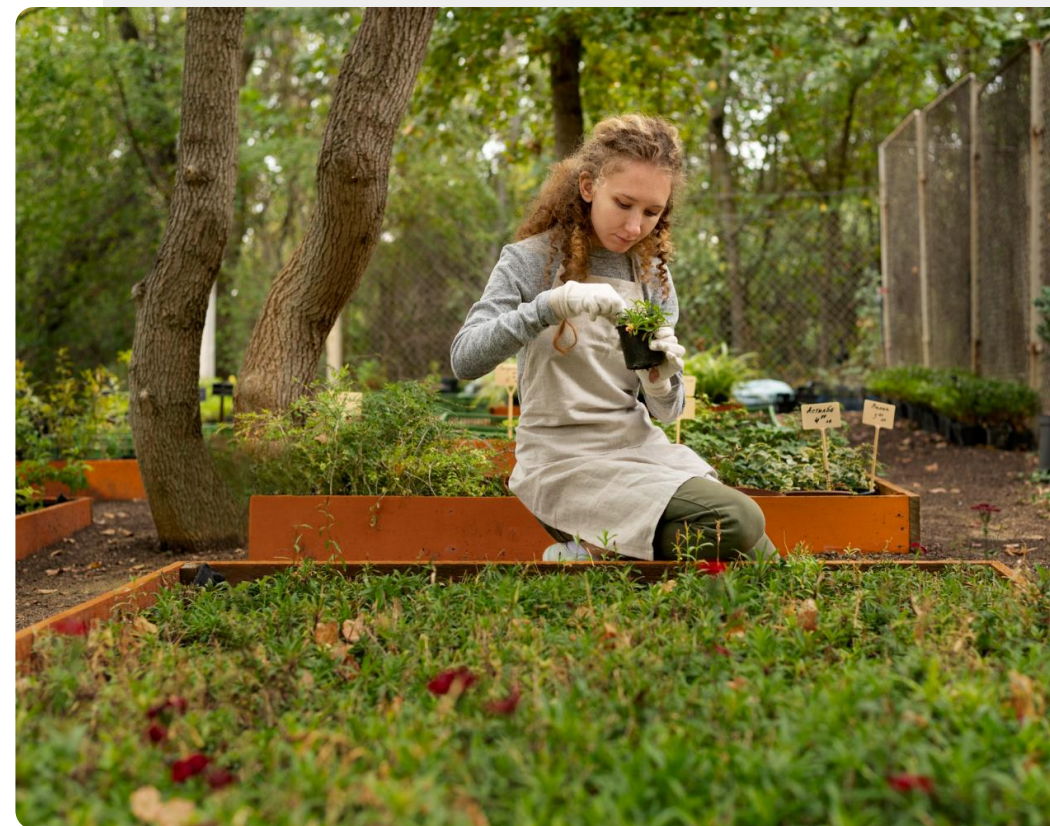
Jardins & Hortas comunitárias

Os jardins e hortas comunitárias são locais onde você e outros podem cultivar plantas e vegetais.

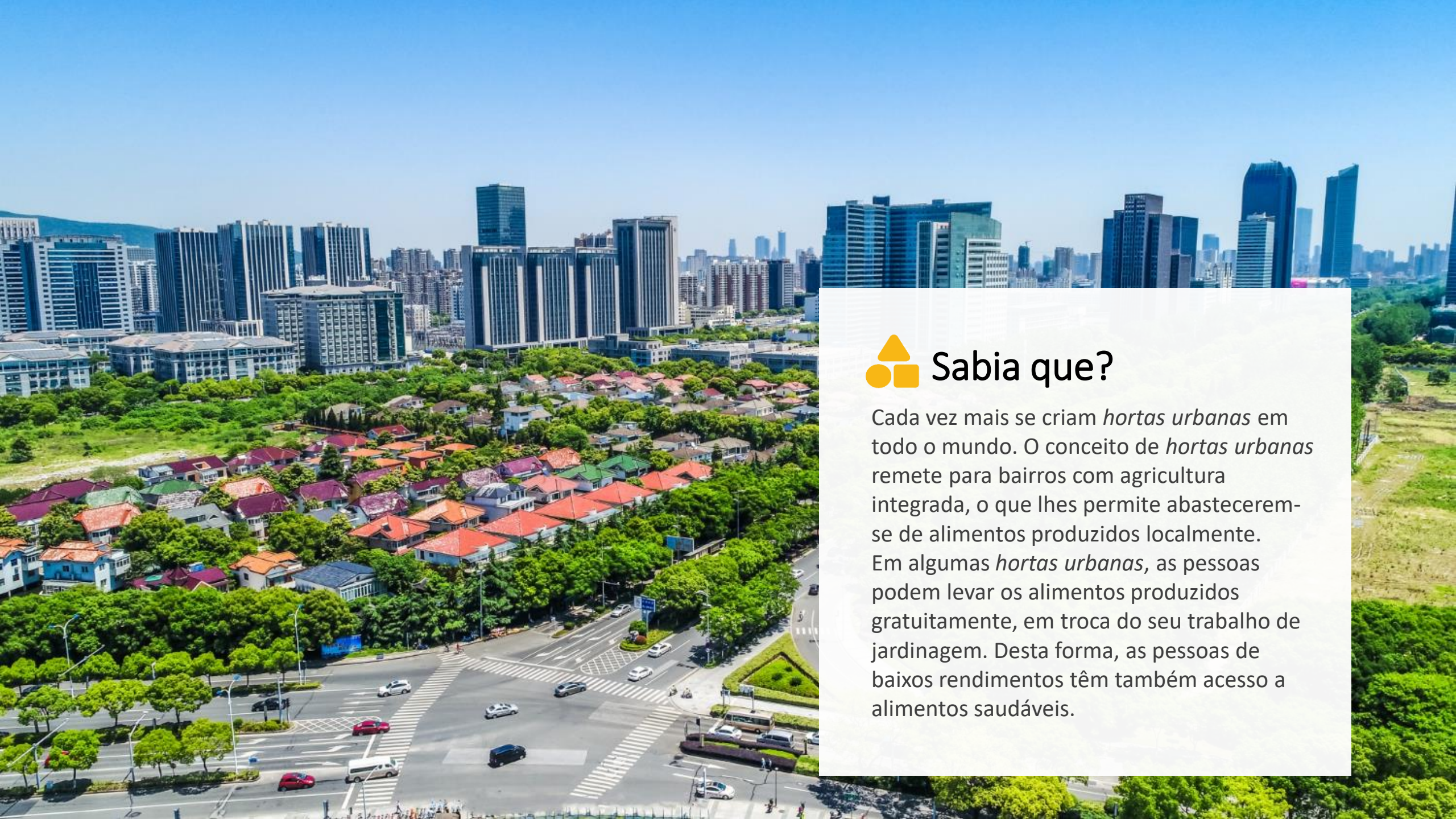
Podem ser localizadas em lugares diferentes, mesmo em cima de edifícios (mas a construção necessita ser verificada, pois o peso das cargas podem ser elevadas).

Os canteiros podem ser cultivados em conjunto por todos os utilizadores ou podem ser atribuídos a indivíduos.

A criação de um jardim ou horta comunitária é descrita em detalhe no módulo **VIDA SAUDÁVEL 02 Estilos de vida saudáveis e terapias**



VIDA SAUDÁVEL



Sabia que?

Cada vez mais se criam *hortas urbanas* em todo o mundo. O conceito de *hortas urbanas* remete para bairros com agricultura integrada, o que lhes permite abastecerem-se de alimentos produzidos localmente. Em algumas *hortas urbanas*, as pessoas podem levar os alimentos produzidos gratuitamente, em troca do seu trabalho de jardinagem. Desta forma, as pessoas de baixos rendimentos têm também acesso a alimentos saudáveis.

Loteamentos

Em alguns países como a Polónia, os loteamentos são mais populares do que as hortas comunitárias. Um jardim de loteamento é composto por pequenas parcelas de terreno com cerca de 500 m². Estas parcelas de terreno são arrendadas a indivíduos, que as podem utilizar para fins de jardinagem e recreativos.

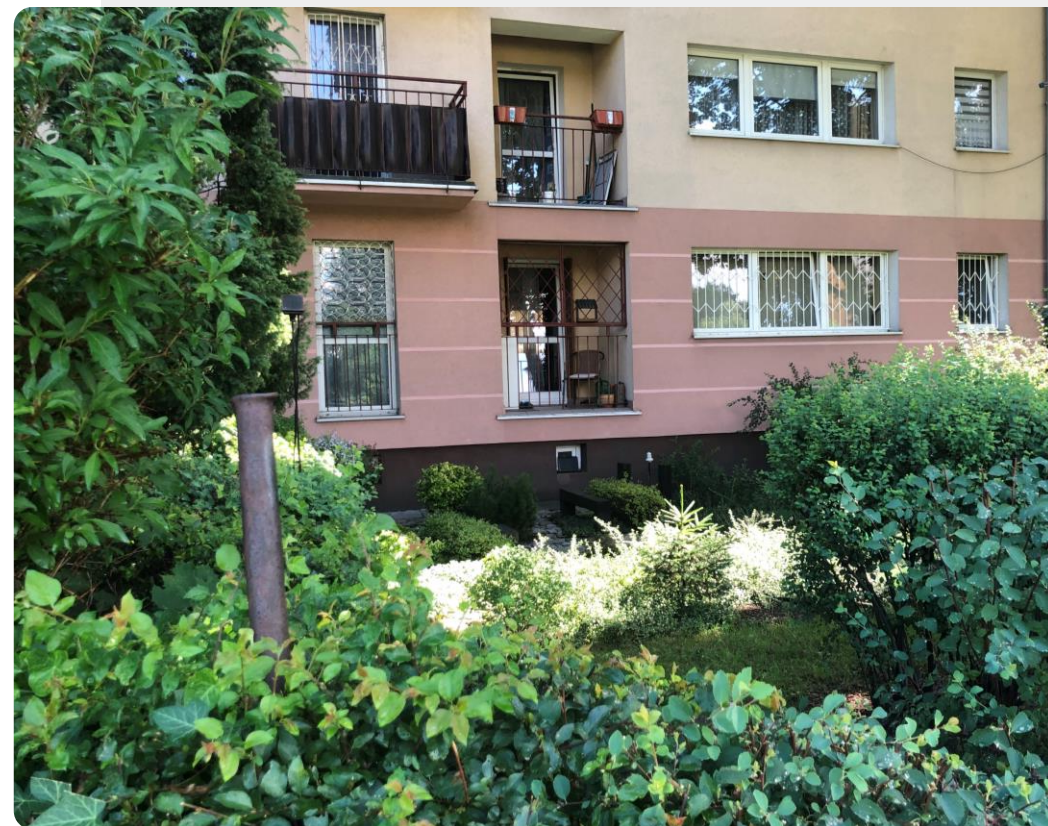
Muitas vezes estão localizados em bairros no centro das cidades e são uma componente muito importante da infraestrutura verde urbana.



Jardinagem de guerrilha

No caso de não ter a oportunidade de se envolver numa horta comunitária ou alugar um terreno num jardim de loteamento, talvez a jardinagem de guerrilha tenha algum interesse para si. Pode começar a semear plantas em frente da sua habitação ou num local que esteja abandonado e que possa ser agradável para recreação.

Esteja ciente do facto de que embora estas ações sejam tomadas de boa fé, podem estar a equilibrar-se no limite da lei. Ponha um cartaz com informações sobre as ações empreendidas. Tente envolver outros vizinhos e, quando possível, tente obter as respetivas autorizações.



Atividade 3: O que poderia fazer?

Qual das soluções apresentadas para promover uma maior interação social com base na jardinagem é mais interessante para si?

Poderia falar sobre isso com os seus vizinhos?

Pensem juntos sobre o que poderiam fazer na vossa vizinhança. Não tem de ser grande. Um pequeno canteiro elevado como o da fotografia do lado direito, seria um bom ponto de partida.



Varanda e parapeito da janela

Pode deixar a sua imaginação correr à solta no seu parapeito da janela e na varanda. Decide o que quer cultivar e como o quer fazer crescer, está apenas limitado pelo espaço.

Plantas bonitas na varanda serão um prazer não só para si, mas também para os peões.

Cada pequeno jardim, varanda verde ou vaso de plantas é um passo em frente para bairros mais verdes, sendo mais resistentes às alterações climáticas.



Partilha de plantas e de sementes

A partilha de plantas e de sementes pode também estimular a interação social. Através da pesquisa nas redes sociais poderá encontrar grupos de jardineiros locais. Nesses grupos, poderá ter a possibilidade de partilhar sementes ou outros acessórios de cultivo. Isto pode poupar-lhe muito dinheiro e permitir-lhe conhecer e criar ligações com novas pessoas.



Inverno



Leia livros sobre jardinagem

O Inverno é uma boa altura para estudar os manuais de jardinagem, podendo assim entrar na nova estação de Primavera com novos conhecimentos.



Faça alguns cursos de jardinagem

Pode também frequentar workshops e cursos de design de jardins. Estes podem ser em formato presencial ou *online*.



Faça planos!

Quer fazer um novo jardim? Ou quer tornar o atual ainda mais bonito? Ambos requerem um planeamento cauteloso e o Inverno é muito bom para isso.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 3** | A Natureza une as pessoas

A jardinagem pode promover a interação social.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre diferentes formas de jardinagem urbana.

2

Apreendeu que a agricultura biológica e inclusiva é o futuro.

3

Apreendeu que a partilha de plantas e sementes, em vez da compra, é uma boa opção.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

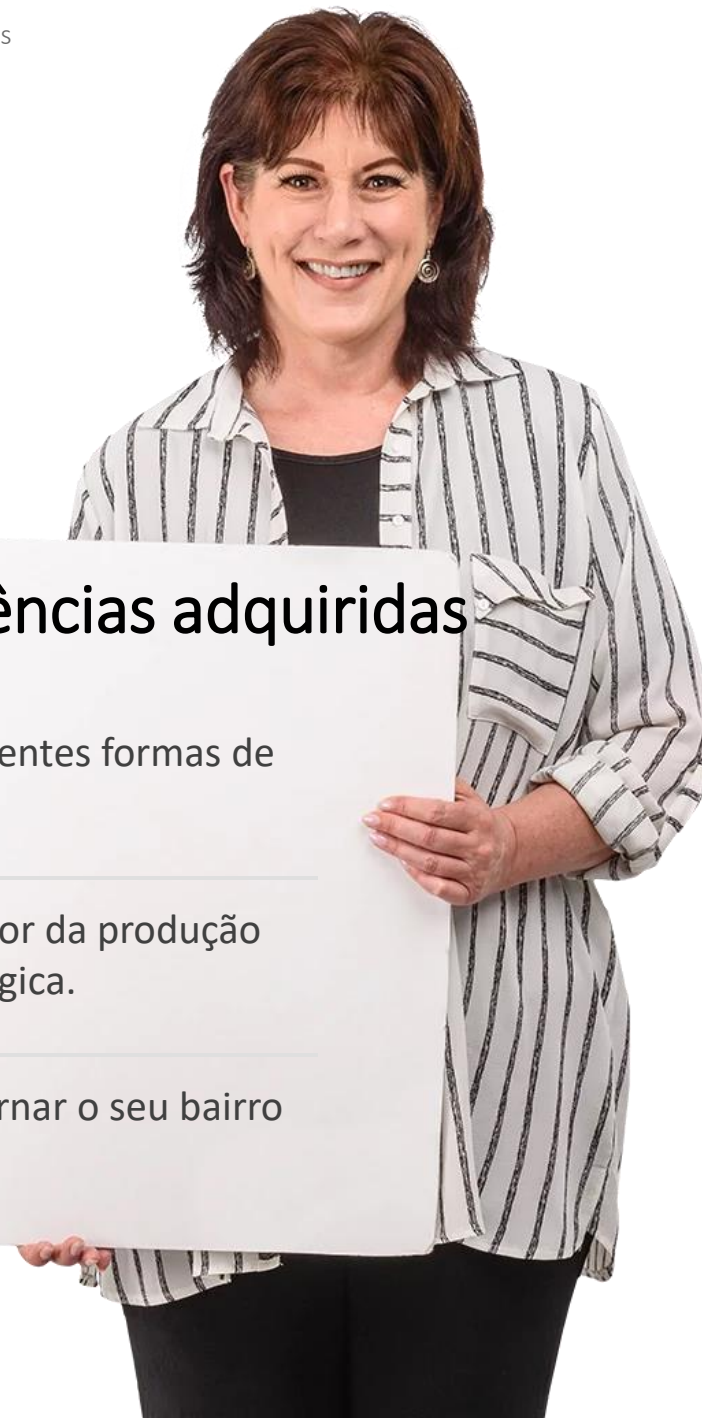
Ficou a conhecer diferentes formas de jardinagem urbana.

2

Ficou a conhecer o valor da produção alimentar local e biológica.

3

Ficou a saber como tornar o seu bairro mais verde.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



AMBIENTES | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 4

Crie o seu jardim selvagem

Neste capítulo, irá aprender como criar o seu jardim selvagem. Este é um tipo de jardim que não requer muitos cuidados e é o habitat de muitas espécies de flora e fauna. Parece-lhe interessante? Vejamos!

Crie o seu jardim selvagem

Como deve ser um jardim para nos dar prazer durante muitos anos? Sem esforço, acolhedor e bonito, em poucas palavras, casual.

O jardim selvagem está cheio de biodiversidade. Faltam-lhe relvados e arbustos uniformemente aparados. O tamanho não é importante, pode criá-lo mesmo num pequeno espaço de uma varanda.



O que irá aprender

1 | Passos a seguir na criação de um jardim selvagem.

2 | Componentes de um jardim selvagem.



Passos a seguir na criação de um jardim selvagem

1**2****3**

Planeamento

Independentemente do tamanho do seu jardim, deve começar com um planeamento cuidadoso. Deve ter em consideração a luz solar, as condições do solo e se o local é mais exposto ao vento ou abrigado.

Em caso de dúvida, pode pedir conselhos numa loja de jardim local ou a um amigo que seja um jardineiro experiente.

Ao planear a plantação, tente escolher espécies locais.

Passos a seguir na criação de um jardim selvagem

1

2

3



Preparação do terreno

Organizar o terreno é essencial. Se estiver a planear cultivar legumes, certifique-se de que o solo não está contaminado. Se for este o caso, faça canteiros especiais com terra nova, que serão dedicados à horta.

Passos a seguir na criação de um jardim selvagem

1

2

3



Instalações

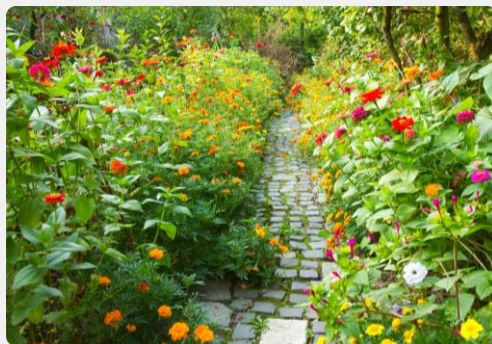
Um sistema de irrigação é importante, especialmente quando a área do jardim é grande. No entanto, uma instalação de rega é também aconselhável para áreas mais pequenas como canteiros de legumes. Vale a pena considerar um sistema de irrigação pois irá poupar-lhe muito tempo e esforço. Pondere também a iluminação apropriada para o seu jardim.

Passos a seguir na criação de um jardim selvagem

4

5

6



Percursos e mobiliário de jardim

Após a colocação de instalações adequadas, pode começar por desenvolver percursos e colocar mobiliário de jardim como bancos, canteiros elevados, etc.

Passos a seguir na criação de um jardim selvagem

4

5

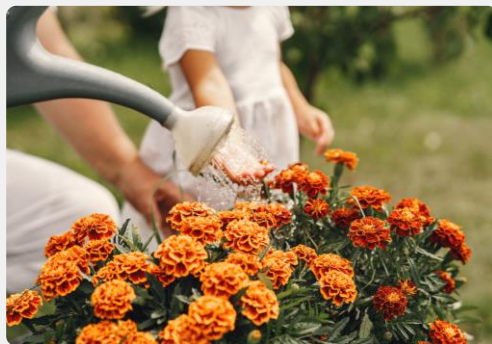
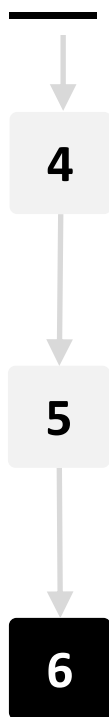
6



Plantação

Agora, necessita pôr mãos à obra: chegou a altura da plantação. Lembre-se que as espécies vegetais devem ser escolhidas na fase de planeamento, logo no início. Mas não se preocupe: não há erros de jardinagem, apenas experiências.

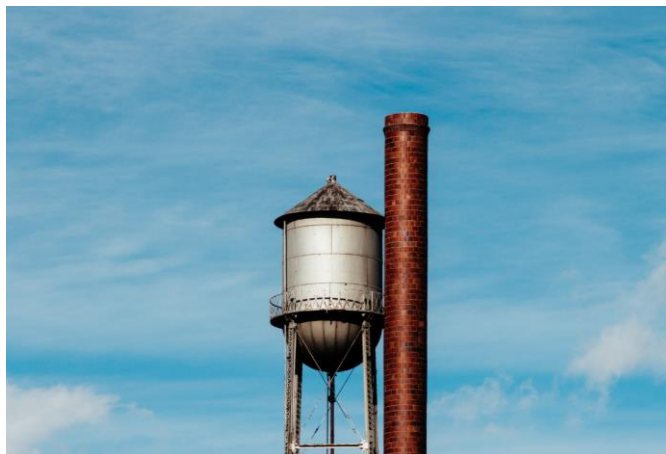
Passos a seguir na criação de um jardim selvagem



Aproveite e divirta-se!

O último passo é cuidar do jardim e ver as plantas crescerem.

Componentes de um jardim selvagem : água



Armazenamento de água

A reserva de água é hoje em dia indispensável. Pode ser um simples barril conectado a uma caleira ou a tanques mais sofisticados que podem manter a água fresca durante muito tempo.



Jardins de chuva

Se houver espaço suficiente, pode pensar em criar um jardim de chuva com um reservatório de água. Depende das plantas e do meio de solo natural ou artificial para reter águas pluviais e aumentar o tempo de retardamento da infiltração.



Utilização de água armazenada

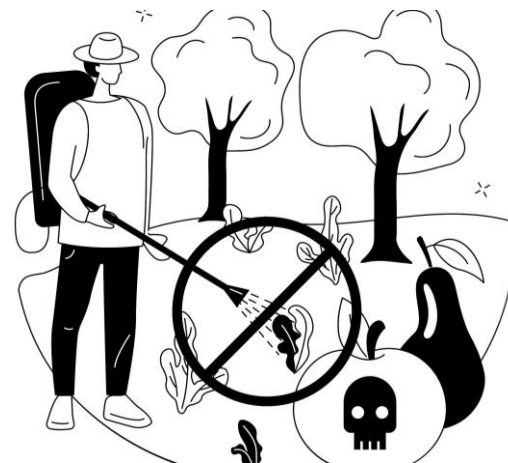
Evitar a utilização de água da torneira ou de poços para regar as plantas no jardim.

Componentes de um jardim selvagem : terra e o solo - a base do seu jardim



Compostagem de biorresíduos

Para nutrir o solo organicamente, deve ter um compositor. Um compositor pode até ser colocado numa varanda (existem vários tamanhos disponíveis no mercado). Desta forma, utilizará os seus resíduos orgânicos da forma mais eficaz e desfrutará de grandes colheitas!



Sem herbicidas e fertilizantes artificiais!

Não há lugar para produtos químicos no jardim selvagem. Eles destroem o solo.



Plante trevos!

O trevo é mais resistente à seca do que a erva. Também fertiliza o solo. Tem uma cor verde escuro e pode florescer lindamente.

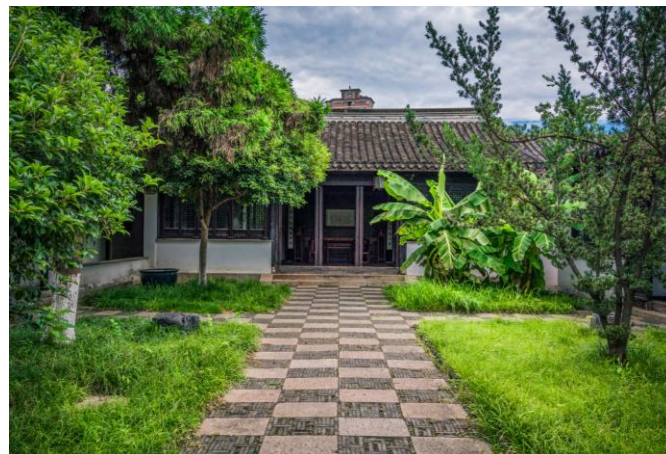
Em vez de ter um relvado típico, plante trevos!

Componentes de um jardim selvagem : equipamento para garantir conforto e segurança



Canteiros elevados

De forma a prevenir possíveis dores nas costas, tendo que se curvar para realizar a monda (processo para eliminar ervas nocivas às sementeiras), sugerimos que faça a instalação de canteiros elevados.



Percursos seguros

Os caminhos e percursos devem ter superfícies uniformes e não escorregadias, para que também as pessoas com mobilidade reduzida possam desfrutar do jardim.



Mobiliário de jardim

Lugares cobertos por um telhado tornam possível desfrutar ainda mais do jardim.

Componentes de um jardim selvagem : fauna - lembre-se que não estamos sozinhos



Casas de insetos

Os insetos, especialmente as abelhas, são muito importantes no ecossistema. Mas também os mosquitos desempenham um papel vital. É por isso que não se deve utilizar quaisquer pesticidas. Em vez disso, pode fornecer casas para os insetos. Se quiser evitar as picadas de mosquitos, semeie plantas como a lavanda.



Pássaros

Um jardim sem pássaros a cantar não é um jardim. Cuide deles no Inverno, fornecendo alimentos.



Hibernação de animais

Pense também em ajudar no processo de hibernação de animais como porcos-espinhos (normalmente hibernam do outono à primavera). Deixe uma pilha de folhas de aconchego, talvez algum animal queira lá passar o Inverno.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



AMBIENTES | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 4** Crie o seu jardim selvagem

Não há necessidade de planeamento ao fazer um jardim.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre os passos a seguir na criação de um jardim.

2

Apreendeu sobre as componentes de um jardim selvagem.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

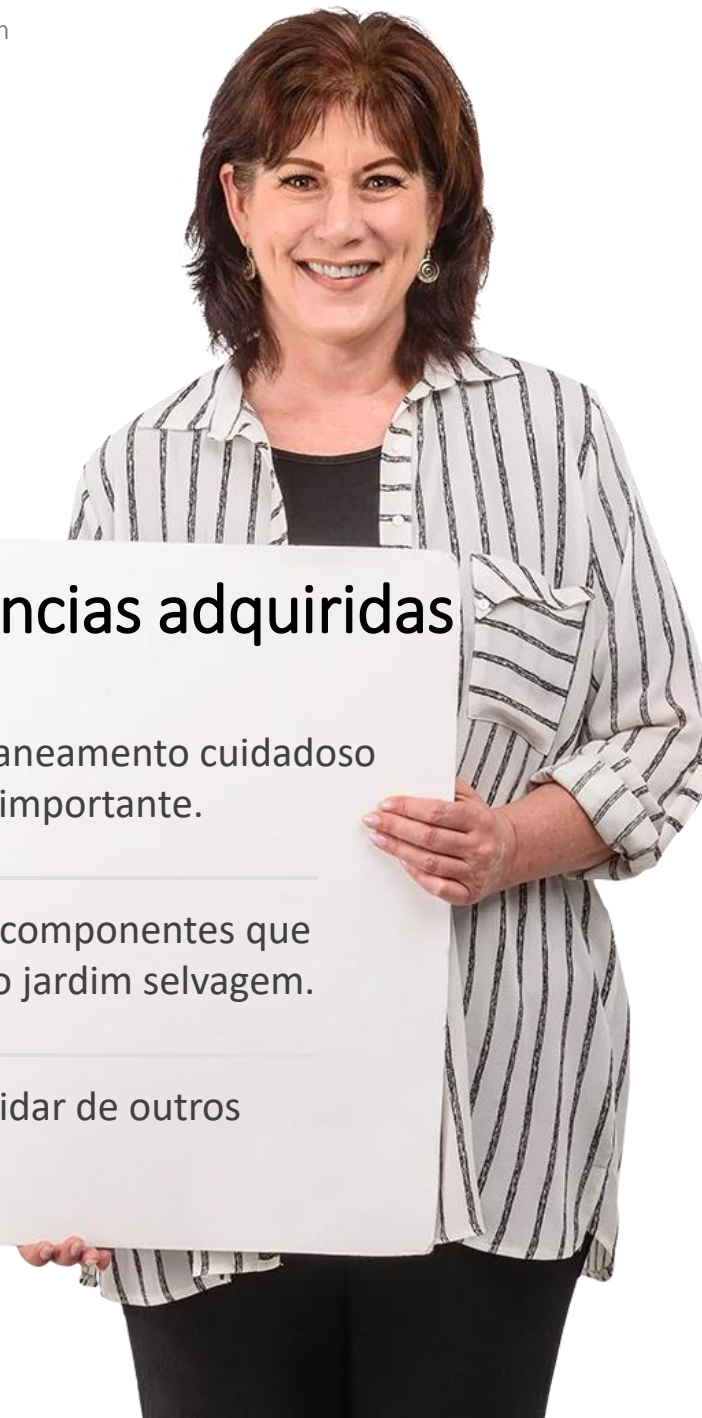
Ficou a saber que o planeamento cuidadoso de um jardim é muito importante.

2

Ficou a saber quais as componentes que devem ser incluídos no jardim selvagem.

3

Ficou a saber como cuidar de outros habitantes do jardim.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do módulo

1

Apreendeu sobre a gestão ambiental desde a sua origem até à atualidade.

2

Apreendeu que a mudança climática é imparável e que precisamos de nos adaptar a ela.

3

Apreendeu que o aquecimento global é muito perigoso, especialmente para os adultos mais velhos, sendo necessário tornar as nossas cidades mais verdes e mais resistentes às alterações climáticas.

4

Apreendeu sobre como os espaços verdes estimulam a interação social nos nossos bairros.

5

Apreendeu sobre como os jardins devem estar cheios de biodiversidade e do cuidado a ter com a água e o solo.

Módulo completo!

Parabéns! Concluiu este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

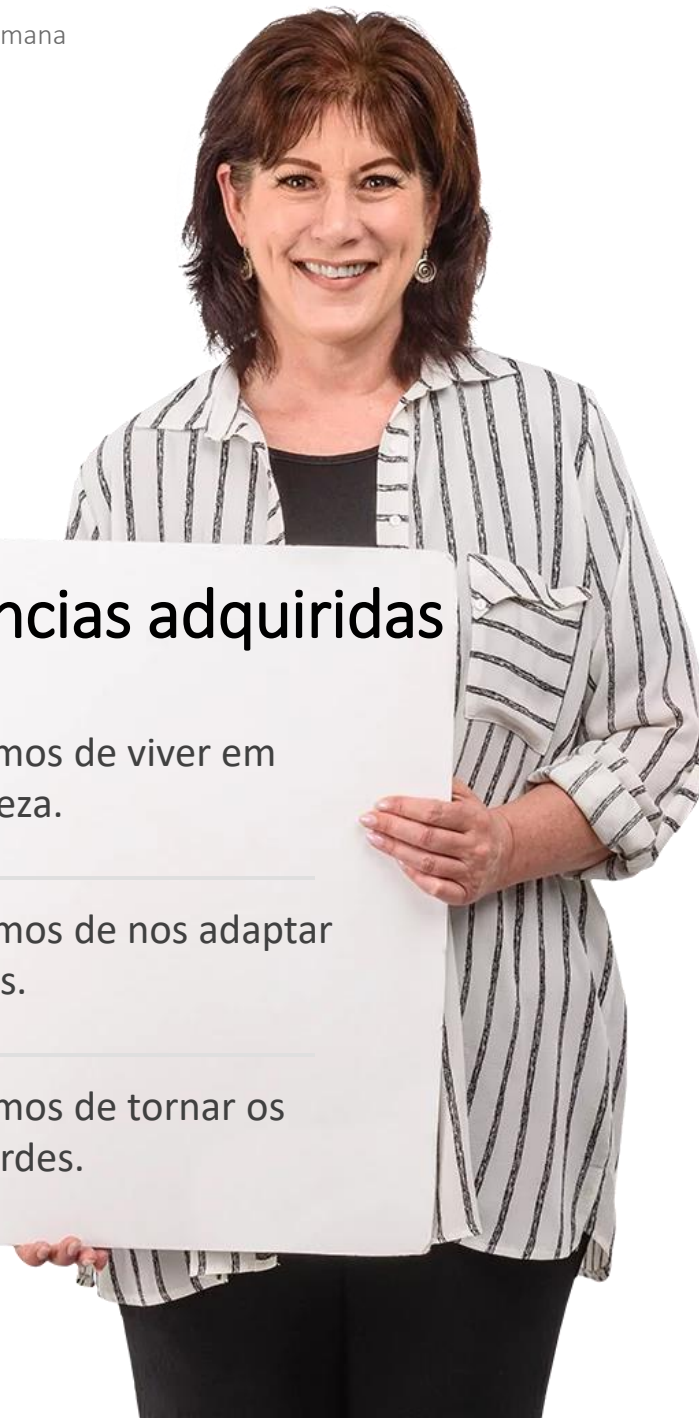
Apreendeu que precisamos de viver em harmonia com a natureza.

2

Apreendeu que precisamos de nos adaptar às alterações climáticas.

3

Apreendeu que precisamos de tornar os nossos bairros mais verdes.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este módulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte

