

# 11 PRÁTICAS PARA INICIAR SUA TEÁTICA CONSCIENCIAL (PARA)ECOLÓGICA



Cristiane Borges



**PARAECOLOGICUS**

PARAECOLOGIA E  
RESPONSABILIDADE  
PLANETÁRIA

# Conteúdo

<b>Apresentação</b>	<b>1</b>
<b>Introdução</b>	<b>2</b>
<b>Prática 1: Pré-Requisito: Atue com Consciência Ecológica e Paraecológica</b>	<b>4</b>
<b>Prática 2: Consuma Energia com Responsabilidade</b>	<b>5</b>
<b>Prática 3: Faça a Gestão de Resíduos</b>	<b>8</b>
<b>Prática 4: Use Água com Responsabilidade</b>	<b>12</b>
<b>Prática 5: Opte por Materiais e Produtos Ecoeficientes</b>	<b>16</b>
<b>Prática 6: Reduza ou Elimine o Uso de Descartáveis</b>	<b>20</b>
<b>Prática 7: Crie Jardins e Espaços Verdes</b>	<b>22</b>
<b>Prática 8: Cultive Hortas</b>	<b>25</b>
<b>Prática 9: Mobilize-se de Maneira Ecoeficiente</b>	<b>28</b>
<b>Prática 10: Participe, eduque e envolva-se com a comunidade</b>	<b>31</b>
<b>Prática 11: Comprometa-se com o bem-estar ao seu redor</b>	<b>35</b>
<b>Conclusão</b>	<b>37</b>

Este livreto foi escrito para motivar e inspirar os moradores das Cognópolis e da comunidade conscienciológica espalhados pelo Brasil e pelo mundo, a desenvolver teática ortoconviviológica paraecológica, começando por práticas ecoeficientes no dia a dia.

A maioria das práticas sugeridas apresenta casuística recinológica da autora e de outros voluntários da Paraecologicus. Elas foram incluídas com o objetivo de motivar o leitor ou leitora a experimentá-las com um enfoque paraecológico, tornando-se exemplaristas da ortoconvivialidade entre princípios conscienciais e consciências.

*Não acredite em nada, nem mesmo no que estiver escrito nesse livreto.  
Experimente! Tenha suas próprias experiências.*

Assim, critique, refute ou concorde com as pesquisas aqui apresentadas após ler as casuísticas e experimentar cada prática.

Finalmente, espero que este livreto seja utilizado como instrumento norteador de suas pesquisas ortoconviviológicas paraecológicas cotidianas, e que alerte-o(a) sobre sua responsabilidade e efeitos sobre os ciclos de vida da natureza no planeta Terra.

*"A vida intrafísica mais sólida é a do Ser Serenão humano, capaz de lembrar a árvore viçosa e mult centenária na busca da imperturbabilidade intraconsciencial. As consciexes evoluídas afirmam sempre: se você dominar o planeta no qual se manifesta você domina o resto da vida evolutiva. A questão, em si, não é o domínio do planeta, mas o domínio de si mesma no holopensene do planeta, ou seja: onde estiver ela domina a si mesma por meio do conhecimento das realidades ou coisas do planeta. Para isso precisa dominar o holopensene, a Ecologia, as fontes de energias, o ambiente ou a atmosfera existencial. Não é preciso passar por múltiplos planetas".*

Vieira, Waldo; Léxico de Ortopensatas, Vol.II, Pág.. 408, Foz do Iguaçu, PR; 2019

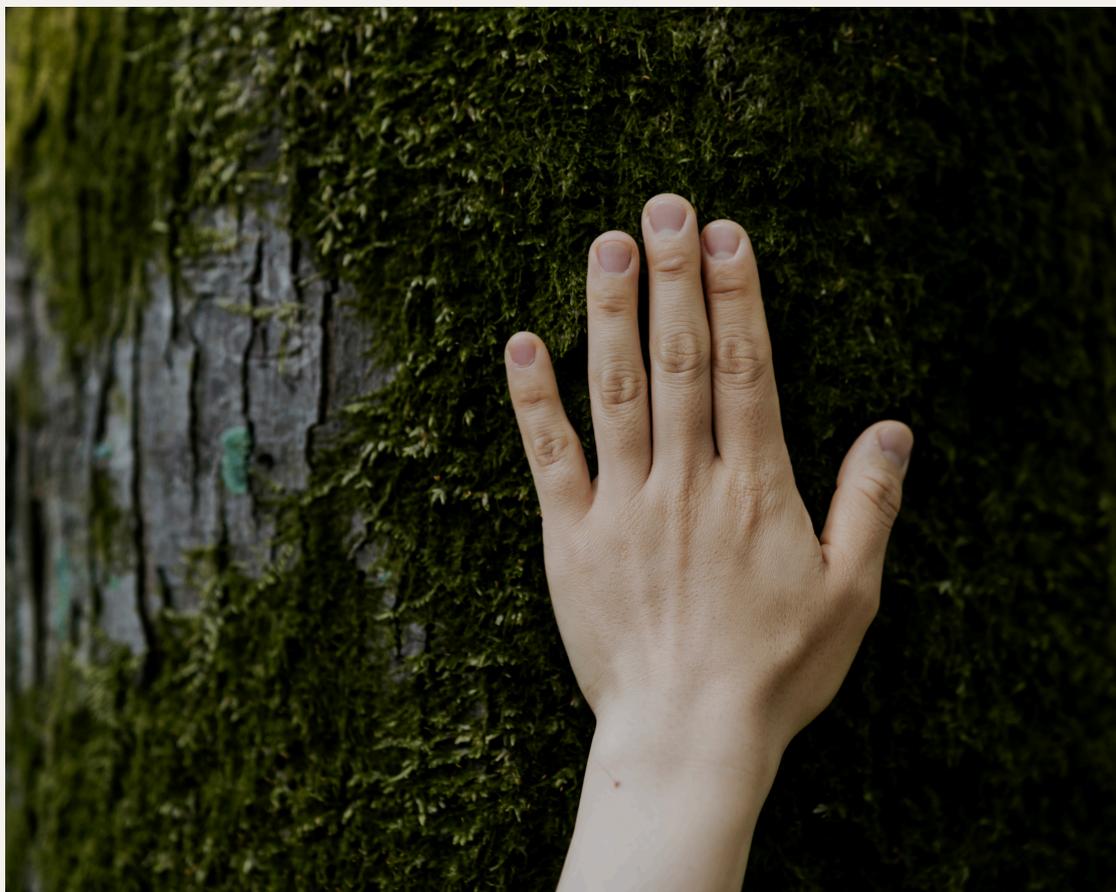


**Nota:** Este ebook é um aperitivo intelectual. Conteúdo mais abrangente você encontrará no livro completo, em breve, onde exploraremos detalhadamente cada tema, com análises aprofundadas.

# Importância da sustentabilidade em casa

Vivemos em uma era em que a consciência ambiental paraecológica é mais importante do que nunca. Basta lembrar a crescente preocupação com a crise climática, com efeitos impactantes e cada dia mais extremos, intensos e severos. As enchentes, inundações, doenças, tempestades, furacões, calor extremo, secas, a exaustão da biodiversidade natural e a poluição ambiental nos convidam a observar, aprender e, contextualizar os efeitos de nossas ações sobre os ciclos da natureza, buscando promover parcerias evolutivas com todos os envolvidos, superando os atos exploratórios.

A urgência de práticas ecoeficientes cotidianas não é apenas uma tendência passageira. Para alguns é compromisso assumido no período intermissivo, e que encontram na urgência das recins evidenciadas pelo momento, a oportunidade de recuperação de cons, proporcionando-lhes alcançar patamares proexológicos mais avançados.



## Por quê ter um lar ecoeficiente?

**1. Preservação da Natureza:** ao iniciar nossa teática consciencial paraecológica em casa, contribuímos diretamente para a preservação, relações pró-evolutivas e de respeito à biodiversidade composta por princípios conscienciais em interação com as energias imanentes, ciclos e funções ecossistêmicas da natureza. Os cuidados com o bom funcionamento da natureza conferem saldo positivo em nossa conta corrente holocármica, devido ao alcance dos benefícios do equilíbrio ecológico.

**2. Redução da Pegada de Carbono:** cada ação que tomamos em nossas casas impacta a pegada de carbono. A escolha de fontes de energia renováveis, meios de transportes não poluentes, e a minimização do desperdício, por exemplo, são algumas ações para reduzir a quantidade de carbono (e de outros gases estufa) liberada na atmosfera.

**3. Economia Financeira no Longo Prazo:** à medida que adotamos práticas ecoeficientes em nossa residência diminuimos as despesas e valorizamos nosso imóvel.

**4. Promoção da Saúde e do Bem-Estar:** ambientes ecoeficientes não são apenas benéficos para o planeta, mas também para seus habitantes. A utilização de materiais não tóxicos, a melhoria da qualidade do ar e a integração de espaços verdes em casa, por exemplo, contribuem para um ambiente mais saudável e propiciam saúde holossomática, inclusive a partir da interação mais próxima com as energias imanentes.

**5. Exemplo para a Comunidade:** ao adotar práticas ecoeficientes em casa, tornamo-nos agentes de transformação em nossa comunidade. Inspiramos por meio do nosso exemplarismo aos vizinhos, amigos e familiares para que repensem suas próprias escolhas, criando um efeito multiplicador que pode se estender além das fronteiras do nosso lar, tornando-nos referências teáticas da ortoconvivialidade sadia.

**6. Ambiente Proexogênico:** além disso, ao transformarmos nossas casas em espaços ecoeficientes, investimos em tornar nossa residência mais proexogênica, ou seja, sem bagulhos energéticos, com holosfera coerente com as necessidades evolutivas atuais, favorecendo a qualificação da tenepes e da interassistência, oportunizando a recomposição grupocármica, as reciclagens intraconscienciais e moldando um legado positivo para as gerações de intermissivistas que virão. Além de contribuir com o processo da reurbanização extrafísica em curso, a partir da transformação para melhor do holopensene local e de espaços intrafísicos.



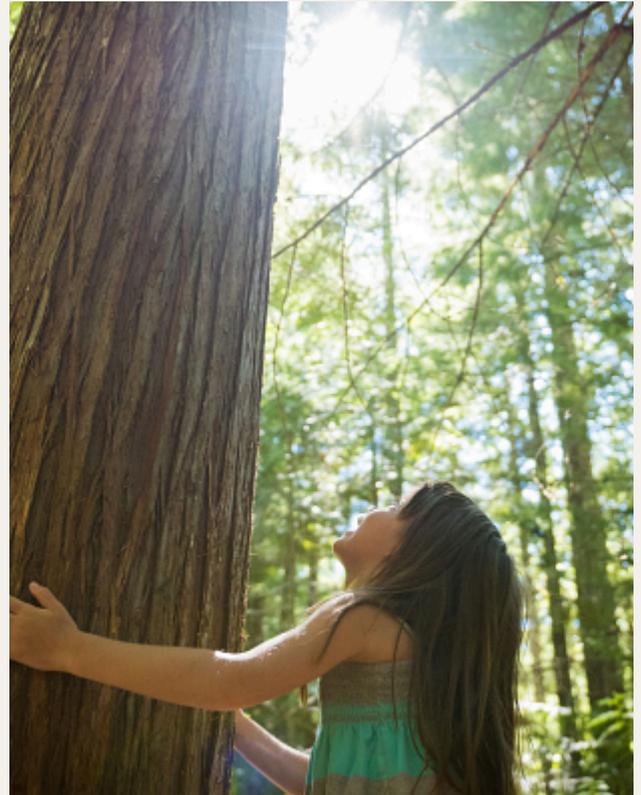
A consciência ecológica é muito mais do que um modismo ou uma tendência; é um chamado para uma mudança fundamental em nossa forma de ver e interagir com o mundo ao nosso redor.

Desenvolver a consciência **paraecológica** nos permite extrapolar nossa interação com nosso holossoma, com outras consciências, princípios conscienciais, energias imanentes e elementos da natureza, contribuindo com o processo evolutivo de todos os envolvidos.

## Dicas para começar essa prática ...

### 1. **Conexão com a Natureza:**

A consciência ecológica começa pela reconexão com a natureza. Desenvolva a prática de apreciar a incrível biodiversidade dos ecossistemas interligados e da delicada teia da vida que sustenta nosso planeta. Tente localizar de que maneira você é parte integrante desses ciclos naturais. Ao compreendermos nossa interdependência com a natureza, desenvolvemos um respeito mais profundo e motivação para preservá-la.



### 2. **Entenda sua Pegada Ecológica:**

É vital compreender o conceito de pegada ecológica – ou seja, mensurarmos a quantidade de elementos naturais que consumimos para manter nosso estilo de vida, seus impactos ambientais e sociais.

### 3. **Entenda sua Pegada Paraecológica:**

Avalie a reverberação das suas interações com o ambiente – intra e extrafísico, sob a perspectiva do saldo da relação com as consciências, mensurando-a a partir da observação do seu estágio grupocármico (interprisão, vitimização, recomposição, libertação e, policarmalidade) e nível evolutivo atual.

*Sugestão de pesquisa :*

*Reconecte-se com a natureza*

**CONEXÃO AUTOCUIDADO :  
BANHO DE FLORESTA SHINRIN-YOKU**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?  
V=U\\_3DAWLD1BA&T=6S](https://www.youtube.com/watch?v=U_3DAWLD1BA&t=6S)**

*Aprofunde-se no conceito da Pegada  
Paraecológica:*

**CONEXÃO SOCIN: DA PEGADA ECOLÓGICA À PEGADA  
PARAECOLÓGICA: QUE RASTROS DEIXAMOS NO MUNDO?**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/LIVE/DIZHRYZVAKM?  
SI=030VM2T4WBS1X4VS](https://www.youtube.com/live/dizhryzvakh?si=030vm2t4wbs1x4vs)**

*Calcule sua pegada ecológica :*

**[WWW.WWF.ORG.BR/NOSSO\\_TRABALHO/PEGADA\\_ECOL  
OGICA/](http://WWW.WWF.ORG.BR/NOSSO_TRABALHO/PEGADA_ECOLOGICA/)**

## Dicas para começar essa prática ...

### **4. Compreensão da Pegada Energética:**

antes de embarcar na jornada da eficiência energética, é essencial compreender a pegada energética de uma residência. Isso engloba o consumo de eletricidade, gás, água quente, entre outros. Uma análise detalhada permite identificar áreas de potencial desperdício e estabelecer metas realistas para redução.



### **5. Implementação de Tecnologias**

**Ecoeficientes:** a adoção de tecnologias ecoeficientes é um passo crucial. Painéis solares, sistemas eólicos, energia extraída de resíduos orgânicos (biodigestores), sistemas de aquecimento solar, eletrodomésticos energeticamente eficientes e sistemas de iluminação LED são exemplos de investimentos que não apenas reduzem o consumo de energia, mas também contribuem para a utilização de fontes renováveis.

### **6. Isolamento Térmico e Ventilação**

**adequados:** leve em consideração a importância do isolamento térmico e da ventilação adequados. Isso não apenas otimiza o conforto do lar, mas também minimiza a necessidade de aquecimento ou resfriamento excessivos, reduzindo assim a demanda por energia.



## Dicas para começar essa prática ...

### **7. Monitoramento e Controle Inteligente:**

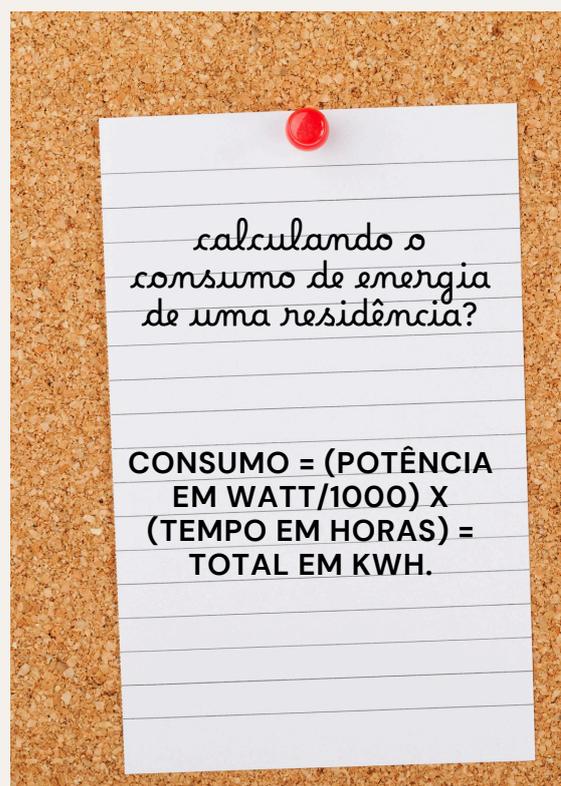
a instalação de sistemas de monitoramento e controle inteligente proporciona aos moradores a capacidade de gerenciar o consumo de energia em tempo real. Isso não só promove a conscientização sobre os hábitos de consumo, mas também oferece a oportunidade de ajustar as configurações para otimizar a eficiência.

### **8. Educação e Mudança de**

**Comportamento:** a eficiência energética vai além da tecnologia. É sobre cultivar uma mentalidade consciente em relação ao consumo de energia. Educar os membros da residência sobre práticas responsáveis, como desligar aparelhos não utilizados, regular a temperatura de forma eficiente e escolher fontes de energia limpa, é fundamental.

### **9. Incentivos e Financiamento**

**Sustentável:** governo e instituições financeiras frequentemente oferecem incentivos para a implementação de práticas eficientes em termos de energia. Desde subsídios até opções de financiamento favoráveis. Aproveitar essas oportunidades facilita a transição para um lar ecoeficiente. Pesquise se há esse tipo de incentivo no estado ou cidade onde você reside.



## Casuística: Efeitos observados durante a aplicação dessa prática

Nome: Cristiane Borges

Cidade: Itapevi- SP

### Descrição da Casuística:

#### Consumo excessivo de energia residencial

Uma das coisas que mais nos chamou a atenção quando nos mudamos para a casa onde vivemos atualmente foi o alto consumo da conta de luz, apresentada pelo morador antigo. Nossa primeira ação foi investigar e mapear o consumo real energético da casa. A construção apresentava boa ventilação, isolamento térmico, boa iluminação porém, nos deparamos com o aquecimento de água de torneiras e chuveiros abastecidos por um boiler elétrico que precisava ficar ligado 24 horas para manter o aquecimento nas torneiras da casa, além da utilização de lâmpadas em todos os cômodos com alto consumo.

A primeira alteração para reduzir o consumo foi a substituição gradual das lâmpadas de alto consumo por lâmpadas de baixo consumo ou de LED.

Também otimizamos o funcionamento da bomba da piscina ajustando o tempo para a necessidade de manutenção mínima que exigia e, transformamos um lago para peixes em horta, o que contribuiu, entre outras coisas, para evitar o uso de outra bomba elétrica para circulação da água além de não incentivar o aprisionamento de animais fora de seus *habitats*.

Trocamos os chuveiros, de modo que a água pode ser aquecida utilizando a rede elétrica (mais em conta) e o *boiler*.

A economia financeira promovida por essas mudanças será investida na compra de placas de energia solar no futuro, o que irá valorizar o imóvel, além de contribuir para o consumo de energia com menor impacto sobre o meio ambiente.

#### Benefícios evolutivos observados:

**Respeito com as energias imanes:** melhor interação com as energias imanes, principalmente a fitoenergia, a zooenergia e a aeroenergia.

**Holopensene renovado:** reciclagem do holopensene da residência – sensação de leveza e homeostase energética. Compartilhamos essas mudanças com vizinhos que, incentivados pelos nossos resultados, iniciaram o processo de análise energética em suas residências.

**Convivialidade sadia:** com a natureza, fauna, flora e vizinhança a partir do compartilhamento da nossa experiência. Aumentou nossa interação com animais silvestres na residência, que são sempre bem-vindos, oportunizando-nos reconciliações a partir do acolhimento, melhorando nosso saldo cármico com esses grupos.

**Contribuição com a Reurbex / Reurbis:** contribuimos para a mudança de holopensene da rua (local físico) para melhor, bem como do holopensene dos vizinhos e familiares, compartilhando nossa experiência. Proporcionamos melhor interação com as energias imanes bem como com todos os seres que as compõem.



Mudamos o comportamento de utilização de luzes externas adotadas pelos últimos moradores, deixando-as apagadas à noite, já que estamos em meio a uma reserva florestal onde circulam animais silvestres cujos hábitos noturnos são perturbados pelo excesso de luminosidade.

## Dicas para começar essa prática ...

**1. Separação Adequada dos Resíduos:** crie um sistema de separação de resíduos em casa, separando materiais recicláveis, resíduos orgânicos e resíduos não recicláveis. Disponibilize diferentes recipientes para facilitar a segregação.

**2. Compostagem de Resíduos Orgânicos:** Inicie um sistema de compostagem para os resíduos orgânicos, como restos de alimentos, cascas de frutas e vegetais, apoiados em alguma técnica que não prejudique o lençol freático. O composto resultante pode ser utilizado para enriquecer com o fertilizante natural riquíssimo em nutrientes, o solo em seu jardim, vasos e hortas. Pratique a compostagem na sua casa ou apartamento, escolhendo o tipo: com minhocas ou anaeróbica.

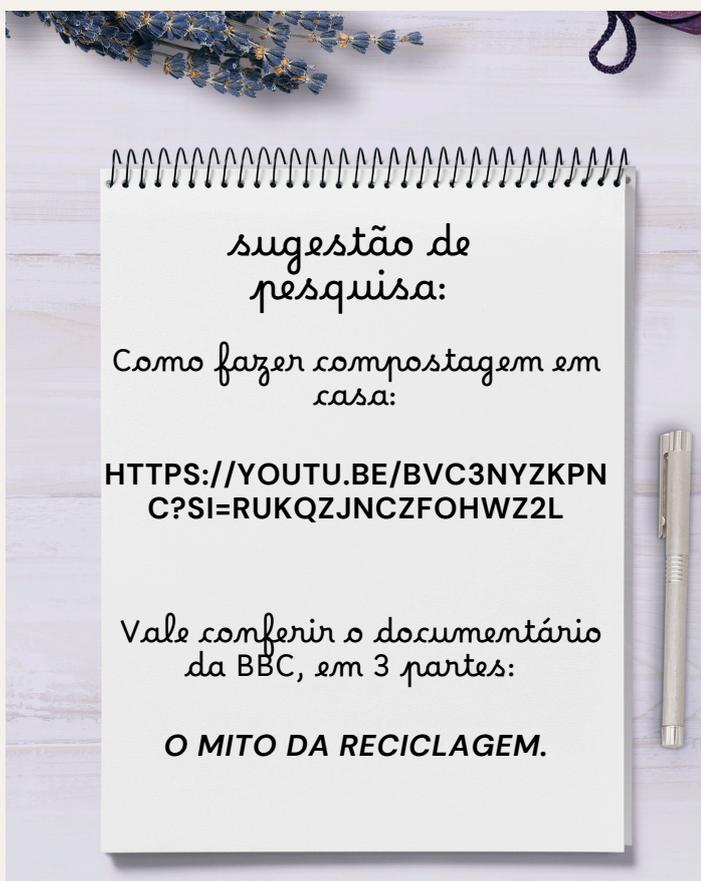
Se não quiser praticar a compostagem na sua residência, procure na sua cidade ou região onde reside se há algum serviço de coleta de orgânicos para compostagem e produção de adubo natural.

### **3. Conscientização da Família:**

Envolver todos os membros da família na gestão de resíduos é crucial. Eduque sobre a importância da reciclagem, compostagem e redução do desperdício, promovendo uma mudança de mentalidade em relação aos resíduos.

### **4. Participação em Programas de Reciclagem Local:**

Conheça os programas locais de reciclagem e participe ativamente. Muitas cidades oferecem coleta seletiva ou pontos de entrega para materiais recicláveis – plásticos, vidro, papel e metal; resíduos perigosos – pilhas, aparelhos eletrônicos, lâmpadas, resíduos hospitalares; resíduos inservíveis ou para reutilização – móveis, óleo de cozinha, etc. Caso não saiba se o material a ser descartado pode ser reciclado, pesquise antes de colocá-lo na coleta de resíduos comum, cujo destino são os lixões ou, quando existem, aterros. Caso o local onde mora não tenha coleta seletiva, pesquise onde é o ponto de coleta mais próximo da sua residência e, organize-se para levar seu material reciclável nesses locais.



*Reciclar resíduos requer reciclagem intracomsciencial*



Antes de aprendermos práticas de gestão de resíduos, é importante adotar uma abordagem consciente em relação a elas, evitando, reduzindo, reutilizando, reaproveitando e, finalmente, encaminhando para a reciclagem por meio da coleta seletiva, a fim de diminuir a quantidade de materiais descartados em aterros sanitários.

### *O encaminhamento para a reciclagem é a última opção...*

Por que? Porque a maior parte dos materiais existentes não é reciclável.

E mesmo quando é reciclável não é reciclada.

Além disso, não evita desperdício. Então, o melhor é começarmos a questionar o consumo (evitar).

Se for um consumo inevitável, reduzimos a frequência e a quantidade para o realmente necessário.

Uma vez consumido, o material sobranete pode ser reutilizado. E depois reaproveitado.

Essas duas ações prolongam a vida útil do material. Só então, quando não houver mais uso realmente possível é que ele seria encaminhado para a reciclagem.

### *No entanto, os indivíduos não reciclam !*

Reciclar é um processo industrial, que adiciona matéria-prima, água e energia na confecção de novos produtos, substituindo parcialmente a matéria-prima nova por insumos já utilizados.

O que os indivíduos podem fazer é selecionar os materiais e encaminhá-los para a reciclagem; ou reaproveitar materiais (o artesanato e os artefatos domésticos são o exemplo clássico); ou reutilizar materiais (o pote de sorvete que vira pote de feijão por exemplo).

Já o descarte inadequado de resíduos orgânicos em aterros sanitários gera emissões significativas de gases de efeito estufa, como o metano. A compostagem e a reciclagem de resíduos orgânicos ajudam a mitigar esse impacto, contribuindo para reduzir os fatores geradores de mudanças climáticas.



## Casuística: Efeitos observados durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Cotia, SP

**Descrição da Casuística:**

**Alta frequência de coleta de material orgânico no bairro.**

O serviço de coleta orgânica no bairro onde residuo acontecia três vezes na semana. Frequência alta para um lugar que tem coleta seletiva de material reciclável.

Duas coisas no mínimo aconteciam no bairro:

1 – A maioria dos moradores não fazia separação de resíduos orgânicos e recicláveis, o que gerava maior quantidade de resíduos recolhidos pela coleta de orgânicos, que não fazia distinção de resíduos.

2 – A alta frequência da coleta de orgânicos contribuía para que os moradores se acomodassem e não fizessem a seleção dos resíduos em suas residências.

Mas um dia o caminhão de coleta orgânica informou que diminuiria a coleta no bairro de três para duas vezes na semana.

Caos e indignação para a maioria dos moradores!

Foi então que aproveitei a oportunidade para apresentar a compostagem residencial e seus benefícios aos moradores do bairro.

Escrevi um ebook com o passo a passo para praticar a compostagem, contando sobre os benefícios ao meio ambiente e para as pessoas.

Fiz uma apresentação ao vivo numa feira gastronômica, no bairro.

**Conclusão:** 10% dos moradores aderiram à ideia de compostagem, melhorando a seleção de resíduos e, diminuindo a necessidade da coleta de orgânicos das suas residências.



Esse comportamento impactou positivamente os outros vizinhos que passaram a se interessar pela compostagem e diminuição do descarte de orgânicos. Penso que num futuro próximo poderemos diminuir a frequência da coleta de orgânicos no bairro, diminuindo o descarte em lixões que contribuem para a emissão de gases estufa no planeta.

### **Benefícios Evolutivos observados :**

**Traços Força:** Reconhecimento de traços força, como carisma, despojamento, desdramatização, qualificação da assistência, empatia, socialização.

**Interassistência:** Compreensão dos dois lados da questão, dificuldades e limitações que permitiram assisti-los, analisando meus traços força. Nesse caso, ambos foram assistidos e promoveram recins.

**Convivialidade Sadia:** Os 10% que aderiram à compostagem impactaram positivamente motivando os vizinhos a adotarem essa prática.

**Traços Fardos:** a insegurança e a pusilanimidade foram atenuados com os traços força citados acima.

**Recomposição Grupocármica:** Oportunidade única de promover bem estar e contribuir com a evolução de princípios conscienciais e consciências que um dia, por hipótese de autopesquisa, ensinei de maneira errada e imatura, piorando meu saldo na conta holocármica, gerando interprisões.

O uso responsável da água está intrinsecamente ligado à ecoeficiência, pois a água é um bem natural finito e essencial para a vida, de todas as consciências e princípios conscienciais presentes no planeta Terra, promovendo-lhes saúde e homeostase holossomática.

Utilizar a água de forma responsável significa agir de modo a conservar a abundância e a qualidade da água, não poluir os corpos hídricos disponíveis, evitar desperdícios e promover a sua gestão ecoeficiente, permitindo seu acesso por todos os habitantes do planeta.

Além disso, se contribuirmos com a poluição do solo, da água, do ar e dos ecossistemas – base e fonte de energias imanentes – estaremos contribuindo diretamente com a poluição do energossoma, que se utiliza dessas energias para se reabastecer.

Outra reflexão similar refere-se ao rastro evolutivo negativo e, conseqüentemente, piora do saldo holocármico, ao contribuir com a poluição ambiental, devido aos efeitos nocivos aos outros seres vivos e aos humanos.



*“O nível evolutivo do Seremão torna suas energias muito próximas das energias imanentes, naturais, e por isso é capaz de influir em eventos naturais, se necessário.”*

[www.reaprendentia.org/serenologia/](http://www.reaprendentia.org/serenologia/)



## Dicas para começar essa prática ...

1. **Redução da Pegada Hídrica:** a Pegada Hídrica (PH) é um indicador do uso de água doce por unidade de tempo, por pessoa, produto ou serviço, incluindo todos os consumos associados direta ou indiretamente (Haida et al., 2019). Conheça a sua.

2. **Conscientização sobre Hábitos Diários:** crie uma consciência diária sobre o uso da água. Esteja atento a hábitos como deixar a torneira aberta enquanto escova os dentes, lavar a louça ou o quintal, tomar banhos excessivamente longos ou lavar roupas com pouca carga.

### 3. **Instalação de Dispositivos Economizadores:**

considere a instalação de dispositivos economizadores de água, como torneiras de baixo fluxo, chuveiros eficientes e vasos sanitários com dupla descarga. Esses dispositivos podem reduzir significativamente o consumo de água sem comprometer a eficácia.

### 4. **Reparo Imediato de Vazamentos:**

vazamentos de água podem ser fontes significativas de desperdício. Certifique-se de reparar imediatamente qualquer vazamento em torneiras, canos ou aparelhos domésticos para evitar perdas desnecessárias.



5. **Preservação dos Ecossistemas Aquáticos:** a utilização e devolução responsável da água contribui para a preservação dos ecossistemas aquáticos, incluindo rios, lagos, córregos, nascentes e oceanos.

Esses ecossistemas são habitats importantes para diversas formas de vida. Preservar seu equilíbrio é essencial para a manutenção da biodiversidade. Afinal, todos os seres têm direito à vida e à evolução.

Se sua residência não está conectada a rede de tratamento de esgoto e faz uso de fossa séptica, existem algumas alternativas para evitar que seu esgoto polua os sistemas aquáticos, como por exemplo, tratá-lo utilizando bactérias, raízes de bananeiras ou biodigestores.

### 6. **Uso Eficiente em Atividades Cotidianas:**

Adote práticas eficientes no uso da água em atividades diárias, como lavagem de louças e roupas. Use a máquina de lavar apenas quando houver carga completa e considere coletar água da máquina para posterior limpeza da casa.



## Dicas para começar essa prática ...

### 7. Coleta e Reutilização de água da chuva:

considere a coleta e, reutilização da água de chuva sempre que possível.

Se você reside numa casa, instale galões coletores de água de chuva abaixo dos condutores das calhas e utilize essa água para lavar quintais, regar jardins e hortas. Faça as regas em horários de menor evaporação.

Se essa água for tratada, poderá ser conectada ao sistema hídrico que abastece a casa e ser utilizada na descarga do vaso sanitário, no seu banho, para lavar roupas, no banho do seu pet e em torneiras. A água utilizada para enxaguar frutas e verduras, por exemplo, pode ser reaproveitada para regar plantas. Se reside em condomínios de apartamento, proponha a instalação de galões coletores de água de chuva no condomínio para utilizá-la na lavagem de áreas comuns e externas. Mostre também os benefícios e economia financeira que será alcançada com essa prática para embasar sua proposta.



**8. Segurança Alimentar e hídrica:** a água é essencial para a produção de alimentos e a segurança hídrica das comunidades. Ao utilizar a água de forma responsável na agricultura e na produção de alimentos, é possível garantir a segurança alimentar das populações e reduzir os impactos negativos sobre os corpos hídricos. Você pode praticar essa dica na sua residência, escolhendo os produtos agrícolas que consome, considerando a forma como foram produzidos. No caso de ser produzido por monocultura, haverá alta tendência ao desperdício de água. Conhecer o produtor e as consequências de qual prática utiliza – agroecológica, permacultura, monocultura – ajuda a entender a produção de alimentos sistemicamente, embasando sua escolha e, contribuindo para a harmonia da natureza. Outra análise interessante é se aquele alimento é da estação e se foi transportando por longas distâncias até chegar a você. Esses dois fatores, por exemplo, consomem água oculta. Uma solução é procurar por pequenos produtores locais, agroecológicos. Ou aprender a fazer sua própria horta.

### 9. Educação e Envolvimento Familiar:

Eduque os membros da família sobre a importância do uso responsável da água. Promova discussões e incentive a criação de metas de redução do consumo.

*saiba mais:*

*captação de água de chuva:*

[WWW.UGREEN.COM.BR/COMO-FUNCIONA-A-CAPTACAO-DE-AGUA-DA-CHUVA-UM-GUIA-PARA-PROFISSIONAIS-DA-CONSTRUCAO/](http://WWW.UGREEN.COM.BR/COMO-FUNCIONA-A-CAPTACAO-DE-AGUA-DA-CHUVA-UM-GUIA-PARA-PROFISSIONAIS-DA-CONSTRUCAO/)

*Calcule sua Pegada Hídrica :*

[HTTPS://ECH20.APRH.PT/PEGHIDRICA/PT/INDEX.PHP](https://ECH20.APRH.PT/PEGHIDRICA/PT/INDEX.PHP)

*Trate seu Esgoto :*

*com bactérias :*

[HTTPS://YOUTU.BE/6L\\_RWHHTTNG?SI=ATMJAZZHGMJ9NZC](https://YOUTU.BE/6L_RWHHTTNG?SI=ATMJAZZHGMJ9NZC)

*com biodigestores:*

[HTTPS://YOUTU.BE/TRFWI08IBBC?SI=QMD4DKP3C5N\\_G3Q](https://YOUTU.BE/TRFWI08IBBC?SI=QMD4DKP3C5N_G3Q)

## Casuística: Efeitos observados durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Itapevi, SP

### **Descrição da Casuística: Alto consumo de água na residência.**

Assim que viemos morar nessa residência me chamou a atenção a oportunidade de interação com a natureza, principalmente pelo jardim e por estar inserida em meio a reserva ambiental. No entanto, esse foi um fator preocupante com relação ao consumo de água. O jardim foi planejado com plantas que exigiam irrigação e, muitas não eram nativas. Portanto, não estavam acostumadas com o clima da região. Aos poucos, fomos trocando essas plantas por outras, nativas. A piscina também apresentava vazamentos, além de ser uma fonte de consumo hídrico importante. Por fim, o esgoto era fossa séptica que não tratava totalmente a água descartada na natureza. O bairro tem um lago que recebe a água de esgoto dos moradores mais antigos e, abriga algumas espécies de peixes, patos, entre outros. O consumo de água do bairro vem de caixas d'água próprias e não da Sabesp (companhia de abastecimento de água de São Paulo). Então, o consumo excessivo é taxado com multa. Enxergamos isso como um fator positivo na redução do consumo de água.

Mapeamos o consumo hídrico da casa, identificamos e consertamos vazamentos, trocamos torneiras e acionadores de descarga para ajudar no equilíbrio de consumo. Instalamos novas calhas e, abaixo dos condutores colocamos galões de coleta de água de chuva. Também instalamos um galão para coleta de água da máquina de lavar roupas. A água da chuva coletada é utilizada para abastecer a piscina, para lavar quintais e, irrigar plantas do jardim e horta. Tratamos o esgoto com bactérias certificando-nos que a água descartada não contaminasse o contexto hídrico ao redor, causando efeitos nocivos à fauna e flora da região.

### **Benefícios Evolutivos:**

**Traços Força.** Melhora de traços força como: organização, despojamento, desdramatização, qualificação da assistência, empatia, maior lucidez cosmoética, respeito à biodiversidade.

**Interassistência.** A partir da observação e análise, qualifiquei minha assistência, oferecendo aos envolvidos na interação o resultado das recins que me foram motivadas no processo.

**Convivialidade Sadia.** Com os princípios conscienciais desse ambiente, quando trouxemos plantas nativas, atradoras da fauna da região, acolhendo a biodiversidade e reforçando a zooenergia. E também quando entregamos água tratada do esgoto ao ambiente e contexto hídrico da região.

**Traços Fardos:** controle, salvacionismo, insegurança, pusilanimidade, foram minimizados com o uso dos traços força citados acima.

### **Recomposição Grupocármica:**

Oportunidade única de promover bem estar e contribuir com o processo evolutivo de princípios conscienciais e consciências que um dia ,por hipótese de autopesquisa, ensinei de maneira imatura, piorando meu saldo na conta holocármica, gerando interprisões.



Produtos e materiais ecoeficientes são aqueles biodegradáveis ou que não agridem a natureza quando retornam para o meio ambiente, utilizando o mínimo possível de energia e água para seu funcionamento e existência.

A seguir alguns materiais e produtos ecoeficientes para serem utilizados nas residências tanto como base para construção e manutenção, como na decoração e, na higiene:

**1. Bambu, a Versatilidade Ecológica:** o bambu é um recurso notável, conhecido por sua rápida taxa de crescimento e versatilidade. Sua utilização em diversas aplicações, desde utensílios domésticos até materiais de construção, contribui para a redução da dependência de recursos não renováveis.

**2. Têxteis Orgânicos, vestindo a Sustentabilidade:** escolher roupas feitas de fibras orgânicas, como algodão orgânico, cânhamo ou bambu não apenas proporciona conforto, mas também reduz a exposição a produtos químicos tóxicos utilizados no cultivo convencional de algodão.

**3. Tijolos de Adobe, construindo de forma tradicional e sustentável:** os tijolos de adobe, feitos de argila, palha e água, são uma alternativa ecológica à alvenaria convencional. Sua produção de baixo impacto e capacidade térmica ajudam a manter temperaturas internas estáveis, reduzindo a necessidade de aquecimento ou resfriamento excessivos.

**4. Tijolos Ecológicos, construindo de Forma Sustentável:** tijolos ecológicos, fabricados a partir de materiais como solo, resíduos industriais e materiais reciclados, são uma opção ecologicamente correta para a construção. Além de reduzir a pegada de carbono, muitos desses tijolos também oferecem uma excelente eficiência energética.

**5. Plástico biodegradável:** Plástico feito de amido (milho, mandioca). Apesar de ainda serem uma raridade, produtos feitos a partir destes plásticos não apenas reduzem a quantidade de resíduos nos aterros sanitários, mas também diminuem a demanda por matéria-prima virgem.

*Mas ...e o plástico encontrado em quase todos os produtos que utilizamos ?*

O plástico que encontramos regularmente é derivado de petróleo. É uma raridade ver esse material reciclado! E não é à toa, pois a reciclagem é um processo caro e complexo.

Para reciclar é preciso colocar matéria-prima nova, além de água e energia. Parte da matéria-prima nova pode ser substituída por matéria-prima velha (o material que será reciclado). Porém, a quantidade de material a reciclar é pequena em comparação com o que se coloca de matéria-prima nova; a reciclabilidade do material diminui a cada vez que ele volta pro sistema para ser reciclado (se antes era 30%, na próxima pode ser 15%... e assim por diante); e a possibilidade de reciclagem do plástico é diferente para cada tipo de plástico, diversificando e encarecendo os equipamentos. Outra dificuldade, é a viabilidade econômica do processo. No caso do plástico, é muito mais barato produzir material novo do que reciclar. O que em parte explica porque é tão raro encontrá-lo reciclado.

## Dicas para começar essa prática ...

**1. Avaliação da situação atual:** faça uma análise dos materiais utilizados em sua residência. Identifique áreas onde você pode substituir materiais convencionais por opções ecoeficientes.

Faça a mesma análise dos produtos que consome para preparar suas refeições, para a higiene da casa, para a higiene pessoal, seus produtos de beleza, para cuidar do seu pet.

Substitua aos poucos aqueles produtos que identificou como não ecológicos.

Aumente gradualmente a substituição por produtos ecológicos.

**2. Utilização de Materiais Reciclados:** ao comprar móveis, revestimentos ou decorações para sua casa, dê preferência a produtos feitos de materiais reaproveitados, reciclados ou recicláveis.

**3. Escolha de Materiais de Construção Sustentáveis:** considere materiais de construção sustentáveis, como madeira certificada pelo FSC, tintas ecológicas, isolamento térmico e acústico sustentável, entre outros.

**4. Produtos de Limpeza biodegradáveis:** opte por produtos de limpeza ecoeficientes, desde seu ciclo de produção até a embalagem, ou faça seus próprios produtos de limpeza utilizando ingredientes naturais.

**5. Produtos de beleza eco eficientes:** opte por produtos de beleza que não sejam testados em animais, que sua composição seja biodegradável, que seu ciclo de produção e descarte apresente menor impacto ambiental. Além de respeitar a natureza, você também estará respeitando e protegendo sua saúde, por não utilizar produtos com substâncias tóxicas ao seu organismo. Verifique se os produtos de beleza e higiene que utiliza são testados em animais. Se sim evite-os para não propagar esse ato de crueldade, aumentando suas possibilidades de interpressão grupocármica.



*Dicas para aprofundar sua pesquisa:*

*Tertúlia :Arquitetura Verde, da pesquisadora Sonia Batista:*

[https://youtu.be/l1LxNpQkEcc?si=cn\\_I0Z602\\_ZgB82p](https://youtu.be/l1LxNpQkEcc?si=cn_I0Z602_ZgB82p)

*Receitas de produtos de limpeza:*

<https://youtu.be/kC-LGOAYuWc?si=hnRc2PLJrqVHfvkh>

*Caso não queira fazer os seus produtos de limpeza, segue sugestão:*

<https://www.positiva.eco.br/>

*Produtos de beleza biodegradáveis*

<https://veganbusiness.com.br/produtos-de-beleza/>

## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Itapevi, SP

**Descrição da Casuística:** Substituição de produtos de higiene na residência.

Apesar de já ter avançado nas práticas ecoeficientes na residência, ainda poluía o ambiente ao redor com produtos de higiene. Isso começou a me incomodar e, então iniciei a mesma análise para verificar quais produtos já poderiam ser substituídos por biodegradáveis e que não eram testados em animais. Pra minha surpresa, 90% dos produtos de higiene que utilizava tinham um substituto biodegradável. Iniciei pelos que entendia serem os mais fáceis de substituir: higiene dos animais domésticos. Na sequência, produtos de beleza (tinta para cabelos, maquiagem, hidratantes corporais), higiene pessoal (desodorantes, sabonetes, shampoo, hidratantes para cabelos), higiene da casa (detergentes, sabão em pó, amaciantes, limpeza geral, entre outros). Acrescentei a essa lista a redução do consumo de medicamentos alopáticos que atualmente é feito apenas quando não tenho outra saída natural para cuidar da saúde.

Repliquei esses hábitos para o trabalho com cogumelos comestíveis e medicinais, onde todos os produtos e materiais utilizados, desde a construção e higiene da estufa, embalagens dos blocos de frutificação até a comercialização dos cogumelos são ecoeficientes.

### **Benefícios Evolutivos:**

**Traços Força:** Reconhecimento de traços força como flexibilidade, despojamento, desdramatização, qualificação da assistência, empatia, resiliência, respeito à multidiversidade.

**Interassistência:** Ao me deparar com a incoerência em não aplicar essa prática diante das demais em andamento, tive que reciclar traços, por exemplo, de flexibilidade. Isso me deu oportunidade para observar e analisar o outro, nas minhas interações cotidianas e, finalmente, oferecer o que tinha de melhor para assisti-los.

**Convivialidade Sadia:** A fauna e flora, principalmente dos ecossistemas hídricos da região onde resido foram beneficiados com a diminuição das substâncias tóxicas que devolvia a eles, enquanto cuidava da minha saúde e higiene.

**Traços Fardos:** controle, medo, insegurança, pusilanimidade, melhorados com os traços força citados acima.

### **Recomposição Grupocármica:**

Oportunidade de promover bem estar e processo evolutivo de princípios conscienciais e consciências que um dia, por hipótese de pesquisa, ensinei de maneira imatura, piorando meu saldo na conta holocármica, gerando interprisões.



Eliminar ou reduzir o consumo de produtos descartáveis desempenha um papel crucial na promoção da sustentabilidade, por diversas razões:

**1. Redução de Resíduos:** produtos descartáveis, como copos de plástico, talheres de plástico, sacolas plásticas e embalagens descartáveis, contribuem significativamente para a quantidade de resíduos sólidos produzidos diariamente. Ao reduzir o consumo desses produtos, é possível diminuir a quantidade de resíduos que acabam em aterros sanitários ou poluindo o meio ambiente, contribuindo para a preservação dos ecossistemas e a saúde do planeta.

**2. Conservação de Recursos Naturais:** a fabricação de produtos descartáveis requer a extração e o processamento de recursos naturais, como petróleo, gás natural e água. Ao reduzir o consumo desses produtos, é possível minimizar o uso desses elementos finitos.

**3. Redução da Pegada de Carbono:** a produção, transporte e descarte de produtos descartáveis resultam na emissão de gases de efeito estufa. Ao reduzir o consumo de produtos descartáveis, é possível diminuir a pegada de carbono associada a esses produtos, ajudando a mitigar a crise climática.



**4. Proteção da nossa Vida e da Vida Marinha:** muitos produtos descartáveis, especialmente plásticos, representam uma séria ameaça à vida marinha, uma vez que podem ser ingeridos por animais marinhos ou causar emaranhamento, ferimentos e morte. São também ameaça direta à saúde humana. Já temos plástico na corrente sanguínea, na placenta, no leite materno, em órgãos do corpo humano, na chuva, nas nuvens.

**5. Promoção de uma Economia Circular:** a redução do consumo de produtos descartáveis está alinhada com os princípios da economia circular, que visa minimizar o desperdício e maximizar a eficiência dos recursos. Ao optar por produtos duráveis, reutilizáveis ou biodegradáveis, é possível promover um modelo econômico sustentável, onde os materiais são reutilizados, reciclados ou compostados, em vez de descartados aleatoriamente na natureza, após o uso.

## Dicas para começar essa prática ...

**1. Conscientização:** comece aumentando sua conscientização sobre o impacto dos produtos descartáveis no meio ambiente. Pesquise sobre os problemas causados pelo plástico descartável, como poluição nos oceanos, contaminação do solo e ameaça à vida selvagem.

**2. Avaliação dos Hábitos de Consumo:** Analise seus hábitos de consumo e identifique as áreas em que você mais utiliza produtos descartáveis. Isso pode incluir itens como copos plásticos, talheres descartáveis, sacolas plásticas, garrafas de água descartáveis, entre outros.

**3. Substituição Gradual:** em vez de tentar mudar todos os seus hábitos de uma vez, comece substituindo um produto descartável por vez, por alternativas sustentáveis. Por exemplo, troque copos plásticos por copos reutilizáveis, talheres descartáveis por talheres de metal ou bambu, e sacolas plásticas por sacolas de pano ou sacolas reutilizáveis.



**4. Investimento em Produtos Duráveis:** priorize a compra de produtos duráveis e de qualidade, que tenham uma vida útil mais longa e possam ser reutilizados várias vezes. Escolha produtos feitos de materiais sustentáveis, como vidro, metal, madeira ou bambu, em vez de plástico descartável.

**5. Carregue seus próprios Utensílios:** mantenha utensílios reutilizáveis, como talheres, canudos de metal, copos e garrafas de água, em sua bolsa, mochila ou carro, para que você possa usá-los quando estiver fora de casa.

**6. Recuse Produtos Descartáveis:** pratique a recusa de produtos descartáveis sempre que possível. Se você se organizar não vai precisar de itens descartáveis, como uma sacola plástica. Neste caso, recuse-a educadamente e explique por que você está optando por uma alternativa ecológica. Reutilize e Recicle sempre.



A presença de jardins e espaços verdes em uma residência oferece diversos benefícios que contribuem significativamente para a ecoeficiência:

**1. Melhoria da Qualidade do Ar:** as plantas realizam a fotossíntese, absorvendo dióxido de carbono e liberando oxigênio. Isso contribui para melhorar a qualidade do ar, fornecendo uma fonte contínua de oxigênio.

**2. Absorção de poluentes:** as plantas têm a capacidade de absorver poluentes atmosféricos, como o formaldeído e o benzeno, contribuindo para a redução da poluição do ar em ambientes residenciais e laborais.

**3. Redução do Efeito de Ilhas Térmicas:** áreas urbanas muitas vezes experimentam o fenômeno das "ilhas de calor", onde a temperatura é significativamente mais alta do que em áreas circundantes. Árvores e vegetação ajudam a reduzir esse efeito, fornecendo sombra e resfriando o ambiente.

**4. Conservação de Água:** a vegetação ajuda a conservar água, pois reduz a evaporação do solo e pode fornecer sombra para áreas de jardim, evitando a necessidade frequente de rega.

**5. Atratividade para a Vida Selvagem:** jardins e áreas verdes atraem uma variedade de vida selvagem, como pássaros e insetos polinizadores. Isso contribui para a biodiversidade local e para a saúde do ecossistema.

**6. Redução do Estresse e Promoção do Bem-Estar:** estudos mostram que a presença de espaços verdes tem um impacto positivo no bem-estar humano, especialmente devido aos óleos, terpenos e outras substâncias. A interação com a natureza, mesmo em um pequeno jardim, pode reduzir o estresse e melhorar a saúde mental.



**7. Isolamento Térmico:** árvores e arbustos fornecem sombra e ajudam a reduzir a transferência de calor para o interior da residência, contribuindo para melhor isolamento térmico e reduzindo a necessidade de resfriamento artificial.

**8. Interação com princípios conscienciais da natureza:** ao criar e cuidar de um espaço verde, os residentes podem desenvolver maior conscientização ambiental, senso de responsabilidade com o meio ambiente quando interagem com princípios conscienciais presentes no local.

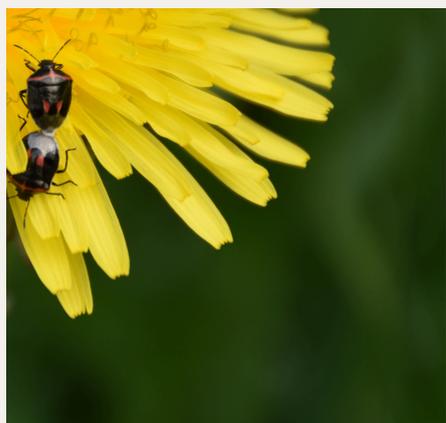
## Dicas para começar essa prática ...



**1. Escolha do Local Adequado:** identifique áreas em sua residência que recebam luz solar suficiente e que sejam adequadas para o cultivo de plantas. Varandas, jardins verticais, janelas e quintais são opções.

**2. Conheça as Condições do Solo:** faça uma análise básica do solo para entender suas características. Isso pode ajudar na escolha das plantas certas e no ajuste do solo conforme necessário.

**3. Escolha de Plantas Apropriadas:** opte por plantas que se adequem ao seu clima, à quantidade de luz solar disponível e às condições do solo. Plantas nativas geralmente são uma boa escolha.



**4. Comece com Plantas Fáceis de Cultivar:** se você é um iniciante, comece com plantas que sejam conhecidas por serem fáceis de cuidar, como suculentas, cactos ou ervas aromáticas.

**5. Prepare o Solo Adequadamente:** prepare o solo adicionando composto orgânico para melhorar a qualidade. Certifique-se de fornecer uma drenagem adequada.

**6. Escolha de Recipientes Sustentáveis:** se você não tem um jardim no solo, utilize recipientes sustentáveis, como vasos de cerâmica, terracota, fibras vegetais ou mesmo materiais reciclados.



**7. Considere a Compostagem:** inicie um sistema de compostagem para reciclar resíduos orgânicos da cozinha, criando um composto rico em nutrientes para suas plantas.

**8. Use Água de Forma Eficiente:** regue as plantas de forma eficiente, evitando o desperdício de água. Considere a instalação de sistemas de irrigação eficientes e, se possível, faça e utilize a coleta de água da chuva.

**9. Crie um Espaço Agradável:** além de plantas, adicione elementos que tornem o espaço agradável, como mobiliário de jardim, iluminação suave e elementos decorativos.

**10. Envolve a Família:** transforme o cultivo de plantas em uma atividade familiar. Isso não apenas cria laços, mas também ajuda a todos a se envolverem nos cuidados com o jardim.

**11. Conviva com jardins no seu apartamento:** Use e abuse de floreiras, vasos de plantas de interiores em seu apartamento.

**12. Promova a Biodiversidade:** plante uma variedade de plantas que tragam polinizadores, como borboletas e abelhas, para promover a biodiversidade no seu espaço verde.

**13. Participe de Comunidades Locais de Jardinagem:** junte-se a grupos de jardinagem locais. Você pode aprender com a experiência de outros jardineiros e até mesmo trocar plantas e sementes.

## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

Nome: Beatris Almeida

Cidade: Brasília -DF

Descrição da Casuística: Jardim terapêutico residencial.

Projeções em Jardins Terapêuticos e interação com espaços verdes no dia a dia levaram-me à autopesquisa de forma a compreender a importância dessas vivências nas duas dimensões. Ao longo das experiências e pesquisas pude auferir que esses locais/paralocais serviam de aporte para minhas interassistências de forma diuturna, como uma senha que abria e ampliava minhas potencialidades energéticas e lucidez. O aprofundamento nas leituras, casuísticas e estudos científicos acerca do tema, me trouxeram mais aportes para compartilhar meu processo, que teve início na infância, tendo lembranças desde os 4 anos de idade. A princípio essas projeções foram tratadas como sonhos. Somente a partir de 2001 comecei a estudar de fato o assunto, tendo como livro base Projeções da Consciência, do autor Waldo Vieira.



### Benefícios Evolutivos Observados:

**Traços Força :** Determinação diante dos obstáculos intra/extrafísicos. No intrafísico a procura incessante para compreender esses “sonhos”. E extrafisicamente, persistência para conseguir concluir as tarefas as quais as consciexes me diziam que iríamos fazer. Muitas vezes estava acompanhada de consciex que tinha a aparência do meu pai, dessomado.

**Traços Faltantes:** falta de conhecimento acerca do assunto gerava medo diante das projeções, na maioria das vezes acompanhadas de consciexes amparadoras, que se utilizavam de cenários de jardins, matas, florestas ou ambientes onde prevalecia a fitoenergia.

Faltava também o domínio das técnicas projetivas, o que foi sanado com diversos experimentos nos laboratórios do CEAEC e diversos cursos no âmbito das especialidades da conscienciologia.



As hortas residenciais são uma forma prática e acessível de ser ecoeficiente no dia a dia e de exercer a sua teática paraecológica. Abaixo, alguns benefícios específicos que elas oferecem:

### **1. Interação com a fitoenergia, geoenergia e zooenergia**

- O cuidado diário que uma horta residencial precisa é uma oportunidade preciosa para interagir com energias imanescentes, como fitoenergia, geoenergia e zooenergia.
- A observação dos mecanismos de parceria e cooperação entre os princípios conscienciais presentes numa horta nos permite refletir de que maneira interagem entre si para promover sua evolução e garantir sua sobrevivência.

### **2. Autossuficiência Alimentar**

- Produção Própria: cultivar alimentos em casa, no apartamento – em vasos ou floreiras, permite maior controle sobre a origem e a qualidade dos alimentos consumidos, promovendo a autossuficiência.
- Redução de Dependência: menor dependência de supermercados e cadeias de suprimentos longas e, geralmente, não sustentáveis.

### **3. Redução do Uso de Embalagens**

- Menos Plástico: Cultivar em casa reduz a necessidade de embalagens de plástico e outros materiais usados em alimentos comercializados.
- Desperdício de Embalagens: Diminui o desperdício associado ao descarte de embalagens.

### **4. Economia de Recursos Naturais**

- Uso de Água: Sistemas de irrigação eficientes e a reutilização de água da chuva nas hortas residenciais podem reduzir o consumo de água potável.
- Solo Rico e Saudável: o uso de compostagem doméstica para enriquecer o solo evita a degradação do solo e a necessidade de fertilizantes industrializados. Além de incentivar a prática da compostagem e diminuir o descarte de resíduos.



### **5. Contribuição para a Saúde**

- Alimentação Saudável: acesso fácil a vegetais frescos e nutritivos incentiva uma dieta mais saudável.
- Atividade Física: o trabalho na horta é uma forma de exercício físico, beneficiando a saúde física e mental e promovendo homeostase energética holossomática.

### **6. Redução do Desperdício de Alimentos**

- Colheita sob Demanda: plantar em casa permite colher apenas o que é necessário, reduzindo o desperdício.
- Compostagem de Resíduos: Restos de vegetais e frutas podem ser compostados e usados para nutrir a horta.

### **7. Promoção da Biodiversidade**

- Cultivo de Variedades: hortas residenciais incentivam o cultivo de uma ampla variedade de plantas, promovendo a biodiversidade.
- Habitat para Fauna: as hortas podem fornecer habitats para insetos benéficos, aves e pequenos animais, contribuindo para um ecossistema mais equilibrado e para aumentar sua interação com a zooenergia.

### **8. Conexão com a Natureza**

- Educação Ambiental: cultivar uma horta residencial é uma excelente forma de aprender sobre ecologia, ciclos naturais e práticas agrícolas sustentáveis.
- Valoriza a Natureza: incentiva maior apreciação e respeito pela natureza e seus processos.

## Dicas para começar essa prática ...

### 1. Escolha do Local

- **Luz Solar:** Selecione um local que receba pelo menos 4–6 horas de luz solar direta por dia. Isso pode ser uma janela, sacada, varanda ou até mesmo um canto bem iluminado dentro de casa.
- **Acesso Fácil:** Escolha um local de fácil acesso para que você possa cuidar das plantas regularmente.

### 2. Seleção das Plantas

- **Ervas e Vegetais Fáceis:** comece com plantas que são fáceis de cultivar, como ervas (manjeriço, salsa, cebolinha, hortelã), vegetais de folhas (alface, espinafre) e vegetais de crescimento rápido (rabanetes, cenouras).
- **Plantas de Interior:** para apartamentos, considere plantas que se adaptam bem a ambientes internos, como tomates cereja, pimentas e morangos.

### 3. Escolha dos Recipientes

- **Vasos e Jardineiras:** use vasos e jardineiras de tamanhos adequados às plantas escolhidas. Certifique-se de que os recipientes tenham furos de drenagem.
- **Recipientes Reciclados:** aproveite recipientes reciclados como garrafas PET, latas e caixotes de madeira, desde que sejam higienizados e adaptados para o cultivo.

### 4. Solo e Adubação

- **Solo de Qualidade:** use uma mistura de solo de boa qualidade, preferencialmente enriquecida com composto orgânico.
- **Compostagem Doméstica:** considere iniciar uma pequena compostagem para fornecer adubo orgânico para suas plantas.

### 5. Irrigação

- **Regas Regulares:** mantenha o solo úmido, mas evite encharcar. A frequência de rega dependerá do tipo de planta, do tamanho do vaso e da quantidade de luz solar recebida.
- **Irrigação Automática:** para facilitar, considere sistemas de irrigação automática ou uso de gotejadores.

### 6. Manutenção

- **Poda e Desbaste:** a poda e desbastes bem feitos regularmente incentivam o crescimento saudável.
- **Controle de Pragas:** utilize métodos naturais para controle de pragas, como água com sabão para pulgões ou plantas repelentes de insetos.

### 7. Planejamento e Rotação de Culturas

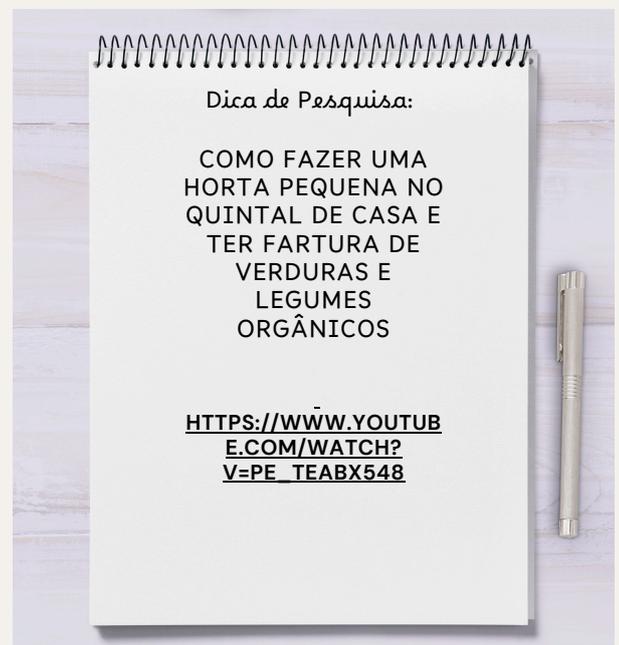
- **Planeje a Rotação:** alterne os tipos de plantas cultivadas para manter o solo saudável e evitar o esgotamento de nutrientes.
- **Cultivo Intercalar:** plante diferentes tipos de vegetais e ervas juntos para maximizar o espaço e beneficiar o crescimento mútuo.

### 8. Uso de Técnicas de Cultivo Vertical

- **Estantes e Prateleiras:** use estantes ou prateleiras para maximizar o uso do espaço vertical.
- **Jardins Verticais:** instale jardins verticais nas paredes para cultivar ervas e vegetais de pequeno porte.

### 9. Aproveitamento da Luz Artificial ou

**Luzes de Crescimento:** se a luz natural for insuficiente, utilize lâmpadas de crescimento (LEDs) para complementar a iluminação.



## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Cotia, SP

### Descrição da Casuística:

#### Horta residencial e estufa de cogumelos

A ideia de nos mudarmos para a casa onde vivemos atualmente era de termos espaço para pequena horta e uma pequena estufa de cogumelos.

A construção da casa tomou a maioria dos espaços onde podíamos implantar esses pequenos projetos naturais.

Para resolver essa questão, resolvemos reutilizar os espaços desenhados para outros fins. Assim, o salão de festas se transformou em estufa para os cogumelos e, o lago para peixes, nossa horta.

Para a construção da estufa, fiz um curso básico de produção de cogumelos comestíveis e medicinais. Orientados por esse curso construímos tudo o que a estufa precisava, desde as estantes para apoiar os blocos com as sementes de cogumelos até a instalação de exaustores e umidificadores.

Para a horta aproveitamos a doação de terra de boa qualidade na vizinhança e, finalizamos com terra misturada com humus da compostagem que praticamos em casa.

Ainda estamos aprendendo com a interação que temos todos os dias com os cogumelos e a horta. Não conseguimos uma produção que nos subsista mas tem sido um laboratório de interação com a natureza incrível.

#### Benefícios Evolutivos observados:

**Traços Força:** Reconhecimento de traços força como segurança, despojamento, desdramatização, assistência, empatia, socialização.

**Interassistência:** entre os princípios conscienciais e os integrantes da residência.



**Convivialidade Sadia:** outros moradores do bairro se arriscaram a implantar hortas em suas residências e a trocar mudas, experiências sobre como interagir com os princípios conscienciais presentes nas hortas, além dos alimentos produzidos em suas casas. A venda de cogumelos possibilitou socialização e interação com vizinhos.

**Contribuição com a Reurbex:** o bairro ficou mais agradável, acolhedor e se tornou exemplo de respeito à natureza para outros bairros.

**Recomposição Grupocármica:** Oportunidade ímpar de promover bem estar a seres que, por hipótese de autopesquisa, em outra época e nível evolutivo, prejudiquei ou coloquei em situação de risco.



Mobilidade sustentável vai além de simplesmente escolher veículos com baixas emissões de carbono. Envolve repensar todo o sistema de transporte, desde a escolha do meio de locomoção até o planejamento urbano. A seguir alguns benefícios da Mobilidade Sustentável:

**1. Crédito de carbono:** optar por meios de transporte mais eficientes e ecologicamente corretos contribui diretamente para a redução das emissões de gases de efeito estufa. Sempre que puder, pesquise e opte por empresas de locomoção, de viagens ou de logística que zerem o impacto em carbono.

Se você ainda não tem acesso a esse tipo de transporte, reverta o impacto contribuindo com a compensação de carbono, plantando árvores.

**2. Melhoria da Qualidade do Ar:** veículos movidos a combustíveis fósseis são uma das principais fontes de poluição do ar. A mobilidade sustentável promove alternativas que reduzem significativamente a emissão de poluentes.

Há a hipótese de que a pureza da energia imanente aeroenergia pode ser impactada negativamente com a poluição do ar.

*Você já teve a experiência de absorver aeroenergia onde o ar é poluído ?*

**3. Estímulo à Atividade Física:** escolher modos de transporte ativos, como caminhar ou andar de bicicleta, não apenas reduz a pegada ambiental, mas também promove um estilo de vida mais saudável.

**4. Redução do congestionamento Urbano:** sistemas de transporte público eficientes e compartilhamento de veículos contribuem para a diminuição do congestionamento, tornando as cidades mais acessíveis.

**5. Economia de Recursos Naturais:** ao priorizar veículos ecoeficientes, compartilhamento de carros e bicicletas, reduzimos a dependência de recursos finitos e promovemos práticas mais saudáveis.



## Dicas para começar essa prática...

**1. Transporte Público e Compartilhamento de Veículos:** opte por utilizar o transporte público sempre que possível. Considere também o compartilhamento de carros ou bicicletas, reduzindo a necessidade de veículos particulares.

**2. Veículos Elétricos ou Híbridos:** caso queira ter veículo particular, considere a possibilidade de adquirir um veículo elétrico ou híbrido. Essas opções emitem menos poluentes e são mais eficientes no uso de combustíveis.

**3. Caminhada e Bicicleta:** para deslocamentos curtos, escolha caminhar ou andar de bicicleta. Além de serem meios sustentáveis, proporcionam benefícios à saúde.

**4. Planejamento Urbano Inteligente:** apoie políticas e iniciativas de planejamento urbano que priorizem a acessibilidade, a segurança dos pedestres e a integração de modos de transporte.

**5. Educação e Sensibilização:** promova a conscientização sobre a importância da mobilidade sustentável. Incentive práticas ecoamigáveis entre amigos, familiares e colegas.



## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Cotia, SP

### Descrição da Casuística:

O uso de veículos poluentes sempre me incomodou mas não enxergava uma alternativa para minimizar a carga de poluentes por mim emitidos, para bancar principalmente a escolha de trabalhar longe de casa.

Foi quando tive a oportunidade de mudar de profissão e logo depois aconteceu a pandemia do COVID, que me permitiu diminuir minha necessidade de deslocamento e minha pegada de carbono.

Além disso, passei a consumir produtos regionais, o que contribuiu para minimizar ainda mais o lançamento de poluentes, pela logística dos produtos.

Logo após essa mudança, comecei a produção de cogumelos comestíveis na minha residência.

Houve de novo o desafio de minimizar a pegada de carbono promovida pelas entregas aos clientes e pelo recebimento dos blocos com as sementes de cogumelos. Foi então que tive a ideia de utilizar o retorno financeiro da venda dos blocos de cogumelos com frutificação exaurida para o adubo de hortas e jardins. Doeí para projetos de reflorestamento, contribuindo de forma indireta com a diminuição da minha pegada de carbono. Comecei com o projeto SOS Mata Atlântica e, atualmente, contribuo com o projeto Dédalo do Ceaec.

### Benefícios Evolutivos:

**Traços Força:** assistencialidade, despojamento, desdramatização, empatia, cosmoética.

**Traços Fardos:** controle, salvacionismo, medo, insegurança, dependência da opinião alheia, pusilanimidade foram os traços reconhecidos e melhorados pelos traços força citados acima.



**Qualificação da Assistência:** os benefícios evolutivos observados nessa interação com as energias imanentes (aeroenergia, fitoenergia, zooenergia) qualificaram minhas ações assistenciais.

**Convivialidade Sadia:** a sensação ímpar de conviver de forma sadia, atuando como parceira evolutiva e não como vampira energética de princípios conscienciais e energias imanentes.

**Contribuição com a Reurbex:** com o aumento do consumo de produtos locais, incentivados por mim e por outros moradores da região, observamos a prosperidade dos produtores e comerciantes locais, que puderam investir em seus negócios e o fizeram de forma ecoeficiente. Isso se refletiu na aparência agradável dos comércios, bem como a região de entorno.

**Reciclagens Intraconscienciais:** a principal recin observada nessa prática foi o fortalecimento do traço da empatia.

**Recomposição Grupocármica:** oportunidade única de promover bem estar e apoiar o processo evolutivo de princípios conscienciais e consciências que um dia, por hipótese de autopesquisa, ensinei de maneira imatura, piorando meu saldo na conta holocármica, gerando interprisões.

A educação e o envolvimento comunitário desempenham papéis fundamentais na promoção de práticas ecoeficientes, pois capacitam as pessoas com conhecimento, habilidades e valores necessários para agir de maneira mais consciente e responsável em relação ao meio ambiente.

Além disso é oportunidade ímpar para a prática da convivialidade sadia na comunidade, recomposições e reconciliações grupocármicas.

**1. Participação Ativa na Tomada de Decisões:** o envolvimento comunitário oferece oportunidades para os membros da comunidade participarem ativamente na tomada de decisões relacionadas ao meio ambiente, planejamento urbano e políticas públicas voltadas à sustentabilidade. Procure saber na sua comunidade se há uma associação de moradores e como participar dela, se é possível ser voluntário em ONGs ambientalistas, organize-se para estar presente e preparado em audiências públicas e para fazer parte de conselhos municipais, como os de meio ambiente, de saúde, de cidades.

**2. Capacitação econômica:** a educação sobre práticas comerciais sustentáveis e empreendedorismo ecológico pode capacitar as comunidades economicamente, promovendo modelos de negócios que tenham a sustentabilidade por diretriz. Se você tiver habilidade com essa questão, promova cursos para capacitar a comunidade onde vive.

**3. Engaje-se em atividades de conservação comunitária:** junte-se a vizinhos, amigos e colegas em projetos de conservação comunitária, como mutirões de limpeza de praias, rios e parques, campanhas de reflorestamento e coleta seletiva, entre outras iniciativas.



**4. Participe de grupos de conservação:** procure organizações locais de conservação da natureza e se envolva em suas atividades. Muitas dessas organizações oferecem oportunidades de voluntariado, como plantio de árvores, monitoramento de espécies, limpeza de áreas naturais e educação ambiental.

**5. Integração de temas ambientais no currículo:** a educação destaca a importância da responsabilidade individual. Pessoas educadas sobre a questão ambiental são mais propensas a adotar práticas sustentáveis em suas vidas cotidianas. Escolas e instituições educacionais podem integrar a temática ambiental em seus currículos para garantir que os alunos estejam expostos a conceitos de sustentabilidade desde cedo. Questione na escola dos seus filhos a presença desse tema na grade curricular. Até porque a Lei Nacional de Educação Ambiental é de 1999 e todos os espaços da sociedade estão convocados a fazer Educação Ambiental.

## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Cotia, SP

**Descrição da Casuística:**

**Implantação de coleta de material descartável inexistente no bairro.**

Esse serviço vinha sendo adiado pela administração do bairro, que delegava as dificuldades à prefeitura da cidade. Um dia, passando pelo caminhão de coleta, anotei o telefone, contatei e perguntei sobre a possibilidade e interesse em coletar o material no bairro vizinho. Aceitaram imediatamente, e na semana seguinte estávamos organizando a divulgação desse serviço no bairro. Até hoje a coleta é realizada, com adesão de um número cada vez maior de moradores. Na sequência, implantamos a coleta de óleo de cozinha, cuja empresa de coleta retribuía com benefícios sociais à comunidade carente e produtos de limpeza biodegradáveis para os moradores do bairro. Um segundo movimento de moradores do mesmo bairro implantou a organização de local de acolhimento, cuidados e alimentação a animais que viviam nas ruas.

**Benefícios Evolutivos:**

**Traços Força:** reconhecimento de traços força como carisma, despojamento, desdramatização, Assistencialidade, empatia, socialização.

**Interassistência:** Nessa casuística, pratiquei e aprendi a observar traços e traços meus e dos envolvidos na interação, a fim de contribuir com os melhores e mais adequados traços na assistência.

**Convivialidade Sádica:** Depois desse exemplarismo, outros moradores se arriscaram a resolver problemas do bairro, utilizando seus traços força e habilidades, ao invés de apenas reclamar para os órgãos públicos ou criar confusão com vizinhos.



A ecoeficiência, a educação ambiental e o comprometimento com o meio ambiente estão interligados na medida em que todos trabalham juntos para promover a conscientização sobre problemas ambientais e incentivar ações responsáveis para respeitar a natureza e suas criaturas.

Quando confrontados com situações de animais silvestres em situação de risco, contrabandeados, sofrendo maus tratos ou feridos, com animais domésticos sofrendo abandono ou maus tratos, desmatamento ou derrubada de árvores ilegais, uma abordagem informada e comprometida pode guiar as ações para garantir efeitos positivos no meio ambiente.

## Dicas para começar essa prática...

### 1. Eduque-se sobre a biodiversidade

**Local:** dedique um tempo para aprender sobre as espécies de plantas e animais que são nativas da sua região. Isso pode incluir visitar parques naturais, reservas ecológicas ou jardins botânicos locais, além de utilizar recursos online, filmes e livros sobre a flora e fauna da área.

### 2. Informe-se sobre as leis de proteção ambientais:

conheça as leis e regulamentações locais relacionadas à conservação da natureza e denuncie atividades ilegais, como desmatamento. Tenha em mãos os contatos de denúncia previamente em sua agenda.

### 3. Compartilhe seu conhecimento:

compartilhe o que você aprendeu sobre conservação da fauna e flora com sua família, amigos e comunidade, incentivando outras pessoas a se envolverem na proteção do meio ambiente.

### 4. Prepare-se para ajudar um animal ferido ou vítima de maus tratos na sua região:

se você encontrar um animal doméstico ferido ou sendo maltratado, é importante agir com responsabilidade e em conformidade com as leis locais:

- **Pesquise antecipadamente:** os contatos de denúncia de abandono ou maus tratos animais, veterinários de sua confiança, ONGs que cuidam de animais domésticos, delegacia de proteção animal ou organizações de bem estar animal, a polícia local.

- **Antes de se aproximar do animal:** certifique-se de garantir sua própria segurança e a dos outros ao redor. Alguns animais feridos podem estar assustados ou agressivos, especialmente se estiverem sofrendo.
- **Avalie a situação:** observe o estado do animal e avalie a gravidade de seus ferimentos. Se o animal estiver em perigo imediato ou precisar de cuidados médicos urgentes, entre em contato com as autoridades locais ou com um veterinário para obter orientação.



### Dicas para começar essa prática...

- **Denuncie maus tratos e abandono:** se você testemunhar um animal doméstico sendo maltratado ou abandonado, denuncie a situação às autoridades competentes. Forneça o máximo possível de informações para ajudar na investigação.
- **Ofereça ajuda, se seguro:** se for seguro fazê-lo, ofereça ajuda ao animal ferido. Isso pode incluir fornecer água, comida ou abrigo temporário, dependendo da situação. No entanto, evite intervir diretamente se isso colocar você ou o animal em risco.
- **Promova a conscientização:** use a oportunidade para educar outras pessoas sobre a importância do bem-estar animal e os problemas relacionados ao abuso e maus tratos. Compartilhe informações sobre como denunciar casos de crueldade animal e incentive as pessoas a serem ativas na proteção dos animais.
- **Apoie organizações de resgate e proteção animal:** considere apoiar organizações locais de resgate e proteção animal por meio de doações, voluntariado ou divulgação de seu trabalho. Essas organizações desempenham um papel fundamental no resgate, reabilitação e adoção de animais em situações de perigo.



## Casuística: Efeito observado durante a aplicação dessa prática

**Nome:** Cristiane Borges

**Cidade:** Cotia, SP

### Descrição da Casuística:

O abandono de cães e gatos era intenso no bairro de Cotia, SP. Até que um dia, após muitas brigas entre vizinhos, um grupo de moradores se organizou e assumiu o pedido de ajuda daqueles cães e gatos. Para isso, foi necessário compreender o pedido de ajuda deles para não confundir com controle e dominação. Muitos foram adotados, muitos foram tratados e devolvidos às ruas, onde queriam e sabiam viver. Depois disso, as desavenças no bairro entre vizinhos acabaram, restando somente o saldo harmonioso de convivência sadia.

Hoje dificilmente algum animal que precise de ajuda nesse bairro passa despercebido, graças ao exemplarismo de fraternidade, gentileza e despojamento desse grupo de pessoas, cães e gatos que claramente estavam ali para prestar esse aprendizado a todos os seres envolvidos nessa interação.

### Benefícios Evolutivos:

**Traços Força:** reconhecimento e evolução de traços força como: assistencialidade, despojamento, desdramatização, carisma, bom humor, socialização.

**Traços Fardos:** os traços de controle, salvacionismo e insegurança foram minimizados pelo emprego dos traços força citados acima.

**Recomposição Grupocármica:** oportunidade ímpar de promover bem estar a seres que em outra época e nível evolutivo, prejudiquei ou os coloquei em situação de risco.



**Interassistência:** os animais nos ensinaram e disponibilizaram suas melhores características evolutivas para que pudéssemos compreender o nível de assistência que ambos poderiam prestar uns para os outros.

**Convivialidade Sadia:** a harmonia entre os vizinhos depois do exemplarismo.

**Contribuição com a Reurbex:** a quantidade de animais abandonados naquele bairro diminuiu muito e, no lugar onde se costumava abandoná-los, foi construído um pequeno parque de convivência entre outros animais e os humanos.

**Reciclagens Intraconscienciais:** reciclagem do traço fardo salvacionismo.



Agradecemos por ter dedicado seu tempo para explorar este livreto sobre as 11 práticas de teática consciencial (para)ecológica.

Esperamos que as informações e sugestões apresentadas tenham inspirado você a ser exemplarista em suas práticas de interação com a natureza.

### *Compartilhe suas experiências*

Convidamos Você a compartilhar suas experiências, aprendizados, reciclagens, fotos, história, ideias e gescons em nossas lives e, em nossos eventos.

Seu exemplarismo pode ser a faísca que outros precisam para iniciar suas próprias recins paraecológicas.

### *Cursos e Oficinas*

Aprofunde seus conhecimentos e autopesquisa paraecológica em nossos cursos e oficinas teórico-práticos.

Neles você terá oportunidade de conhecer as gescons resultantes de nossas pesquisas de interação com a natureza multidimensional, particularmente com as energias imanentes, e de experimentá-los em sua jornada proexológica.

### *Fique Conectado*

Para saber mais sobre nossos cursos, oficinas, eventos e projetos visite o site: [www.paraecologicus.org](http://www.paraecologicus.org) e siga-nos nas redes sociais.

### *Conclusão*

Nascer no planeta Terra com tantas oportunidades de interação nos leva a pensar que, sermos exemplaristas das teáticas paraecológicas em nossa vida diária, nos torna agentes de reestruturação holopensênica, treina nossa ortopensenidade, além de proporcionarmos energias mais saudáveis para a autoevolução e convivialidade.

De nada adianta reduzir a produção de resíduos, mantendo a patopensenidade.

O ideal é a qualificação da ortopensenidade, prática fundamental na reurbanização de ambientes.

Esperamos vê-lo em breve em um de nossos cursos ou oficinas.

A autora e Equipe Paraecologicus

