

© AZEITE E SEUS BENEFÍCIOS

O azeite de oliva é um tipo de óleo extraído da azeitona, fruto da oliveira. O cultivo da oliveira é milenar, tendo sido as primeiras árvores plantadas na Ásia Menor. No século XVI a.C., os fenícios levaram o azeite para Grécia e o cultivo da oliveira passou a ganhar importância a partir do século IV a.C. Chamado de “ouro líquido” pelos mediterrâneos, o azeite está no ranking de alimentos essenciais ao cardápio de quem quer uma vida mais saudável.

Há muitos anos, o azeite de oliva desempenha um importante papel na medicina popular. Uma das mais antigas alusões sobre os benefícios do azeite foi feita pelo filósofo Aristóteles.

Na época, o azeite era apontado como um lubrificante e também como método contraceptivo. Em Roma, era sugerida uma mistura de azeite, água do mar e vinagre para evitar a gravidez. Na Grécia antiga, centenas de referências ao seu uso medicinal foram encontradas nos escritos médicos. Devido à sua composição rica em ácidos graxos (hidrocarbonetos) monoinsaturados e o baixo teor de saturados, o consumo do azeite de oliva relaciona-se diretamente à estabilidade do colesterol, uma vez que, previne o acúmulo de gordura na corrente sanguínea.

O azeite de oliva não só ajuda a diminuir o mau colesterol (LDL) como aumenta o bom colesterol (HDL). Os esteróis presentes no azeite combatem ainda o câncer de próstata, de cólon e de mama. A vitamina E nele presente, possui papel de agente antioxidante

proporcionando proteção contra o declínio de funções cognitivas relacionadas à doença de Alzheimer.

Inúmeros estudos sugerem a influência do azeite de oliva sobre o bom funcionamento do pâncreas, no controle do diabetes; na prevenção de gastrites e úlceras; no auxílio do fluxo biliar, prevenindo a formação de cálculos, e na prevenção da osteoporose; entre tantos outros benefícios.

O azeite de oliva, além dos vários benefícios acima citados, faz bem também para a saúde da pele. Alguns profissionais de beleza indicam a aplicação direta do azeite na pele e cabelos. Sem falar nas diversas receitas caseiras encontradas internet afora, que vão desde máscaras para fios de cabelo danificados, até removedores de maquiagem.



Apesar de todos os incentivos de consumo, o azeite de oliva é uma gordura e, como tal, é calórico para o corpo. Por isso, deve ser consumido com moderação. Para se obter os benefícios esperados, recomenda-se ingerir duas colheres de sopa (23 gramas) por dia.

BOLETIM INFORMATIVO ECP NEWS / Nº 06 / AGOSTO - 2016

Oecp NEWS

ENVIRONMENTAL SOLUTIONS

O LEGADO DAS AREIAS

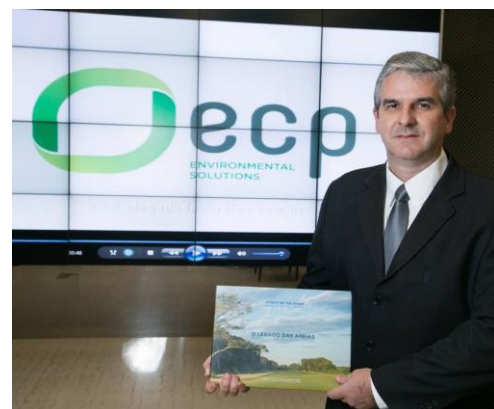
Registro de uma Paisagem Recuperada



Apresentação

Comemoração. Essa é a palavra de ordem, que define não só a sexta edição do ECP News, mas a certeza de estarmos inovando sempre! E por falar em novidades, nesta edição damos destaque de capa para o Livro “O Legado das Areias – Registro de uma Paisagem Recuperada”, ilustrado com belíssimas fotos, onde mostra toda a trajetória de implantação do maior projeto de recuperação ambiental de restinga do mundo, em meio a uma Área de Proteção Ambiental (APA) e o Campo de Golfe Olímpico. Uma obra que representa um retrato fiel ao processo que foi a construção de um Campo de Golfe. Nas mais de 200 imagens, o leitor é convidado a conhecer uma história de transformações, de uma área antes degradada e hoje, totalmente recuperada. Com 300 páginas e dividido em seis capítulos: o Panorama, o Horto, a Flora, a Fauna, o Campo e o Legado.

O Engenheiro Agrônomo Carlos Favoreto e o Biólogo Ricardo Freitas elaboraram um Relatório de Atividades de Controle das Capivaras, com a intenção de afugentar para a APA as capivaras



que se alimentam da grama do Campo de Golfe Olímpico. Foi realizado um treinamento prévio com orientações e procedimento sobre o afugentamento das capivaras dentro das dependências do Campo de Golfe, mantendo as mesmas dentro da FMP (Faixa Marginal de Proteção Ambiental).

Caminhar é um ato natural que todo ser humano saudável tem capacidade de fazer. Desenvolver consciência, respeito ambiental e cultural leva um mochileiro a descobrir novos caminhos... Na coluna Ecoturismo, a mochileira e aventureira Patricia Klotz foi fazer trilha lá pelas bandas do Sul de Minas Gerais, na simpática Carrancas, cidade mineira das cachoeiras. Na coluna Saúde e Temperos, apresentamos os benefícios do Azeite de Oliva. Chamado de “ouro líquido” pelos mediterrâneos, o azeite de oliva está no ranking de alimentos essenciais ao cardápio de quem quer uma vida mais saudável.

Sumário

- 03 | O LIVRO DA ECP DEPOIMENTOS
- 04 | MANEJO CAPIVARAS CAMPO DE GOLFE
- 06 | O LIVRO DA ECP LANÇAMENTO
- 07 | ECOTURISMO CACHOEIRAS
- 08 | SAÚDE & TEMPEROS AZEITE DE OLIVA

Expediente

Diretor Executivo
Carlos Favoreto

Editor e Jornalista
Henrique Ruffato

Colunista
Patricia Klotz

Fotos da Capa
Marcio Rosa

Ecoturismo

Localizada na Estrada Real ao Sul de Minas Gerais, não há quem resista aos encantos de Carrancas. Considerada como um dos mais recentes pólos de ecoturismo em Minas Gerais, Carrancas se destaca pela fascinante beleza natural. Cercada por serras e vegetação de cerrado e Mata Atlântica, a natureza presenteou o pequeno município com belas paisagens, sendo que a região é bastante procurada por quem curte turismo de aventura.

Trekking, mountain bike, canyoning, montanhismo, alpinismo e voo livre são os esportes mais praticados por lá. Carrancas é uma agradável surpresa. Além dos atrativos, tem boa infraestrutura de hospedagem que vai de acordo com o gosto do visitante, há ótimos camping, pousadas e hotéis fazenda.

Possui boas opções de restaurantes, com a boa comida típica mineira, há um calendário de eventos repleto de manifestações culturais e religiosas. À noite o visitante tem a opção de curtir um forró, luau ou os bares da cidade.

CARRANCAS

Cidade Mineira das Cachoeiras



Cachoeira da Fumaça

<https://viagensinesqueciveis.files.wordpress.com>

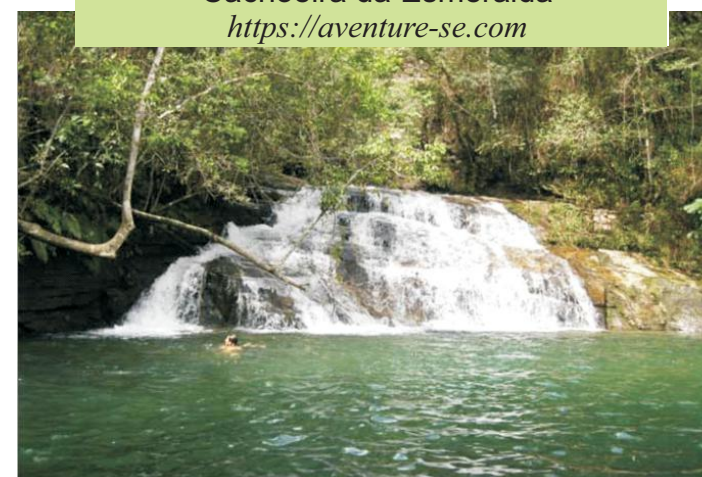
Durante o dia a diversão fica por conta das cachoeiras, mais de 50 cachoeiras catalogadas (Há quedas d'água de fácil acesso, mas as mais bonitas ficam escondidas na mata fechada, aonde só se chega por trilhas), grutas, matas preservadas, poços de águas transparentes, mirantes e gente hospitaleira. Dentre as cachoeiras as que mais se destacam são: Cachoeira da Fumaça: É o cartão postal da cidade. Uma

queda d'água de 22 metros de altura; Complexo da Zilda, que é composto por Cachoeiras, corredeiras, escorregadores, grutas, pinturas rupestres, onde se encontram algumas nascentes do rio Capivari.

O Racha da Zilda: É um local de difícil acesso. Trata-se de um belo cânion, por onde se entra mergulhando em suas águas frias e que esconde uma bela surpresa àqueles mais curiosos! Por: Patricia Klotz.

Cachoeira da Esmeralda

<https://aventure-se.com>



Marco da Estrada Real

<https://ogarimpeiro.files.wordpress.com>



Aproveite os deliciosos pães de queijo feitos nas padarias da cidade. Não se esqueça de beber a excelente cachaça da região e não deixe de tomar o bom café da roça.

Rua Augusto Camossa Saldanha 55 - Térreo
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro
(021) 2431.2438 / (021) 3328.1925
ecprio@ecprio.com.br
www.ecprio.com.br

Nós escolhemos
inovar.

O LEGADO DAS AREIAS

Registro de uma Paisagem Recuperada

Quando fundamos a ECP há mais de 16 anos atrás, mais do que buscar ideais de desenvolvimento sustentável, promover valores e trazer soluções para os nossos clientes, procurávamos formas de poder contribuir para um mundo mais equilibrado, partilhar conhecimento e encontrar o equilíbrio entre a vontade do Homem construir um novo mundo, preservando aquilo que ele tem de melhor, num esforço por inovação, equilíbrio e sustentabilidade. No dia da solenidade de lançamento do livro, tivemos o privilégio de contar com os nossos amigos, parceiros, colaboradores, patrocinadores, diversas entidades e personalidades que formam a família ECP, que nos prestigiaram com a sua presença no lançamento do livro “O legado das areias”.

Escrever um livro é um momento singular na vida de todos os escritores e/ou empresas, porque mais do que um registro para a posteridade, ele é uma partilha de todo o conhecimento que foi adquirido com o apoio de todos os que nos acompanham ao longo destes 16 anos. Este livro é assim simultaneamente um marco e um compromisso.

Um marco, pelo incrível projeto que deixará para sempre um legado tanto para a cidade do Rio de Janeiro como para o mundo do golfe, e um compromisso, da ECP com as suas origens, com a nossa vontade de inovar e de, continuamente buscar formas de contribuir para um mundo melhor.

Queria aqui agradecer a Diana Rocha pela contribuição técnica fundamental para o livro e, principalmente, ao Daniel Cortinhal pela Coordenação Geral do livro, tanto como co-autor do editorial e edição. Tenho muito orgulho em ter profissionais desse nível na ECP. A todos os que tiveram presentes e também a todos aqueles que mesmo não estando presentes no dia, mas que o estão em todos os dias do ano, o nosso muito obrigado. Este projeto é para todos vós. *Carlos Favoreto.*



Matéria de Capa



Augusto Ivan de Freitas

“Espero que o Campo Público de Golfe do Rio de Janeiro, modalidade que volta à Olimpíada após cem anos de ausência se torne um sucesso, não apenas como um espaço de competições, mas também de ensinamento sobre como conciliar a proteção natural e o uso humano com delicadeza e respeito que a equipe que ali trabalhou, entre outros Carlos Favoreto, Mário Rotnitzky, Luiz Pizzotti e André Zambelli.”
Augusto Ivan de Freitas Pinheiro, arquiteto urbanista.



Carlos Arthur Nuzman

“Recuperar uma grande área de Restinga, ecossistema dentro do bioma Mata Atlântica, em plena harmonia com o primeiro Campo de Golfe Olímpico do Mundo, é consonante com essa visão, e também nosso tributo ao empenho conjunto pelo maior legado que se pode desejar a um futuro mais próspero: um presente com desenvolvimento sustentável.”
Carlos Favoreto, Diretor Executivo ECP.

“Uma intervenção bem-sucedida. Resultante de uma operação difícil, inclusive, porque a flora de restinga é extremamente diversificada e complexa. Entretanto, a conjunção entre o talento do arquiteto, Gil Hanse, e a determinação do presidente da empresa ambiental que cuidou do assunto, Carlos Favoreto, da ECP, bem como de suas respectivas equipes e de todos os nossos colaboradores da Rio 2016, acabou criando uma obra de arte.”

Carlos Arthur Nuzman, Presidente do Comitê Rio 2016.

“Uma grande referência internacional em termos de engenharia ambiental e consciência ecológica em projetos de golfe. Antes da recuperação, tínhamos um cenário muito triste, devido a uma exploração da natureza. Eram áreas de matagais e outras sem vegetação, além de trechos com ervas daninhas. Depois, com a reconstrução do ecossistema original, recuperou-se o antigo tesouro ambiental. Assim, de uma área degradada com uma vegetação nativa que estava reduzida a apenas 10% da área total, passamos a ter novamente uma área de restinga aberta, que inclui vegetação nativa, bancos de areia e dois lagos, totalizando 650 mil m².”

Paulo Cezar Pacheco, Presidente da Confederação Brasileira de Golfe.



Carlos Favoreto



Paulo Cezar Pacheco

Estes e outros depoimentos, você confere na íntegra, visitando o site:
www.olegadodasareias.com.br

MANEJO DE CAPIVARAS

O campo Olímpico de Golfe, na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro, trouxe ganhos ambientais para o terreno onde foi implantado, recuperando o ecossistema de Flora e Fauna de Restinga da Área de Proteção Ambiental (APA). Entre os ganhos ambientais estão o aumento de 167% na cobertura vegetal da região, dominada por mangue e restinga. Bicho-preguica, lagartos, corujas e até uma família de capivaras foram vistas e tornaram-se os mais novos habitantes da APA.

Roedor herbívoro, as capivaras são mais ativas nas primeiras horas do dia e no fim da tarde, marcando território e tendo como hábito viver em grupos. O Engenheiro Agrônomo Carlos Favoreto e o Biólogo Ricardo Freitas elaboraram um Relatório de Atividades de Controle das Capivaras, com a intenção de afugentar para a APA as

capivaras que se alimentam da grama do Campo de Golfe Olímpico. Segundo os autores do relatório, o afugentamento para o Parque Municipal de Marapendi se faz necessário para minimizar o contato da fauna silvestre aos impactos urbanísticos.

A realização das atividades segue a Instrução Normativa nº 146/2007 – IBAMA, a qual estabelece os critérios para procedimentos relativos ao manejo de fauna silvestre em áreas de influência de empreendimentos e atividades consideradas efetiva ou potencialmente causadoras de impactos à fauna. Foi realizado um treinamento prévio com orientações e procedimento sobre o afugentamento das capivaras dentro das dependências do Campo de Golfe Olímpico, mantendo as mesmas dentro da FMP (Faixa Marginal de Proteção Ambiental).

AFUGENTAMENTO EM ETAPAS:

Intervenção Humana

Dois homens integrados à segurança do Campo de Golfe Olímpico irão percorrer as áreas de acesso pelas capivaras, buscando evitar a entrada delas no gramado.

Intervenção Biológica

Onde será utilizado essência de felinos (predadores naturais da capivara), recolhidas no RioZoo, para introduzir a informação química da presença de um predador em potencial e assim manter, por uma atuação biológica, as capivaras dentro dos limites da FMP.



Equipe em campo, apontando os principais pontos utilizados pela fauna como travessia e capivaras dentro e fora da FMP (Faixa Marginal de Proteção Ambiental)

Afugentamento de Capivaras enquadra-se como a principal medida de mitigação dos impactos ambientais sobre a população de capivaras que utilizam as dependências do Campo de Golfe Olímpico como fonte de recurso. Uma área bastante favorável à colonização por capivaras, devido à grande oferta de recurso alimentar (grama).

