

Caderno de
**PRÁTICAS
e SOLUÇÕES**

uma construção coletiva
para a promoção da saúde

ORGANIZAÇÃO Ana Paula Paiva

Caderno de
**PRÁTICAS
e SOLUÇÕES**

uma construção coletiva
para a promoção da saúde

ORGANIZAÇÃO Ana Paula Paiva

Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz

Presidência

Paulo Ermani Gadelha Vieira

Campus Fiocruz da Mata Atlântica - CFMA

Gilson Antunes da Silva

Escritório Técnico de Gestão e Educação Ambiental - ETEGEA

Ivonne San Martin Gajardo



Ministério da Saúde

FIUCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



SUMÁRIO

Esta publicação faz parte do projeto “Caderno de Práticas e Soluções: uma tecnologia social de construção, sistematização e difusão compartilhada do conhecimento”, aprovado no Edital da Coordenadoria de Cooperação Social/Fiocruz. Entre seus objetivos, destacam-se a promoção e a melhoria das condições de vida e saúde da população, com ênfase na redução das desigualdades e iniquidades e no acesso aos serviços e às condições promotoras de saúde.

Equipe de Pesquisa

Ana Paula Rodrigues Cavalcante de Paiva
Beatriz Pacheco Freitas
Claudia Fatima Moraes dos Santos Picanço
Elaine Imenes Nobre de Almeida
João Souza de Oliveira
Vitor Gonçalves Pimenta
Wagner Alexandre Costa

Produção Editorial

Ana Paula Rodrigues Cavalcante de Paiva
Beatriz Pacheco Freitas
Vitor Gonçalves Pimenta

Projeto gráfico, capa e ilustrações

Disarme Grafico
Design: Bruno Ventura
Ilustrações: Daniel Ventura
Assistente: Fernanda Ventura

Fotografia

Ana Paula Rodrigues Cavalcante de Paiva
Beatriz Pacheco Freitas
Lin Lima
Valdirene Militão
Vitor Gonçalves Pimenta

Edição Final e Revisão

Simone Martins

Grupo de Trabalho do Projeto

Ana Beatriz M. Silva de Oliveira, Ana Maria Bessa, Ana Paula R. Cavalcante de Paiva, Beatriz Pacheco Freitas, Cilene de Freitas Cruz, Claudia Fatima Moraes dos Santos Picanço, Edna da Silva de Almeida, Elaine Imenes Nobre de Almeida, Erica Rodrigues dos Santos, Ivete Marisa C. de Azevedo, João Souza de Oliveira, Leonardo José A. de Mello, Marcia Eliane P. Silva, Paula Verônica P. Carvalho, Sandra Maria Rosa, Vitor Gonçalves Pimenta, Vladimir Figueiras de Lima

Agradecimentos

Alexandre Grabas, Ana Lúcia Serafim, Ângela Ostritz, Arnóbio Nóbrega, Carmem Beatriz Silveira, Dona Benta, D. Maria de Fátima, Eduardo Koatz, Flávia Passos Soares, Jane Nascimento, João Carlos Mendes, Jorge Azevedo, Josias Pereira da Silva, Laudelina Ferreira, Lin Lima, Lizete Martins, Luiz Alberto, Márcia Lisboa, Neide Belém Matos, Paulo Roberto Dimas, Renata Moisés, Roberto Viana, Zuleica Nogueira Delfim

Parcerias

Banco Cidade de Deus, CEPEL, Cooperativa Esperança, Constrói Fácil, Espaço Saúde, ETILOTES, Solarize Serviços em Tecnologia, Vila Autódromo

Tiragem

1.000 exemplares

Catálogo na fonte
Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde/Fiocruz
Biblioteca de Saúde Pública

P149c Paiva, Ana Paula Rodrigues Cavalcante de (Org.)

Caderno de práticas e soluções: uma construção coletiva para a promoção da saúde. / organizado por Ana Paula Rodrigues Cavalcante de Paiva. - Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2014.
70 p. : il.
ISBN: 978-85-8110-011-1

1. Promoção da Saúde. 2. Qualidade de Vida. 3. Prevenção de Doenças. 4. Tecnologias Sociais. 5. Acidentes Domésticos - prevenção & controle. 6. Agricultura Sustentável. 7. Cidadania. 8. Reciclagem. I. Título.

CDD - 22.ed. - 613

5 Prefácio

7 Apresentação

9 SEÇÃO 1 - SAÚDE

11 Prevenindo zoonoses

14 Basta em piolho pensar para a cabeça começar a coçar!

16 10 minutos contra a dengue

18 Proteção contra os insetos

21 SEÇÃO 2 - MORADIA

23 Prevenção de acidentes domésticos

26 Dicas seguras para economizar energia

28 Aquecedor Solar de Baixo Custo (ASBC)

30 Aproveitamento de Água de Chuva (AAC)

33 SEÇÃO 3 - SEMEANDO

35 Horta no quintal

40 Horta suspensa

42 Compostagem

45 Inseticida natural

46 Calendário de plantio

48 Calendário de colheita

49 SEÇÃO 4 - LIXO?

51 Reciclagem ou coleta seletiva?

52 Ecosabão

53 Velas artesanais

55 SEÇÃO 5 - EXPERIÊNCIAS VIVIDAS

57 Vila Autódromo

60 Cooperativa/Grupo Constrói Fácil

63 Banco Comunitário Cidade de Deus

66 Cooperativa/Grupo Esperança

69 SEÇÃO 6 - CIDADANIA ATIVA

PREFÁCIO

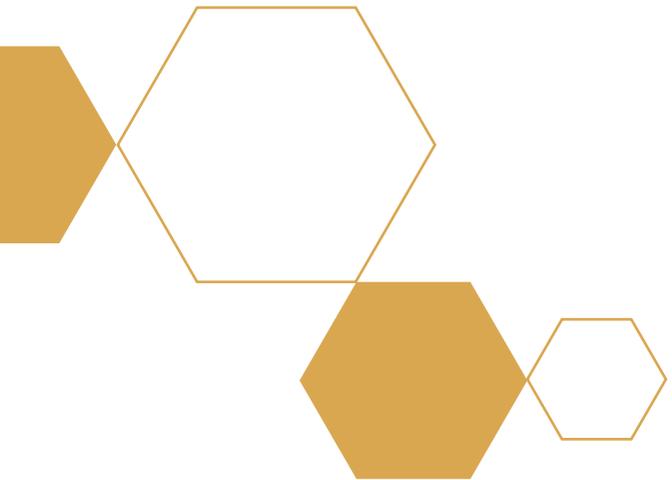
O *Caderno de Práticas e Soluções: uma construção coletiva para a promoção da saúde* é uma publicação voltada para a difusão de tecnologias sociais no território da baixada de Jacarepaguá. A construção deste *Caderno* constitui-se no resultado de um projeto selecionado pelo edital da Coordenadoria de Cooperação Social da Presidência da Fiocruz. Cabe destacar que o edital foi interno, destinado às unidades da Fiocruz, e voltado para projetos em Cooperação Social para o Desenvolvimento Territorializado (CSDT/Fiocruz 02.2011).

O *Caderno de Práticas e Soluções* trata-se de uma sistematização de propostas desenvolvidas na interação com parceiros do território e da Fiocruz, construída através de uma metodologia que promove o diálogo entre o saber técnico-científico e o popular, apontando para a possibilidade de ser reaplicado em outros territórios.

Apresenta-se, assim, nas páginas a seguir, um material didático consistente, direcionado à promoção da melhoria das condições de vida e saúde da população, ao desenvolvimento social e à difusão do conhecimento científico e tecnológico em interação com o popular. Essa é uma das maneiras de demonstrar o compromisso da Fiocruz com os movimentos sociais e os territórios em situação de vulnerabilidade socioambiental, contribuindo para o enfrentamento das iniquidades identificadas nos determinantes sociais da saúde.

A filosofia dos povos originários andinos ensina que “viver em comunidade é viver a complementariedade de uma vida comunal e autossuficiente, buscando a harmonia entre as pessoas e a natureza”. Portanto, pensar na promoção da saúde é também pensar em qualidade de vida e na noção de “bem viver”. Diante disso, devemos nos colocar algumas questões: Podemos construir uma sociedade mais próxima do ideal de “bem viver”? Como seria um modelo mais equânime de desenvolvimento – isto é, de desenvolvimento tecnológico e científico e da produção de riqueza, com acesso mais igual? E, finalmente, como pensar em práticas e soluções que alcancem, de alguma maneira, esse modelo? A Fiocruz, na área da Cooperação Social, tenta protagonizar justamente isso a partir da saúde. E o *Caderno de Práticas e Soluções* contribui, significativamente, com esse processo.

José Leonídio Madureira Sousa Santos
Gestor
Coordenadoria de Cooperação Social/Fiocruz



APRESENTAÇÃO

Uma “colcha de retalhos” é a melhor representação para ilustrar o processo de elaboração deste *Caderno de Práticas e Soluções*. No início, não sabíamos como seria o resultado, mas tínhamos uma ideia de como começar e de que seria preciso muita ajuda e muitas mãos, para criar um ambiente acolhedor, em que todos pudessem trazer seus retalhos, suas experiências e histórias. E, assim, juntos, poderíamos costurar uma bela colcha e não um “Frankenstein”, considerando que esta publicação é um dos produtos de um projeto realizado no contexto das tecnologias sociais, em que a construção coletiva é um dos pilares.

Ao longo desse processo de construção, promovemos Encontros Conversacionais, onde se estabeleceu um grupo de trabalho formado pela equipe de pesquisa do projeto, por lideranças de movimentos sociais, agentes comunitários de saúde, moradores, técnicos e pesquisadores internos e externos ao Programa de Desenvolvimento do *Campus Fiocruz Mata Atlântica* (PDCFMA). O grupo iniciou suas atividades definindo o *Caderno*, sua concepção, seu objetivo e seus critérios. O objetivo estabelecido foi: “Compartilhar, na forma de uma ferramenta educativa e de fácil leitura, práticas e experiências construídas a partir do diálogo entre o saber formal e não formal, que promovam a articulação de atores para ações transformadoras da realidade em que vivem”.

Foi consenso para o grupo que o *Caderno* deveria conter práticas de fácil leitura, visando também à promoção da saúde. Mas quais práticas trazidas pelos participantes do grupo de trabalho ou demais parceiros iriam compor o *Caderno*? Os critérios de escolha deveriam ser claros e definidos coletivamente. Além disso, as práticas escolhidas foram escritas ou adaptadas, em sua maioria, por profissionais que, de alguma forma, já as tinham realizado. Em seguida, foram agrupadas em seis seções – Saúde, Moradia, Semeando, Lixo?, Experiências Vidas e Cidadania Ativa – e revisadas por especialistas.

Acreditamos que, com múltiplos e distintos níveis de contribuição, este *Caderno* se materializa em uma bela colcha trabalhada por diversas mãos e com ricos detalhes. Por enquanto, é uma “colcha de solteiro”, mas pode ser maior e melhor, com a sua participação, escrevendo para: cadernops@fiocruz.br.

Boas Práticas!

Ana Paula Paiva

Organizadora

Programa de Desenvolvimento do *Campus Fiocruz Mata Atlântica*

SEÇÃO 1

SAÚDE

Esta seção apresenta algumas orientações simples, mas que podem fazer a diferença entre adoecimento e vida saudável. É comum pensar que temos saúde, quando não estamos precisando ir ao médico, não temos febre, dor, resfriado, gripe ou qualquer outro desconforto que nos indiquem a necessidade de buscar o atendimento de um profissional de saúde. No entanto, a saúde não é só a ausência de doença, mas diz respeito à qualidade de vida que temos, ao acesso ao saneamento básico, água e esgoto tratados, recolhimento de lixo, acesso aos transportes públicos, acesso à educação, lazer, trabalho digno e seguro e, também, acesso aos serviços de saúde. Todas essas condições devem ser asseguradas pelos nossos governantes, mas nós também podemos contribuir para a ausência de muitas doenças e uma qualidade de vida melhor.

Antes que a doença se instale, não podemos esquecer que nossos hábitos de vida podem ser a causa de vários problemas. Buscar hábitos mais saudáveis, como praticar atividades físicas, evitar o fumo, bebidas e outras drogas, ter uma alimentação variada, com frutas, legumes, evitando produtos industrializados, ricos em gordura, sal e açúcares, também são ações que contribuem para nossa saúde e que estão ao nosso alcance. Outras questões são os cuidados com nossa própria casa, tais como: deixá-la limpa e arejada, usar telas de proteção contra insetos, cobrir as caixas d'água e evitar o uso de telhas e de caixas d'água de amianto, o acúmulo de lixo e evitar possíveis focos de criação de mosquitos da dengue. Essas ações, que são de prevenção, podem evitar adoecimentos por diarreias, doenças do coração, pressão alta, diabetes, doenças infecciosas e, até mesmo, alguns tipos de câncer.

E, quando estivermos nos sentindo doentes, precisamos procurar os serviços de saúde, para termos garantidos o acesso ao tratamento e todo acompanhamento até que nossa saúde esteja restabelecida. Isso é a integralidade da atenção em saúde, garantida em nossa Constituição.

Hermano Albuquerque de Castro

Médico

Diretor da Escola Nacional de Saúde Pública/Fiocruz



PREVENINDO ZONNOSES

Boa parte das doenças que nos acometem são as **ZONNOSES**, causadas, em sua maioria, por **PATÓGENOS** originários de ciclos silvestres.

A desestruturação/perturbação ambiental pode ocasionar alterações nos ciclos de vida dos animais silvestres, aumentando o risco de transmissão de zoonoses. Os riscos não atingem somente a espécie humana, mas também animais domésticos e silvestres.

O convívio descuidado entre as pessoas, os animais (domésticos e silvestres) e o ambiente pode favorecer o surgimento e a transmissão de zoonoses. Em nosso dia a dia, podemos adotar algumas medidas simples e de grande importância para evitar essas doenças, que são, em geral, de difícil diagnóstico e tratamento longo, o que reforça a necessidade de medidas preventivas.

ZONNOSES

DOENÇAS QUE PODEM SER TRANSMITIDAS DO ANIMAL PARA O HOMEM E VICE-VERSA, TAIS COMO: LEISHMANIOSE, ESPOROTRICOSE, RAIVA, FEBRE AMARELA, DOENÇA DE CHAGAS, TOXOPLASMOSE, LEPTOSPIROSE, VERMINOSES, ENTRE OUTRAS.

PATÓGENOS

ORGANISMOS VIVOS CAPAZES DE CAUSAR DOENÇAS EM PLANTAS, ANIMAIS E SERES HUMANOS.



CUIDADOS PESSOAIS E COM A ALIMENTAÇÃO

- 1 Lavar sempre as mãos com água e sabão, principalmente: ao chegar em casa da rua, ao cozinhar, antes de comer, antes e após usar o banheiro e após espirrar;
- 2 Manter as unhas bem cortadas e limpas, pois a sujeira que se acumula embaixo das unhas contém micro-organismos indesejados;
- 3 Beber ou cozinhar somente com água tratada, filtrada ou fervida;
- 4 Comer carne bem passada, pois o calor do cozimento mata os cistos de vermes, caso a carne os contenha;
- 5 Lavar bem as mãos e os utensílios, antes e após mexer em carne crua;
- 6 Lavar sempre as frutas e verduras,

inclusive as provenientes de hortas domésticas, deixando de molho por 10 minutos em 1 litro de água filtrada com uma colher de sopa de água sanitária. Após o molho, lavar em água corrente. Esse procedimento elimina ovos e cistos presentes no solo ou deixados por animais;

- 7 Usar repelente de insetos, principalmente no final da tarde;
- 8 Não beijar os animais, evitando maior contato com agentes causadores de doenças.

PREVENINDO ZONNOSES

Autores: Carlos José de Lima Barbosa Filho, Daniela Duarte Alves de Albuquerque, José Luís Passos Cordeiro, Martha Lima Brandão e Renato Orsini Ornellas

Fonte de consulta: Ministério da Saúde (2009). Vigilância em saúde. Zoonoses. Série B. Textos Básicos de Saúde. *Cadernos de Atenção Básica*, n. 22, 1ª edição - http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/vigilancia_saude_zoonoses_p1.pdf

BASTA EM PIOLHO PENSAR PARA A CABEÇA COMEÇAR A COÇAR!

Fonte de consulta: www.piolho.fiocruz.br

Revisor Técnico: Julio Viana Barbosa

10 MINUTOS CONTRA A DENGUE

Fonte de consulta: www.ioc.fiocruz.br/dengue/textos/10minutos.html

PROTEÇÃO CONTRA INSETOS

Autor: João Souza de Oliveira

Fonte de consulta: www.recicloteca.org.br/Default.asp?Editoria=7&SubEditoria=34

NO QUINTAL

- 1 Evitar acúmulo de lixo, água parada, fezes de animais e entulho no entorno das casas, pois atraem animais silvestres, domésticos e insetos;
- 2 Manter o quintal roçado, dificultando a proliferação de pragas e vetores (ex. carrapatos, ratos etc.);
- 3 Fezes de animais não devem ser usadas como adubo, pois podem conter ovos e cistos de patógenos;
- 4 Andar calçado na terra para evitar o contato direto com patógenos;
- 5 Usar luvas para mexer na terra;
- 6 Animais silvestres não devem ser alimentados, evitando a aproximação indevida com a sua casa;
- 7 Construir o galinheiro longe da casa e fora da direção do vento, evitando o transporte de parasitos das galinhas para dentro de casa.

EM CASA

- 1 Armazenar os alimentos longe do alcance dos animais;
- 2 Evitar a entrada de insetos (vetores de doenças) com uso de tela nas janelas;
- 3 Vedação de frestas em paredes, janelas e portas com papel machê, por exemplo;
- 4 Manter a casa limpa, ensolarada e arejada; o ideal é que os quartos estejam voltados para o sol da manhã e que os cômodos tenham circulação cruzada (com janelas em paredes opostas).

ANIMAIS DOMÉSTICOS

- 1 Usar coleira repelente de carrapatos e insetos nos cães e gatos;
- 2 Verificar, frequentemente, a presença de carrapatos ou pulgas nos animais;
- 3 Vacinar, anualmente, cães e gatos contra a raiva;
- 4 Vermifugar os animais, periodicamente (de 3 em 3 meses);
- 5 Recolher, diariamente, as fezes dos animais domésticos e descartá-las no esgoto sanitário (diretamente no vaso sanitário);
- 6 Manter os animais restritos ao seu quintal. Quando soltos na rua, podem contrair doenças de outros animais não tratados;
- 7 Manter o animal bem alimentado; caso ofereça carnes ou vísceras, devem estar cozidas;
- 8 Manter disponível água limpa e fresca, trocando-a diariamente;
- 9 Lavar os potes, diariamente, evitando proliferação de patógenos;
- 10 Limpar as gaiolas, diariamente (com água, sabão e cloro) e evitar varrer as fezes secas das aves, para que não ocorra a inalação de parasitos;
- 11 Evitar manter alimentos e ração de animais em sacos plásticos, que são facilmente rasgados por roedores, baratas etc. Armazenar em recipiente fechado;
- 12 Consultar regularmente o veterinário.

SAIBA MAIS

criação de galinhas caipiras:

[HTTP://AINFO.CNPTIA.EMBRAPA.BR/DIGITAL/BITSTREAM/ITEM/42033/1](http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/42033/1)

CARTILHA-00081600.PDF

convivendo com a fauna silvestre:

[WWW.PROCARNIVOROS.ORG.BR/ARQUIVOS/ARQUIVOS/22/FOLDER_](http://www.procarnivoros.org.br/arquivos/arquivos/22/FOLDER_CONVIVENDO%20COM%20A%20FAUNA%20SILVESTRE.DOC.PDF)

[CONVIVENDO%20COM%20A%20FAUNA%20SILVESTRE.DOC.PDF](http://www.procarnivoros.org.br/arquivos/arquivos/22/FOLDER_CONVIVENDO%20COM%20A%20FAUNA%20SILVESTRE.DOC.PDF)

BASTA EM PIOLHO PENSAR PARA A CABEÇA COMEÇAR A COÇAR!

Se você sentir sua cabeça coçar muito ou perceber que outra pessoa vive a coçar a cabeça, cuidado! Pode ser uma infestação de piolhos. Essa coceira é tão intensa que pode causar feridas, acarretando infecções bacterianas. É possível eliminar os piolhos e as lêndeas, seguindo alguns procedimentos repetidas vezes, com muita paciência!

MATERIAIS

- Pente fino
- Condicionador
- Pano branco
- Vinagre
- Recipiente para diluir o vinagre
- Algodão

COMO FAZER

PARA RETIRAR OS PIOLHOS

- 1 Colocar um pano branco nas costas, para evitar que os piolhos caiam na roupa;
- 2 Passar o pente fino no cabelo ao menos uma vez por dia; se o cabelo for crespo ou ondulado, usar antes um condicionador;
- 3 Os piolhos e as lêndeas que caem no pano devem ser colocados em uma mistura de vinagre diluído em água por um período de 30 minutos, para que morram;
- 4 Ferver os objetos pessoais, tais como: pente, boné, lençol e roupas.

PARA RETIRAR AS LÊNDEAS

- 1 Molhar um pedaço de algodão em solução feita com uma parte de vinagre e uma parte igual de água;
- 2 Selecionar 3 ou 4 fios de cabelo que estejam com lêndeas;
- 3 Com ajuda do algodão embebido no vinagre diluído, envolver os fios de cabelo (3 ou 4, no máximo), pressionando-os entre os dedos;
- 4 Puxar lentamente no sentido da base do cabelo para a ponta e, com a outra mão, segurar a base do cabelo, para não machucar a criança;
- 5 Trocar sempre que necessário o algodão, desprezando-o em um frasco com vinagre diluído em água, para matar as lêndeas.

COMO PREVENIR

A transmissão do piolho ocorre pelo contato pessoal direto dos indivíduos infestados e pelo uso coletivo de utensílios, como: pente, boné, travesseiro, lenço de cabeça, presilha, almofada etc.

Para evitar a infestação, é necessário verificar a cabeça (catar), todos os dias, em busca de piolhos e lêndeas, passar sempre o pente fino e não usar objetos pessoais de outros nem emprestar os seus.



SAIBA MAIS

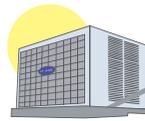
PIOLHO É UM INSETO QUE NÃO VOA, NÃO PULA, PODE PARASITAR O COURO CABELUDO, CORPO E REGIÃO PUBIANA, SE ALIMENTA DE SANGUE HUMANO E VIVE EM TORNO DE 30 DIAS.
PRODUTOS COMO QUEROSENE, NEOCID OU QUALQUER OUTRO INSETICIDA SÃO TÓXICOS E NUNCA DEVEM SER USADOS.

10 MINUTOS CONTRA A DENGUE

O mosquito da dengue vive dentro das nossas casas. Para garantir a saúde da sua família e da sua comunidade, basta fazer uma checagem bem rápida, de apenas 10 minutos, nos locais onde ele costuma colocar seus ovos.

O trabalho deve ser realizado semanalmente, já que este é o período que o *Aedes* precisa para se desenvolver e passar da fase de ovo para mosquito adulto.

As orientações para eliminação dos criadouros do mosquito foram elaboradas com base no conhecimento de pesquisadores da Fiocruz.



Bandejas de ar-condicionado limpas impedem o acúmulo de água.



Bandejas de geladeira também podem se tornar criadouros para o mosquito.



O uso de pratos nos vasos de planta pode gerar acúmulo de água. A utilização de areia para preenchê-los ou uma lavagem semanal eliminam o problema.



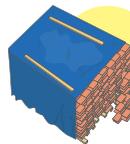
Plantas como bambu, bananeiras, bromélias, gravatás, babosa, espada de são jorge e outras semelhantes também podem acumular água.



Vasos sanitários fora de uso ou de uso eventual devem ser tampados e verificados semanalmente.



Na área de serviço, baldes virados com a boca para baixo evitam o acúmulo de água.



Lonas usadas para cobrir objetos ou entulho bem esticadas evitam a formação de poças d'água.



Piscinas e fontes devem ser limpas e tratadas com o auxílio de produtos químicos específicos.



A caixa d'água totalmente vedada evita a entrada ou saída de mosquitos.



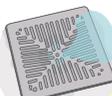
Calhas limpas, sem folhas e outras sujeiras, evitam o acúmulo de água.



Galões, tonéis, poços, latões e tambores totalmente devem ser vedados, inclusive aqueles usados para água de consumo.



Pneus devem ser guardados em locais cobertos, garrafas vazias, armazenadas sempre com a boca para baixo.

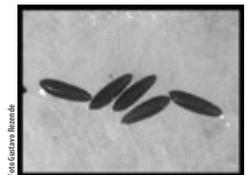


Ralos limpos e com aplicação de tela evitam o surgimento de criadouros.

Por que uma vez por semana?

O ciclo de vida do mosquito da dengue, do ovo até a fase adulta, leva cerca de 7 a 10 dias. Se a verificação e eliminação dos criadouros for realizada uma vez por semana, podemos interromper o ciclo e evitar o nascimento de novos mosquitos.

O ovo do *Aedes aegypti* é bem escuro e é menor que um grão de areia, por isso é muito difícil enxergá-lo. É depositado pela fêmea do mosquito nas paredes dos criadouros, próximo à superfície d'água.



Ovo do *Aedes aegypti*
Imagem aumentada em microscópio

A partir dos ovos, nascem as larvas, que vivem na água. Por seu tamanho reduzido, aproximadamente o de uma cabeça de agulha de costura, dificilmente se vê onde estão. Não gostam de luz forte, por isso, ao abrir a caixa d'água, por exemplo, elas fogem para cantos sombreados.



Larva do *Aedes aegypti*
Imagem aumentada em microscópio

Agindo uma vez por semana, impedimos que os ovos se transformem em mosquitos, que têm em média o tamanho de um grão de arroz.



Mosquito *Aedes aegypti*
Imagem aumentada com equipamento especial

PROTEÇÃO CONTRA OS INSETOS

Existem várias formas de minimizar a ação de insetos, como mosquitos, moscas, baratas e formigas. Uma delas é impedindo a sua reprodução, ao evitar o acúmulo de água em locais abertos ou dar destinação correta aos resíduos sólidos e orgânicos, incluindo dejetos de animais. Podemos também eliminar suas formas adultas com o uso de inseticidas, embora, normalmente, eles sejam tóxicos. Como alternativa, podemos evitar a entrada de insetos em nossas residências, vedando as pequenas frestas entre o telhado e a parede ou entre o forro, com papel machê, ou utilizando telas nas janelas, que também impedem a entrada de animais maiores, como morcegos e pombos.

PREPARO DO PAPEL MACHÊ

MATERIAIS

- 1 colher de sopa de gesso comum
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de gesso de secagem lenta
- 2 colheres de sopa farinha de trigo
- 200 g de cola branca
- Água
- 1/2 balde de papel (jornal, papel higiênico etc.)

UTENSÍLIOS

- Bacia
- Balde
- Liquidificador
- Peneira

COMO FAZER

- 1 Cortar o papel em pequenos pedaços e deixar de molho, em um balde cheio de água, para que amoleça durante um dia ou uma noite;
- 2 Depois que o papel amolecer, colocar um pouquinho de papel no liquidificador e acrescentar água (cerca de 3 medidas de água para 1 medida de papel);
- 3 Bater por, aproximadamente, 10 segundos e desligar. Aguardar 1 minuto e repetir o procedimento por mais 10 segundos;
- 4 Despejar a mistura em uma peneira e, em seguida, espremer até sair todo o excesso de água;
- 5 Ao sair o excesso de água, uma papa de papel é formada. Esfarelar a papa e espalhar em uma bacia;
- 6 Em seguida, misturar a cola branca, o vinagre, o gesso de secagem lenta e o comum até a massa ficar homogênea;
- 7 Por fim, acrescentar 2 colheres de sopa de cola de farinha de trigo, para que a massa não sofra rachaduras. Para o preparo da cola de farinha de trigo, basta cozinhar, em fogo baixo, 2 colheres de sopa de farinha de trigo com 1/2 copo de água. A cola estará pronta, assim que engrossar e ficar com a textura de um mingau.

CONFEÇÃO DE TELA MOSQUITEIRO

Na confecção dessa tela, utilizou-se como exemplo a medida de um vão correspondente a uma janela com a dimensão: 120 x 150 cm.

MATERIAIS

- 2 baguetes de madeira medindo 1 x 2 x 150 cm
- 2 pedaços de tela mosquiteiro, com malha de 4 mm², medindo 70 x 85 cm
- 2 ripas de madeira medindo 2 x 4 x 150 cm
- 3 baguetes de madeira medindo 1 x 2 x 116 cm
- 3 ripas de madeira medindo 2 x 4 x 116 cm
- 80 pregos 12 x 15

FERRAMENTAS

- Martelo
- Serra ou serrote
- Tesoura

COMO FAZER

MONTAGEM DO QUADRO DE MADEIRA

- 1 Pregar as ripas de madeira, sobrepondo a face de 4 cm de uma das ripas de 2 x 4 x 150 cm com a extremidade de uma das ripas de 2 x 4 x 116 cm, usando dois pregos por extremidade de ripa;
- 2 Fazer o mesmo com as outras até formar um retângulo;
- 3 Pregar a ripa de 2 x 4 x 116 cm exatamente no meio do retângulo, usando dois pregos por extremidade de ripa;
- 4 Após a montagem do quadro, ele fica com a face de 2 cm das ripas posicionadas para receber a tela.



FIXAÇÃO DA TELA E DAS BAGUETES
SOBRE O QUADRO DE MADEIRA

1 Cortar dois pedaços de tela medindo 70 x 85 cm e fixá-los na ripa central do quadro, usando pregos com distanciamento aproximado de 20 cm;



2 Fixar as extremidades das telas nas laterais do quadro, assim como as partes superiores e inferiores, usando pregos distanciados de uns 20 cm, mantendo as telas esticadas;



3 Distribuir as baguetes em todo o quadro de madeira, fixando-as com pregos;

4 Cortar o excesso de tela com uma tesoura;

5 Encaixar na janela e fixá-la como desejar.



MANUTENÇÃO

Dependendo do ambiente em que a tela for instalada, sua limpeza pode ser trimestral. Basta retirar da janela e lavar com uma solução de água e sabão em pó e o auxílio de uma escovinha.

É fundamental que a moradia atenda às necessidades básicas das pessoas e proporcione segurança e bem-estar àqueles que a habitam. O acesso às redes oficiais de infraestrutura e a equipamentos públicos de educação, saúde e lazer, além do transporte de qualidade são condições estruturantes de uma moradia digna. No entanto, as condições internas da habitação também devem favorecer o conforto ambiental e promover a saúde de seus moradores.

Uma habitação saudável abrange desde os materiais utilizados em sua construção até a localização dos ambientes, favorecendo a incidência solar e a renovação do ar por meio de ventilação cruzada, principalmente nos cômodos utilizados como dormitórios. Outros aspectos também podem influenciar a salubridade nas habitações, como a necessidade de manutenções periódicas e de certos cuidados para evitar a umidade, o mofo e o aparecimento de vetores. Assim, compreende-se a importância das tecnologias e práticas apresentadas nesta seção para promover habitações mais saudáveis e sustentáveis.

Tais tecnologias podem ser apropriadas não apenas para reduzir os problemas ambientais em pequena escala, mas também para, em médio prazo, serem produzidas em ampla escala, atendendo às demandas de comunidades. Na área da construção civil, destacam-se as tecnologias para redução de impactos ambientais, tais como a coleta de águas pluviais, o aquecedor solar de baixo custo e as telas de proteção contra insetos. A apropriação dessas práticas reforça a relação moradia-qualidade de vida, contribuindo, portanto, para o desenvolvimento e a realização de uma proposta de cidade saudável e mais igualitária.

Ana Beatriz Melo

Mestre em Engenharia Urbana

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica

Carmen Beatriz Silveira

Doutora em Planejamento Urbano e Regional

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

Mesmo com todo o cuidado, os acidentes domésticos são muito comuns, principalmente com idosos e crianças. Há objetos e situações que podem tornar os ambientes de uma casa perigosos, e os casos mais frequentes são: queimaduras, quedas, afogamentos, choques elétricos e intoxicações.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), vários fatores podem ser relacionados a uma frequência maior de traumas dentro de casa: pequenas dimensões; iluminação deficiente; móveis ou objetos pontiagudos; pisos escorregadios; tomadas elétricas desprotegidas (ou mal protegidas); ausência de proteção para as crianças, como corrimão na escada, passadeira deslizante e objetos que podem causar danos (martelo, serrote, alicate, furadeira, faca, espeto de churrasco etc.).

Aqui vão algumas dicas para minimizar os riscos de envenenamentos e, nas páginas seguintes, algumas dicas práticas para diminuir o risco de acidentes nos diversos ambientes de sua casa.

PREVENÇÃO AO ENVENENAMENTO

MEDICAMENTOS

- Jamais dizer aos filhos que remédio é doce, faz crescer ou deixa forte;
- Medicamentos podem causar envenenamento e devem ser tomados somente com orientação médica.

PRODUTOS DE LIMPEZA

- Jamais utilizar embalagens de alimentos ou de refrigerantes para acondicionar produtos de limpeza, pois uma criança pode ingerir por engano e ter sérias consequências;
- Guardar os alimentos separados dos produtos de limpeza e venenos (inseticida, raticida e outros).

SINAIS DE ALERTA – SE ALGUÉM APRESENTAR:

- Respiração difícil;
- Desmaio;
- Vômito;
- Convulsão.

O QUE FAZER?

- Levar a vítima, imediatamente, ao serviço de saúde mais próximo, com a embalagem do produto ingerido;
- Não provocar vômito na vítima, pois pode agravar seu estado.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

Autora: Kamila Teixeira Mynssen

Fontes de consulta: www.sbp.com.br/show_item2.cfm?id_categoria=21&id_detalhe=2917&tipo_detalhe=s
www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/zoonoses_intoxicacoes/folders/folder_acidentes_crianca_verso.jpg

DICAS SEGURAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA

Fonte de consulta: www.eletronbras.com/elb/natrilhadaenergia/economia-de-energia

AQUECEDOR SOLAR DE BAIXO CUSTO (ASBC)

Autor: Mauro Lerer

Fonte de consulta: www.asbc-rio.com.br
Revisor Técnico: Alexandre Pessoa Dias

APROVEITAMENTO DE ÁGUA DE CHUVA (AAC)

Autores: Mauro Lerer e Alexandre Pessoa Dias

Fonte de consulta: <http://sempresustentavel.com.br/hidrica/minicisterna/minicisterna.htm>

SALA

- Aparelhos eletrônicos devem ser mantidos fora do alcance das crianças, com fios curtos e presos, evitando o risco de choque elétrico, queimaduras ou quedas;
- Bebidas alcoólicas devem ser guardadas em armário trancado e no alto, para evitar intoxicações;
- Cortinas não devem ter puxadores, para evitar enforcamento;
- Telefone de fácil acesso para pedir socorro em caso de necessidade:
 - POLÍCIA - 190
 - AMBULÂNCIA - 192
 - BOMBEIROS - 193
 - DEFESA CIVIL - 199

QUARTO

- As camas devem ter largura de 80 cm a 1 metro, com proteções laterais, e os espaços entre as grades devem ser de 5 a 7 cm, para evitar que as crianças prendam a cabeça;
- As janelas devem ter proteção e não devem ter móveis embaixo para evitar quedas;
- Na falta de energia elétrica, não deixar velas acesas perto de cortinas ou qualquer tipo de material. Assim que a luz voltar, apagar as velas;
- Não fumar na cama, evitando risco de incêndio;
- As tomadas devem ter protetores e deve-se evitar TV e abajures em quarto com crianças pequenas;
- Evitar usar a mesma tomada para dois ou mais aparelhos elétricos, diminuindo risco de choques, traumas ou incêndio.

BANHEIRO

- Armários contendo cosméticos, medicamentos e aparelhos elétricos devem ser mantidos trancados e longe do alcance das crianças;
- Realizar manutenções periódicas nos aquecedores a gás e manter o banheiro bem ventilado;
- A fiação deve estar em bom estado e presa no alto, as tomadas elétricas devem estar protegidas, os aparelhos elétricos devem ser retirados das tomadas ou desligados após o uso;
- Manter as tampas dos vasos sanitários fechadas.

COZINHA

- O botijão de gás deve estar do lado de fora;
- Os materiais de limpeza devem estar em suas embalagens originais e fora do alcance das crianças, em armários altos e trancados;
- Ao cozinhar, utilizar os queimadores (bocas) do fogão de trás e deixar os cabos de panela virados para dentro e para trás.

CORREDORES E ESCADAS

- Manter iluminação clara e constante e com piso adequado, antiderapante, sem tapetes ou objetos que atrapalhem a circulação, evitando risco de queda;
- Sempre que possível, instalar corrimão e portões no alto das escadas.

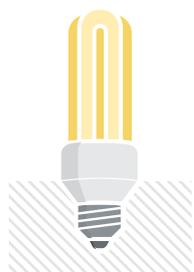
OUTROS AMBIENTES

- Cisternas e poços artesianos devem ser mantidos bem fechados, pois do contrário há grande risco de queda;
- Ferramentas devem ser guardadas logo após o uso; principalmente as cortantes não devem ser deixadas no chão;
- A chave do veículo deve ser logo retirada da ignição, pois as crianças podem dar partida imitando os pais;
- Em casas com laje, é recomendado levantar pelo menos meia parede de tijolos, para evitar quedas.

DICAS SEGURAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA

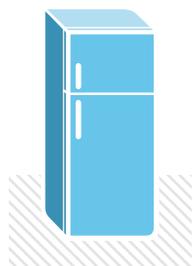
Ao adquirimos aparelhos domésticos, aumentamos o consumo de energia da nossa casa. Não podemos esquecer a importância de usar a energia de forma correta, para proporcionar economia na conta de luz e mais segurança para sua família.

LÂMPADAS



- Substituir as lâmpadas incandescentes por fluorescentes compactas ou circulares, em locais onde as mesmas permanecem acesas mais de três horas por dia. Uma lâmpada fluorescente de 25 watts ilumina mais do que uma incandescente de 100 watts e dura até oito vezes mais;
- Utilizar tintas e pisos de cores claras, pois refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de luz artificial;
- O descarte das lâmpadas fluorescentes queimadas deve ser feito por meio de recipientes adequados à coleta seletiva de lixo, da seguinte forma: enrolar as lâmpadas em folhas de jornal, colocar em caixas de papelão, lacrar e levar aos postos de coleta.

GELADEIRA



- Verificar regularmente o estado da borracha de vedação da porta. Para testá-la, usar uma folha de papel e fechar a porta da geladeira prendendo a folha. Em seguida, puxar a folha; se ela soltar facilmente, é sinal de que a borracha deve ser trocada;
- Não usar as serpentinas de trás do aparelho para secar panos de prato ou roupas;
- Não guardar alimentos e líquidos quentes, nem em recipientes sem tampa;
- Instalar o aparelho em local bem ventilado, longe do fogão e de aquecedores e áreas expostas ao sol. Em caso de instalação entre armários e paredes, deixar espaço, no mínimo, de 15 cm dos lados, acima e atrás do aparelho.

CHUVEIRO ELÉTRICO

- Quando não estiver frio, deixar a chave na posição "verão";
- Fechar o registro ao ensaboar-se. Lembrar que a economia de água é fundamental para a economia de energia;
- Reduzir o tempo do banho;
- Limpar periodicamente os orifícios de saída de água do chuveiro.



MÁQUINA DE LAVAR ROUPA

- Economizar água e energia elétrica lavando, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante. Ajustar o volume de lavagem para a quantidade de roupas;
- Manter o filtro sempre limpo.



- EMENDAS MAL FEITAS AUMENTAM AS PERDAS ELÉTRICAS E OS RISCOS DE CURTO CIRCUITO. UTILIZAR SEMPRE FITAS ISOLANTES APROPRIADAS.
- EVITAR O USO DE BENJAMINS. O ACÚMULO DE LIGAÇÕES NA MESMA TOMADA PODE CAUSAR SEU AQUECIMENTO, AUMENTAR AS PERDAS ELÉTRICAS E O RISCO DE INCÊNDIO.
- NÃO FAZER GATOS OU LIGAÇÕES CLANDESTINAS NA REDE ELÉTRICA. ALÉM DE ILEGAIS, AS LIGAÇÕES CLANDESTINAS PROVOCAM ACIDENTES E SOBRECARRREGAM O SISTEMA ELÉTRICO.

SAIBA MAIS

PARA ACESSAR ESSAS E OUTRAS DICAS SEGURAS DE ECONOMIZAR ENERGIA, CONFIRA O SITE WWW.ELETOBRAS.COM/ELB/NATRILHADAENERGIA/ECONOMIA-DE-ENERGIA

AQUECEDOR SOLAR DE BAIXO CUSTO (ASBC)

Tecnologia social de baixo custo e fácil aplicação, desenvolvida pela ONG Sociedade do Sol, que pode ser construída pelas famílias para aquecer a água do banho com a energia solar, diminuindo, assim, o consumo de energia elétrica. Pode reduzir o valor da conta de luz quase pela metade.

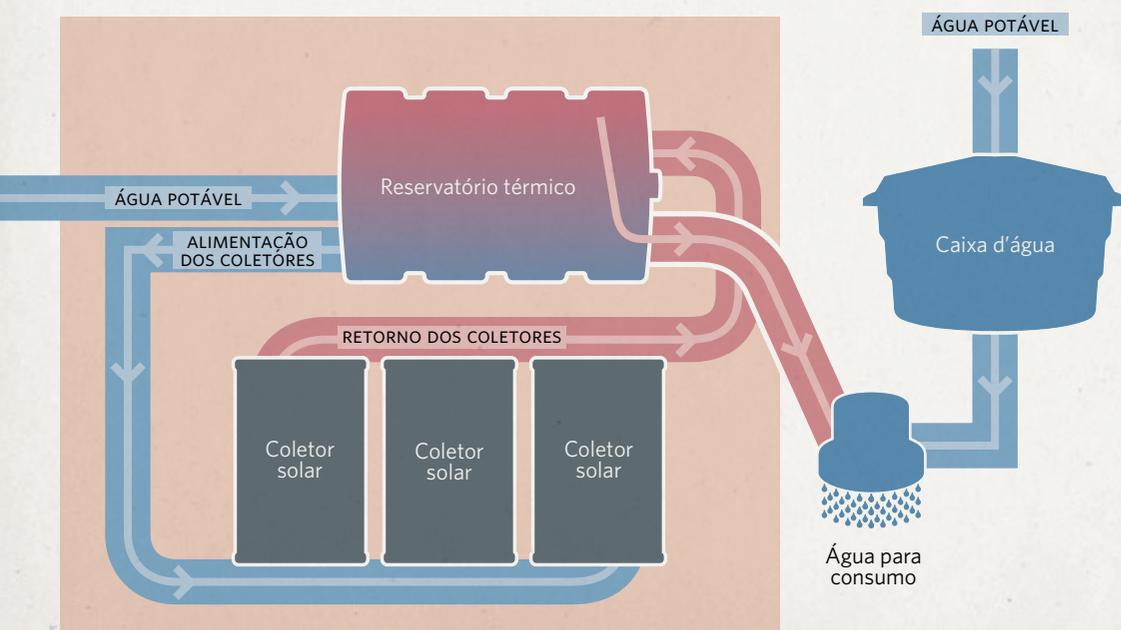
MATERIAIS

- Caixa d'água ou bombona plástica
- Lã de vidro, manta de espuma ou plástico bolha
- Forro modular de PVC 1,25 x 0,62 m
- Tubo e conexões de PVC 32 mm
- Cola de resina isoftálica com aditivos ou araldite 24 horas
- Esmalte sintético preto, de preferência à base d'água
- Arame galvanizado ou de cobre

FERRAMENTAS

- Furadeira e broca 10 mm
- Arco de serra de ponta livre e lâmina de serra
- Trena, régua e lápis/caneta para escrever no tubo
- Alicata
- Lixa para madeira
- Rolo de pintura/pincel

REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA DE UM SISTEMA ASBC DE 300 LITROS INSTALADO



COMO FUNCIONA

Em um local que pegue bastante sol o ano inteiro, instalam-se os coletores solares. O reservatório térmico (caixa d'água ou bombona) pode ficar abrigado do sol, mas sempre em local mais alto do que os coletores (ver figura ao lado), que ficam, preferencialmente, voltados para o norte. É necessário que a estrutura onde o reservatório for instalado seja adequada para suportar o peso, considerando que 1 litro de água corresponde a 1 quilograma.

Caixas d'água de fibrocimento (cimento amianto) não são recomendadas, pois fazem mal à saúde. A água que vem da rua enche o reservatório e, através de tubulação conectada próximo à sua base, enche totalmente os coletores e o tubo de retorno até encontrar o reservatório novamente.

Quando os raios solares atingem os coletores, que são pintados de preto para absorver o máximo de calor, eles esquentam, e também a água que está dentro deles.

Como a água fria é mais pesada do que a água quente (mais leve), e está guardada no reservatório mais alto do que os coletores, ela desce em direção aos coletores, empurrando a água quente para o reservatório.

MANUTENÇÃO

- Limpar e desinfetar o reservatório térmico a cada semestre;
- Verificar, a cada três meses, eventuais vazamentos nas conexões, tubulações e coletores solares. Caso necessário, providenciar reparos;
- Repintar os coletores solares de preto quando estiverem com a pintura esbranquiçada (três anos ou mais);
- Podar árvores próximas da instalação para que não façam sombra sobre os coletores.

SAIBA MAIS

O MANUAL COMPLETO DE CONSTRUÇÃO E INSTALAÇÃO DE UM SISTEMA AQUECEDOR SOLAR DE BAIXO CUSTO (ASBC) E A LISTA DE ALGUNS FORNECEDORES DE MATERIAIS ESTÃO DISPONÍVEIS NO SITE WWW.ASBC-RIO.COM.BR OU PELO E-MAIL MAURO@SOLARIZE.COM.BR



foto Mauro Lerer

E quando esta água fria empurra a água quente, ela ocupa o espaço dentro dos coletores, que estão ao sol, e se aquece também, sendo empurrada pela água que está no reservatório.

Esse processo se repete enquanto houver sol sobre os coletores e, ao final do dia, toda água do reservatório está quente, podendo ser utilizada para o banho da família, sem a necessidade de usar o chuveiro elétrico, que permanece desligado e pode ser útil nos dias sem sol.

Para a água quente chegar ao chuveiro, é necessário instalar outra tubulação de água que sai do reservatório térmico. Nos dias em que a água estiver muito quente, pode ser misturada com a água fria da caixa d'água que sempre existiu na moradia.

APROVEITAMENTO DE ÁGUA DE CHUVA (AAC)

Tecnologia social de baixo custo, geradora de renda e de conhecimento, que consiste, basicamente, de um sistema adaptado ao telhado residencial, para armazenar e aproveitar a água de chuva, o que pode reduzir sensivelmente a conta de água. Seu uso é indicado para irrigação, descarga sanitária, limpeza doméstica e de carros, mas não é apropriado para beber, cozinhar ou tomar banho.

MATERIAIS

- Caixa d'água
- Calhas, tubulações e conexões
- Torneira
- Tela de mosquito

FERRAMENTAS

- Furadeira e broca
- Arco de serra de ponta livre
- Lâmina de serra
- Trena

REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA DE UM SISTEMA DE APROVEITAMENTO DE ÁGUA DE CHUVA

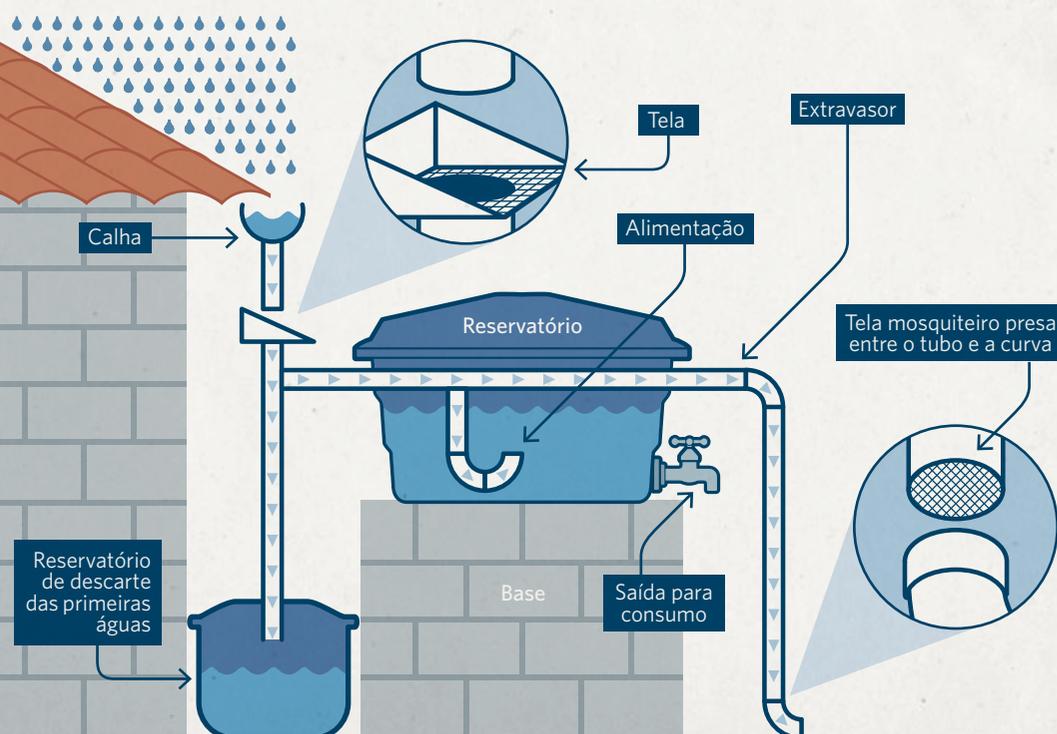


foto Mauro Lerer

COMO FUNCIONA

O uso racional da água através da conservação, aproveitamento e emprego doméstico da água de chuva contribui com o manejo adequado das águas das habitações, reduz custos, minimiza os efeitos da falta de água, fortalece a educação em saúde ambiental e contribui para a consciência socioambiental e a mobilização social.

Para ser instalado, o sistema necessita de uma superfície para coleta de água da chuva, como um telhado ou uma laje, que não seja passagem de pessoas ou animais, e uma base que suporte o peso do reservatório. A água que escorre pela superfície de coleta é captada por calhas e armazenada em um reservatório de água.

A água da primeira chuva que cai lava o telhado e deve ser descartada, pois contém impurezas.

As calhas conduzem a água, que passa por uma tela onde são retidas folhas e galhos e segue para o reservatório de descarte, que possui um pequeno orifício para deixar que vaze lentamente. Dependendo do tipo de uso, pode ser recomendada a

instalação de um filtro, mas para regar hortas por exemplo, pode se canalizar a água da chuva diretamente para o reservatório.

A água enche o reservatório de descarte até chegar ao nível da tubulação que dá entrada para o reservatório, alimentando-o. O extravasor ("ladrão") retira o excedente de água.

O volume do reservatório de água depende da área de captação da água de chuva, seja a laje ou o telhado, e das necessidades de utilização. É possível conectar outro reservatório à saída do extravasor para aumentar o volume de água armazenada, sendo também comum a ampliação dos demais componentes do sistema quando se fizer necessário e os moradores perceberem as vantagens de sua utilização. Quanto mais alto estiver o reservatório, maior é a pressão e, portanto, a água pode atingir maiores distâncias.

MANUTENÇÃO

- Manter o reservatório sempre bem fechado;
- Realizar limpeza semestral do reservatório de água;
- Verificar, frequentemente, a vedação com tela mosquito, evitando proliferação de mosquitos no interior do reservatório, que deve ser mantido sempre tampado;
- Podar árvores próximas, para evitar que depositem folhas sobre a área de coleta;
- Promover a limpeza do telhado, quando necessário.

Nota: Não é recomendável a utilização de telhado e caixa d'água de amianto, pois trazem riscos à saúde.

SAIBA MAIS

O GUIA DE CONSTRUÇÃO DE UM SISTEMA PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA DE CHUVA ESTÁ DISPONÍVEL NO SITE WWW.SEMPRESUSTENTAVEL.COM.BR/HIDRICA/MINICISTERNA/MINICISTERNA.HTM OU PELO E-MAIL MAURO@SOLARIZE.COM.BR

Este espaço foi reservado para que você faça suas anotações e sugestões. Caso queira compartilhar suas anotações conosco, envie um e-mail para: cadernops@fiocruz.br ou ligue para: (21) 2448-9065.

SEÇÃO 3

SEMEANDO

COM A NATUREZA A SEU FAVOR

Ter uma horta saudável ou um espaço na sua casa para criar temperos ou chás é mais fácil do que parece. Para isso, basta um pouco de terra escura, um local que pegue luz, principalmente, pela manhã, sementes ou sobras dos alimentos, adubo e água. Assim como tudo na natureza, os vegetais têm seus ciclos naturais e tempo de vida. Para ter a natureza a seu favor, é importante respeitar seus limites. Uma dica importante é optar por produzir apenas os alimentos da época para plantar, pois toda planta tem um tempo ideal para seu desenvolvimento, de acordo com as estações do ano, temperatura, disponibilidade de água e luminosidade – sempre respeitando um período de descanso. Ao obedecer a essas condições, você terá plantas fortes e saudáveis, livres de pragas e doenças.

Entretanto, algumas vezes, o homem, através de intervenções no meio urbano, no meio rural e no florestal, acaba criando condições ambientais que favorecem o aumento ou a extinção de determinado ser, originando, assim, as pragas e doenças que causam desequilíbrio natural. A utilização de agrotóxicos para corrigir esse desequilíbrio pode trazer problemas de contaminação ao meio ambiente, aos animais e aos seres humanos. O uso de fórmulas de defensivos e repelentes naturais alternativos deve ser uma medida emergencial e não permanente. Uma agricultura diversificada e um ambiente saudável, com o passar do tempo, reduzem os picos populacionais das pragas e doenças. Devemos, então, lembrar sempre que o normal de um ambiente natural é um estado de harmonia e equilíbrio, que só é alcançado em médio e longo prazo.

Marcelo Stumbo Martins

Engenheiro Agrônomo

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica



HORTA NO QUINTAL

É uma boa alternativa para o uso do espaço no terreno, pois pode prover parte da alimentação da família, além de gerar renda. Esta prática segue os princípios da **AGROECOLOGIA** e aproveita o terreno para plantio de várias espécies no mesmo canteiro, não sendo necessário um espaço grande.

A época do ano mais apropriada para o plantio é após os meses de chuva. Enquanto aguarda o término da chuva, o solo pode permanecer em repouso, sendo adubado e preparado para o plantio. Geralmente, o plantio é iniciado no mês de março, mas as diferentes culturas possuem suas especificidades que precisam ser respeitadas para que a horta tenha uma boa produtividade. Esta seção também apresenta dois calendários com sugestões de plantio e colheita.

HORTA NO QUINTAL

Autora: Lúcia Silva Santana

Fontes de consulta: Princípios norteadores da produção orgânica de hortaliças - www.cnpq.embrapa.br/organica/pdf/circular_tecnica/principios_producao_organica.pdf

Guia de horta orgânica

<http://planetaorganico.com.br/site/index.php/guia-da-horta-organica>

Revisora Técnica: Denise Biato Guanaes

COMPOSTAGEM

Autor: Marcelo Stumbo Martins

Fontes de consulta: Circular Técnica 59, EMBRAPA - Compostagem de resíduos para produção de adubo orgânico na pequena propriedade - www.ib.usp.br/coletaseletiva/saudecoletiva/compostagem.htm

Guia de horta orgânica - <http://planetaorganico.com.br/site/index.php/guia-da-horta-organica>

www.infoescola.com/agricultura/compostagem

<http://planetaorganico.com.br/site/index.php/compostagem/#sthash.26HyuHh7.dpuf>

Revisora Técnica: Denise Biato Guanaes

INSETICIDA NATURAL

Autor: Marcelo Stumbo Martins

Fonte de consulta: Agricultura orgânica - controle alternativo de pragas e doenças. EMATER MG, 1998.

HORTA SUSPENSA

Autora: Lúcia Silva Santana

CALENDÁRIO DE PLANTIO

Autora: Lúcia Silva Santana

CALENDÁRIO DE COLHEITA

Autor: Marcelo Stumbo Martins

AGROECOLOGIA – ABORDAGEM QUE ARTICULA OS CONHECIMENTOS CIENTÍFICOS E POPULARES PARA O DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS AGRÍCOLAS SUSTENTÁVEIS.

MATERIAIS

- Local adequado
- Carrinho de mão
- Enxada, pá e ancinho
- Regador, mangueira ou sistema de irrigação
- Tesoura de podar, barbante ou arame

COMO FAZER

PREPARO DO LOCAL

- 1 O local deve receber luz solar a maior parte do dia;
- 2 Evitar locais onde não corram águas de chuva ou calhas, pois o solo pode sofrer lixiviação, ou seja, uma grande quantidade de água penetra no solo, fazendo com que este perca elementos químicos importantes para sua nutrição;
- 3 A qualidade do solo a ser utilizado também é muito importante. Em agroecologia, não se usa terra adubada industrialmente, nem adubos sintéticos. Além da compostagem (ver página 42), a **ADUBAÇÃO VERDE** e a **COBERTURA MORTA** são práticas muito usadas e que podem agregar valor ao solo;

ADUBAÇÃO VERDE – OCORRE COM O PLANTIO DE LEGUMINOSAS JUNTO, OU ANTES, DA CULTURA PRETENDIDA. ESPÉCIES COMO GUANDO, FEIJÃO DE PORCO, FLEMINGEA E MUCUNA SÃO MUITO EFICAZES. PROMOVE A MELHORIA DAS PROPRIEDADES QUÍMICAS, FÍSICAS E BIOLÓGICAS DO SOLO E FAVORECE O PROCESSO DE FIXAÇÃO DE NITROGÊNIO, QUE É DE GRANDE IMPORTÂNCIA PARA FORMAÇÃO DE AMINOÁCIDOS DAS PLANTAS. RECOMENDADA PARA RECUPERAÇÃO DE ÁREAS DEGRADADAS. NA PRÁTICA, AS CULTURAS DE ADUBAÇÃO VERDE DEVEM SER INCORPORADAS AO SOLO ANTES DO DESENVOLVIMENTO DE SUA FLORAÇÃO.

COBERTURA MORTA – UTILIZADA PARA PROTEÇÃO DO SOLO, ATRAVÉS DA COLOCAÇÃO DE PALHADAS, FOLHAS, RESTOS DE GRAMA E CAPIM, NAS LINHAS E/OU ENTRELINHAS DE PLANTIO. SUAS PRINCIPAIS VANTAGENS SÃO: MANUTENÇÃO DA UMIDADE DO SOLO, CICLAGEM GRADUAL DE NUTRIENTES, IMPEDIR A COMPACTAÇÃO DO SOLO PELA AÇÃO DA CHUVA, DIMINUIÇÃO DOS PROCESSOS EROSIVOS COMO LIXIVIAÇÃO. A COBERTURA IMPEDE A LUMINOSIDADE E, COM ISSO, O DESENVOLVIMENTO DE PLANTAS INDESEJADAS.

4 Preparar os canteiros na direção norte-sul, aproveitando melhor o sol. Suas dimensões dependem do espaço disponível no terreno; como ilustração, sugerem-se as medidas de 4 m de comprimento, 80 cm de largura e 30 ou 40 cm de altura. Entre um canteiro e outro, é necessário deixar um espaço de 40 ou 50 cm, permitindo a passagem. Os canteiros com

altura de 30 cm são para culturas que tenham raízes superficiais, como hortaliças. Os de 40 cm são para culturas que tenham raízes mais profundas, como, inhame, rabanete, cenoura, beterraba, nabo, tomate, couve etc.;

5 Cercar o canteiro para dificultar a entrada de animais;



PLANTIO DIRETO OU INDIRETO

1 Quando as sementes são plantadas diretamente no solo, denomina-se plantio direto. Neste caso, as sementes são salpicadas em "covinhas", que variam de 5 a 10 cm (dependendo do tamanho da raiz da cultura), cobertas com terra; em seguida, deve-se apertar levemente a terra e regar;



2 No plantio indireto, utilizam-se, geralmente, mudas com cerca de 10 a 20 cm de altura, que devem ser transplantadas para as covas nos canteiros e regadas;



MANEJO

1 Após o plantio, um conjunto de ações precisa ser realizado para manutenção da horta: irrigação, desbaste, controle de pragas ou doenças e colheita;

2 A irrigação ou rega deve ser feita, preferencialmente, pela manhã e pelo final de tarde. Não deve ser excessiva nem superficial, o importante é atingir o sistema radicular das plantas (raízes). Pode ser feita com regador, mangueira ou sistema de irrigação adaptado ao terreno.

3 No plantio direto, as mudas podem ficar muito próximas umas das outras, sendo necessário desbastar, ou seja, replantar as mudas. Quando estiverem com, aproximadamente, 5 cm de altura, devem ser retiradas, cuidadosamente, e replantadas, de modo que tenham a distância aproximada de 20 cm, pois precisam de espaçamento mínimo para um desenvolvimento satisfatório;

4 Geralmente, plantas que foram bem adubadas são resistentes a doenças e pragas. Porém, frequentemente, são realizadas catação de lagartas, aplicação de caldas ou inseticidas naturais, pois a agroecologia não utiliza qualquer tipo de inseticida de base química para controle de pragas ou doenças;



5 É necessária a retirada de plantas espontâneas ou ervas daninhas, como capim, trevo etc., que crescem muito em uma terra bem preparada e adubada;



6 O tempo da colheita varia em função do tipo de cultura. Recomenda-se que seja realizada no início da manhã ou no final da tarde, quando o sol não estiver tão forte, para evitar que murchem muito. No caso dos frutos, podem ser colhidos quando estiverem maduros, já as folhas podem ser retiradas algumas para uso imediato ou a planta toda. Após colheita, não é recomendado fazer o plantio das mesmas culturas, pois causa desgaste de solo.



SAIBA MAIS

HORTAS, UM BOM NEGÓCIO: PLANTE E CULTIVE ALIMENTOS SAUDÁVEIS -

WWW.SEBRAE.COM.BR/SETOR/HORTICULTURA/ACESSE/BIBLIOTECA/HORTAS2.PDF/AT_DOWNLOAD/FILE

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA TER UMA HORTA. INFORME TÉCNICO 35,

PESAGRO RIO - WWW.ESPACODOAGRICULTOR.RJ.GOV.BR/PDF/HORTALICAS/HORTA.PDF

HORTA SUSPENSA

É uma tecnologia social no campo da agroecologia que apresenta alternativas à falta de espaço, através da reutilização de embalagens, como PET, PC, TETRA PAK, e da sensibilização para uma alimentação saudável, cultivada sem agrotóxicos. A prática pode ser realizada em muros e telhados, entre outros locais, que tenham incidência solar. O objetivo principal é obter alimentos mais saudáveis com espaços mínimos, além da reutilização de resíduos sólidos, contribuindo para um planeta melhor.

MATERIAIS

- Água
- Corda de PVC
- Ganchos
- Garrafas de PET
- Pazinhas de jardinagem
- Regador ou balde pequeno
- Sementes das espécies de horta
- Tampinhas de PET com furo no meio
- Terra adubada

COMO FAZER

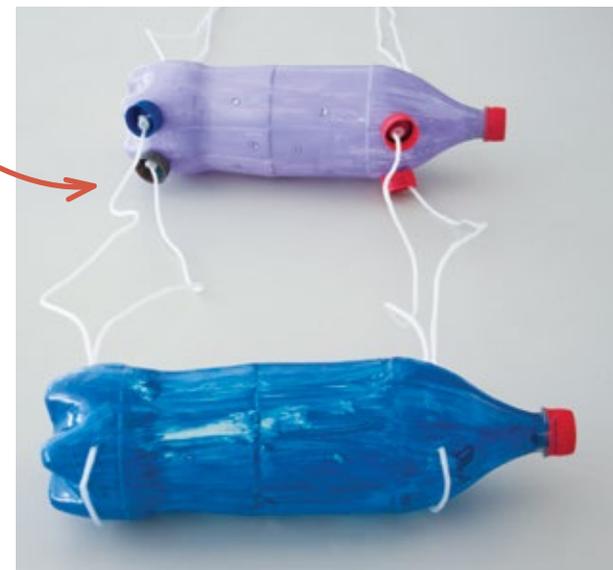
1 Cortar as garrafas de PET abrindo uma cavidade, como um barco, para colocar terra. Fazer furos na garrafa, para que a água drene e irrigue a terra, além de quatro furos nas extremidades, para passar a corda e pendurar na parede;



2 Passar a corda de PVC pela primeira garrafa;



3 Antes de colocar a segunda garrafa, dar um nó na corda e colocar uma tampinha de PET furada, para que a garrafa não caia. Dar um espaço de, aproximadamente, 40 cm e colocar a segunda garrafa;



4 Repetir o procedimento com o número de garrafas que desejar. Fixar dois ganchos na parede e prender as garrafas;



5 Com as garrafas já presas, colocar a terra adubada e semear as culturas. Por fim, regar até que a água da primeira garrafa goteje nas demais.



SAIBA MAIS

A GRANDE MAIORIA DAS ESPÉCIES DE HORTA POSSUI RAÍZES SUPERFICIAIS E, POR ISSO, PODE SER PLANTADA EM VÁRIAS EMBALAGENS.

COMPOSTAGEM

É um processo que ocorre quando micro-organismos, sob determinadas condições, transformam matéria orgânica em um material parecido com o solo. Este material é composto de adubo (pode ser adicionado à terra) e chorume (biofertilizante líquido).

Quanto maior a variedade dos materiais no processo, maior a diversidade de nutrientes e melhor a qualidade do composto produzido. Estercos de animais podem ser usados, mas fezes de cavalo não são recomendadas, devido ao risco de contaminação por tétano.

Para realizar a compostagem, é necessário um local plano, livre de umidade e ventos, com fácil acesso para montagem e manutenção da leira.

MATERIAIS

- Orgânicos (folhas de árvores, palhada, gramas, sobras de colheita e restos de comida, poda ou madeira sem verniz)
- Carrinho de mão
- Enxada, pá, ancinho e peneira
- Vergalhão de ferro (aproximadamente, 60 cm)
- Regador, mangueira ou sistema de irrigação
- Bombona plástica

COMO FAZER

MONTAGEM DA LEIRA

1 Escolher o local adequado para a montagem das camadas, dimensionando e preparando a área com, aproximadamente, 2 m de largura e 4 m de comprimento. É necessário fazer sulcos ou canaletas ao redor da leira, para recolhimento do chorume produzido durante o processo; a pá e o carrinho de mão podem ser úteis nesta etapa;

2 Preparar as camadas forrando com material vegetal (folhas, cascas de árvore, grama) até, aproximadamente, 30 cm de altura;

3 Formar a camada intermediária com restos de comida de origem vegetal, cascas de frutas ou sobras de colheita;



4 Adicionar uma camada de, aproximadamente, 5 cm de altura de esterco ou terra preta, para acelerar a decomposição do material vegetal. Na ausência dos materiais que aceleram a decomposição, usar apenas o material vegetal, desde que seja diversificado;



5 Repetir o processo até chegar a uma altura aproximada de 80 cm; a camada de cobertura deve ser de material mais espesso, como folhas, cascas ou pedaços de madeira.



MANUTENÇÃO DA LEIRA

1 Revirar a leira com auxílio de pá e enxada, de 30 em 30 dias, aproximadamente. O recomendável é observar quando a leira diminui de volume significativamente e estabiliza sua altura, reduzindo cerca de 30% da sua altura inicial. Esta etapa favorece a oxigenação no interior da leira, acelerando os processos metabólicos de decomposição e gerando calor, que pode ser verificado com o auxílio da barra de ferro;

2 Verificar a temperatura com o auxílio da barra de ferro, colocando a barra no interior da leira, em torno de 1 hora. Ao retirar a barra, se não for possível segurá-la com as mãos, é necessário umedecer a leira com água não clorada ou chorume; caso contrário, não é necessário umedecer;



3 Verificar a umidade pelo teste da mão: basta pegar um pouco de material do interior da leira e apertar com força, a umidade ideal é quando a água infiltra entre os dedos, sem escorrer pelas mãos;



4 Coletar o chorume que vai se formando e armazenar em bombonas plásticas, para usar como biofertilizante ou para umedecer as leiras;

5 Observar o composto do interior da leira. A duração do processo de compostagem é muito variável, podendo durar até 120 dias, dependendo dos materiais que a compõem. É possível identificar visualmente que o composto está pronto quando todos os materiais estiverem de cor preta, textura esfarelada e homogênea, não sendo possível diferenciar o que foi usado inicialmente na montagem da leira;

6 Separar os galhos e as cascas que demoram mais tempo para se decompor, com o auxílio do ancinho, que pode ser aproveitado em nova compostagem;

7 Peneirar o composto orgânico produzido no processo; recomenda-se seu uso no preparo de substrato para produção de mudas e na adubação de plantas em jardins, hortas, pomares, campos e gramados.



SAIBA MAIS

O ADUBO PRODUZIDO A PARTIR DA COMPOSTAGEM É MUITO EFICIENTE, POIS PROPORCIONA MAIS VIDA AO SOLO E CONSEQUENTE PRODUÇÃO DE PLANTAS MAIS SADIAS, ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS, ALÉM DE REDUZIR A DEGRADAÇÃO DO SOLO, QUE OCORRE COM O USO DE FERTILIZANTES QUÍMICOS.

INSETICIDA NATURAL

Atualmente, existem produtos alternativos e naturais que podem substituir os agrotóxicos. Alguns extratos à base de folhas e pimenta misturados são eficientes no controle de pragas. Aprenda a fazer uma receita de inseticida à base de produtos naturais e livre de agrotóxicos.

MATERIAIS

- 40 gramas de folhas de bougainville
- 8 gramas de sabão neutro comum
- 3 pimentas malaguetas
- 20 gramas de cal virgem
- 100 ml de álcool
- 2 litros de água

(!) Utilize luvas em todo o processo de elaboração do inseticida.

COMO FAZER

- 1 Deixar a pimenta malagueta de molho por cinco dias no álcool;
- 2 Cortar as folhas de bougainville e deixar de molho em 200 ml de água misturada a 100 ml de álcool por 24 horas;
- 3 Coar o bougainville e reservar o caldo em um recipiente de 2 litros;
- 4 Derreter o sabão em 100 ml de água quente e misturar com o caldo do bougainville;
- 5 Adicionar pimenta à solução;
- 6 Acrescentar o cal virgem à mistura;
- 7 Completar com água até que tenha 2 litros de solução e misturar bem; a calda formada pode ser borrifada nas plantas.

SAIBA MAIS

O INSETICIDA NATURAL PODE SER USADO PARA O CONTROLE DE PULGÕES, TRIPÉS, GRILOS, COCHONILHAS E LESMAS. PARA SUA UTILIZAÇÃO CORRETA, NÃO DEIXAR EXPOSTO À LUZ E NÃO APLICAR NAS HORAS MAIS QUENTES DO DIA.

CALENDÁRIO DE PLANTIO

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
 <i>abóbora</i>												
 <i>abobrinha</i>												
 <i>agrião</i>												
 <i>aipim</i>												
 <i>alface</i>												
 <i>almeirão</i>												
 <i>beterraba</i>												
 <i>cebolinha</i>												
 <i>censura</i>												
 <i>coentro</i>												
 <i>couve</i>												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												

Calendário de Colheita

		abóbora  120 a 200 dias	abobrinha  45 a 90 dias
agrião  40 a 80 dias	aipim  180 a 720 dias	alface  50 a 70 dias	almeirão  45 a 100 dias
beterraba  100 a 150 dias	cebolinha  45 a 100 dias	censura  100 a 150 dias	coentro  60 a 90 dias
couve  70 a 200 dias	feijão  90 a 120 dias	inhame  120 a 180 dias	jiló  140 a 220 dias
milho  120 a 160 dias	morango  120 a 160 dias	pepino  90 a 130 dias	pimentão  100 a 150 dias
quiabo  40 a 200 dias	rúcula  25 a 45 dias	salsa  60 a 90 dias	tomate  120 a 180 dias

SEÇÃO 4

LIXO?

Ao fazer minhas caminhadas, sempre encontrava objetos que poderiam servir a mim ou a outras pessoas. Com o passar do tempo, comecei a recolher esses objetos, que para muitos é "lixo", e a separá-los. Separei vidro com vidro, plástico com plástico e, nos vasos de plástico, por exemplo, plantei mudas e presenteie aqueles que me ajudam. Desde então, conforme vou conhecendo as pessoas, elas me doam o que não é mais útil e pegam comigo o que pode lhes servir. Eu também ajudo pessoas necessitadas e projetos que trabalham com artesanato. Tornei-me uma receptora de reciclagem, muitas pessoas reciclam através de mim, porque elas separam e me dão os materiais recicláveis de seu uso doméstico e troco no posto de coleta. Descobri que, na base da troca, todos participam e tanto podem doar quanto receber, pois ninguém é tão pobre que não tenha nada para dar e nem tão rico que não tenha nada para receber.

Márcia Eliane P. da Silva
Moradora Colônia Juliano Moreira

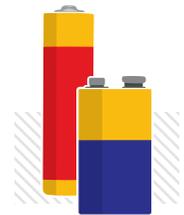
RECICLAGEM OU COLETA SELETIVA?

Todos os dias, jogamos fora vários tipos de materiais que, para nós, não têm mais utilidade. Devemos pensar que as matérias-primas usadas para fabricar esses produtos vêm da natureza e, por isso, quando são descartados de maneira incorreta, desperdiçamos recursos naturais e aumentamos a quantidade de lixo. Com a reciclagem, podemos retornar esses materiais para as indústrias e diminuir a extração de recursos naturais para a fabricação de produtos novos.

A separação dos resíduos para depois encaminhar para reciclagem se chama Coleta Seletiva. É um processo simples de separação do resíduo seco (plásticos, papéis, latas etc.) e do resíduo molhado – orgânico (sobras de comida, cascas de frutas e legumes). Todo material antes de ser armazenado e enviado para reciclagem deve estar limpo, para não ter mau cheiro ou atrair bichos. O lixo deve ser acondicionado em sacos plásticos transparentes, para que o gari possa visualizar bem o seu conteúdo. O resíduo orgânico, além de representar risco à saúde dos catadores, contamina todo material potencialmente reciclável, inviabilizando seu aproveitamento e, conseqüentemente, sua reutilização.

DESCARTE CORRETO!

→ As pilhas e baterias devem ser separadas do lixo doméstico, pois seu interior é composto por substâncias tóxicas que podem vazar. Alguns shoppings, lojas de telefonia, supermercados, como o Extra e o Pão de Açúcar, e bancos, como o Santander, possuem programas para o recolhimento desses materiais e disponibilizam coletores para a reciclagem de pilhas, baterias portáteis, celulares, câmeras digitais e outros aparelhos eletrônicos portáteis que caibam nos coletores;



→ Remédios vencidos não devem ser consumidos nem despejados em ralos e pias. No Rio de Janeiro, as farmácias da rede Droga Raia, em parceria com o programa “Descarte Consciente”, disponibilizam uma estação coletora onde podem ser depositados sprays, comprimidos, pomadas, caixas de remédio e bulas;

→ As lâmpadas não devem ser misturadas com o lixo doméstico, pois possuem substâncias tóxicas que podem causar danos ao ambiente quando quebradas. Para que não quebrem, as lâmpadas devem ser envolvidas em um jornal e colocadas em uma caixa de papelão que deve ser lacrada. A rede Leroy Merlin aceita o recebimento desse material com a quantidade mínima de 10 unidades;



→ O lixo domiciliar é recolhido em horários específicos pela Comlurb. Os horários da coleta da sua rua podem ser conferidos no site da Companhia Municipal de Limpeza Urbana – COMLURB, em > Serviços > Coleta Domiciliar.

RECICLAGEM OU COLETA SELETIVA?

Autoras: Beatriz Pacheco Freitas e Kamila Teixeira Mynssen

Fontes de consulta: www.descarteconsciente.com.br

www.rio.rj.gov.br/web/comlurb

Revisora Técnica: Claudia Fatima Morais dos Santos Picanço

ECOSABÃO

Autora: Beatriz Pacheco Freitas

Revisora Técnica: Claudia Fatima Morais dos Santos Picanço

VELAS ARTESANAIS

Autora: Beatriz Pacheco Freitas

Revisora Técnica: Claudia Fatima Morais dos Santos Picanço

ECOSABÃO

Ao jogarmos o óleo usado na pia de nossa casa ou armazená-lo em lugares inadequados, podemos provocar entupimento de pias, contaminar a água e o solo, além de atrair insetos. É possível reutilizar o óleo proveniente de frituras, transformando-o em barra de sabão. A receita é simples e pode ser feita em poucos minutos, com materiais encontrados em lojas do ramo.

MATERIAIS

- 1 copo (do tipo de requeijão) de sabão em pó diluído em 1 copo d'água
- 1 litro de água fervente
- 1 pote de 400 gr de soda cáustica (!)
- 2 litros de óleo usado
- 1 copo de essência (fragrância a gosto)
- 1 esponja de aço

(!) CUIDADO! UTILIZAR LUVAS E MÁSCARA PARA MANUSEAR A SODA CÁUSTICA E EVITAR QUEIMADURAS

COMO FAZER

- 1 Forrar a peneira ou o funil com a esponja de aço e coar o óleo usado, para que as impurezas fiquem retidas;



UTENSÍLIOS

- Balde plástico resistente
- Colher de pau com cabo grande ou colher com cabo de madeira
- Peneira ou funil
- Garrafa PET de 2 litros
- Formas (embalagens de suco cortadas, pote de sorvete etc.)
- Luvas de borracha nitrílica
- Máscara respiratória

- 2 Colocar toda a água fervente no balde e adicionar aos poucos e com todo cuidado a soda cáustica, para não respingar;



- 3 Adicionar o óleo coado à solução presente no balde; com o auxílio da colher de pau, mexer até a consistência passar de líquida à pastosa;



- 4 Por último, acrescentar o sabão em pó diluído e a essência;

- 5 Continuar mexendo até formar uma mistura bem homogênea;

- 6 Distribuir a mistura em formas e reservar por 7 a 10 dias, para ficar em ponto de corte, se quiser.



VELAS ARTESANAIS

Outra alternativa para o óleo residual de cozinha está na confecção de velas artesanais, que pode, inclusive, gerar renda. O aroma deixado pela essência e a tonalidade da vela tornam esse produto ainda mais especial.

MATERIAIS

- 1 copo (de requeijão) de óleo usado e coado
- 4 colheres de sopa de estearina
- Corante (opcional)
- Essência ou óleo aromatizante (opcional)
- Pregador de roupa de madeira
- Vidros de tamanhos variados (do tipo de geleia, papinha de bebê, extrato de tomate)
- Pavios (um para cada vidro)

UTENSÍLIOS

- Recipiente para mistura, preferencialmente panela de ágata branca ou vidro temperado (!)
- Colher de pau ou silicone
- Banho-maria ou aparelho micro-ondas

(!) RECIPIENTES DE PLÁSTICO NÃO SÃO INDICADOS PARA ESTA RECEITA

COMO FAZER

- 1 Em um recipiente, juntar o óleo coado e a estearina;
- 2 Levar ao banho-maria e mexer com colher de pau por, aproximadamente, 5 minutos, até que a mistura esteja completamente derretida;
- 3 Retirar o recipiente do banho-maria e acrescentar a essência e o corante a gosto, mexer até que a coloração fique homogênea;
- 4 Distribuir, cuidadosamente, a mistura nos vidros;
- 5 Colocar o pavio no centro do copo. Prender o pavio com o auxílio do pregador, apoiando-o na borda do vidro; esta etapa deve ser rápida, pois a mistura logo endurece;
- 6 Em seguida, cortar o pavio na altura desejada ou de acordo com o tamanho do vidro e a vela está pronta! Uma sugestão é decorar o vidro com cianinha e purpurina.



Obs.: NESTA RECEITA, CONSIDERAMOS O USO DO BANHO-MARIA, MAS UMA BOA E RÁPIDA OPÇÃO É USAR O MICRO-ONDAS E INTERROMPER O AQUECIMENTO A CADA 30 SEGUNDOS, APROXIMADAMENTE, PARA MEXER ATÉ QUE A MISTURA ESTEJA COMPLETAMENTE DERRETIDA.

SAIBA MAIS

COLETA DE ÓLEO DE COZINHA RESIDUAL: CAMPUS FIOCROZ MATA ATLÂNTICA.

FONE: 2448-9026 OU 9056

TROCA DE ÓLEO RESIDUAL DE COZINHA POR MATERIAL DE LIMPEZA COM A GRANDE RIO
RECICLAGEM AMBIENTAL - WWW.GRANDERIOAMBIENTAL.COM.BR

SEÇÃO 5

EXPERIÊNCIAS VIVIDAS

Nesta seção, apresentamos quatro experiências vividas, frutos da luta dos movimentos sociais da Baixada de Jacarepaguá. Formadas por grupos populares, desafiaram sua própria sorte e provocaram transformações expressivas em suas trajetórias. E foram além, na tentativa de melhores condições de vida, mostraram ao mundo renovados valores, novos conceitos, formas originais de organização que fizeram e continuam fazendo a diferença, dentro e fora das suas comunidades. As lutas de Banco Comunitário Cidade de Deus, Cooperativa de Trabalho Constrói Fácil, Cooperativa Esperança e Vila Autódromo, impulsionadas pela ação coletiva de seus participantes, revelam conquistas e dificuldades enfrentadas ao longo de suas caminhadas.

Os enredos dessas histórias se articulam na busca incansável em defender o óbvio, ou seja, garantir direitos sociais constitucionais, como educação, trabalho, moradia e saúde, em seu sentido maior. Os moradores e trabalhadores, a partir da sua mobilização e organização, em uma batalha diária e árdua de exercício da cidadania, construíram práticas para minimizar a ausência de políticas públicas em seus territórios, a fim de propiciar condições sociais dignas de vida e trabalho.

Beatriz Pacheco Freitas

Graduanda em Ciências Sociais

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica

Vítor Gonçalves Pimenta

Morador da Taquara e Mestrando em Antropologia

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica

A cidade agitada

“O direito a saúde com toda plenitude, no sentido maior

Promover a igualdade na vida da cidade,

Pois ninguém vive só

Com pé na estrada na grande caminhada,

Num grande mutirão

Seja homem ou mulher mais firme no que quer,

Com a sua missão.”

(trecho da música de Arnóbio Nogueira)

“Que tempos são estes, em que temos que defender o óbvio?”

Bertolt Brecht

VILA AUTÓDROMO

Autor: Vitor Gonçalves Pimenta

Entrevistas: moradores(as) e Jorge Azevedo

Fontes de consulta: <http://comitepopulario.files.wordpress.com/2012/08/planopopularvilaaudodromo.pdf>

www.portalpopulardacopa.org.br/vivaavila/index.php/joomla-home

<http://comitepopulario.wordpress.com>

COOPERATIVA/GRUPO CONSTRÓI FÁCIL

Autor: Vitor Gonçalves Pimenta

Fontes de consulta:

RELATÓRIO FINAL - Apropriação de tecnologias sustentáveis em habitação por setores populares organizados no entorno do Parque Estadual da Pedra Branca.

MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO E INFORMATIVOS - Cooperativa Constrói Fácil e Escritório Técnico Iniciativas Locais e Território Saudável (CFMA/Fiocruz)

ENTREVISTA - Sr. Arnóbio Nóbrega de Almeida (membro fundador da Cooperativa/Grupo Constrói Fácil)

BANCO COMUNITÁRIO CIDADE DE DEUS

Autor: Vitor Gonçalves Pimenta

Fontes de consulta:

ENTREVISTAS - Ana Lucia Serafim, Dona Benta, Laudelina Ferreira, Lizete Martins, Luiz Alberto e Sandra Rosa

DOCUMENTO: Do que se trata sua organização do Banco Comunitário Cidade de Deus.

COOPERATIVA/GRUPO ESPERANÇA

Autor: Cooperativa/Grupo Esperança

Fontes de consulta: www.caixa.gov.br/habitacao/operacoes_coletivas/programa_credito_solidario/saiba_mais.asp

www.caixa.gov.br/novo_habitacao/minha_casa/compra/mcmv/habitacao_urbana/fam_renda_1.600.00/movimentos_sociais/index.asp

www.concidades.pr.gov.br/arquivos/File/5_Minha_Casa_Minha_Vida_ENTIDADES.pdf

VILA AUTÓDROMO

A comunidade Vila Autódromo, localizada no bairro de Jacarepaguá - Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro -, tem o traço significativo e marcante de resistir bravamente contra as tentativas de remoção promovidas pela Prefeitura, desde a década de 1990, mesmo estando apoiada em vários dispositivos jurídicos, como os Termos Administrativos de Concessão de Uso, concedidos pelo Instituto de Terras e Cartografia do Estado do Rio de Janeiro (ITERJ). Com isso, as 450 famílias, aproximadamente, travam uma luta inesgotável contra as contradições do poder público, revelando as propostas, os interesses e as políticas de cada governo.

As melhorias na infraestrutura da comunidade, como: água encanada, ruas (constando no mapa físico da cidade), fossas sépticas e sumidouros, luz elétrica, telefone, entre outras, ocorreram a partir da organização e da criação da Associação de Moradores e Pescadores da Vila Autódromo (AMPAVA), em 1987. Desde então,

a associação atua regularmente, com estatuto, sede própria e exercendo um trabalho relevante, apesar de todas as dificuldades. Segundo uma moradora:

“As maiores dificuldades são as comunicações. A gente sabe que nem todo mundo pode estar em toda reunião.

Mas isso que dificulta um pouco a comunicação... A maior dificuldade é essa, conseguir se comunicar e se mobilizar.”

Nas palavras do morador Jorge Azevedo:

“Vocês não são daqui e não moram aqui... Agora eu te pergunto: quantos moradores têm aqui na Associação? Agora se você for ver nos bares e botequins, você verá a quantidade de pessoas... É difícil.”

A estratégia que a AMPAVA se utiliza para superar essa dificuldade é realizar mutirões na comunidade. Uma moradora descreve da seguinte forma:





“O mutirão é um trabalho que a gente faz, com no mínimo três pessoas, vai de porta em porta... A gente ouve o morador, não dita o que ele tem que fazer, mas diz o que ele precisa saber informando sobre os direitos dele presentes na constituição.

Ditar o que ele tem que fazer não é importante. O morador tem que saber que aqui vai haver um condomínio, avisa que nem todos terão condições pra isso. O mutirão é para ajudar o morador pensar e fazer ele refletir sobre as consequências.”

Contudo, todas essas conquistas e a permanência da comunidade até o momento não foram frutos de nenhuma política pública, mas sim da mobilização e da construção coletiva dos próprios moradores.

Navegando por lagoas turbulentas ao longo da sua história, a comunidade acabou por revelar os paradoxos dos poderes públicos, que, em alguns momentos, encarnam o espírito público, mesmo que de maneira precária e insuficiente e, em outros, utilizam argumentos descabidos e inconsistentes, como contra o direito constitucional à moradia, para realizarem interesses que beneficiam o poder privado e não o cidadão.

Assim, a trajetória da comunidade passa pelo assentamento de várias famílias oriundas da Comunidade Cardoso Fontes, em 1989, e mais 60 famílias, em 1994. Além de cinco famílias vindas da Restinga, ainda na década de 1990, conforme contou uma moradora. Em 1997, 104 famílias receberam titulação do Governo do Estado. Já os moradores da faixa marginal da Lagoa receberam

a Concessão de Direito Real de Uso por 99 anos, da antiga Secretaria da Habitação e Assuntos Fundiários do RJ, publicada no Diário Oficial de 31/12/1998. A Câmara Municipal do Município do Rio de Janeiro decretou parte da comunidade, em 12/01/2005, Área de Especial Interesse Social, por meio da Lei Complementar nº 74/2005.

Apesar de tudo isso, os moradores tiveram que enfrentar ameaças mais duras de remoção na preparação dos Jogos Pan-Americanos (2007). Agora, mais uma vez, as famílias convivem com o clima de instabilidade, falta de diálogo, ameaças tantos verbais quanto noticiadas nas mídias, marcações das residências, ações judiciais, ou seja, ações claras de tentativa de remoção nesta preparação da cidade para os Jogos Olímpicos de 2016.

Nesse contexto, os moradores mergulharam nas águas profundas de sua história e, mais uma vez, resistiram ao elaborar um projeto de urbanização com o Laboratório Estado, Trabalho, Território e Natureza/Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano e Regional (ETTERN/IPPUR/UFRJ) e Núcleo de Estudos e Projetos Habitacionais e Urbanos (NEPHU/UFF), demonstrando a viabilidade de

suas permanências, com o plano de regularização fundiária, e a possibilidade de conviverem harmoniosamente, tanto com os equipamentos esportivos quanto com o projeto de mobilidade urbana. O Plano Popular de Urbanização da Vila Autódromo, partindo das necessidades reais da população, demonstrou a viabilidade da urbanização e regularização da comunidade com custo inferior à remoção e, ainda, concretizou o Princípio da Gestão Democrática da Cidade, presente no Estatuto da Cidade.

Mesmo assim, a Prefeitura continua até o momento ignorando essas ações, restando aos moradores um empreendimento do Programa Minha Casa Minha Vida próximo à comunidade. Mas Vila Autódromo resiste! E luta, incansavelmente, com a ajuda de vários parceiros para existir como Vila Autódromo. O que fez e faz a diferença, conforme uma moradora:

“Se Vila Autódromo estivesse sozinha, não estaria mais Vila Autódromo aqui.”

Obs.: ALGUNS MORADORES NÃO FORAM IDENTIFICADOS POR MOTIVO DE SEGURANÇA.

SAIBA MAIS

WWW.FACEBOOK.COM/VIVAUVILAUTODROMO

[HTTP://COMUNIDADEVILAUTODROMO.BLOGSPOT.COM.BR](http://COMUNIDADEVILAUTODROMO.BLOGSPOT.COM.BR)

COOPERATIVA/GRUPO CONSTRÓI FÁCIL



A construção da Cooperativa de Trabalho Constrói Fácil (CTCF) vem sendo acimentada tijolo por tijolo, ano após ano, com um olhar para dentro e outro para fora. O primeiro, voltado ao processo de formação constante e profissionalismo do grupo. O segundo, pela permanente e ampla parceria com várias instituições que buscam o exercício da cidadania, entre elas, por exemplo, o Centro de Ação Comunitária (CEDAC), a Associação dos Grupos de Produção (AGP) e a Igreja Católica. Suas maiores conquistas são a autonomia financeira e o fortalecimento dos projetos sociais, além do fundo de solidariedade, pautados na economia solidária. Para o Sr. Arnóbio Nóbrega, um dos fundadores do grupo:

“O grande desafio enfrentado é a ampliação deste projeto para outras famílias carentes da região. Nós temos que lutar sempre. E investirmos na vida coletiva. O desafio é o de sermos uma referência para a sociedade.”

Em 1990, os primeiros alicerces foram edificados a partir de ideais que visavam o trabalho solidificado no bem comum, no engajamento político e na construção da cidadania. Nas palavras do Sr. Arnóbio:

“Aconteceu tudo na prática, mas claro que isso estava na nossa mente. O desejo, a ideia do trabalho coletivo, do viver em comum”.

Já em meados de 1993, a arquitetura da Constrói Fácil começa a se materializar nesses moldes de organização, a partir da parceria com a Comunidade Eclesial de Base (CEB) Pe. Josimo Moraes Tavares, um grupo da Igreja Católica, a Paróquia Sagrada Família e alguns amigos e o Comitê Taquara da Ação da Cidadania. A parceria proporcionou a compra de uma máquina de fabricar blocos, uma betoneira, formas para fabricação de lajes e matéria-prima para o início do trabalho. Ergueu nove famílias que estavam sem trabalho. E auxiliou, ainda, na construção, em regime de mutirão, de 29 casas na comunidade Jardim Shangri-lá, onde os lotes foram adquiridos através do Fundo de Economia Solidária. Esse projeto ganhou o II Prêmio da Cidadania Herbert de Souza, em 1996. Posteriormente, o grupo de famílias, de geração de renda, e o grupo de trabalhadores da construção civil que já existia e capacitou as famílias para execução e gestão do projeto Shangri-lá se transformaram na Cooperativa de Trabalho Constrói Fácil (CTCF).

Em 2001, uma nova parceria se edificou com a instituição belga Entraide et Fraternité (Solidariedade e Fraternidade), que financiou o projeto Casa e Cidadania I, possibilitando a compra do terreno e do material para a construção de um pequeno prédio com seis apartamentos para os próprios cooperados, pois 70% dos cooperados não tinham moradia própria. Entretanto, a parceria não se estendeu para além da compra do terreno. Mas, mesmo com divergências, a Cooperativa Habitacional Herbert de Souza se realizou seguindo os caminhos da Cooperativa Shangri-lá.

Em 2009, a CTCF tece uma aliança com o Campus Fiocruz Mata Atlântica (CFMA), visando à minimização de riscos no processo de trabalho da construção civil, ao fortalecimento do trabalho cooperativo e à discussão de políticas públicas para o território. Já em 2010, a CTCF, o

CFMA, a Comunidade Ecológica Pedras do Prata (ECOPRATA) e a Bonnet Síntese Soluções Ambientais se uniram para buscar a apropriação e difusão de tecnologias sustentáveis. O que proporcionou, posteriormente, ao grupo uma economia considerável na execução de suas obras, diminuindo o custo de produção e tornando-a mais sustentável. O encontro destacou, ainda, a importância de investimentos em políticas públicas que possibilitem soluções viáveis para maior qualidade de vida da população. A metodologia desenvolvida para “apropriação de tecnologias sustentáveis em habitação por cooperativas populares”, financiada pela FAPERJ no período de 2010/2012, foi certificada na 7ª edição do Prêmio Fundação Banco do Brasil de Tecnologia Social.

Atualmente, a cooperativa atua como Grupo Constrói Fácil. O foco é trabalhar para o mercado, mas mantendo o siste-



ma de cooperação, ou seja, sem patrão e atravessadores. Esse novo formato só foi possível por causa da criação da modalidade Simples Nacional, regime tributário simplificado, opcional para micro e pequenas empresas com declaração anual à Receita Federal. O que proporcionou ao



Nova Esperança, Agência/Comitê Comunitário Cidade de Deus e integrantes de Pastoral Social, da Comunidade do Alto Camorim e do Tanque). Nessa parceria, o Grupo Constrói Fácil participou das oficinas de formação e na implantação de protótipos para tratamento de esgoto residencial com uso de fossa verde nas comunidades Vila Arroio Pavuna e Vila Autódromo.

As parcerias renderam frutos devido à seriedade na condução dos processos financeiro e organizacional e ao profissionalismo do grupo, que apostou em uma formação permanente. Porém, surgiram muitas dificuldades nessa caminhada. A primeira foi trabalhar em um sistema cooperativo, de bem comum, em benefício dos associados, já que os trabalhadores estavam acostumados a vender a sua força de trabalho ao patrão. A segunda foi que as famílias beneficiadas com as casas e os apartamentos tiveram muitos problemas em manter o pagamento de suas casas em dia e seguir os critérios do processo de organização da instituição, o que dificultou que o projeto fosse realizado em outras localidades. A terceira dificuldade foi continuar a luta cidadã pela conquista de outros direitos fundamentais, como saúde, educação e transporte. Pois a casa é o primeiro passo da caminhada e não o fim.

Por fim, gostaríamos de finalizar com a seguinte frase do Sr. Arnóbio:

“A nossa conquista definitiva foi a valorização do trabalho, não o percentual que nós desejávamos, planejávamos, mas aconteceu de um grupo se capacitar e se apropriar da força do seu trabalho”.

grupo pagar menos tributos e viabilizar a sua formalização. O sonho do grupo é entrar no projeto Minha Casa Minha Vida, do Governo Federal, para construir as casas dos cidadãos e atuar definitivamente para o bem público, deixando de produzir para iniciativa privada e beneficiando os setores populares de moradia.

A mais recente parceria, já em 2013, foi estabelecida com o projeto Tecnologias Sociais em Saúde Ambiental, financiado pela Fiocruz e desenvolvido em parceria com o CFMA e os movimentos sociais de Jacarepaguá (Associação de Moradores e Pescadores do Arroio Pavuna, Associação de Moradores e Pescadores de Vila Autódromo, Associação de Moradores Vale da Curicica, CR FAM-Rio, Grupo Esperança e

SAIBA MAIS

E-MAIL: GRUPOCONSTROIFACIL@GLOBOMAIL.COM

SITE: [HTTP://COOPCONSTROIFACIL.WORDPRESS.COM](http://COOPCONSTROIFACIL.WORDPRESS.COM)

SOBRE O REGIME TRIBUTÁRIO SIMPLIFICADO SIMPLES NACIONAL:

[HTTP://SIMPLESNACIONAL.ORG](http://SIMPLESNACIONAL.ORG)

BANCO COMUNITÁRIO CIDADE DE DEUS

O Banco Comunitário Cidade de Deus (BCCDD), inaugurado em 15 de setembro de 2011, foi uma demanda apresentada no Plano de Desenvolvimento Local da Cidade de Deus, após a constatação de uma pesquisa realizada pela Prefeitura do Rio de Janeiro que identificou que 70% da economia financeira era gasta fora da Cidade de Deus. Seu foco é aumentar a economia solidária, diminuir a desigualdade social, impulsionar a economia local e aumentar o número de empreendedores. Além de incentivar os moradores a produzir e consumir produtos e serviços dentro da própria comunidade. Uma das coordenadoras, Sandra Rosa, mudou seu hábito de comprar em outras regiões e agora consome os produtos locais: “Eu consumo aqui dentro para ajudar a comunidade”. O banco é um instrumento que possibilita que a riqueza permaneça no território.

O BCCDD possui um conselho administrativo formado por 20 moradores da comunidade e opera com a moeda social chamada CDD - cédulas próprias e personalizadas que oferecem descontos de até 10% para os consumidores. A instituição trabalha, ainda, com linhas de crédito em reais, com juros inferiores ao mercado, para investimento na produção e, também, com empréstimos em moeda social para o consumo, neste caso especificamente,

sem juros. O CDD é emitido com os valores de CDD 0,50, CDD 1, CDD 2, CDD 5 e CDD 10, sendo estampada por personalidades históricas da comunidade, como Júlio, Dona Benta, João Batista e Dona Geralda, além da Casa do Barão (da Taquara), que fica na Fazenda Olho D'Água.

A coordenadora Lizete Martins nos conta um pouco sobre as dificuldades e as conquistas vivenciadas pelo grupo nos últimos anos:

“Eu sou muito idealista. Sei que sou egoísta, mas consigo não ser tanto. O que mais marca toda a nossa luta – apesar de todos os dias e já estamos caminhando há 11 anos – é que somos resistentes aos nossos ideais... Apesar de todas as brigas e dificuldades. Nós estamos aqui, sustentando isso aqui. Achando que a gente vai poder ajudar muito a comunidade... Apesar das nossas próprias dificuldades... Isso pra mim é muito marcante... Falta dinheiro, às vezes compreensão entre a gente mesmo, faltam outras coisas... A busca, a perseverança... Isso, pra mim, é importante... Eu, Lucinha, Dona Benta e Sandra estamos aqui resistindo desde o começo, ainda tem os outros que foram entrando ao longo do processo e as parcerias também. São tantos que é melhor não citar. Mas nós quatro estamos aqui desde a primeira areinha...”

A criação do banco social na Cidade de Deus foi apoiada também pelo Projeto Rio Ecosol – organizado pela Prefeitura e voltado à economia solidária, como nos apresentou a coordenadora Laudelina Ferreira –, que oferece ajuda para comunidades, como Santa Marta e os Complexos



do Alemão e de Manguinhos. Entretanto, atualmente, o banco vem enfrentado alguns desafios. Nas palavras da presidente da Agência Cidade de Deus de Desenvolvimento Local, Lucinha Serafim:

“Acabou o recurso e nós continuamos trabalhando. Está sendo tudo muito bacana, mídia, foto, entrevista. Mas o interno é pauleira. É um desafio muito grande. A Secretaria Especial de Desenvolvimento Econômico Solidário (SEDES) diz que está, eu acredito que vai estar. Porque se, nós, como banco comunitário, fecharmos as portas, todo mundo sai perdendo, tanto a secretaria quanto o prefeito. A perda vai ser total. O desafio maior é que o banco não tem recurso. A gente paga aluguel, luz, água e telefone. Acabou o contrato dos funcionários. Nós somos uma rede. E todos somos importantes nesse processo. O banco funciona das 9h às 17h, e as pessoas estão trabalhando gratuitamente, sem salário.”

O banco é uma das ações da Agência Cidade de Deus de Desenvolvimento Local, instância jurídica de articulação junto aos órgãos oficiais, criada em 2006, cuja missão é promover, facilitar e executar ações que promovam o desenvolvimento comunitário com a rede de instituições públicas, privadas e comunitárias, na Cidade de Deus. Sua história pode ser remontada, ainda, pelo surgimento do Comitê Comunitário Cidade de Deus, criado em 2003, que também pode ser chamado de “avô

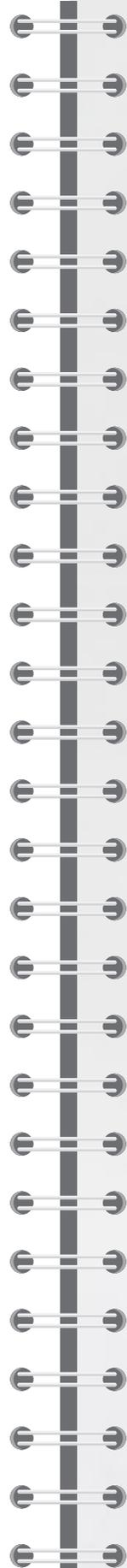
do banco”, conforme as palavras do coordenador Luiz Alberto. A partir da atitude dos próprios moradores em responder às imagens negativas de violência e tráfico de drogas do filme *Cidade de Deus*, que marcaram a comunidade na época. Vinte e sete instituições que atuavam na busca de melhorias nas áreas de Saúde, Educação e Esportes, trazendo cada uma a sua história, reuniram-se com o objetivo de buscar políticas públicas que atendessem às necessidades da população, surgindo assim o Comitê. Mas, antes disso, as pessoas, mesmo que individualmente, já trabalhavam com questões sociais, conforme contou Dona Benta, moradora há mais de 47 anos e uma das coordenadoras do banco.

Dessa forma, o BCCDD é fruto da ação coletiva dos moradores que, ao desafiar seus próprios destinos, acabaram por travar uma luta incansável contra essas dificuldades, mas realizando transformações importantes na vida dos cidadãos. Nas palavras da coordenadora Lizeth:

“O trabalho muito especial no meu entendimento é fazer as pessoas terem a sua dignidade... Que a maioria que vem tomar empréstimo estava com o seu nome não sei quantas vezes no SPC... Sempre conversamos com as pessoas sobre isso... E avaliamos o seu caso... E isso foi um trabalho fantástico, porque muitas pessoas limparam seus nomes. Isso que eu acho importante, porque traz dignidade às pessoas.”

SAIBA MAIS

RUA EDGAR WERNECK, 1.656, CIDADE DE DEUS, RJ / WWW.CIDADEDEDEUS.ORG.BR
COMITÊ COMUNITARIO CDD E AGÊNCIA CDD DE DESENVOLVIMENTO LOCAL
TELS.: 2443-1626 / 3413-5234
E-MAIL: AGENCIACDD.DL@GMAIL.COM / COMITECDD2009@YAHOO.COM.BR
FACEBOOK: [CDD15092011@YAHOO.COM.BR](https://www.facebook.com/CDD15092011@YAHOO.COM.BR) / [COMITECDD2009@YAHOO.COM.BR](https://www.facebook.com/COMITECDD2009@YAHOO.COM.BR) /
CCC.CIDADEDEDEUS@YAHOO.COM.BR



COOPERATIVA/GRUPO ESPERANÇA

Somos um total de 70 famílias, que reunidas formamos a Cooperativa Esperança. Estamos organizadas pela União por Moradia Popular (UMP-RJ) e assessoradas pelo Centro de Defesa dos Direitos Humanos da Fundação Bento Rubião. A denominação Grupo Esperança é utilizada na relação entre a Cooperativa e as instituições, como a CAIXA (Caixa Econômica Federal) e a Prefeitura, que não aceitam o uso oficial do termo cooperativa nos seus acordos e contratos.

Nossa história teve início há 13 anos, quando nos organizamos na luta por moradias, para atender às famílias de baixa renda (0 a 3 salários), em Jacarepaguá. Em 2004, tivemos nossa proposta selecionada no Crédito Solidário - linha de crédito disponibilizado pela CAIXA, que conta com recursos do Fundo de Desenvolvimento Social (FDS), no âmbito do Sistema Financeiro da Habitação (SFH), que viabiliza a moradia própria para pessoas de baixa renda organizadas por uma

Entidade Organizadora. Porém, a assinatura do contrato se deu somente em 2007. Nossa intenção era a compra de um terreno, mas a aquisição comprometeria todos os recursos disponíveis.

A conquista do terreno aconteceu no mesmo ano da assinatura do contrato com a CAIXA, após vigorar a política de liberação de terras do Governo Federal para projetos de habitação de interesse social, anunciada pela Secretaria do Patrimônio da União (SPU). Dessa maneira, foi repassada uma área localizada na Colônia Juliano Moreira - Jacarepaguá. Mas não foi possível iniciar a construção no setor nesse ano, pois toda a área precisou ser passada para o domínio da Prefeitura, o que só ocorreu em outubro de 2008. Feito isso, ainda assim, o começo das obras não foi viável, devido às reivindicações feitas à Prefeitura por parte dos moradores que já residiam no local, para construção de uma praça e uma quadra esportiva no terreno que nos fora disponibilizado. Atendidas às



reivindicações dos moradores, a Prefeitura nos concedeu outro terreno todo urbanizado, com lotes mistos para a construção de nossas casas e um espaço para a construção de nosso Centro Comunitário.

O lançamento do Programa Minha Casa Minha Vida - Entidades (2009) apresentou vantagens que não existiam no Crédito Solidário, tais como: subsídio, redução no tempo para amortização do financiamento e eliminação de seguro morte invalidez. Tais vantagens nos fizeram migrar para o novo programa. No dia 20 de fevereiro de 2011, foi assinado o contrato de financiamento com a CAIXA, após travarmos uma

luta de um ano contra a burocracia, no Cartório do 9º Ofício.

Em março de 2012, iniciamos a construção das 70 casas, em sistema de mutirão com autogestão, combinando a contratação de mão-de-obra profissional, inclusive de cooperados, e a organização das famílias, que devem cumprir, pelo menos, 17 horas semanais de trabalho na obra.

A infraestrutura das casas terminou em meados de 2013. Em setembro do mesmo ano, o telhado foi concluído. O emboço, em outubro e o revestimento, em novembro. O prazo para término da obra é março de 2014.

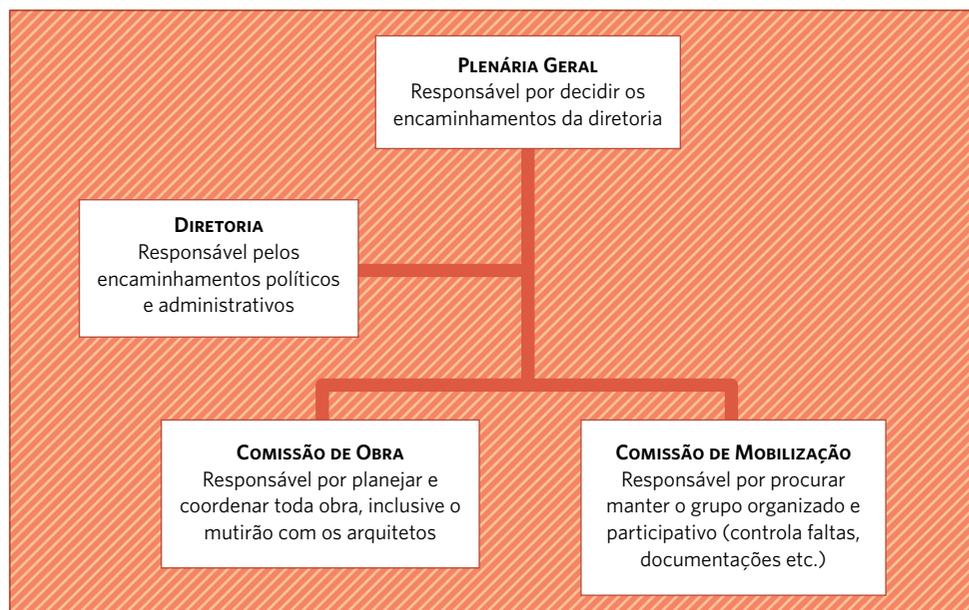
SAIBA MAIS

GRUPO ESPERANÇA: WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/197068103726141/?FREF=TS

UNIÃO NACIONAL POR MORADIA POPULAR: WWW.UNMP.ORG.BR

FUNDAÇÃO BENTO RUBIÃO: WWW.BENTORUBIAO.ORG.BR

ORGANIZAÇÃO DA COOPERATIVA ESPERANÇA



Alguns critérios de associação à Cooperativa Esperança:

- Para fazer parte do grupo, a família deve ser indicada por outra família que já possui número de cadastro;
- Para receber o número de cadastro, a família deve ser visitada pela equipe de mobilização;
- A família que tiver mais de 03 (três) faltas não justificadas se autoexclui;
- Todos os membros de maior idade que forem morar na casa devem participar das reuniões. Pessoas que não forem morar na casa não podem representar a família nas reuniões.
- Qualquer pessoa, mesmo aquela que não irá morar na casa, pode participar dos mutirões pelas famílias;
- A folha de compromisso tem que ser entregue de domingo a quinta-feira, com a relação de todas as pessoas que vão trabalhar no mutirão. A família que não entregar a folha de compromisso e trabalhar no mutirão não terá suas horas trabalhadas contabilizadas no banco de horas;
- Para participar do mutirão, as pessoas têm que estar com sua vacina antitetânica em dia;
- Para participar do mutirão, as pessoas devem estar com seu crachá de identificação.



SEÇÃO 6

CIDADANIA ATIVA

Ao longo desta publicação, enumeramos alguns exemplos de práticas, produtos ou métodos de trabalho que têm por objetivo a valorização do saber informal, a simplicidade, a capacidade de reaplicação, mas que, acima de tudo, têm uma preocupação em produzir as condições necessárias ou mínimas de promoção dos direitos sociais de grupos vulneráveis da população, através da participação direta das pessoas impactadas pelos benefícios que seriam gerados.

Por outro lado, não é apenas pela observância ou repetição dessas práticas que promoveremos a cidadania. Há muitos outros caminhos para o que se convencionou chamar cidadania ativa, ou seja, uma cidadania construída, de modo sistemático, por essas mesmas pessoas que se encontram excluídas de seu acesso pleno.

São muitas as experiências e os caminhos, e, só para citar alguns exemplos, temos a participação nos conselhos municipais, o acesso aos ministérios públicos e a participação no acompanhamento do trabalho dos(as) vereadores(as) da Câmara.

Vale lembrar, ainda, que se costuma associar a cidadania ativa às ações locais de promoção dos direitos, quase sempre com impactos mais imediatos na qualidade de vida das comunidades, famílias e indivíduos.

Mas a indagação que permanece é sobre a aplicação desse conceito na prática. Usemos, então, os conselhos municipais como espaço para o exercício dessa ideia de cidadania ativa. Primeiro, devemos definir em qual deles desejamos participar, que deve estar ligado à temática de nosso interesse. Escolhido o conselho, é importante conhecer seu regimento interno, os locais de reunião, sua composição, seus membros e de quais instituições são oriundos, o período de eleições etc. Adicionalmente, onde funciona (endereço e telefone), quando ocorrem suas reuniões, com qual periodicidade e onde há o registro de suas atas... Mas não acaba aí o trabalho, pois até agora fizemos quase que exclusivamente um mapeamento. Sabendo quem são os conselheiros e suas instituições de origem, damos o pontapé inicial na articulação, isso bem entendido como contatos com as pessoas e discussão das prioridades das instituições, identificação de possíveis alianças, enfim, a prática qualificada de utilização de um espaço de participação para a promoção de direitos ou dos valores nos quais se acredita.

Adicionalmente, sugerimos a aplicação dessas orientações com alguns dos recursos enumerados nas páginas seguintes, como conselhos municipais, comissões permanentes da Câmara ou serviços jurídicos de apoio à(ao) cidadã(ão).

Desejamos a todos(as) sucesso na trajetória de luta ativa por seus direitos sociais.

Leonardo Mélo

Sociólogo

Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica



Destacam-se o Conselho Municipal de Saúde (CMS) e o Conselho Distrital de Saúde (CDS).

O CMS delibera e formula estratégias, controla a execução da política de saúde nos aspectos econômicos e financeiros. Serve para garantir a participação do cidadão na elaboração das diretrizes da política de saúde e definição das metas, com vistas ao alcance dos objetivos traçados (acompanhar a execução do Plano de Saúde), na formulação das estratégias de implementação e no controle sobre a

execução das políticas e ações de saúde. As reuniões acontecem na segunda terça-feira do mês, no Auditório Mari Baram, 8º andar, prédio da Prefeitura.

A reunião do CDS da Área de Planejamento (AP) 4 - região da Barra da Tijuca e Jacarepaguá - acontece ordinariamente 1 (uma) vez por mês e quantas vezes sejam necessárias por convocação do Prefeito, do Secretário Municipal de Saúde e Defesa Civil, de seu presidente. da Comissão Executiva ou em decorrência de requerimento de um terço dos seus membros.

CONSELHOS MUNICIPAIS

Rua Afonso Cavalcanti, 455, Cidade Nova, RJ

Conselho Municipal de Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) - sala 695
Tels.: 2503-4253 / 2503-2993 / 2229-0317

Conselho Municipal de Assistência Social (CMAS) - sala 660
Tels.: 2976-2406 / 2976-2463

Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa (CMDPI) - sala 571
Tel.: 2503-2402

Conselho Municipal de Defesa dos Direitos do Negro (COMDEDINE) - 13º andar
E-mail: comdedine@pcrj.rj.gov.br

Conselho Municipal de Meio Ambiente (CONSEMAC)
Tel.: 2976-2283

Conselho Municipal de Saúde (CMS) - sala 814
Tels.: 2976-2269 / 2293-0341

Conselho Municipal Acompanhamento e Controle Social do FUNDEB - sala 321
Tels.: 2293-0145 / 2976-2506

OUTRAS LOCALIZAÇÕES

Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência (COMDEF)
Av. Presidente Vargas, 1.997, sala 305, Cidade Nova
Tels.: 2242-7700, r. 244 / 2224-1200

Conselho Municipal Antidrogas (COMAD)
Praça Pio X, 119, 4º andar - Centro
Tel.: 2976-7454

Conselho Municipal de Educação (CME)
Rua Mata Machado, 15, Maracanã
Tel.: 3234-4159

Fontes de consulta:

CONSELHOS MUNICIPAIS - site Governo Federal: Brasil.gov.br (junho de 2013)

COMISSÕES DA CÂMARA MUNICIPAL - site Câmara de Vereadores do Rio de Janeiro (junho de 2013)

DEFENSORIAS - Catálogo de Recursos Comunitários da Divisão de Apoio Assistencial do Hospital Clementino Fraga Filho da UFRJ (maio de 2011)

OUTRAS LOCALIZAÇÕES

Conselho Municipal de Proteção e Defesa do Consumidor
Rua Maia de Lacerda, 167, Estácio
Tels.: 2976-6853 / 3973-3289 e Tel.: 1746

Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional do Município do Rio de Janeiro (CONSEA-RIO)
Praça Cristiano Ottoni, s/n, sala 653
Tel./Fax: 2976-1034

Algumas comissões permanentes da Câmara do Rio funcionam no prédio da Câmara, Praça Floriano, 51, Cinelândia

Adm. e Assuntos Ligados ao Serv. Público	Esporte e Lazer
Assuntos Urbanos	Finanças, Orçamento e Fisc. Financeira
Def. dos Direitos da Pessoa Port. de Def.	Meio Ambiente
Defesa da Mulher	Municipal de Defesa do Consumidor
Defesa dos Direitos Humanos	Obras públicas e Infraestrutura
Direitos da Criança e do Adolescente	Prevenção às Drogas
Direitos dos Animais	Trabalho e Renda
Do Idoso	Transportes e Trânsito
Educação e Cultura	Turismo

Defensoria Pública Geral do Estado do Rio de Janeiro

Serviços Jurídicos
DEFENSORIA PÚBLICA GERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - Barra da Tijuca, Méier, Madureira, Olaria, São Cristóvão, Ramos e Gávea.

Universidade Estadual do Rio de Janeiro	Universidade Cândido Mendes
Núcleo de Prática Jurídica das Faculdades Integradas do Instituto Metodista Bennett	Escritório de Assistência Jurídica da Faculdade de Direito de Nova Iguaçu (ESAJU)
Disque Assistência Jurídica	Palácio da Justiça do Estado do Rio de Janeiro - Fórum Central
Vara da Infância, Juventude e Idoso	16º Juizado Especial Cível - Pequenas Causas

Este espaço foi reservado para que você faça suas anotações e sugestões. Caso queira compartilhar suas anotações conosco, envie um e-mail para: cadernops@fiocruz.br ou ligue para: (21) 2448-9065.

SAIBA MAIS

[HTTP://SMSDCCAP4.BLOGSPOT.COM.BR/P/INSTITUCIONAL.HTML](http://SMSDCCAP4.BLOGSPOT.COM.BR/P/INSTITUCIONAL.HTML)

**SUA OPINIÃO SOBRE O MATERIAL QUE VOCÊ ESTÁ RECEBENDO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS,
DEIXE SEU CONTATO QUE, EM BREVE, NOS FALAREMOS.**

Nome: _____

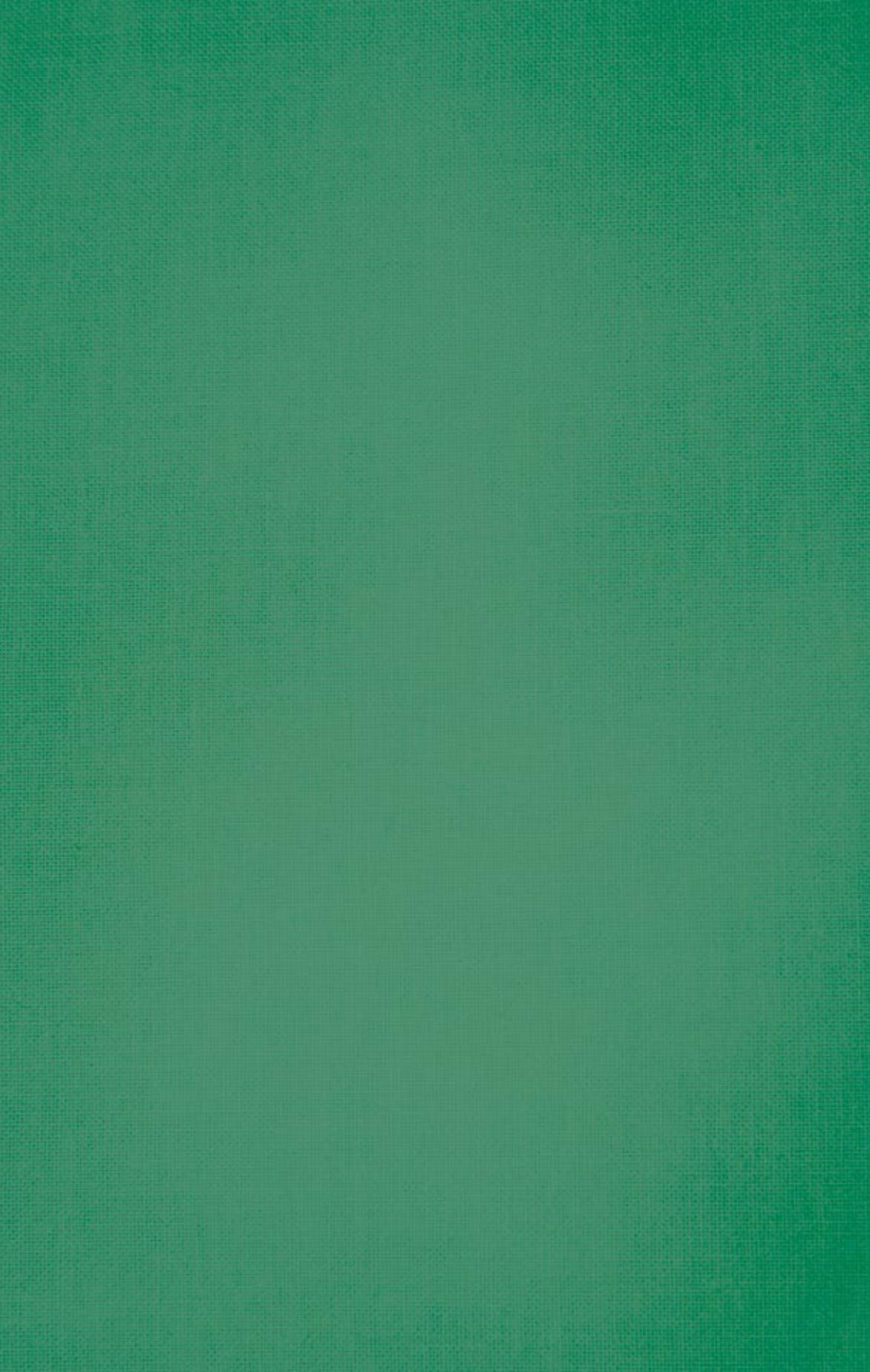
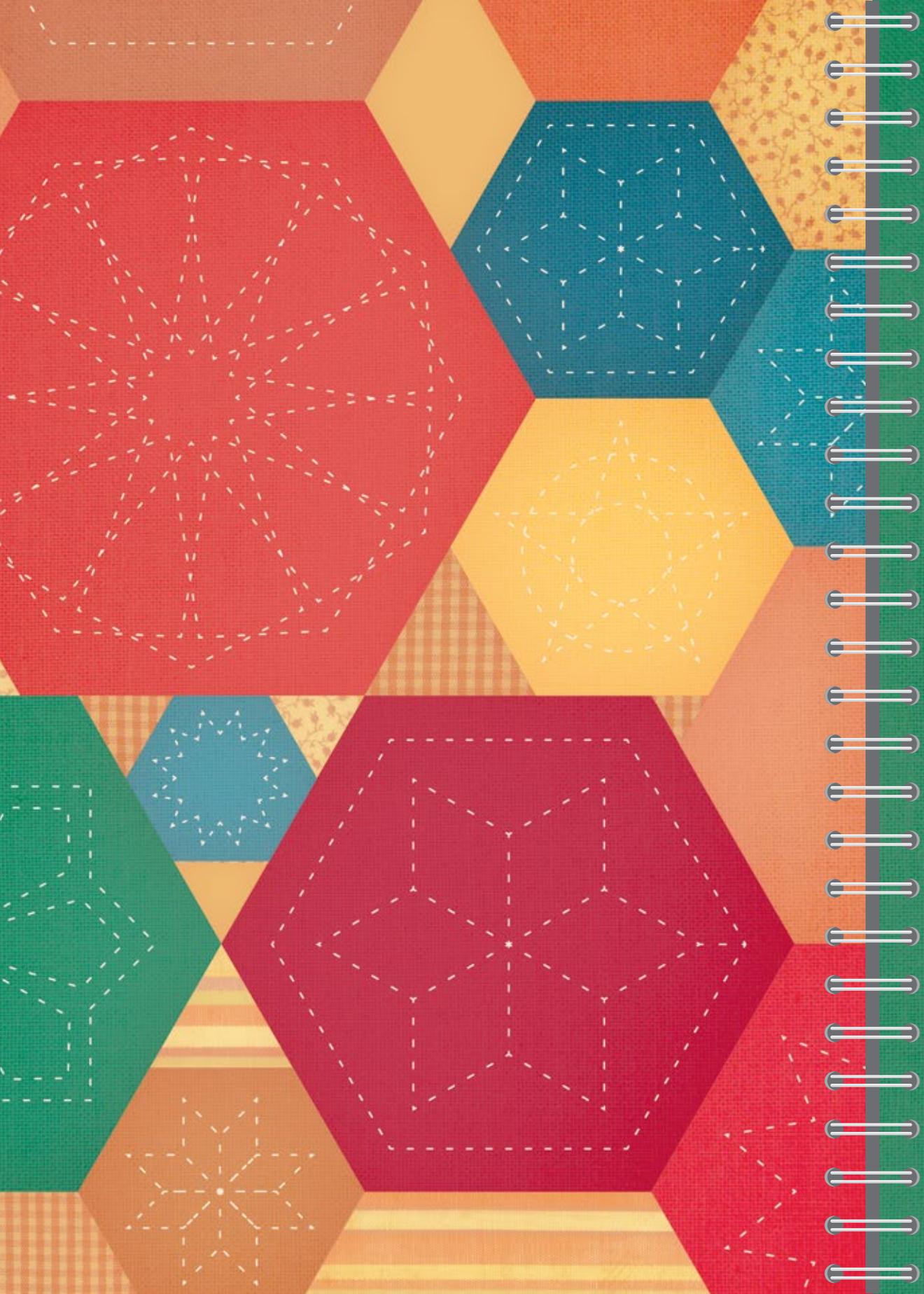
Rua: _____ Número: _____

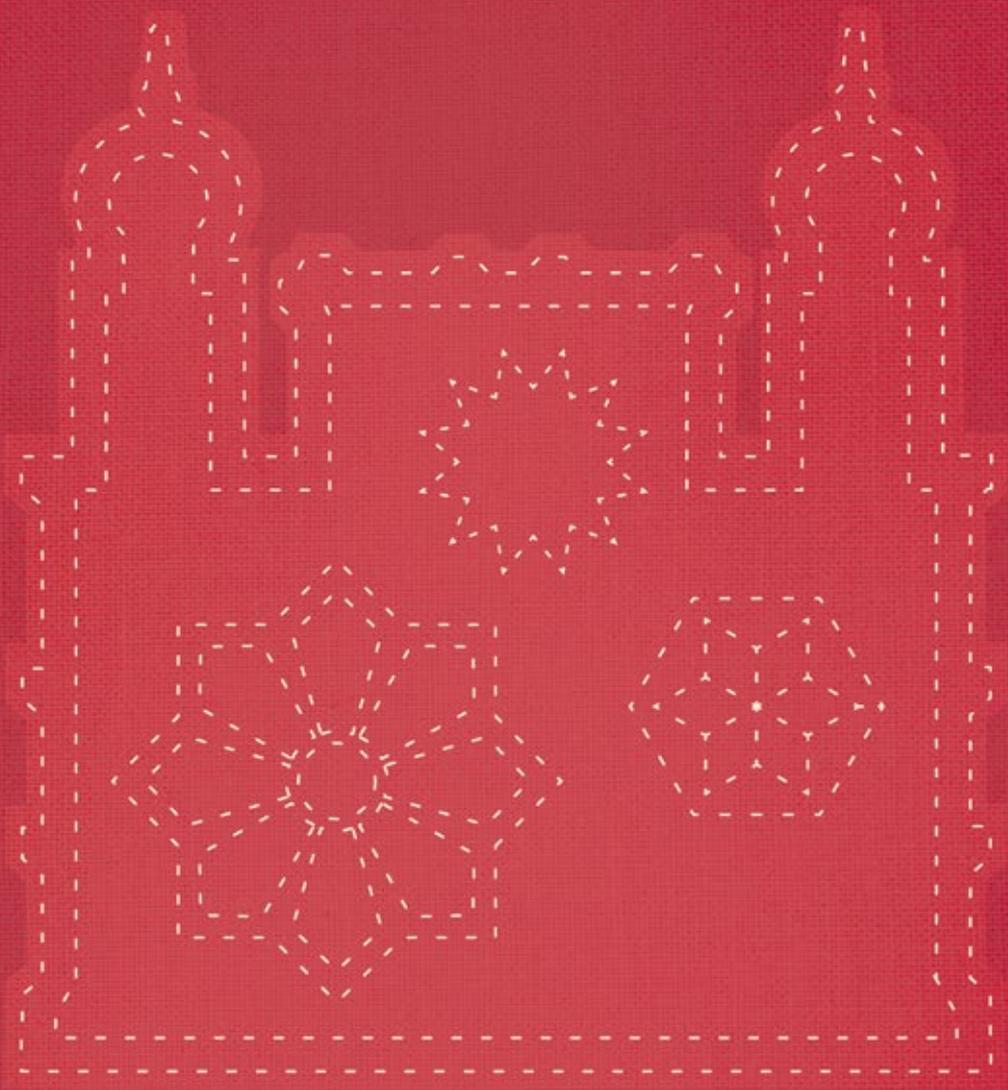
Complemento: _____ Bairro: _____

Telefone fixo: _____ Celular: _____

E-mail: _____







Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA