

PROJETO DO MÊS

Conheça o projeto de pesquisa do PET - Gestão Ambiental. veja pág. 03

A DICA TÁ AQUI

Confira receitas sustentáveis que reutilizam as cascas de alimentos. veja pág. 10



15

OUTUBRO

Dia do Educador Ambiental e do Consumo Consciente

veja na pág. 06

Editorial

EDITORES E REVISORES



Bárbara Pereira Vidal



Laíse da Silva Durante



Willian Axl Espindola



Celson Canto da Silva

COLONISTAS



Aline Farias de Oliveira



Ana Carla Simões de Oliveira



Evandro Damasceno Morais



Igor Murilo Oliveira da Silva



Patrícia Kellen Deus da Silva



Rafael de Borba Costa




René Spencer e Souza



Valesca Martins Thumé

 @pet.gestaoambiental

 programa.petconexoes@poa.ifrs.edu.br

Sala do PET - Torre Norte, 8º andar

Sumário

Projeto do mês	03
Espiada mensal	04
Coluna do mês	05
Matéria da capa	06
A voz do petiano	08
PET nos eventos	09
A dica tá aqui	10

CONEXÕES PET

POR WILLIAN AXL ESPINDOLA

O Conexões PET: perfil dos Programas de Educação Tutorial nos Institutos Federais é um projeto de pesquisa com a finalidade de conhecer os grupos PET dos Institutos Federais (IFs). Assim, nos IFs existem 36 grupos PET, os quais são distribuídos em 21 institutos e localizados em 31 campi, dos mais variados cursos de graduação.

Diante da diversidade de grupos, o PET - Gestão Ambiental quer descobrir como estes grupos funcionam e como atuam em suas ações. Para isso, desenvolvemos e aplicamos um questionário contendo 51 questões via Google Forms, o qual foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFRS. No entanto, posterior a Autorização Institucional de cada campi, a pesquisa reduziu-se à 13 grupos, sendo que destes apenas 7 responderam o questionário.

Destes grupos, 2 são do IMFG, 2 do IFC e 3 do IFRS, todos os grupos foram fundados no ano de 2010, tendo assim 12 anos de existência. Eles possuem entre 6 a 12 bolsistas, sendo que não há nenhum voluntário. Entretanto, 75% dos bolsistas recebem Auxílio Estudantil, o que mostra a importância do programa para a permanência destes estudantes.

Os grupos também relataram que das atividades desenvolvidas na tríade, possuem uma maior dificuldade em realizar projetos no âmbito da pesquisa, em função da dificuldade de criar parcerias e da burocracia. Assim, desenvolvem-se mais as atividades de ensino e extensão.



Partes desta pesquisa já vem sendo apresentada em diversos eventos, de modo que, uma destas apresentações foi na 22ª MostraPOA do IFRS campus Porto Alegre, onde recebeu o prêmio destaque.

A próxima apresentação será no 9º Seminário de Educação Profissional e Tecnológica (SEMPET) que ocorrerá no 7º Salão de Pesquisa, Extensão e Ensino do IFRS em Bento Gonçalves durante os dias 03 a 05 de novembro de 2022.

E em breve será finalizado o artigo para a divulgação da pesquisa e disseminação dos dados obtidos. O grupo PET - Gestão Ambiental espera que esta pesquisa auxilie todos os grupos PET a compreenderem melhor o perfil deste programa tão longo e importante para o desenvolvimento dos alunos de graduação. E além disso, que possa propagar as ações e projetos desenvolvidos pelos grupos a comunidade interna e externa ao IFs, ajudando a aproximar ambas comunidades.

Conheça os novos petianos na espiada mensal

POR LAÍSE DA SILVA DURANTE



Ana Carla Simões de Oliveira
Licenciatura em Ciências da
Natureza: Biologia e Química



Igor Murilo Oliveira da Silva
Licenciatura em Ciências da
Natureza: Biologia e Química



Patrícia Kellen Deus da Silva
Licenciatura em Ciências da
Natureza: Biologia e Química



Rafael de Borba Costa
Licenciatura em Ciências da
Natureza: Biologia e Química



René Spencer e Souza
Tecnólogo em Gestão Ambiental

O PET deseja boas
vindas à todos

Faça-se ouvir!

Você discente, docente ou servidor do IFRS tem algum assunto sobre a vida acadêmica que gostaria de divulgar, debater, comentar ou discutir?

Utilize este espaço, ele foi feito pensando em você!



COMO AJUDAR O MEIO AMBIENTE E TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

POR ALINE FARIAS DE OLIVEIRA E PATRICIA KELLEN

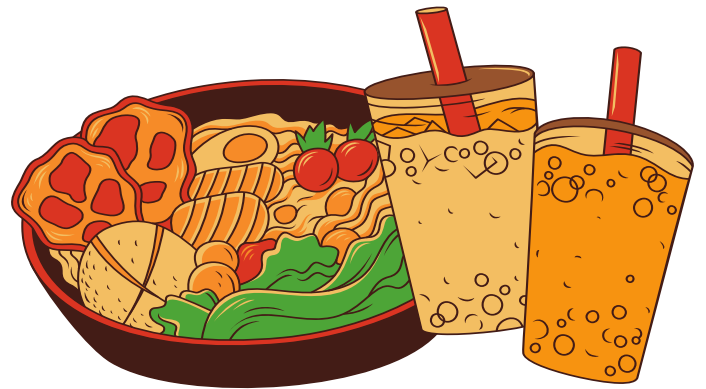
Ter uma alimentação saudável é muito importante para ter uma melhor qualidade de vida. Por isso, precisamos ficar atentos no que estamos comendo e sempre procurar alimentos saudáveis e frescos, além de procurar evitar ao máximo os produtos industrializados. E para isso podemos incluir no nosso cardápio diversas opções saudáveis.

Ao falar de uma alimentação saudável e mais consciente, temos que ficar atentos aos impactos que os alimentos causam no meio ambiente, tanto no que gera o desperdício de alimentos e o que impacta a natureza.

Já que todo o alimento que não utilizamos naquela refeição, não importa a fase do seu processo de produção, impacta diretamente o meio ambiente, visto que ameaça à biodiversidade, gera uma grande quantidade de lixo excessivo, e produz emissões de metano, um gás presente no Efeito Estufa.

As informações não são nada animadoras, a humanidade desperdiça cerca de 1,3 bilhões de toneladas de comida ao ano em todo o mundo. Ou seja, isso representa 33% de tudo que é produzido no planeta, segundo dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO).

O desperdício está presente em toda a cadeia produtiva. O relatório da FAO destaca: “Isso acontece principalmente por costumes já arraigados, como hábito de comprar mais do que o necessário e falta de planejamento, sendo influenciadas por técnicas de marketing que encorajam a comprar sempre mais”.



Evitar o desperdício de alimentos é algo fundamental para diminuir os impactos no meio ambiente, garantindo assim a fonte de alimentos e a manutenção da vida de todas as espécies. E esta mudança começa dentro da nossa casa!

Mas e o que você pode fazer para desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis e também ajudar o meio ambiente? Deixaremos aqui algumas dicas:

1. Evitar o uso de embalagens;
2. Mudar seus hábitos de cozinhar;
3. Construir e manter uma horta;
4. Aproveitar 100% dos seus alimentos (incluindo os restos) sempre que possível;
5. Valorizar o consumo de produtos orgânicos;
6. Adquirir produtos regionais e de cada estação.

A mudança começa agora e pode começar por você, por isso esperamos que os hábitos e dicas sustentáveis mencionados ao longo deste conteúdo possam contribuir com as suas novas atitudes perante o meio ambiente.

Então vamos lá, mãos à obra!!

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

POR ANA CARLA SIMÕES DE OLIVEIRA

No dia 15 de outubro, comemoramos o Dia do Educador Ambiental, um profissional que, mais que um educador, transmite a ação efetiva do ser humano no ambiente, compartilhando atitudes coerentes para a integrar combinar a relação entre estes dois paralelos.

A discussão sobre a educação ambiental surgiu em meados da década de 60 após a ocorrência de manifestações populares no Brasil e no mundo. Estas manifestações se deram em função de revelações de danos ambientais até então desconhecidos e por esse motivo, os brasileiros começaram a se organizar e lutar para proteger o meio ambiente. Assim, o termo Environmental Education (educação ambiental) surgiu em março de 1965, durante a Conferência de Educação que ocorreu na Universidade Keele, na Inglaterra. Além disso, esse dia também ficou conhecido como o dia do consumo consciente, devido a necessidade de consumir conscientemente, respeitando os limites do planeta.

Em um cenário em que o planeta resiste frente aos impactos ambientais, que refletem justamente a desconexão do ser humano com a natureza, os educadores ambientais trabalham para que tenhamos mudanças e avanços na proteção da natureza como um todo. Dessa forma, considerando a necessidade de promover práticas responsáveis e sustentáveis, é fundamental que a educação ambiental seja tratada no cotidiano dos indivíduos, desde os anos iniciais, contribuindo, desta forma, para a construção de hábitos e atitudes de preservação da qualidade do ambiente em que vivem, assim levando a construção de uma população mais consciente no mundo.

Desta maneira, o educador ambiental pode ser qualquer pessoa que tenha interesse em colocar em prática os conceitos e ideias da Educação Ambiental. Além disso, a Educação Ambiental é abordada nas escolas dentro do Tema Transversal Meio Ambiente, e por ser um tema abrangente possui uma característica interdisciplinar, ademais também trata de aspectos sociais, sejam eles locais, regionais ou globais.



“

O objetivo da Educação Ambiental é alcançar todas as pessoas, fornecendo as informações necessárias à participação e busca de soluções dos problemas ambientais que permeiam a sociedade atual.

O raio-x do Educador Ambiental



Estimula o
pensamento crítico



Não tem vergonha
de perguntar sobre
o que não sabe



Trabalha
em equipe



Ama a
natureza



Promove, divulga
e compartilha
ações ambientais



Tem força
de vontade



Preza pelo
bem comum



A VOZ DO PETIANO

POR VALESCA MARTINS THUMÉ

A educação ambiental tem a função de mostrar e sensibilizar as pessoas de que somos parte do meio ambiente, buscando superar a visão antropocêntrica onde o homem é visto como centro de tudo ignorando onde vivemos. Consiste numa ação educativa durável, em que a comunidade tenha consciência de suas decisões e da atual realidade do nosso planeta. Despertando uma certa inquietação individual e coletiva, colaborando assim, para o desenvolvimento de uma consciência crítica frente às questões ambientais com mudanças culturais e transformação social, ética e política.

O papel que os educadores ambientais desempenham é de extrema importância para promover transformações de valores e defender o direito à vida e o respeito a todos os seres. A educação ambiental propõe a revisão de valores como o individualismo e as injustiças ambientais e sociais, por meio da elaboração de propostas pedagógicas que promovam a conscientização, a mudança de atitude e o desenvolvimento de conhecimentos, para a construção de uma sociedade mais sustentável.

Neste sentido o Gestor Ambiental pode atuar na educação ambiental através de consultorias (prestando assessoria para órgãos públicos e empresas em projetos que buscam preservar a natureza; certificações (elaborando certificações para empreendimentos industriais e agrícolas, de acordo com as normas da Organização Internacional para Padronização (ISO); planejamento (elaborando estudos de impacto ambiental, traçando projetos para otimizar o uso sustentável dos recursos do meio ambiente); recuperação (desenvolvendo e executando projetos para recuperar áreas degradadas. Além disso, o gestor implementa planos de exploração utilizando técnicas, práticas e metodologias que não agridem a natureza.

“

O papel que os educadores ambientais desempenham é de extrema importância para promover transformações de valores e defender o direito à vida e o respeito a todos os seres.



PET NOS EVENTOS

POR LAÍSE DA SILVA DURANTE



Durante os dias 19 e 20 de outubro ocorreu no IFRS campus Porto Alegre a 22ª MostraPOA - Mostra de Pesquisa, Ensino e Extensão em formato presencial. O tema deste ano foi “Ensino, Pesquisa e Extensão em diálogo com a comunidade”, com o objetivo de contribuir para a difusão do conhecimento produzido nas dimensões da pesquisa, do ensino e da extensão no âmbito das Instituições de Ensino Técnico, de Graduação e de Pós-Graduação.

O grupo PET participou do evento apresentando algumas de suas ações e projetos:

- Desvendando Porto Alegre: concurso fotográfico sobre os patrimônios cultural e natural do município;
- Criação de podcast para falar sobre meio ambiente;
- Conexões PET: as características dos projetos dos grupos PET dos Institutos Federais;
- Podcast sobre a problemática dos microplásticos;
- PETNews: a revista digital de comunicação científica do PET Conexões - Gestão Ambiental.

O evento contou com premiação de trabalhos de destaque, e o grupo do PET foi penta! Ou seja, todos os bolsistas que se apresentaram na Mostra receberam o destaque.

Estas premiações, além de proporcionar momentos felizes para o grupo PET devido ao reconhecimento pelo trabalho realizado e pela relevância dos projetos desenvolvidos, destaca também a importância e a luta constante para a permanência de programas semelhantes a este, nas instituições de ensino, em especial as públicas.



Bolsistas destaque: Aline Farias de Oliveira, Laíse da Silva Durante, Valesca Martins Thumé, Evandro Damasceno Morais, William Axl Espindola



Bolsistas destaque juntamente com o diretor-geral do IFRS campus Porto Alegre, professor Fabrício Sobrosa Affeldt





A DICA TÁ AQUI

RECEITAS SUSTENTÁVEIS: REUTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

POR RENÉ SPENCER

Tempurá de talo de Couve

INGREDIENTES

- 14 talos de couve (talos de 1 maço)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ⅓ de xícara (chá) de água
- 1 ½ xícara (chá) de óleo para fritar
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO

Lave e seque os talos de couve. Descarte a ponta da base, ela é mais grossa e fibrosa e corte cada talo em pedaços de 5 cm. Numa tigela média, coloque a farinha de trigo e tempere com sal e pimenta a gosto. Junte a água e misture bem com um garfo até formar uma massa lisa e espessa. Numa panela pequena de borda alta, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel-toalha. Para saber a temperatura de fritura, mergulhe um palito de fósforo no óleo ainda frio; assim que acender, o óleo está no ponto. Mergulhe uma leva de talos de cada vez na massa de farinha e misture com o garfo para empanar toda a superfície. Com o garfo, retire um talo por vez e bata levemente as costas do garfo contra a borda da tigela para escorrer o excesso de massa. Com cuidado, mergulhe o talo de couve no óleo quente e coloque quantas unidades couberem, sem que encostem uma na outra ao fritar. Deixe fritar por cerca de 2 minutos ou até dourar, mexa de vez em quando com a escumadeira para fritar por igual.

Com a escumadeira, transfira os talos de couve fritos para a travessa forrada com papel-toalha e repita com o restante.



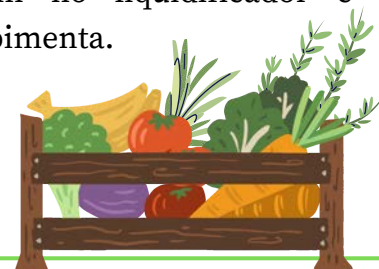
Creme de talo de Brocólis

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de cebola
- 1 xícara de talo de brócolis
- 3 xícaras de água
- 2 xícaras de leite
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela, refogue um pouquinho de azeite com os dentes de alho amassados e o pedaço de cebola picada. Junte os talos, acrescente sal e pimenta e refogue. Coloque a água e deixe cozinhar. Quando ele já estiver macio, adicione o leite e a manteiga. Deixe cozinhar mais uns 10 minutinhos, bata bem no liquidificador e tempere com o sal e a pimenta.



Carne de cascas de banana



INGREDIENTES

- Casca de banana
- Cebola
- Alho
- Pimentões coloridos (verde, amarelo e vermelho)
- Tomate
- Molho de tomate
- Molho Shoyu (molho de soja)
- Salsinha
- Limão (apenas algumas gotas)
- Páprica picante (ou pimenta do reino, pimenta calabresa, etc)
- Páprica Defumada (ou fumaça líquida)
- Açafrão (ou curry, cominho)
- Sal

MODO DE PREPARO

Tire as cascas das bananas. Retire a polpa da parte de dentro com uma colher. Lave as cascas. Desfie a parte de dentro com um garfo e reserve. Deixe as cascas de molho por uns 10 minutos em uma mistura de água com algumas gotinhas de limão. Desfie a parte de dentro das cascas com um garfo. Enquanto as cascas estão de molho, doure a cebola em uma panela com azeite. Agora acrescente o alho e também o deixe dourar. Acrescente os pimentões. Quando os pimentões estiverem amolecidos, acrescente as cascas de banana escuridas. Coloque um pouco de shoyu na mistura e mexa para incorporar. Coloque molho de tomate, açafrão, pápricas, tomate, sal a gosto e uma xícara de água. Deixe a mistura cozinhar de 5 a 10 minutos.



Quiche de legumes

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de água

Recheio

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 1/2 couve-flor
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Sal, pimenta e queijo ralado a gosto
- 4 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de iogurte

MODO DE PREPARO

Massa

Misture a farinha, o sal e a margarina com a ponta dos dedos até ficar uma farofa. Adicione a água aos poucos, até formar uma massa. Sove para ficar bem macia. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 40 minutos. Abra a massa com um rolo e forre uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de rosca. Fure o fundo da massa com um garfo e reserve.

Recheio

Pique em cubos a cenoura e a abobrinha. Reserve. Divida a couve-flor em pequenos buquês e reserve. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho picados. Junte a cenoura e a abobrinha e refogue por dois minutos. Ponha a couve-flor e refogue por três minutos. Tempere com sal e pimenta. Bata no liquidificador os ingredientes restantes e reserve. Espalhe os legumes refogados já frios sobre a massa e despeje a mistura do liquidificador. Asse em forno médio pré-aquecido até dourar.

OBJETIVO 3 - SAÚDE E BEM ESTAR

POR RAFAEL DE BORBA COSTA E IGOR MURILO OLIVEIRA DA SILVA

O que significa bem-estar? Para algumas pessoas podemos dizer que esta palavra significa se sentir bem, ou seguro. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social, onde cada um desses deve ser trabalhado para o bem coletivo. Entretanto, os maiores problemas relacionados à saúde e bem-estar estão relacionados à desigualdade social, a qual aflige uma grande parcela da população.

Uma sociedade saudável é uma sociedade que investe em pesquisas e desenvolvimento de métodos de prevenção de doenças físicas, transmissíveis e mentais. Várias sociedades saudáveis criam uma rede global de gerenciamento e monitoramento para evitar riscos globais à saúde e bem estar.

No Brasil, atualmente esse ODS está presente em diversas campanhas e em projetos em parceria com a Organização das Nações

Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) a respeito da conscientização e prevenção ao vírus da AIDS, assim como ações da UNAIDS, para o combate aos estigmas ligados ao vírus. Além disso, existem campanhas nacionais em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) para a proteção da criança e do adolescente em vulnerabilidade social.

Esse cuidado é contínuo na vida das pessoas, no sentido de um trabalho de conscientização para o cuidado e prevenção de doenças, como também da prevenção e controle de hábitos nocivos.

3 SAÚDE E BEM-ESTAR



Descubra mais

