



Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Texto

Os diversos problemas ambientais gerados pelo modo de produção e consumo da sociedade capitalista fazem com que haja a necessidade de uma mudança comportamental da população. Nesse sentido, vem se intensificando os projetos de educação ambiental e políticas para a preservação do meio ambiente. O comportamento individual é muito importante nesse processo, e a política dos 5 R's foca mudanças de atitudes individuais.

A política dos **3 R's** é conhecida por muitas pessoas, e consiste no ato de **Reduzir, Reutilizar e Reciclar** os resíduos produzidos pela população.

No entanto, visando a uma consciência ambiental mais ampla, focada na mudança de comportamento de cada indivíduo para atingir uma reversão coletiva, foi desenvolvida a política dos **5 R's (Responsabilidade, Redução, Reutilização, Reciclagem, Revolução)**.

Responsabilidade – consiste na consciência ambiental em escala local e global, ou seja, ter atitudes ambientalmente corretas em qualquer que seja o local. É a responsabilidade de adquirir e praticar ações em defesa do Meio Ambiente.

Redução – reduzir os pensamentos e sentimentos egoístas, tendo atitudes que não prejudiquem o meio ambiente e qualquer tipo de ser vivo.

Reutilização – despertar a consciência ambiental que muitas vezes fica “esquecida” ao tomarmos algumas decisões, sendo de fundamental importância, a reutilização de valores e princípios que possam contribuir para a preservação do meio ambiente.

Reciclagem – reproduzir pensamentos e atitudes que promovam uma percepção da vida (do planeta) e suas influências no cotidiano social. Atuando em defesa do meio ambiente para a manutenção da vida na Terra.

Revolução ética – vivência no dia a dia, adotando novos padrões de conduta na vida pessoal, familiar, profissional e social, e estar sempre em contato com a natureza.

Portanto, a política dos 5 R's sugere mudanças comportamentais de modo a assegurar a qualidade de vida na Terra, promovendo a preservação e conscientização ambiental, além de demonstrar que o homem também é parte integrante do meio ambiente.

1-Explica o significado dos 5 R's.

2 – “Problemas ambientais gerados pelo modo de produção e consumo da sociedade capitalista fazem com que haja a necessidade de uma mudança comportamental da população.”

2.1- Concordas com a frase? Justifica.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

3-“A política dos 5 R’s sugere mudanças comportamentais de modo a assegurar a qualidade de vida na Terra, promovendo a preservação e conscientização ambiental, além de demonstrar que o homem também é parte integrante do meio ambiente.”

3.1-Explica a frase dando a tua opinião sobre a importância da mudança de comportamentos de modo a assegurar a qualidade de vida na terra.

4 – Indica alguns comportamentos que tens no dia a dia para promover a preservação do ambiente.



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Nome do Formando: _____ Nº _____ Data: ____/____/____



Poupar água é não a desperdiçar nos consumos inúteis a que muitos se foram habituando ao longo dos anos.



Para poupar, consumindo apenas a quantidade que realmente se necessita na actividade diária, é essencial corrigir os maus hábitos.

Como corrigir os maus hábitos?

Na casa de banho



Num banho de imersão gasta cerca de 180 litros de água. Num duche gasta 60 litros, se demorar apenas 5 minutos; mais, é desperdiçar tempo e água.

Tome duche em vez de banho de imersão. E não se esqueça: seja rápido e enquanto se ensaboa não deixe correr a água do chuveiro.



Enquanto escova os dentes ou se barbeia, feche a torneira. Assim, poupará 10, 20 ou mesmo 30 litros de água.

Em cada descarga do autoclismo gasta 6 a 10 litros de água. Utilize-o só quando for necessário.



Não transforme a sanita em recipiente de lixo. Restos de comida, cabelos, papéis, cigarros bem apagados vão para o lixo.

Na cozinha

Antes de lavar os pratos, tachos, panelas ou frigideiras, limpe-os com papel. Se necessário, deixe "de molho" os tachos e panelas.



Não lave a loiça em água corrente. Utilize a bacia do lava-loiça ou um alguidar.

Não lave a loiça peça a peça. Junte-a e lave-a 1 ou 2 vezes por dia. Use a mínima quantidade de detergente necessário para uma lavagem eficaz. Poupará água e detergente.



Se tiver máquina de lavar, não a ponha a trabalhar sem a carga completa. Lembre-se que quando a liga, ela consome 25 a 60 litros de água.

Na lavagem da roupa

Uma máquina de lavar roupa consome 60 a 90 litros de água por lavagem. Use-a apenas com a carga máxima.

Para pouca roupa ou peças isoladas não use a máquina.

Lave à mão e utilize depois a água para lavar o chão da cozinha.



Na rega



Há plantas que necessitam de pouca água. Evite regá-las sem necessidade. Se possível, utilize água de poços ou ribeiros ou mesmo água da lavagem de legumes ou frutos.

Regar de manhã cedo ou à noite, é poupar a água que se perde com o calor ou o sol.



Delegação Regional do Norte
Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Poupar eletricidade:

Poupar é usar menos e se usar menos eletricidade, vai gastar menos dinheiro por mês. É simples, eficaz e basta um pequeno gesto que já conhece: desligar botões ou interruptores.

Habitue-se a desligar todas as luzes cada vez que sai de uma divisão...

Substitua todas as lâmpadas incandescentes por lâmpadas economizadoras ou de baixo consumo.

Pode parecer inofensivo, mas a verdade é que a sua conta de eletricidade vai registar menos dinheiro se passar a desligar todos os aparelhos que possam ser mantidos em *standby* (aquela luz de presença vermelha que se mantém depois de apagarmos a TV no comando e que continua a gastar 25% de energia!)... isto aplica-se a TV, DVDs, aparelhagens, etc.

Desligue todos os aparelhos que não estão a ser utilizados no momento – computadores, impressoras, scanners, fotocopiadoras, máquina de café, microondas...

Evite deixar o telemóvel a carregar toda a noite. Infelizmente, continua a gastar eletricidade, mesmo que a carga já esteja completa. Por outro lado, quando pegar no telemóvel depois de carregado, nunca deixe o carregador na tomada, se não, vai continuar a consumir energia!

Cada vez que abre a porta do forno para espreitar o assado, perde 25% de calor, o que implica que o forno terá de reaquecer (consumir mais!) para voltar à temperatura inicial. Ao cozinhar, aprenda estes 2 truques: cozinhe com as tampas das panelas colocadas, consome apenas um quarto da energia que precisasse se não o colocasse; desligue sempre o forno ou as bocas do fogão alguns minutos antes do previsto – o calor acumulado é o suficiente para continuar a cozinhar os alimentos!

Atenção à porta do frigorífico! Junte todos os alimentos para guardar antes de abrir a porta e tente retirar tudo o que precisa do frigorífico de uma só vez.

1 – “Poupar água é importante, para preservar o Ambiente.”

1.1- Concordas com a frase? Justifica.

2 – “Para poupar água, deve-se consumir apenas as quantidades que realmente se necessita nas atividades diárias, é essencial corrigir os maus hábitos”.

2.1-Comenta a frase.

3 – Indica algumas atitudes que normalmente se podem ter para poupar água.

4 – “Poupar energia é simples, eficaz e basta um pequeno gesto que já conhece: desligar botões ou interruptores”.

4.1-Explica a importância de poupar energia.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

5 – Indica algumas dicas para poupar energia.

6 – Indica alguns comportamentos que normalmente tens para poupar energia em casa.



GOVERNO DE
PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

1 – Indica se são **verdadeiras (V)** ou **falsas (F)** as seguintes afirmações:

- a) As vacinas são o meio mais eficaz e seguro de proteção contra certas doenças.
- b) Basta vacinar-se uma vez para ficar devidamente protegido.
- c) O uso indiscriminado de medicamentos pode levar a intoxicações.
- d) As crianças têm um risco elevado de ter intoxicações com medicamentos.
- e) As vacinas não são seguras para combater o sarampo.
- f) As pessoas não utilizam antibióticos sem receita medica.
- g) As pessoas podem utilizar vários medicamentos em conjunto sem ter efeitos na sua saúde.
- h) É importante o uso de vacinas numa comunidade de pessoas.

2 - Procura na sopa de letras as palavras que se encontram ao lado.

V	A	C	I	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	A	I
A	S	A	V	A	C	I	N	A	S	C	R	I	A	R	N
C	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	S	R	M	E	T
I	N	T	O	X	M	I	C	A	Ç	O	A	Õ	Ã	M	O
N	P	R	M	E	D	E	I	O	S	P	U	P	O	E	X
I	O	O	C	R	I	N	D	Ç	A	S	D	R	E	D	I
A	P	R	P	O	P	U	L	I	A	Ç	E	Ã	O	I	C
S	U	G	S	U	S	A	U	D	C	R	M	E	D	O	A
M	L	A	O	R	L	G	A	N	I	A	S	M	O	R	Ç
E	A	N	M	E	D	A	D	I	C	E	M	E	N	T	O
D	Ç	I	E	I	N	T	Ç	O	X	I	C	E	Ç	A	E
I	Ã	S	D	M	E	D	I	A	C	O	M	E	N	V	S
C	U	M	I	R	E	M	E	D	O	V	A	C	I	T	C
A	R	O	C	M	E	V	A	C	N	A	S	P	O	P	O
M	E	D	O	S	A	U	C	R	I	A	N	Ç	A	S	E

- VACINAS
- MEDICAMENTO
- POPULAÇÃO
- SAUDE
- REMEDIO
- ORGANISMO
- CRIANÇAS
- MEDICO
- INTOXICAÇÕES

3 - Elabora **quatro frases** em que utilizes as **palavras** que encontras-te na questão anterior .





Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

A importância da vacinação

“A vacinação é (...) uma medida preventiva que consiste em introduzir no organismo um liquido contendo micróbios, ou substâncias produzidas por estes, de modo a que não causem doença, mas que permitam ao organismo ter um primeiro contacto com o agente infeccioso e desenvolver mecanismos de defesa que, num posterior contacto, atuarão com grande rapidez, impedindo o desenvolvimento da doença.

Vacinar na altura própria é um meio eficaz e cómodo de lutar contra a doença, pelo que as crianças devem a partir do nascimento começar a ser submetidas a um calendário de vacinações, de forma a adquirirem imunidade contra doenças como o tétano, o sarampo, a hepatite B e a meningite. O organismo, relativamente a algumas doenças, adquire uma imunidade permanente, como é o caso do sarampo, da varíola e da poliomielite.

Em relação a algumas vacinas devem ser tomadas periodicamente reforços, de acordo com o calendário de vacinações ou de acordo com as recomendações médicas. Os programas obrigatórios de vacinação têm permitido o desaparecimento de epidemias e a diminuição de numerosas doenças infecciosas. “

As vacinas são o meio mais eficaz e seguro de proteção contra certas doenças. Mesmo quando a imunidade não é total, quem está vacinado tem maior capacidade de resistência na eventualidade da doença surgir.

Não basta vacinar-se uma vez para ficar devidamente protegido. Em geral, é preciso receber várias doses da mesma vacina para que seja eficaz. Outras vezes é também necessário fazer doses de reforço, nalguns casos ao longo de toda a vida.

A vacinação, além da proteção pessoal, traz também benefícios para toda a comunidade, pois quando a maior parte da população está vacinada interrompendo-se a transmissão da doença.

1 – O que é a vacinação?

2 – Explica a importância da existência das vacinas.

3 – Explica a importância da “vacinar na altura própria”.





Delegação Regional do Norte
Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

4 – Explica a importância da vacinação para as comunidades.

A automedicação e o abuso dos medicamentos

“ Atualmente cada vez é maior o número de pessoas que sentem necessidade de recorrer a medicamentos como soníferos, os calmantes, os antidepressivos, entre outros, como meio de superarem o cansaço, as depressões e a ansiedade motivados por um permanente sentimento de competição, de insegurança e de frustração, presente no seu dia a dia. Os medicamentos acima indicados, quando tomados sem controlo médico, podem conduzir a dependências mais ou menos graves, bem como a intoxicações que, em casos extremos, levam a uma morte prematura.

O recurso indiscriminado aos antibióticos, em situações clínicas que não os justifiquem, está relacionado com o aparecimento de bactérias que se tornaram multirresistentes à sua atuação, o que diminui o efeito terapêutico do antibiótico e contribui para um aumento das epidemias, como a tuberculose. Pode ainda conduzir ao aparecimento de alergias relacionadas com o uso persistente de uma determinada substância.”

É uma prática muito comum adotada pela grande maioria da população a **automedicação**. As causas para a sua existência são inúmeras, como por exemplo a impossibilidade de uma boa parte das pessoas terem um acesso ao atendimento médico, seja por questões financeiras, ou pelo próprio hábito de tentar solucionar os problemas de saúde corriqueiros (ex: tosse, dores de cabeça, constipações,...) tomando por base a opinião de algum conhecido mais próximo.

O uso indiscriminado de medicamentos ocupa o primeiro lugar entre os agentes causadores de intoxicações. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a percentagem de internamentos hospitalares provocados por reações adversas a medicamentos ultrapassa 10%. As crianças têm o maior risco potencial de intoxicação, já que podem confundir comprimidos com algumas Guloseimas.

O consumo inadequado de medicamentos oferece outros riscos, pois em geral estes produtos provocam efeitos colaterais. As interações de medicamentos (combinação de vários medicamentos) são outro perigo para o organismo. Um remédio pode anular o outro ou potenciar um efeito colateral.

1-Explica as causas que levam as pessoas a recorrer à automedicação?

2 – Indica as consequências do recurso indiscriminado aos antibióticos.

3 – Explica se costumava recorrer ao uso de automedicação. Em que situações.





Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Efeito Estufa

O efeito Estufa gerado pela emissão de gases poluentes podem provocar diversas consequências negativas no meio ambiente. O clima, vegetação, fauna e ecossistemas podem ser afetados pelo aumento de temperatura provocado por este processo. Muitos destes problemas ambientais já estão a ser sentidos como por exemplo, o aumento das temperaturas, a alteração do clima nas estações do ano (altas temperaturas, queda de chuva superior à média, temperaturas muito baixas....), etc

Consequências do Efeito Estufa no Meio Ambiente:

- Retenção do calor na atmosfera fazendo com que aumente a temperatura no planeta;
- Com o aumento da temperatura do planeta as zonas polares e os glaciares estão a derreter muito mais rapidamente;
- O aquecimento global provocado pelo efeito estufa pode acelerar o processo de desertificação em algumas regiões do planeta;
- O efeito estufa pode alterar o funcionamento equilibrado de ecossistemas, provocando o desaparecimento de espécies vegetais e animais;
- Mudanças climáticas provocadas pelo efeito estufa podem potencializar fenómenos ambientais, por exemplo, furações, tempestades, secas e quantidades de chuva (com enchentes) em determinadas regiões;
- O efeito estufa potencializa os danos provocados pelos poluentes na saúde das pessoas, principalmente nos grandes centros urbanos;
- Ao gerar o aquecimento da temperatura, o efeito estufa pode aumentar as condições favoráveis para o aparecimento de incêndios em áreas verdes, principalmente em épocas secas e de baixa temperatura;
- As mudanças climáticas geradas pelo efeito estufa podem provocar alterar os cursos naturais das correntes marítimas, provocando a extinção de diversas espécies de peixes e outros animais marinhos;
- Ao modificar o clima de determinadas áreas, o efeito estufa pode prejudicar a agricultura em determinadas regiões, diminuindo a produção de alimentos no mundo.





Delegação Regional do Norte
Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Texto 1

A causa e consequência das zonas polares e glaciares estarem a derreter é devido ao aumento global das temperaturas e essa fusão desencadeia novos aumentos, tendo como consequências no planeta não só a subida dos mares, como mudanças climáticas drásticas. Esta “pescadinha de rabo na boca” alimentou-se sobretudo dos gases lançados para a atmosfera pelas atividades industriais, segundo indicam estudos como os do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas.

Cerca de 40% da população mundial pode ficar afetada na sobrevivência ou modo de vida pela fusão dos glaciares e neve que cobrem em permanência zonas do globo. Largas extensões de produção agrícola serão inundadas, o mesmo acontecendo a faixas extensas nos litorais, onde se concentra já a maior percentagem da população.

Além das consequências diretas da fusão dos gelos, envolvendo a extinção de espécies, o fenómeno pode trazer maior subida das temperaturas médias. O branco das superfícies geladas devolve para a atmosfera até 80% da radiação solar; a sua redução acelerará o aquecimento. No Ártico, as últimas décadas revelaram um recuo dos gelos em 12% da superfície no Verão e em 7% no Inverno. A continuar o fenómeno, só poderá ter de positivo e para o interesse de alguns países, a abertura de novas rotas de navegação comercial quase junto ao Pólo Norte.

Texto 2

Austrália, que desde a semana passada está assolada por violentos fogos, está a preparar-se para vários incêndios "catastróficos" nesta terça-feira, uma consequência de uma forte onda de calor no país, alertaram as autoridades.

Os bombeiros, preparam-se para enfrentar condições extremas, em que se prevê temperaturas recorde de mais de 40 graus e ventos de até 80 quilómetros por hora.

Os bombeiros continuam a sua luta contra as chamas em vários pontos do estado australiano, as quais já destruíram um total de 120.000 hectares na região, de acordo com dados oficiais.

1-Explica o que é o **Efeito Estufa**.

1- Indica algumas consequências do Efeito Estufa no Meio Ambiente.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

3 – Comenta o texto 1, explicando as consequências do aumento global das temperaturas.

4 – Analisa o texto 2, e as consequências dos incêndios para o Ambiente.



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

A Camada de ozono

A **camada de ozono** é uma região pertencente às camadas superiores da atmosfera, entre os 20 e os 30 km de altitude. O ozono, gás instável, encontra-se concentrado nesta zona, sendo possível encontrar concentrações até cerca de 10 ppm (partes por milhão). Esta camada absorve uma parte importante da radiação ultravioleta que atinge a atmosfera da Terra e que é muito prejudicial a todas as formas de vida. A sua ausência causaria um aumento significativo do número de cancro de pele, entre outros efeitos nocivos. O **ozono**, existente nesta camada, forma-se por ação da luz solar sobre o oxigénio diatómico e, simultaneamente, degrada-se por ação dos compostos azotados, num processo que decorreu inalterado durante milhões de anos e que se equilibrou de forma a manter o nível de ozono em torno de um valor médio. No entanto, no final da década de 1970 foram detetadas diminuições significativas das concentrações de ozono, que se tornaram mais evidentes aquando da descoberta do *buraco de ozono*, sobre a Antártida, primeiro, e sobre o Ártico, depois. Os clorofluorocarbonetos, grupo de compostos químicos também conhecidos por **CFC**, são os mais diretos responsáveis por este declínio. Usados frequentemente como gases propulsores de aerossóis e em aparelhos de ar condicionado, os CFC, depois de libertos para a atmosfera, sobem e decompõem-se sob a ação da luz solar, sendo os radicais livres resultantes responsáveis pela decomposição do ozono em oxigénio diatómico. Devido ao papel protetor da camada de ozono, vários acordos internacionais foram já estabelecidos no sentido de diminuir a utilização de CFC. Esta substituição dos CFC por produtos químicos alternativos, embora necessária, apresenta algumas dificuldades do ponto de vista económico, visto que estes são mais dispendiosos, pelo que estão previstos incentivos aos países em vias de desenvolvimento.

Como diminuir o impacte humano na Camada de Ozono?

- Reduzir o desperdício da eletricidade;
- Não usar sprays com CFC's ;
- Entregar os aparelhos com refrigeração (frigoríficos e ar condicionado) para reciclagem;
- Fazer pressão para que se aposte em formas de energias alternativas, como a solar e a eólica.

A 16 de setembro, comemora-se o **Dia Internacional da Preservação da Camada de Ozono**.

1-O que é a camada de ozono?





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

2 – Explica a importância da camada de ozono para a vida na terra.

3 – Indica alguns efeitos para o ambiente da ausência da camada de ozono.

4 – Explica o efeito do CFC na atmosfera.

5 – O que podemos fazer para proteger a camada de ozono?



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Poluição

Poluição significa sujidade, degradação, contaminação, doença.

Poluição é a ação do homem sobre o meio ambiente quase sempre tem efeitos negativos, porque não são usadas as devidas precauções.

Poluição do solo é causada:

Agricultura e pecuária, os solos são sujeitos a carga excessiva de fertilizantes e pesticidas;

Industria, os solos onde estão instalados as industrias, tais como refinarias de petróleo, fábricas de produtos químicos, de curtumes e têxteis são fortemente contaminados.

Exploração Mineira, o deposito de resíduos resultantes da exploração mineira efetuada a céu aberto, podem contaminar os solos.

Postos de Combustíveis, se os combustíveis são armazenados em depósitos subterrâneos, se estão em mau estado pode ocorrer a infiltração nos solos de produtos muito tóxicos.

Poluição da Água é causada:

Acumulação de lixos e detritos junto de fontes, poços e cursos de água.

Esgotos domésticos que são lançados nos rios ou nos mares.

Resíduos tóxicos que algumas fabricas lançam nos rios.

Produtos químicos que os agricultores utilizam para combater as doenças das suas plantas, que as águas das chuvas arrastam para os rios e para os lençóis de água existentes no subsolo.

Lavagem clandestina de barcos no alto mar, que largam combustível.

Resíduos nucleares radioativos, depositados no fundo do mar.

Naufração dos petroleiros, ou seja acidentes que causam o derrame de milhares de toneladas de petróleo, sujando as águas e a costa matando toda a vida marinha – “ as marés negras”.

Poluição do AR é causada:

Fumo que sai pelas chaminés das fabricas.

Fumo que sai pelos tubos de escape dos meios de transporte.

A incineração dos lixos a céu aberto (queimar lixos).

O uso, em demasia de inseticidas e outros sprays (desodorizantes,....)

Poluição Sonora é causada:

Vivemos rodeados de sons, pessoas que falam, barulho das maquinas, musica de uma discoteca, automóveis que circulam.O aumento do ruído no ambiente que nos rodeias todos os dia, provoca poluição.

O barulho dos aviões que passam no ar.

O funcionamento de motos, automóveis e outros veículos.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

1-O que é a Poluição?

2 –Indica algumas causas da poluição do Solo.

2- Indica algumas causas da poluição do Água.

4 –Indica algumas causas da poluição do Ar?

5 – Indica algumas causas da poluição sonora?

6 – No teu dia a dia qual é o tipo de poluição que mais te preocupa?

7 – A região do Porto é uma região com muita poluição? Justifica.



GOVERNO DE
PORTUGAL

POPH
QUALIFICAR E CRESCER

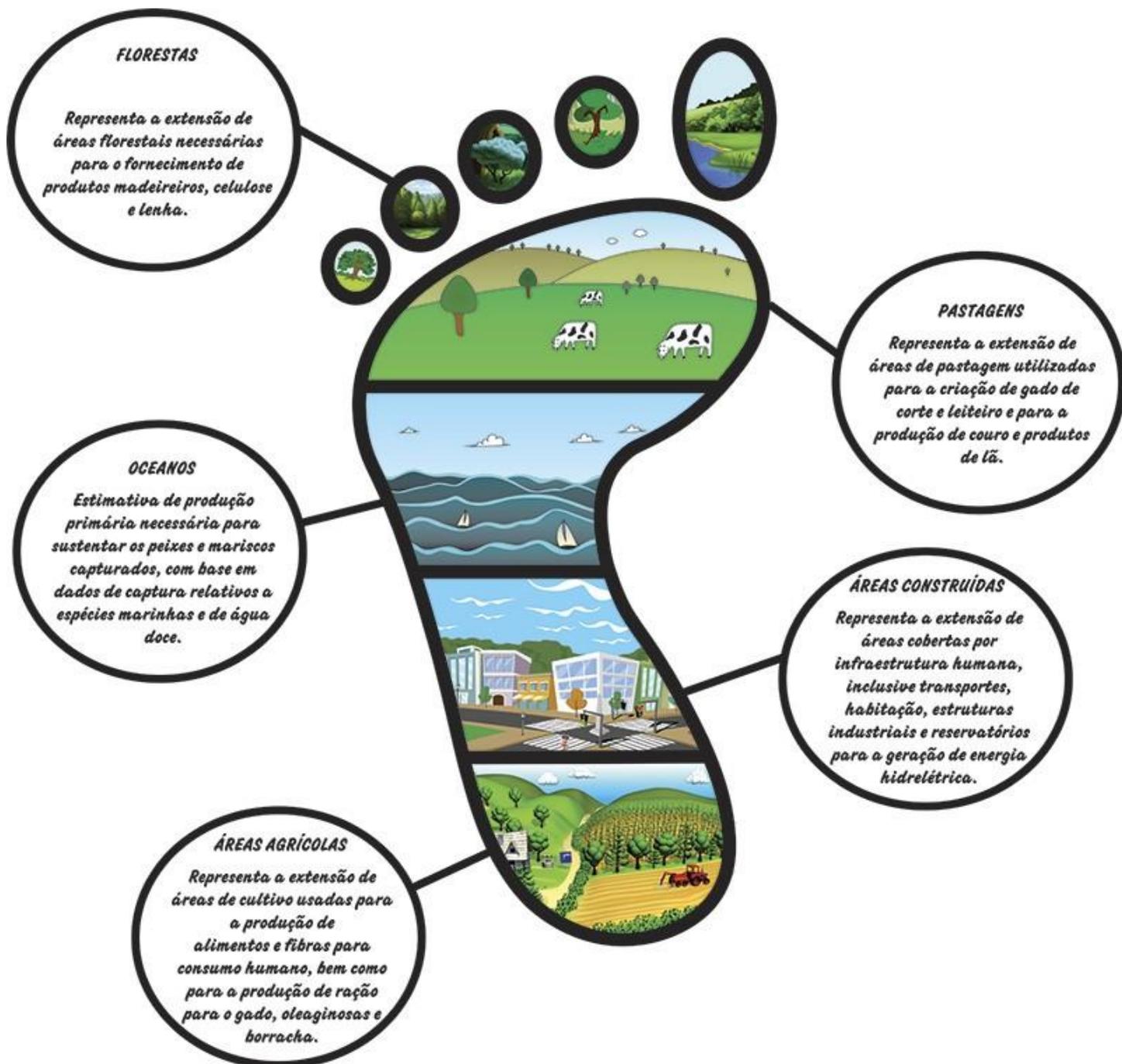
QREN
QUADRO DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Nome do Formando: _____ Nº _____ Data: ____/____/____





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

A **Pegada Ecológica** é uma ferramenta que mede em hectares (ha) de terra fértil o que uma população humana requer para produzir os recursos que consome e para absorver seus desperdícios, considerando a tecnologia existente, indicando onde estão os maiores impactos de seu modo de vida, promovendo uma mudança de atitude pessoal, através do **consumo consciente e sustentável**.

Atualmente a **Pegada Ecológica** é 20% maior do que a capacidade de regeneração do planeta. Ou seja, é necessário mais de um ano e de dois meses para a Terra regenerar o que é utilizado em um único ano. Esta diferença é mantida liquidando os recursos naturais do planeta. Esta é uma ameaça de grandes proporções mas que mesmo assim continua subestimada e não é trabalhada adequadamente.

A Pegada Ecológica permite as pessoas tomarem ações individuais e coletivas em favor de um mundo onde a humanidade possa viver em equilíbrio com os recursos disponíveis do planeta.

O conceito de pegada ecológica foi criado por William Rees e Mathis Wackernagel em 1995 quando publicaram o livro *“Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth”* com o intuito de destacar o impacto que as cidades têm sobre o ambiente, e é representado pela área de território que é precisa para fornecer os recursos necessários e absorver os resíduos gerados pela comunidade. Neste conceito inclui-se a cidade e a casa onde moramos, os móveis que temos, as roupas que usamos, o transporte que utilizamos, o que comemos, o que fazemos nas horas de lazer, os produtos que compramos, entre outros.

No conceito de Pegada Ecológica está implícita a ideia de que dividimos o espaço com outros seres vivos e um compromisso geracional, isto é, a capacidade de uma geração transmitir à outra um planeta com tantos recursos como os que encontrou.

A Pegada Ecológica é pois um indicador que procura avaliar a sustentabilidade dos territórios, comparando a utilização dos serviços e recursos naturais com a capacidade que a Natureza tem para efetuar a sua reposição. Por outras palavras, traduz em hectares (ha) a área em média que um cidadão ou sociedade necessitam para suportar as suas exigências diárias.

O cálculo tem por base diferentes categorias de consumo, como sejam a alimentação, a casa, os transportes, os bens de consumo, a energia, a água, entre outros. Este consumo é convertido em área bio produtiva, segundo várias parcelas de terreno (terra e mar) necessárias para produzir/repôr os recursos utilizados e assimilar os resíduos e os poluentes produzidos por uma dada unidade de população.

1-O que é a Pegada Ecológica?

3- Explica como nasceu e qual o Objetivo do conceito de Pegada Ecológica.

4-“ No conceito de Pegada Ecológica está implícita a ideia de que dividimos o espaço com outros seres vivos e um compromisso geracional, isto é, a capacidade de uma geração transmitir à outra um planeta com tantos recursos como os que encontrou.”

4.1- Comenta a frase.



GOVERNO DE PORTUGAL

POPH
QUALIFICAR E CRESCER

QREN
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

5- A Pegada Ecológica permite as pessoas tomarem ações individuais e coletivas em favor de um mundo onde a humanidade possa viver em equilíbrio com os recursos disponíveis do planeta.

5.1- Indica alguns comportamentos que devemos ter para o planeta manter os seus recursos.



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Modulo: Cidadania e Empregabilidade

Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Para fabricar consolas de jogos, computadores ou telemóveis, são necessários diferentes minerais (cobre, cobalto, chumbo...) para os quais a procura não para de aumentar. As minas de onde provem estes minerais existem um pouco por todo o planeta, tendo a sua exploração enormes impactos no ambiente.

Na Republica Democrática do Congo, onde e extraído o famoso coltan, a extraordinária biodiversidade do Kivu esta em perigo: caca ilegal dos últimos gorilas, mas também de elefantes e ocapis, para alimentar os mineiros, desflorestação maciça para lhes fornecer madeira para construção e aquecimento e para alargar as minas, erosão e poluição dos solos, da agua, do ar..., não esquecendo os conflitos armados!

Por isso, pense nisto antes de mudar de telemóvel ou de computador portátil!

Algumas empresas, nomeadamente os construtores automóveis, não hesitam em elogiar as virtudes “ecológicas” de produtos que estão longe de o ser. Outras precisam de tornar a sua imagem mais ecológica porque as suas atividades são muito poluidoras ou prejudicam gravemente a biodiversidade (produção de gases com efeito de estufa, arroteamento de um terreno para construir uma extensão, utilização das aguas dos rios para arrefecer as maquinas...).

Não se deixe enganar pelas suas campanhas de publicidade demasiado ecológicas para serem verdadeiras. Se necessário, denuncie-as. E exerça pressão junto destas empresas para que diminuam realmente o seu impacto negativo no planeta, nomeadamente através do recurso a consultores ambientais.

A agua e indispensável para o equilíbrio do planeta e dos seus ocupantes, sejam eles animais ou vegetais. Chega para todos, mas infelizmente, esta mal repartida e, muitas vezes, e mal gerida. Nas nossas regioes, basta abrir uma torneira para ter agua potável.

Por isso, utilizamo-la para tudo, inclusive as vezes para lavar o carro!

Para poupar agua potável, pode nomeadamente regar as plantas com as aguas da chuva, preferencialmente no fi m do dia (para evitar a evaporação), e recuperar as aguas cinzentas (agua da louca, da banheira, do chuveiro) para alimentar o autoclismo, para a limpeza dos solos... e, ate mesmo, depois de fi ltrada, para regar. A associação americana *Center for Biological Diversity* propõe uma forma original de sensibilizar o publico geral para a crise com a qual se confronta hoje a diversidade.

Pode agora descarregar gratuitamente, como toque de telemóvel, vozes de animais raros, ameaçados de extinção ou que o possam vir a ser.

O grito do falcão-peregrino, o grito do panda-gigante, o canto do esturjao-beluga...: seja qual for o toque que escolher, este não deixara de surpreender as pessoas que o rodeiam. Bastara então dar explicações sobre o respetivo animal ameaçado.

Para descarregar estes toques e leras fichas descritivas (em inglês)

dos respetivos animais:

www.rareearthtones.org

Nos mares e oceanos, devido as correntes marinhas, formam-se verdadeiras ilhas de resíduos geradas pelo homem. So a grande mancha de resíduos do Pacifico (The Great Pacific Garbage Patch) ocupa aparentemente cerca de 3,5 milhões de km2!

Estas ilhas são constituídas principalmente por materiais de plástico, que demoram entre 500 e 1000 anos a decomporem-se (libertando, ao mesmo tempo, muitos produtos tóxicos) e podem asfixiar peixes, tartarugas, aves e mamíferos marinhos que engolem pedaços de plástico, confundindo-os com presas.

O que fazer? Limite a sua utilização de materiais de plástico (sacos, garrafas...), não deite nada na natureza (mesmo que esteja longe do mar) e fale destas ilhas de resíduos, muitas vezes pouco conhecidas, com as pessoas que o rodeiam.

A maioria das empresas de limpeza a seco usa o percloroetileno (ou tetracloroetileno).

Este solvente e toxico para quem o manipula: irrita a pele e as mucosas, provoca náuseas, dores de cabeça e perdas de consciência, acumula-se no organismo, sendo provavelmente cancerígeno.

Normalmente utilizado em circuito fechado, acaba no entanto por chegar aos lençóis freáticos e aos rios, sendo também muito nocivo para o ambiente, em especial para os ecossistemas aquáticos.

As empresas de limpeza ecológicas, que utilizam apenas produtos biodegradáveis (nomeadamente, a agua) são ainda raras hoje em dia.

A solução? Evite comprar vestuário e roupa de casa que exijam uma limpeza a seco!



GOVERNO DE PORTUGAL

POPH
QUALIFICAR E CRESCER

QR
QUADRO DE REFERENCIA ESTRATEGICO NACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Consuma menos papel e cartão: protege assim as florestas, limita a energia e a água utilizadas para o seu fabrico e diminui os resíduos produzidos.

Se tiver de imprimir um documento, utilize a frente e o verso do papel ou aproveite os lados em branco como folhas de rascunho. Volte a utilizar os envelopes se for possível; caso contrario, guarde-os para apontar as suas listas de compras, as suas mensagens...

Quando disponíveis, opte por alternativas em papel reciclado ou com rotulo FSC ou PEFC (cadernos, papel higiénico, papel de parede...), em tecido (guardanapos, lenços, sacos...) ou em linha (listas de contactos, transferências...).

Depois de lidos, empreste os seus livros, jornais e revistas a outros eventuais leitores.

E claro, recicle o papel e cartão usados.

1-Analisa os textos tendo em conta o ambiente e as atitudes que devemos ter para o preservar.



GOVERNO DE PORTUGAL



QUALIFICAR E CRESCER



QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Texto 1

Austrália: Ecoponto dá brindes a quem recicla

Uma empresa australiana tem vindo a instalar, em Sydney e noutras cidades, máquinas que trocam garrafas de plástico e latas por brindes variados. O objetivo do projeto ecológico é incentivar a população local a reciclar.

A moda das máquinas que recompensam quem recicla parece estar a pegar. Na Turquia, a empresa Pugedon tem vindo a instalar pontos de reciclagem que trocam garrafas de plástico por ração para animais, a fim de incentivar a reciclagem e ao mesmo tempo ajudar os animais de rua.

E também na Austrália está a oferecer, desde 2011, uma solução semelhante. A empresa Envirobank começou por instalar duas máquinas em Sydney, mas neste momento já tem cerca de 20 a funcionar na capital e também já instalou máquinas noutras cidades.

Nestas máquinas, as recompensas oferecidas a quem recicla vêm em formato de cupões que podem ser trocados por refeições, gasolina, bilhetes de autocarro e doações para a ONG Clean Up Australia, entre outros bens e serviços, revela o site da Envirobank, a empresa responsável pelas máquinas e pelo modelo de negócio.

O funcionamento é simples: qualquer pessoa pode utilizar estas máquinas desde que se tenha registado no site da Envirobank, que depois emite um cartão para usar no ecoponto. Depois, basta depositar latas ou garrafas de plástico vazia, que não estejam amassadas, para imprimir o respetivo cupão.

Texto 2

O que colocar no Ecoponto?

No ecoponto devem ser colocadas apenas embalagens:

Ecoponto Amarelo: Latas de bebidas, latas de conserva, pacotes de leite e bebidas, iogurtes, aerossóis vazios, tabuleiros de alumínio, garrafas, garrafões e frascos de plástico, sacos de plástico e esferovite limpa.

Não colocar: Embalagens de produtos tóxicos ou perigosos; eletrodomésticos; pilhas e baterias; objetos que não sejam embalagens, Por ex: tachos e panelas, talheres ferramentas, etc

Ecoponto azul: Embalagens de papel e cartão. Apesar de não serem embalagens também deverá colocar jornais, revistas e papel de escrita e impressão.

Não colocar: Embalagens de cartão com gordura, sacos de cimento, embalagens de produtos químicos, papel de alumínio, papel autocolante, fotografias, fraldas, papel absorvente por ex.: papel de cozinha, guardanapos e lenços de papel.

Ecoponto verde: Garrafas, frascos e boiões de vidro.

Não colocar: Loijas e cerâmicas (copos, pratos, chávenas, etc), janelas, espelhos, vidraças, lâmpadas e materiais de construção civil.

Nota importante: Antes de colocadas no ecoponto, as embalagens devem ser sempre bem escorridas e espalmadas para reduzir o espaço que ocupam quer em casa quer no ecoponto.





Delegação Regional do Norte
Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

Texto 3

Se entre 15 e 19 de setembro for às instalações da Nestlé, vai ficar surpreendido com a quantidade de cães e gatos (estes apenas dia 17) que circulam pelo edifício sede e zonas exteriores. Não deixa de ser curiosa a imagem que se pode vislumbrar, por exemplo, à hora de almoço, quando pela porta do edifício saem os colaboradores acompanhados do seu “melhor amigo”. Uma imagem que definitivamente se estranha... mas depois se estranha.

Vai já para a 6.ª edição a iniciativa promovida desde 2009 pela Purina que desafia os colaboradores da Nestlé para, durante uma semana, levarem o seu animal de estimação para o trabalho. E a verdade é que, de ano para ano, a adesão à PetWeek tem vindo a aumentar: em 2013 participaram 75 animais (70 cães e 5 gatos), quase o triplo dos participantes em relação à primeira edição da PetWeek.

Este ano, a PetWeek decorre entre 15 e 19 de setembro envolvendo várias iniciativas que vão de Pet Challenges, campanhas de adoção, sessões de terapia assistida com animais até à maior Pet Selfie de que há memória, todas elas destinadas a fortalecer os laços entre os donos e os *pets*.

Sempre com o objetivo de promover a integração dos animais de companhia no seio da família e do seu quotidiano e valorizar o papel que desempenham na nossa sociedade, a PetWeek sai das instalações da Nestlé e vai visitar o Colégio Monte Flor, realizando uma sessão para os alunos do 1.º ano sobre a importância que os animais de companhia têm na nossa vida e os cuidados que devemos ter com eles. Em parceria com Purina, aquela instituição de ensino realizará uma semana temática com leitura de histórias sobre o tema e um concurso de desenho subordinado ao tema “o nosso *pet* ou o animal que gostaríamos de ter”.

Mas esta não é a única novidade na 6ª edição: durante a mesma será pedido aos colaboradores da Nestlé que contribuam com materiais – que podem ir de detergentes a tintas, entre outros – para proceder à **recuperação do albergue do Instituto Zoófilo na Quinta Carbone, em Tercena**, que se encontra neste momento a cargo da Liga Portuguesa dos Direitos do Animal. Será igualmente a equipa de voluntários da Nestlé que “meterá mãos à obra” na recuperação do canil. Esta instalação dedicada a acolher temporariamente cães abandonados, alberga neste momento 90 cães.

1-Analisa o texto 1.

1.1-Explica se a política de brindes utilizada pelas empresas referidas no texto ajuda a que as pessoas façam mais reciclagem.

1.2 –Em Portugal esta estratégia de atribuir brindes teria efeito positivo no aumento da reciclagem? Justifica.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

2-Analisa o texto 3

“Sempre com o objetivo de promover a integração dos animais de companhia no seio da família e do seu quotidiano e valorizar o papel que desempenham na nossa sociedade”.

1.2- Analisa o texto 3 e explica se esta iniciativa da integração dos animais no dia a dia dos seus donos será positiva ou se será apenas uma estratégia de marketing da empresa.



GOVERNO DE PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Texto 1

DEGELO DA ANTÁRTIDA É 15% MAIS RÁPIDO DO QUE SE PENSAVA

A camada de gelo da Antártida ocidental perde 150 quilómetros cúbicos por ano, 15 por cento mais do que as estimativas anteriores, informou a Agência Espacial Europeia (ESA) a partir de dados do satélite CryoSat.

A correção dos dados deve-se, em parte, ao aumento das perdas de gelo nos glaciares, mas também à capacidade de observação do CryoSat em áreas que até agora escapavam à análise dos cientistas, explicou a agência em comunicado.

«O degelo da Antártida e da Gronelândia é o maior contribuinte para o aumento global dos níveis da água do mar», acrescentou a Agência Espacial Europeia.

Em estimativas anteriores, os cientistas tinham concluído que o degelo da antártida ocidental provocara o aumento do nível do mar a um ritmo 0,28 milímetros por ano entre 2005 e 2010, ano em que o Cryosat entrou em órbita.

Mas os dados recolhidos por aquele satélite, que permitem «ver através das nuvens e na escuridão», sugerem que a perda de gelo é 15% superior, afirmou a ESA.

Texto 2

Um iceberg gigante, do tamanho de Singapura, desprende-se na Antártida em julho 2013, mas só agora está a ameaçar soltar-se, avança a «BBC News».

Por ser inverno no hemisfério sul, o bloco de gelo de 700 quilómetros quadrados continuou presa no gelo que a rodeava. No entanto, imagens aéreas recentes mostram uma faixa de água entre o iceberg e a restante massa de gelo de Pine Island.

«Nos últimos dias, o iceberg começou a desprender-se, e agora há uma faixa de um ou dois quilómetros de água que se desenvolveu entre o iceberg e a restante massa de gelo», afirmou o investigador.

A equipa de investigação recebeu um financiamento de emergência para monitorizar a movimentação do iceberg e prever o seu deslocamento.

«Normalmente, leva algum tempo para que os icebergs desta área deixem a baía de Pine Island, mas quando saem tanto podem ir em direção a leste, ao longo da costa, ou podem circular para a parte principal do Atlântico Sul», afirmou o investigador.

Segundo o Investigador, um iceberg foi identificado na Passagem de Drake, entre o Cabo Horn, na América do Sul, e as Ilhas Shetland do Sul, na Antártida.

Caso o iceberg mantenha a trajetória pode causar distúrbios na movimentada rota marítima internacional do Atlântico Sul.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

1-«O degelo da Antártida e da Gronelândia é o maior contribuinte para o aumento global dos níveis da água do mar»,

1.1 – Analisa os textos e da a tua opinião sobre o degelo e os seus efeitos no ambiente.

1.2- Indica algumas causas do degelo da Antártida e da Gronelândia.



GOVERNO DE
PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Nome do Formando: _____ Nº ____ Data: ____/____/____

Texto 1

Ébola: precaução e histerismo

No dia em que se conhece um segundo caso de ébola no Texas, enquanto em Espanha uma enfermeira está entre a vida e a morte com a mesma doença, em que a Organização Mundial de Saúde prevê até 10 mil casos novos de ébola por semana, a nossa Ordem dos Médicos vem avisar que não só Portugal é um país vulnerável, como não está preparado. Obviamente, seria criminoso não tomar as precauções devidas e recomendadas pelos organismos competentes. Mas tão criminoso como isso é criar um clima de histeria que nada ajuda ao combate à doença

Sabemos como é a histeria. Em Espanha - e não num país atrasado ou com falta de informação - pessoas mudam de casa por viverem perto da enfermeira doente (apesar de o marido da doente, com que ela passou férias já infetada, continuar sem sintomas). É irracional! A enfermeira está agora isolada e o ébola não se transmite por via aérea, como a gripe, mas apenas a partir de contactos com secreções do corpo infetado. Além disso demora de dois a 21 dias a incubar no corpo humano, o que significa que uma pessoa pode estar infetada e assintomática duas ou mais semanas. Isso não impede que no Texas se passe o mesmo e haja as mesmas descrições de histeria.

Texto 2

Ébola: um pouco de história

Alguns países de África vivem atualmente a mais grave epidemia causada por um dos vírus mais mortíferos que se conhece: o Ébola. O nome do vírus tem origem no rio Ébola, que fica na República Democrática do Congo – o antigo Zaire.

Este vírus foi encontrado e identificado pela primeira vez em dois surtos de febre hemorrágica que deflagraram em 1976, um dos quais atingiu a pequena cidade de Yambuku próxima do rio Ébola. Desde essa altura já ocorreram vários surtos neste país e em países vizinhos. As taxas de mortalidade são sempre muito elevadas, podendo atingir os 90%.

O hospedeiro mais provável do vírus Ébola parece ser um certo morcego.

As pessoas, e outros animais, são contaminados quando mexem ou comem animais infetados. Depois disso ocorre também a transmissão entre humanos, que se dá por contacto direto com fluidos corporais, como sangue, saliva, excreções respiratórias, suor e sémen de pessoas infetadas.

Infelizmente para já não existe cura para o Ébola, e o único tratamento com provas dadas é a transfusão com sangue de pessoas que foram infetadas pelo Ébola e sobreviveram.

Neste momento, a aposta das empresas farmacêuticas recai no desenvolvimento de uma vacina, mas ainda estamos a meses – ou mesmo anos – de uma solução comercial.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Delegação Regional do Norte

Centro de Emprego e Formação Profissional do Porto

1-Explica porque se chama Virus “Ébola”.

2- Qual é o animal que transmite o vírus Ébola?

3 – Explica como pode ser feita a transmissão entre humanos do vírus “Ébola”.

4-Comenta o texto 1, tendo em conta as atitudes dos espanhóis em relação à doente infetada com o vírus em Espanha.



GOVERNO DE
PORTUGAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu