

# ECO-TRILHO ECO-ESCOLAS

DOMÍNIO AUTONOMIA CURRICULAR - 10ºD 2020/2021

EQUILÍBRIO S-A: Impactes de fatores ambientais na saúde

## FICHA DA ESTAÇÃO Nº6- Saúde física, mental e social

**Tema:** De que modo o Parque de Ferreira de Castro se insere no domínio ambiental e antrópico.

**Subtema:** Elementos biológicos e geológicos do Parque Ferreira de Castro e as suas características.

**Local:** Parque Ferreira de Castro

**Ciências/Disciplinas/Interdisciplinaridade:** Biologia e Geologia; Físico-química; Educação Física;

### **Autores:**

João Paulo N:9

João Pedro N:10

Leandro Silva N:11

Margarida Adegas N:12

### ➤ OBJETIVO DA ESTAÇÃO

- Consciencializar a população de como o Parque Ferreira de Castro proporciona uma oportunidade de enriquecer e preservar a saúde (física, mental e social).
- Incentivar a população a descobrir saberes de diversas áreas cujas aplicações permitem o desenvolvimento sustentável.

### ➤ INFORMAÇÃO

#### **Sabia que:**

O nome do Parque Ferreira de Castro deve-se, em homenagem, ao autor do livro "A Selva", Ferreira de Castro, originário de São João da Madeira.

Foram usados no parque diversos materiais litológicos, nas esculturas e construção de infraestruturas.

### ➤ VIVÊNCIAS/EXPERIÊNCIAS

**Material necessário:** equipamento adequado para caminhada e desporto; cronómetro.

**Viva:** Pratique exercício físico!

- Meça a sua pulsação cardíaca e registre.
- Pratique exercício físico em grupo, durante 30 minutos (futebol, treino funcional, corrida, etc)
- Meça de novo a sua pulsação cardíaca e compare com a inicial.

Esta atividade tem como objetivo mostrar quais são os principais impactos da prática de exercício físico no ser humano comum. Neste caso teremos a frequência cardíaca como objeto de estudo.

Atividade física equivale a músculos em movimento, quanto mais as fibras musculares esforçarem-se para realizar uma tarefa/exercício, mais elas consomem oxigénio trazido pela corrente sanguínea.

Isto força os pulmões a trabalhar a um ritmo mais acelerado, já que são responsáveis pela oxigenação. O coração também acelera, pois precisa bombear o sangue com mais vigor, aumentando a frequência cardíaca.

**2. Sinta:** passeie descontraidamente pelo parque...

- No parque é possível identificar uma série de esculturas invulgares: observe as rochas de que são feitas e procure identifica-las com base na cor e textura dos minerais constituintes. Compare com amostras aflorantes dos materiais rochosos que constituem o substrato rochoso natural deste local.
- Observe as árvores do parque e procure identifica-las.

➤ **DIÁLOGO DE SABERES /COMPREENDA**

- **Questões:** Quais os fatores ambientais (naturais ou antrópicos) que influenciam positivamente a saúde humana, em São João Da Madeira, e que ações/medidas podem ser ponderadas para minimizar potenciais efeitos negativos?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de "saúde", mais do que ausência de doença, representa uma situação de completo bem-estar físico, psíquico e social. Inclui também a adequação do sujeito individual ao meio em que está inserido.

O parque Ferreira de Castro é um ecossistema urbano. Aqui são observáveis diversos fatores bióticos, desde o mais pequeno ser como a bactéria até um dos mais notáveis animais que aqui habitam, o esquilo ou as árvores de porte considerável como o pinheiro bravo.

O funcionamento de um ecossistema depende exclusivamente da sintonia e da dinâmica dos seus elementos, sejam eles fatores bióticos, fatores abióticos, ou de outros domínios.... Dado isto, haverá um desequilíbrio ecológico, afetando não só as espécies em causa, como o ser humano, mas também todos os fatores abióticos associados (poluição da atmosfera...). Com a escassez de substâncias e produtos, verifica-se o desaparecimento da biodiversidade, começando pela diversidade ecológica, em seguida pela diversidade de espécies, pelo desaparecimento ou extinção de espécies, e neste processo, a diversidade genética, na própria espécie em estudo.

Para preservar o equilíbrio global, não podemos negligenciar as ações de carácter local! E se começarmos aqui pelo parque Ferreira de castro, que evidencia provas de degradação gradual?

### **Soluções/conclusões:**

É obrigatório a preservação dos ecossistemas e dos seus componentes, quando se fala não só da sobrevivência de espécies, mas da sobrevivência da espécie humana.

Para que isto seja feito, e dentro dos nossos alcances, o leitor e a população sanjoanense podem implementar medidas nos seus hábitos, de modo a que seja possível esta preservação ecológica.

O Parque Ferreira de Castro é um sítio indicado para que sejam praticadas as medidas deliberadas. A mudança começa sempre num indivíduo, daí vai se alastrando, assim para que seja possível preservar o que nos rodeia, precisamos de agir, sem esperar que o próximo aja por nós.

Dentro dos nossos limites existe uma série de medidas recomendadas, que depois de implementadas e respeitadas, podem surgir como soluções aos problemas ligados a este tema em diálogo:

- Evite deixar qualquer resíduo no chão, principalmente se este for de fabrico industrial ou conter produtos químicos prejudiciais aos seres vivos;
- Separe os resíduos para reciclagem (é simples, mas infelizmente difícil para a maioria da população humana);
- Não fume;
- Evite alimentos embalados;
- Prefira produtos ecológicos e produzidos localmente,
- Pratique exercício físico ao ar livre, no parque (além de ser benéfico para a sua saúde, pode enriquecer a sua compreensão em relação ao que o/a rodeia).

#### ➤ SABER MAIS

São João da Madeira Turismo industrial: Lazer e cultura – Parque Ferreira de Castro. [em linha, Consultado: 2021-01-21] Disponível em: <https://turismoindustrial.cm-sjm.pt/parque-ferreira-de-castro>

S. João da Madeira - Câmara Municipal. Parque Infantil do Parque Municipal Ferreira de Castro. . [em linha, Consultado: 2021-01-21] Disponível em: <https://www.cm-sjm.pt/pt/rede-de-parques-infantis-parque-infantil-do-parque-municipal-ferreira-de-castro>

*saúde* in Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2021. [consult. 2021-05-04]. Disponível em: [https://www.infopedia.pt/\\$saude](https://www.infopedia.pt/$saude)