



OFICINA DO AMBIENTE

---

O Boletim Ambiental Maria Keil é um documento produzido pelos Coordenadores do Programa Eco-Escolas e da Oficina do Ambiente. Este Boletim procura sensibilizar a Comunidade Educativa para os problemas ambientais e divulgar as boas práticas de conservação dos recursos naturais. A periodicidade do Boletim é mensal.

---

## Boletim Ambiental Maria Keil (Edição de novembro)

### INFORMAÇÕES

No mês de **novembro** comemoram-se os seguintes dias relacionados com o ambiente:

8 - Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

10 - Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento

10 - Dia Mundial da Bolota

11 - Dia de São Martinho

16 - Dia Nacional do Mar

17 - Dia Mundial do Não Fumador

23 - Dia da Floresta Autóctone

24 - Dia Mundial da Ciência

24 - Dia Nacional da Cultura Científica

28 - Dia do Planeta Vermelho



OFICINA DO AMBIENTE

## SABIAS QUE ...

- ... Mar é um corpo de água salgada parcial ou totalmente circundado por terra?
- ... se toda a água do mundo fosse dividida entre os habitantes do planeta, cada um teria direito ao equivalente a 80 piscinas olímpicas?
- ... se todo o gelo do continente antártico derretesse, um quarto do mundo ficaria submerso?
- ... um litro de água do mar pesa 28 gramas a mais do que 1 litro de água doce, por causa do sal?
- ... a maior profundidade dos oceanos encontra-se na Fossa das Marianas (próximo às Filipinas) com 10 920 metros abaixo do nível do mar?
- ... a profundidade média dos oceanos é 3 730 metros?
- ... o Pacífico é o maior oceano?
- ... a maior cadeia de montanhas do mundo fica no oceano Atlântico?
- ... o Oceano Pacífico tem 707,5 quilómetros de fossas, e 87,8% da sua área apresenta profundidades superiores a 3 000 metros?
- ... é no Oceano Pacífico que se encontra o ponto de terra mais afastado dos continentes? (Ilha de Páscoa, distante em mais de 3 500 quilómetros da América do Sul)



OFICINA DO AMBIENTE

## 6 informações sobre a bolota

1. A bolota é o fruto dos carvalhos.
2. As bolotas são frutos muito nutritivos, pois são ricos em hidratos de carbono, em fibra, vitaminas e compostos bioativos e têm 2-4% de proteína.
3. O teor de gordura é baixo, com um perfil lipídico semelhante ao do azeite.
4. O consumo de ácidos gordos polinsaturados pelo Homem é importante por vários motivos: (ação no sistema imunitário, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, regulação do colesterol.
5. Na Península Ibérica, durante o período pré-histórico, o homem utilizava a bolota na sua alimentação, transformando-a em farinha para a produção de pão. Esse hábito foi-se perdendo à medida que o trigo foi introduzido nesta região, a partir do Crescente Fértil, há mais de 10 000 anos.
6. Uma forma de valorizar a nossa floresta é explorar as potencialidades da bolota para a alimentação humana (o pão pode ser feito com uma percentagem da farinha de bolota; a bolota não contém glúten; é mais nutritiva do que qualquer cereal).





OFICINA DO AMBIENTE

## Curiosidades sobre o Dia de São Martinho

- O Dia de São Martinho é celebrado anualmente a **11 de novembro**.
- Martinho de Tours teve vários papéis na sua vida (militar, monge, bispo e santo católico) tendo nascido a 316 e falecido a 397.
- De acordo com a lenda, num determinado dia um soldado romano chamado Martinho estava a caminho da sua terra natal. Durante a viagem, com tempo muito frio, Martinho encontrou um mendigo que lhe pediu esmola, tendo Martinho rasgado a sua capa em duas partes e dado uma delas ao mendigo. De imediato, o frio parou e o tempo aqueceu. Acredita-se que este acontecimento foi uma recompensa por Martinho ter sido bom para com o mendigo. Normalmente na véspera e no Dia de São Martinho o tempo melhora e o sol aparece (Verão de São Martinho).
- A tradição do Dia de São Martinho é assar as castanhas e beber o vinho novo, produzido com a colheita do verão anterior.
- São Martinho tornou-se no padroeiro de várias classes (mendigos, alfaiates, peleteiros, soldados, cavaleiros, curtidores, restauradores e produtores de vinho).



OFICINA DO AMBIENTE

## Importância do mar

- O mar apresenta uma importância estratégica para Portugal, sendo um setor vital para a economia portuguesa e para o produto interno bruto (PIB).
- De acordo com dados divulgados em 2016, o mar português dá trabalho a 105 mil pessoas e representa uma riqueza anual de 8 mil milhões de euros.
- A celebração do Dia Nacional do Mar teve origem na “Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar”, que entrou em vigor a 16 de novembro de 1994, documento que foi ratificado por Portugal em 1997. É com base nesta Convenção que são estabelecidos, entre outros, os limites marítimos inerentes à Zona Económica Exclusiva e à Plataforma Continental.
- Portugal é um país fortemente ligado ao mar, sendo conhecido como o país dos Descobrimentos marítimos.
- A costa portuguesa possui 943 km de extensão no setor continental e 667 km nas ilhas da Madeira e Açores.

## De onde vem o azul do mar?

- Quando a luz bate na superfície do mar, grande parte dos raios são refletidos de volta para o céu (a luz que entra na água é parcialmente absorvida).
- Quanto mais fundo, menos cores. A primeira que desaparece é o vermelho (nos primeiros seis metros) sendo a cor azul a última a desaparecer. Até 1000 metros ainda há uma claridade difusa (a partir daí, a luz não entra no mar).



OFICINA DO AMBIENTE

## Dia Mundial do Não Fumador

No dia 17 de novembro celebra-se o Dia Mundial do Não Fumador, pelo que se torna importante recordar alguns aspetos sobre o tabaco/tabagismo:

- O tabaco é a primeira causa de doença possível de se prevenir.
- 90% dos fumadores começaram a fumar antes dos 19 anos.
- Devido ao tabaco, morrem mais pessoas por doença cardiovascular do que por cancro.
- Mais de um terço das mortes por doença cardiovascular é devido ao fumo do tabaco.

Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

Fumar alguns cigarros ou outros produtos com nicotina  
**AUMENTA O RISCO DE FICARES DEPENDENTE**

#diznãooatabaco

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

Fumar agrava a asma e diminui o rendimento físico

**RESPIRA BEM  
EVITA AMBIENTES COM FUMO**

#diznãooatabaco

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

Os produtos do tabaco contêm substâncias que provocam cancro.

**NÃO QUEIMES O TEU FUTURO.**

#diznãooatabaco

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

Gostas de estar com os teus amigos, de fazer desporto, de viajar, de celebrar a VIDA?

**NÃO QUEIMES O TEU FUTURO.**

#diznãooatabaco

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS





## 5 informações sobre a Floresta Autóctone

- Uma Floresta Autóctone é uma floresta de árvores originárias do próprio território.
- A floresta autóctone portuguesa, é toda a floresta formada por árvores originárias do nosso país (exemplos: carvalhos, medronheiros, castanheiros, loureiros, azinheiras, azereiros, sobreiros, etc.).
- As florestas autóctones estão mais adaptadas às condições do solo e do clima do território (são mais resistentes a pragas, doenças, longos períodos de seca ou de chuva intensa).
- As florestas autóctones exercem um importante papel na regulação e melhoria do clima e contribuem para a redução do efeito estufa.
- As florestas autóctones são importantes lugares de refúgio e reprodução para um grande número de espécies animais autóctones.

### *Quercus suber* Sobreiro

Carvalho de características singulares (é a única árvore que recompõe a casca depois desta ser extraída), tem no nosso país o seu solar. Pode atingir 20m de altura e, pelo seu valor económico e ecológico, foi instituída "Árvore Nacional de Portugal".



### *Quercus rotundifolia* Azinheira

A azinheira distribui-se por uma vasta área, apenas evitando as regiões litorais com clima húmido. Ocorre sob a forma quer de pequeno arbusto, em afloramentos rochosos, quer de grande árvore em formações boscosas (até 20m) ou, mais vulgarmente, em montados abertos.





## 5 informações sobre o Dia do Planeta Vermelho (Planeta Marte)



1. Este dia celebra o lançamento da nave espacial Mariner 4, responsável pela receção e envio das primeiras fotografias da superfície de Marte para a Terra (28 de novembro de 1964). Pertenceu à quarta série de naves espaciais lançadas para sondar o planeta vermelho, mas a primeira a fazer uma aproximação bem sucedida ao planeta.
2. Marte é conhecido como o “Planeta Vermelho” devido à sua superfície avermelhada que deriva do alto nível de óxido de ferro.
3. Marte é o quarto planeta a partir do Sol e o segundo mais pequeno no Sistema Solar.
4. Marte tem cerca de metade do diâmetro da Terra, mas é um planeta menos denso do que a Terra, assemelhando-se ao nosso planeta em vários aspetos.
5. As agências espaciais estudam a possibilidade da colonização do planeta pelo Homem.





OFICINA DO AMBIENTE

## Fontes de Informação

[http://www.fpcardiologia.pt/wp-content/uploads/2015/11/folheto\\_FPC\\_Final.pdf](http://www.fpcardiologia.pt/wp-content/uploads/2015/11/folheto_FPC_Final.pdf)

<https://revistademarinha.com/agenda/dia-nacional-do-mar/>

<https://www.aguasdoalgarve.pt/content/curiosidades>

<https://www.calendarr.com/portugal/calendario-novembro-2019/>

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-de-sao-martinho/>

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-do-planeta-vermelho/>

<https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/Sustentabilidade/Pages/calendario-ambiental.aspx>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/dia-do-nao-fumador/2019.aspx>

<https://www.icnf.pt/api/file/doc/2ed27ed862242e3e>

<https://www.infoescola.com/geografia/geografia-de-portugal/>

[https://www.inia.v.pt/fotos/editor2/montado\\_producao\\_de\\_bolota.pdf](https://www.inia.v.pt/fotos/editor2/montado_producao_de_bolota.pdf)

<https://www.quercus.pt/artigos-floresta/2470-o-que-e-uma-floresta-autoctone>