



despertar@mpdft.mp.br  
3343-4319  
Edifício-Sede MPDFT,  
sala 143

## Amigos DESPERTAR!

CARTA  
22

Maio de 2014

### Meio Ambiente

**Meio Ambiente** é tudo o que tem a ver com a vida de um ser ou de um grupo de seres vivos. Ele abrange a terra, o ar, a água, o clima, as plantas, os animais, os homens, os elementos culturais (hábitos, costumes, a história das comunidades,...) e a maneira como estes elementos interagem entre si e são tratados pela sociedade.<sup>1</sup>

A riqueza do meio ambiente é caracterizada pela biodiversidade existente. Neste quesito, o Brasil pode ser considerado privilegiado, pois aqui vivem mais de 20% do total de espécies da terra - a maior biodiversidade do planeta.<sup>2</sup> Porém, toda riqueza só faz sentido quando é usufruída, por isso é importante ser preservada.



Neste sentido, realizar atividades em meio à natureza apresenta diversas vantagens, pois poupa recursos naturais (como eletricidade), é gratuito (ou o custo é baixo) e faz muito bem à saúde e qualidade de vida, visto que o contato com a natureza diminui os níveis de estresse e aumenta a produção de serotonina, o hormônio da felicidade.<sup>3</sup>

Em Brasília há diversas possibilidades interessantes de atividades que podem ser praticadas nos parques ou no lago, como: caminhada, patins, bicicleta, futebol, remo, vela, 'stand up paddle', 'kite surf'.



Pesquisas mostram que atividades realizadas ao ar livre têm um efeito 50% maior sobre a saúde mental do que ir à academia, diminuindo níveis de tensão, raiva e depressão.<sup>4</sup>

Alguns comportamentos, entretanto, geram danos à natureza e ao próprio indivíduo. Sabe-se que o cigarro é causa de grandes prejuízos ao meio ambiente e que a poluição se inicia no plantio, pois são utilizados agrotóxicos que atingem os cursos de água e se infiltram nas camadas mais profundas do solo.<sup>5</sup>

#### Você sabia?

Que o descarte incorreto da "bituca" de cigarro também causa queimadas e grandes prejuízos à biodiversidade? E que leva cerca de 5 anos para se decompor, contamina rios, córregos e entopos bueiros?<sup>6</sup>



Para preservar a natureza de forma que possamos usufruí-la, é preciso que cada um avalie seus comportamentos e atitudes. E você, o que tem feito para cuidar do ambiente e de sua saúde?

#### Fontes:

- (1) <http://www.ibg-cean.org.br/educacao-ambiental/o-que-e-o-meio-ambiente>
- (2) <http://www.mma.gov.br/biodiversidade/biodiversidade-brasileira>
- (3) <http://aesbrasilsustentabilidade.com.br/pt/dicas/item/dica-de-sustentabilidade-pratique-atividades-ao-ar-livre.html>
- (4) [http://www.huffingtonpost.com/2012/06/23/outdoor-exercise-health-benefits\\_n\\_1616467.html](http://www.huffingtonpost.com/2012/06/23/outdoor-exercise-health-benefits_n_1616467.html)
- (5) <http://darcibergmann.blogspot.com.br/2010/02/fumo-e-meio-ambiente.html>
- (6) <http://ecycle.com.br/component/content/article/35-atitude/1894-bituca-de-cigarro-um-grande-vilao-ambiental.html>

Abraço!

Equipe Despertar  
DIPRES/DAS/DG

Ministério Público do Distrito Federal e Territórios  
Diretoria-Geral  
Departamento de Atendimento à Saúde  
Divisão de Promoção da Saúde - DIPRES/DAS/DG  
Edifício-Sede do MPDFT, sala 143  
Brasília/DF - CEP: 70.091-900

