

# BENEFÍCIOS DOS TEMPEROS

O tomilho é rico em ferro e cálcio. Esta especiaria é eficaz a melhorar problemas respiratórios e torácicos, como a tosse e a bronquite, mas também é muito eficaz para ajudar a vesícula e problemas de digestão lenta.

O alecrim pode ajudar nas dores musculares, problemas da vesícula, problemas de ossos, dores de cabeça, depressões, problemas digestivos e muito mais. O óleo é conhecido por ajudar na bronquite, sinusite, no cansaço e como estimulante do sistema circulatório.

O louro é conhecido por facilitar a digestão e pode ser usado como repelente natural: coloque uma folha de louro nos recipientes do arroz, farinha, feijão, etc... Nunca mais terá aqueles famosos bichos que estragam os alimentos.



O orégano possui boas quantidades de potássio, um importante nutriente para as células e líquidos corporais. O potássio ajuda a controlar a pressão arterial elevada e batimentos cardíacos acelerados causados pelo consumo excessivo de sódio. Outro benefício é o combate a infecções virais.

O manjeriço é uma planta rica em magnésio, ferro, cálcio, potássio e vitamina C. Devido à presença do magnésio, o manjeriço melhora a saúde do sistema cardiovascular, pois estimula os músculos e vasos sanguíneos a relaxar, melhorando o fluxo sanguíneo e reduzindo o risco de arritmias cardíacas.

Salva ou Sálvia esta erva, cujo nome significa saúde, pode ser utilizada para dar ânimo e energia mas também para limpeza dos dentes, remoção do tártaro e dar um hálito agradável. Um banho tônico com um pouco de salva faz revigorar o corpo e a mente. É muito recomendada para quem tem diabetes.



BOLETIM INFORMATIVO ECP NEWS / Nº 05 / JULHO - 2016

## ecp NEWS

ENVIRONMENTAL SOLUTIONS

# MOBILIDADE E PAISAGISMO



## Apresentação

A equipe da ECP participou do CapCar (Curso de Capacitação para o Cadastro Ambiental Rural) realizado pelo Ministério do Meio Ambiente em parceria com a Universidade de Lavras, o Serviço Florestal Brasileiro e o IBAMA. O curso, com carga horária de 40 horas, teve como objetivo capacitar facilitadores para a inscrição de imóveis rurais no CAR, com prioridade para os agricultores familiares com propriedades de até quatro módulos fiscais, dando continuidade às ações de fomento e apoio à implementação da Lei do novo Código Florestal.



Nesta mesma edição damos também destaque para o credenciamento da ECP junto a Fundação Parques e Jardins – FPJ, para os serviços de plantio, poda, remoção e transplante de espécies arbóreas e arbustivas, nas áreas públicas da cidade do Rio de Janeiro.



Em parceria com os Arquitetos do Rio, a ECP participou do projeto de paisagismo da Avenida Rio Branco, onde no lugar do trânsito pesado, abriu-se espaço para o pedestre e o veículo leve sobre trilhos, transformando um trecho da Avenida Rio Branco num boulevard arborizado.

Na página dupla, destacamos o projeto de plantio nas Avenidas Aberlado Bueno e Salvador Allende, realizado pela Fundação Parques e Jardins para o consórcio Construcap que realiza a obra do BRT no local. O projeto prevê o plantio de 1.544 espécies nativas nas avenidas, entre árvores, arbustos e palmeiras dos biomas de Restinga e Mata Atlântica.

Entenda a diferença entre: Turismo de aventura, ecológico e sustentável na coluna Ecoturismo e na coluna Saúde conheça os benefícios à saúde dos temperos: Louro, Tomilho, Sálvia, Orégano, Alecrim, Manjerição.

## Sumário

03

CERTIFICADO FPJ

04 - 05

PLANTIO OLÍMPICO

06

PAISAGISMO

07

ECOTURISMO

08

SAÚDE & TEMPEROS

## Expediente

Este informativo é uma produção do Departamento de Marketing da ECP

Diretor Executivo  
Carlos Favoreto  
Editor e Jornalista  
Henrique Ruffato

Colaboraram  
nesta edição:  
Juliana Villaça  
Patrícia Klotz

Rua Augusto  
Camossa Saldanha  
55 - Térreo  
Barra da Tijuca  
Rio de Janeiro  
(021) 2431.2438  
(021) 3328.1925



### Turismo de aventura

É a modalidade em que o turista protagoniza atividades de aventura (entendidas como “experiências físicas e sensoriais recreativas que envolvem desafios e que podem proporcionar sensações diversas como liberdade, prazer e superação), como canoagem, ciclismo, arborismo e mergulho. As práticas podem ocorrer em diversos espaços (natural, construído, urbano, rural) e são de caráter recreativo e não competitivo (quando há competição), é considerado Turismo de Esportes.

### Turismo ecológico

São atividades que promovem a reflexão e a integração entre homem e ambiente, com envolvimento do turista nas questões relacionadas à conservação dos recursos do destino escolhido, que deve ser aproveitado de forma “ecologicamente suportável a longo prazo, economicamente viável, assim como ética e socialmente equitativo para as comunidades locais”, segundo a OMT (Organização Mundial do Turismo).

### Turismo sustentável

É um conceito dentro do qual se encaixam todos os “tipos”, como ecoturismo e de aventura. Um turismo que se desenvolve de forma sustentável envolve questões como a gestão dos recursos econômicos, sociais e estéticos, mantendo a diversidade biológica e particularidades culturais.

### Lista básica de itens que você deve levar para uma caminhada

**Protetor solar e repelente**

Boné ou chapéu

**Óculos escuros**

Lanterna de mão ou cabeça

**Lanches**

**(doce e salgado)**

Água no mínimo 1,5L

**Chinelo**

**(pra voltar pra casa)**

Capa de chuva

**Kit de primeiros socorros**

Celular

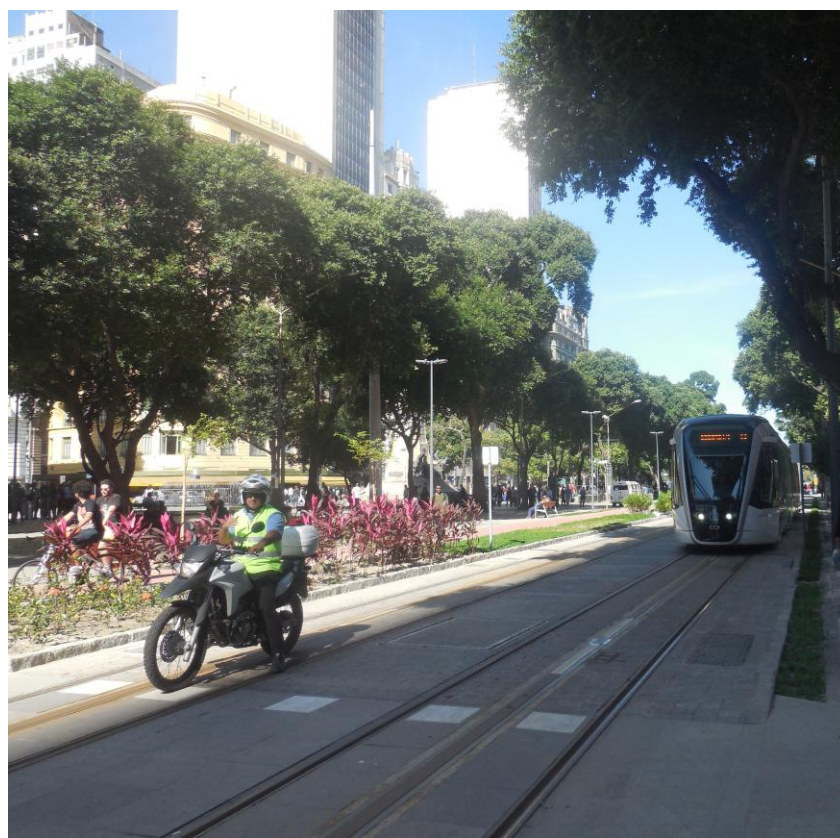
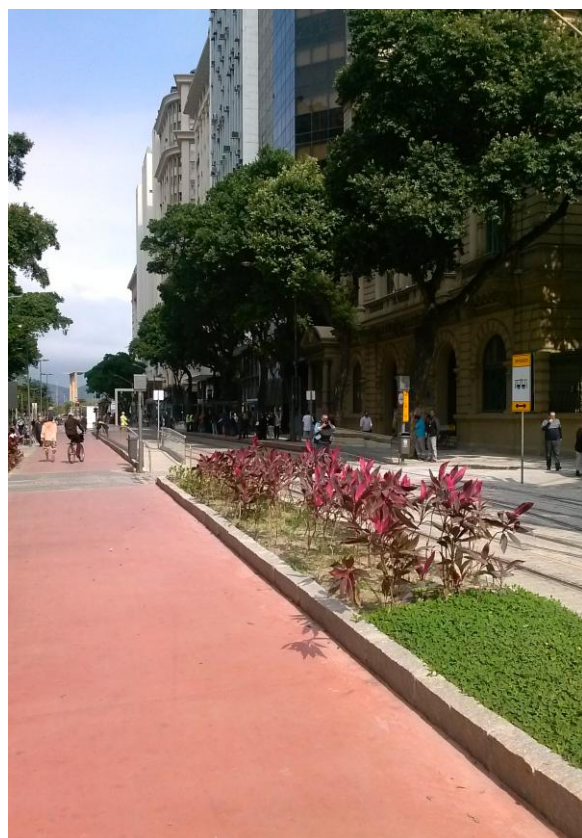
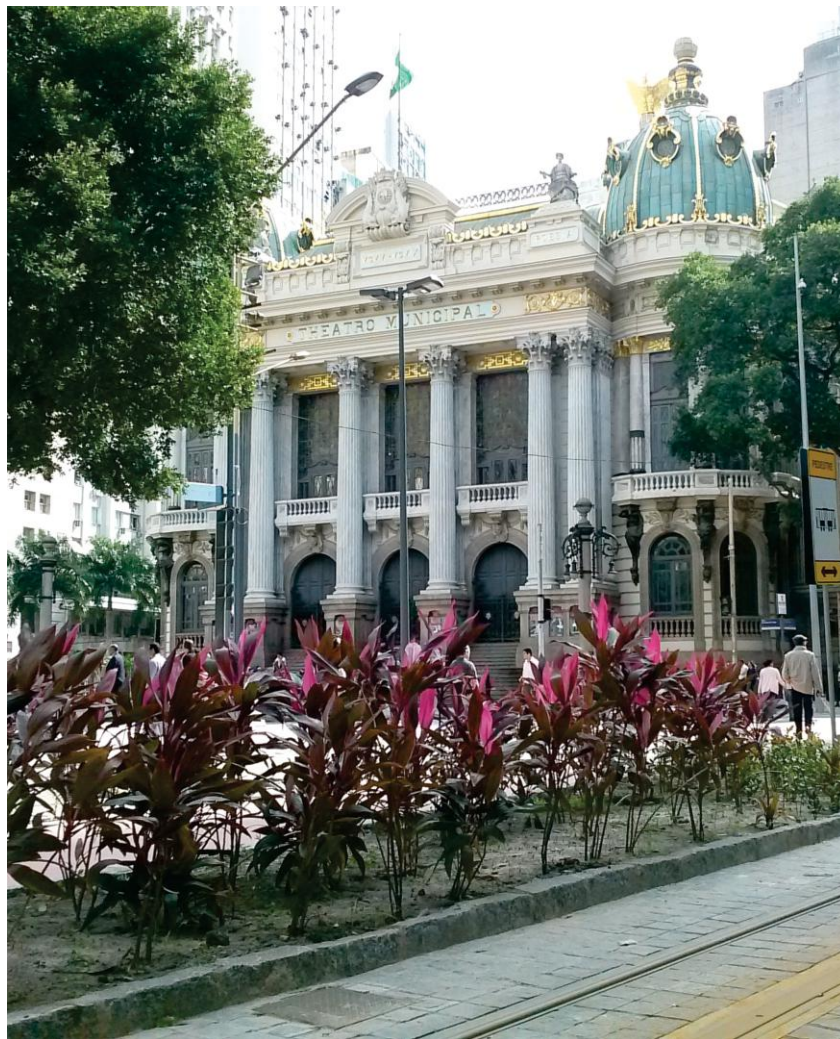
(para emergência)

**Câmera fotográfica**



No lugar do trânsito pesado, a Avenida Rio Branco abre espaço para o pedestre e o veículo leve sobre trilhos, o VLT. Transformando o novo passeio público num boulevard arborizado (o projeto paisagístico é uma parceria da empresa ECP e Arquitetos do Rio). No começo do século XX, o Rio de Janeiro era a capital do país e vivia um período de transformações. A nova imagem do Rio era planejada por Pereira Passos, prefeito da cidade, queria dar ao Brasil características mais modernas, fugindo da visão de atraso, de país escravocrata. O prefeito se inspirou em Paris para fazer as reformas urbanísticas no Rio, construindo praças, ampliando ruas e criando estruturas de saneamento básico. O atual prefeito, Eduardo Paes, foi um dos que mais realizaram obras pela cidade. Talvez o fato de a cidade receber uma Copa do Mundo de futebol e os Jogos Olímpicos durante seus dois mandatos possa ter colaborado para tanto investimento.

# PAISAGISMO



# PODA DE ÁRVORES EXIGE AUTORIZAÇÃO

Abrijo contra o sol e o calor, fonte de oxigênio e de beleza, as árvores necessitam de cuidados permanentes. Como ser vivo, as árvores podem crescer prejudicando imóveis, fiações elétricas e também sofrer com o ataque de pragas, necessitando de podas ou mesmo de remoção. Cuidar de árvores não é uma atividade para leigos, pois o país mantém legislações próprias para a execução dos serviços, seja de poda, remoção e até para o plantio. A ECP está credenciada junto Fundação Parques e Jardins – FPJ, para os serviços de plantio, poda, remoção e transplante de espécies arbóreas e arbustivas, nas áreas públicas da cidade do Rio de Janeiro. Caso necessite fazer intervenções peça orientação do órgão competente, sob pena de punição por multa. No município do Rio de Janeiro, é a Fundação Parques e Jardins (FPJ), órgão vinculado à Secretaria Municipal de Meio Ambiente, quem responde pelas orientações

e autorizações. O serviço só poderá ser executado por pessoa ou firma credenciada após a abertura de processo na FPJ. Esta indicará um técnico, que procederá a vistoria, e a Fundação emitirá a autorização necessária para que o credenciado execute tal serviço. A poda em área particular é de responsabilidade do cidadão, mas o serviço só pode ser feito com orientação. As árvores não precisam ser podadas com periodicidade definida, como uma vez ao ano, por exemplo, mas quando há danos reais à planta, como partes podres, ou riscos à população, como possibilidade de queda ou interferências diversas.

*Foto Reprodução*





# SOMBRA E LEGADO OLÍMPICO

*Uma árvore plantada com as técnicas corretas, no lugar correto e sendo de espécie adequada, só traz benefícios à cidade.*



O projeto de plantio que está sendo realizado pela empresa ECP nas Avenidas Aberlado Bueno e Salvador Allende foi realizado pela Fundação Parques e Jardins para o consórcio Construcap que realiza a obra do BRT no local. O projeto prevê o plantio de 1.544 espécies nativas nas avenidas, entre árvores, arbustos e palmeiras dos biomas de Restinga e Mata Atlântica. O plantio segue os procedimentos da Fundação parques e Jardins e suas covas possuem 80X80X80,



sendo feita a troca do solo por terra vegetal, adubo e hidrogel. Uma árvore plantada com as técnicas corretas, no lugar correto e sendo de espécie adequada, só traz benefícios à cidade.

Como a beleza e o bem estar que a natureza propicia à vida urbana. A fauna também se beneficia como fonte de alimento. Além disso, uma rua arborizada contribui para o microclima, melhorando a umidade do ar e reduzindo as altas temperaturas das superfícies de asfalto e concreto. As árvores absorvem e retêm águas de chuva. Além disso, estudos apontam que uma rua bem arborizada tem maior valor imobiliário agregado. Com informações da Coordenadora ECP AGRO Juliana Villaça.

