

EcoSinbi

Informativo do Sindicato das Indústrias do Calçado e Vestuário de Birigui

Ano II • Nº 15 • Agosto/2009 • www.sindicato.org.br

EcoSinbi prepara 2º plantio de árvores no Distrito Industrial

O EcoSinbi criou junto com vários parceiros em 2008 uma área verde no Distrito Industrial de Birigui para contribuir com a arborização da cidade e melhorar a qualidade do ar que a população respira. Em 2009, esse trabalho terá continuidade, aprofundando assim seus impactos na sociedade de Birigui.

Novamente para comemorar o Dia da Árvore (21 de Setembro), o EcoSinbi, com apoio de importantes parceiros, vai realizar a segunda etapa da arborização da área verde, plantando mais 200 mudas em uma área de 1.080 metros quadrados. Cada muda representará uma empresa associada ao Sinbi, simbolizando a preocupação do setor industrial de Birigui com a preservação da natureza e a qualidade do ar.

O plantio será feito dia 19 de setembro. Um grupo de 50 crianças atendidas pelo Instituto Pró-Criança de Birigui participará da ação e será acompanhado um mês antes do evento, aprendendo a reduzir a quantidade de lixo produzida em suas casas e a utilizar o lixo orgânico na produção de adubos naturais, por meio do processo de compostagem. Esse adubo será utilizado na adubagem das mudas durante o plantio.

Desta forma, além de contribuir para a melhoria da qualidade do ar e criar um ambiente onde pássaros e outros animais possam se abrigar

e se alimentar, a segunda etapa do plantio será focada na educação ambiental, reforçando o aprendizado de técnicas e ações cotidianas que contribuem para a preservação do ambiente e a garantia da qualidade de vida das futuras gerações.

“O grande benefício desse projeto é a força educativa que ele tem. Ensinando as crianças nós estamos formando nelas uma consciência que vai durar a vida toda e ninguém vai tirar delas”, afirma o biólogo Márcio Soares que vai ensinar o processo de compostagem às crianças.

Após o plantio, as crianças receberão balões com sementes, que serão soltos ao ar para que estas sejam disseminadas para outras regiões da cidade, podendo ser fecundadas em outros terrenos.



Área verde hoje



Plantio das árvores em 2008

Proteja sua saúde

A queda da temperatura e o ar mais seco durante o inverno tornam nosso organismo mais suscetível a resfriados, gripes e outros problemas respiratórios. Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 600 milhões de pessoas por ano são acometidas por sintomas como espirros, tosse, coriza, febre e dores no corpo.

Mas, embora essas manifestações muitas vezes estejam ligadas à imunidade de cada indivíduo, uma alimentação adequada pode ser uma forte aliada na prevenção desses males. Tudo o que ingerimos tem grande influência sobre nossa saúde e, por esse motivo, uma refeição rica em

nutrientes é capaz de fortalecer nossa resistência a bactérias e vírus.

E que tipo de alimentos consumir? Todos os grupos de alimentos são essenciais para as defesas do organismo. As proteínas, encontradas nas carnes, no feijão e no leite, são responsáveis pelo fortalecimento do sistema imunológico. Os carboidratos fornecem energia para a formação de anticorpos. Já as frutas e hortaliças colaboram para a melhora da flora intestinal, auxiliando no funcionamento do sistema imunológico.

Quando chega o frio, a vitamina C entra em cena, mas sua fama de antigripal não tem fundamento. Na realidade, ela ativa nossa imunidade,

contribuindo para a manutenção das barreiras naturais contra as infecções. As frutas cítricas (limão, lima e laranja), a acerola e o tomate são as fontes mais ricas nesse nutriente, mas ele também é encontrado em vegetais como agrião, salsa e brócolis.

Para combater gripes e resfriados, o reforço do sistema imunológico deve priorizar proteção das mucosas que revestem olhos, nariz, pulmões e estômago. A vitamina A atua justamente na manutenção dessas áreas, prevenindo infecções. O indicado é consumir alimentos de cores amarelo, vermelho e verde-escuro, como papaia, espinafre, cenoura, batata-doce, abóbora e abobrinha.

Outros cuidados no inverno

- Vacina é a melhor opção de prevenção de doenças como a gripe. Deve ser tomada antes do inverno porque o organismo leva cerca de 60 dias para produzir anticorpos
- Lave as mãos. Esta atitude simples evita a disseminação de vírus e bactérias
- Praticar exercícios regularmente aumenta a resistência cardiorespiratória

Fonte: Revista da Indústria, Ano 9 – N° 152 – Agosto 2009



Novos postos de troca de óleo usado

A parceria entre o Sinbi e a empresa Óleo&Óleo na coleta de óleo de cozinha usado continua em Birigui e ganhou mais força. Agora, os trabalhadores podem trocar o óleo nos supermercados Amigão, Amália e Passarelli. Cada quatro litros de óleo usado (duas

garrafas pet) podem ser trocados por um frasco de 900 ml de óleo novo. O óleo usado recolhido nos postos é encaminhado para a Usina Brasbiodiesel, localizada na cidade de Lins, e as garrafas pet são reutilizadas em empresas de reciclagem de plástico.



* NÃO DEIXE DE USAR O SEU FUNIL! SEPARE O ÓLEO DE COZINHA USADO E PARTICIPE DESSA CAMPANHA!

PASSATEMPO

Salve o nosso planeta Terra, não desperdice água e preserve a vida colorindo...



Apoio:



Patrocínio:



RR Cesta Básica
18 3642-4223

vendas@rrestabasica.com.br

ÓLEO & ÓLEO

"O equilíbrio do planeta depende de negócios sustentáveis"