

# VOCABULÁRIO

Apresentamos aqui uma lista de palavras que podem ser novas, difíceis de compreender, ou que consideramos especialmente importantes para promover a saúde ambiental. Saber o que estas palavras significam pode ajudá-lo a usar melhor este livro.

A maior parte das palavras usadas aqui são explicadas nos capítulos. A primeira vez que elas são usadas num capítulo, as palavras são impressas em letras negras.

Estas palavras estão apresentadas por ordem alfabética do seguinte alfabeto:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

## A

- Abate industrial de madeira** - quando a maior parte das árvores numa área é cortada.
- Absorver** - puxar para si, chupar. As plantas absorvem água do solo.
- Acetaminofeno** - um medicamento para aliviar a dor. Também conhecido como paracetamol.
- Acetona** - um solvente tóxico.
- Adubo** - material usado para tornar o solo mais rico, para que possam ser produzidas mais culturas.
- Agricultura orgânica** - agricultura que não usa adubos químicos ou pesticidas. Antes de os pesticidas terem sido inventados, toda a agricultura era orgânica. A palavra orgânica refere-se às culturas produzidas sem químicos.
- Agro-silvicultura** - agro-florestas criar culturas e árvores em conjunto para que elas produzam mais benefícios, como por exemplo comida, lenha e conservação do solo.
- Água de escoamento** - água que se desloca na superfície da terra em vez de se infiltrar no solo.
- Água de esgotos** - água usada para transportar resíduos humanos para longe, em tubos fechados ou valas abertas.
- Água de sabão** - água que foi usada para lavar e cozinhar. Pode ser reutilizada em hortas e outros lugares.
- Água estagnada** - água parada, que não se mexe, e que muitas vezes cheira mal. Os mosquitos reproduzem-se na água estagnada.
- Água oxigenada** - uma substância química usada para limpar e desinfectar.
- Água segura** - água não contaminada com larvas, micróbios ou substâncias químicas tóxicas. A água segura é boa para beber, tomar banho e lavar roupas.
- Água subterrânea** - água que corre por baixo do solo. A água subterrânea é a fonte da água de beber nos poços e fontes naturais. O nível da água subterrânea muda conforme a queda de chuva e a forma como a água e a terra são usadas. Também conhecida como camada de água ou aquífero.
- Água superficial** - água que se acumula ou que corre à superfície da terra, como por exemplo os rios, os lagos, os ribeiros e os reservatórios.
- Águas residuais** - águas sujas ou poluídas pelo uso nas casas, explorações agrícolas ou fábricas.
- Águas residuales** - águas usadas, sucias, contaminadas, provenientes de las viviendas, granjas, o fábricas.

**Agudo** - quando alguma coisa acontece de repente e é forte, grave ou perigosa. Uma doença aguda piora muito rapidamente, mas pode não durar muito tempo. Comparar com crónico.

**Agulhas e objectos cortantes** - agulhas, lâminas, lancetas e outras ferramentas ou instrumentos médicos pontiagudos ou cortantes (o vidro partido também pode ser considerado como objecto cortante).

**Alergia, reacção alérgica** - um problema, como por exemplo comichão, espirros, urticária ou erupção e por vezes respiração difícil ou estado de choque, que afecta algumas pessoas quando produtos específicos são inaladas, comidas, injectadas ou tocadas. As coisas que causam alergias chamam-se alergénios.

**Algas** - plantas muito pequenas sem raízes, caules ou folhas, que crescem na água e em lugares húmidos.

**Amianto, asbesto** - material tóxico que não queima e que é usado para fazer materiais de construção resistentes ao fogo e roupas de protecção. O amianto é extraído de minas e transformado em pequenos fios que podem entrar nos pulmões e causar uma doença grave chamada asbestose.

**Anemia** - doença na qual o sangue fica fraco e fino por causa da falta de glóbulos vermelhos. É causada pela falta de ferro na dieta alimentar, pela destruição por substâncias tóxicas da capacidade do corpo de produzir sangue ou glóbulos vermelhos, ou pela perda ou destruição de sangue mais depressa do que o corpo consegue substituí-lo.

**Antibiótico** - medicamento usado para combater infecções causadas por bactérias.

**Apoio ao preço** - preço estabelecido pelo governo que ajuda os camponeses criando um preço de mercado mais elevado para alguns alimentos que eles produzem.

**Aquecimento global** - subida das temperaturas em todo o mundo, levando a mais cheias, tempestades, subida das águas do mar e propagação de doenças em novas áreas.

**Artemisinina** - medicamento usado para tratar a malária.

**Asma** - doença dos pulmões que causa dificuldade em respirar, muitas vezes com pieira ou respiração sonora. Os ataques de asma são causados por alergénios específicos e pela poluição do ar.

**Aterro sanitário** - fosso para resíduos que não podem ser reutilizados ou reciclados. É mais seguro do que uma lixeira a céu aberto.

**Autoclave** - máquina que desinfecta usando vapor e pressão. É usada habitualmente nos hospitais e postos de saúde.

**Azoto** - substância química natural que é importante para um solo saudável.

## B

**Bacia hidrográfica, zona de captação** - área de terra que capta a água da chuva e a envia encosta abaixo para os rios e ribeiros, ou para baixo da terra para ser guardada como água subterrânea.

**Bactérias** - seres vivos demasiados pequenos para serem vistos. Algumas bactérias causam doenças contagiosas e são muitas vezes chamadas de micróbios. Outras bactérias ajudam a decompor a matéria orgânica e mantêm o solo saudável.

**Barreira de contorno** - barreira, como por exemplo uma parede ou vala, construída sobre uma linha de contorno para atrasar, espalhar e infiltrar a água no chão e prevenir a erosão.

**Bebida hidratante** - bebida feita com açúcar, sal e água, ou com cereais e água, que ajuda a repor os líquidos e a restaurar a saúde quando uma pessoa está desidratada.

**Benzeno** - solvente perigoso.

**Bilharziose** - doença causada por larvas que vivem nos caracóis da água. Também conhecida como esquistossomíase ou febre do caracol.

**Biodiversidade** – grande número de diferentes tipos de plantas, animais e insectos que vivem na Terra.

**Biogás** – corresponde sobretudo ao gás metano, produzido pelo apodrecimento da matéria orgânica. O biogás queima de forma limpa e pode ser usado como combustível.

**Biomassa** – resíduos de plantas e animais, habitualmente usados como combustível.

**Bócio** – inchaço da base do pescoço causado pela falta de iodo na dieta alimentar ou pelo envenenamento crónico por cianeto.

**Bolor** – fungo que cresce nos alimentos velhos, nas plantas e nas coisas que são quentes e húmidas.

**Broncodilatador** – tipo de medicamento usado para abrir as vias respiratórias e aliviar a dor no peito e os problemas de respiração.

**Bronquite** – doença dos pulmões que causa tosse, febre e dores no peito.

## C

**Cabo de alta voltagem** – cabo que transporta electricidade do lugar onde ela é gerada para o lugar onde é usada.

**Cadeia alimentar** – maneira como os seres vivos estão ligados uns aos outros pela forma como um come o outro (ou os seus produtos). Também conhecida como rede alimentar.

**Cádmio** – um metal pesado tóxico usado na electrónica e noutros processos de produção.

**Camada de água** – Ver água subterrânea.

**Campo de filtragem** – sistema de tratamento de esgotos que orienta os resíduos para tubos subterrâneos com buracos que deixam os esgotos infiltrar-se devagar no solo.

**Cancro** – doença que faz com que as células cresçam de forma descontrolada, afectando o corpo. O cancro pode afectar muitas partes do corpo. Muitos cancros estão relacionados com os produtos químicos tóxicos e a poluição industrial.

**Carvão activado** – pó feito de carvão, usado para absorver o veneno e reduzir os danos que este causa.

**Célula** – a parte mais pequena de qualquer ser vivo. Todas as pessoas, animais e plantas são feitos de células.

**Certificação do comércio justo** – informa as pessoas que compram coisas de que foram usadas práticas laborais justas para as produzir. Pode resultar em preços mais altos e mais estáveis para os produtores. Ver também programa de certificação.

**Certificação orgânica** – os camponeses ou produtores que usam métodos agrícolas orgânicos ou sustentáveis podem ser certificados para obterem preços maiores e mais estáveis para os seus produtos. Ver também programa de certificação.

**Chama de gás de rotina** – quando o gás natural é separado do petróleo através da queima, 24 horas por dia.

**Chama de gás de segurança** – quando o excesso de gás natural é separado do petróleo queimando-o para prevenir explosões nos oleodutos.

**Cianeto** – substância química muito tóxica usada na exploração mineira do ouro.

**Cisterna** – tanque grande para recolher e armazenar água.

**Clima** – tempo meteorológico que um lugar tem ao longo de um período de tempo.

**Clima temperado** – clima de um lugar onde há 4 estações: Primavera, Verão, Outono e Inverno, normal nos países mais afastados para norte ou sul do equador. Comparar com clima tropical.

**Clima tropical** – clima de um lugar que é quente e que tem uma época chuvosa e uma época seca, normal nos países perto do equador. Comparar com clima temperado.

**Clindamicina** – antibiótico usado para tratar a malária e outras infecções.

**Cloro** – substância química forte, habitualmente conhecida como lixívia, usada para matar micróbios e desinfectar a água. O cloro também é usado para branquear papel e para fazer plástico PVC. Quando os produtos que contêm cloro são queimados, libertam gases tóxicos como as dioxinas e os furanos.

**Cloroquina** - medicamento usado para tratar a malária

**Cobertura vegetal (mulch)** - material espalhado sobre o solo arável para o proteger do sol, da chuva e do vento e impedir as ervas daninhas de crescerem. Os adubos verdes são muitas vezes usados como cobertura vegetal.

**Cólera** - doença causada por beber água ou comer comida contaminada por bactérias. A cólera propaga-se muitas vezes através da água suja e causa vômitos graves e diarreia.

**Combustível fóssil** - combustível feito com os restos das plantas e animais que morreram há milhões de anos atrás. Os combustíveis fósseis incluem o petróleo, o carvão e o gás natural. Os combustíveis fósseis são recursos não renováveis e, quando são queimados, libertam dióxido de carbono, levando ao aquecimento global.

**Comércio justo** - actividade de comprar e vender coisas por um preço que é justo tanto para o vendedor como para o comprador.

**Comércio** - quando as pessoas, as organizações ou os países trocam bens e serviços entre si. O comércio injusto entre países é uma das principais causas da pobreza.

**Comida de plástico** - alimentos ou bebidas que podem saber bem mas que não são saudáveis, porque contêm poucos ou nenhuns nutrientes e muitas gorduras, sal, açúcar, óleo ou químicos.

**Compacto, compactação** - quando o solo é pressionado para baixo e se torna duro devido à perda de matéria orgânica, excesso de irrigação ou pessoas ou animais a caminharem ou conduzirem sobre ele. O solo compacto não consegue reter muito ar ou água e leva à erosão.

**Composto** - alimento natural das plantas feito com restos de comida

decompostos, resíduos de culturas e plantas decompostos, estrume e outra matéria orgânica.

**Comunidade** - todas as pessoas que vivem numa certa área e interagem umas com as outras. Uma comunidade pode ser um bairro ou uma aldeia inteira, ou pode ser um grupo de pessoas, como por exemplo camponeses, mães ou pessoas que vão à mesma igreja, que partilham interesses comuns, necessidades comuns e problemas comuns.

**Conservação da natureza** - prevenir que os recursos naturais sejam desperdiçados ou destruídos.

**Consumidor** - pessoa que compra ou usa coisas.

**Consumo** - acto de comprar e usar produtos e recursos.

**Contorno, linha de contorno** - os lugares numa encosta ou inclinação que estão ao mesmo nível ao longo da encosta.

**Contributos** - qualquer coisa que um camponês usa para ajudar as culturas a crescerem, como por exemplo sementes, pesticidas e adubos.

**Corte** - pedaço de uma planta ou ramo de árvore que pode ser usada para produzir uma nova planta ou árvore.

**Criação de plantas** - quando os camponeses seleccionam sementes para criarem plantas que são maiores, mais resistentes às pragas, com melhor sabor, ou que têm outras características desejáveis. Usada pelos camponeses ao longo dos anos, a criação de plantas tem resultado em muitas variedades de culturas deliciosas e nutritivas que temos hoje em dia.

**Crómio** - metal pesado tóxico usado para curtir couro e noutras indústrias.

**D****Dano genético, defeito genético**

dano aos genes que resulta numa diferença que cria um problema para essa pessoa, planta ou animal. Algumas substâncias tóxicas podem causar danos genéticos e alguns defeitos genéticos são passados para os filhos.

**DDT** - pesticida usado para matar os mosquitos da malária. O DDT é um Poluente Orgânico Persistente (POP). O uso excessivo de DDT levou-o a tornar-se menos eficaz no combate à malária.

**Declive** - inclinação de uma encosta.

**Decompor-se** - quando os seres vivos são divididos pelo calor, os insectos e as bactérias. Quando as plantas se decompõem, elas transformam-se em composto ou solo rico.

**Defeito de nascença** - problema físico ou mental com que uma criança nasce, como por exemplo a fenda palatina (lábio leporino) ou o atraso mental. Por vezes, os defeitos de nascença são causados por químicos tóxicos. Também conhecidos como defeitos genéticos.

**Degradação** - tornar as coisas menos úteis, menos valiosas ou menos bonitas. Quando as terras ou as florestas são muito utilizadas mas não destruídas, elas são degradadas.

**Delírio** - quando uma pessoa não está em si. Habitualmente causado por uma febre ou outra doença.

**Descartável** - um item para ser usado uma vez e depois deitado fora.

**Desenho solar passivo** - maneira de desenhar edifícios usando a localização e o clima para ter aquecimento, arrefecimento e luz naturais.

**Desflorestação** - quando as florestas são deitadas abaixo e limpas.

**Desidratação** - quando o corpo perde mais água do que entra nele. A desidratação é um sinal de doenças com diarreia, muitas vezes relacionadas com o mau saneamento. A desidratação pode ser muito perigosa, sobretudo para as crianças.

**Desinfectar, desinfecção** - limpar alguma coisa (água, feridas, ferramentas, equipamento, etc.) de maneira a eliminar a maior parte dos micróbios, para que essa coisa não vá espalhar a infecção.

**Desintoxicar** - limpar e remover venenos.

**Deterioração** - decompor-se devagar e apodrecer. Ver também decompor-se.

**Diabetes** - doença causada quando o corpo não consegue processar os açúcares. Também conhecida como doença do açúcar.

**Diarreia** - fezes frequentes e líquidas. As doenças com diarreia são muitas vezes causadas pela água não segura e pelo mau saneamento.

**Diluir** - tornar mais fraco misturando com água.

**Dióxido de carbono** - gás que as pessoas e os animais expiram e que é produzido quando são queimados combustíveis fósseis. O dióxido de carbono proveniente da queima de combustíveis fósseis é a principal causa do aquecimento global. Também conhecido como CO<sub>2</sub>.

**Dioxinas** - grupo de substâncias químicas muito perigosas libertadas pela queima de plástico. As dioxinas são Poluentes Orgânicos Persistentes (POP).

**Diversidade** - ter muitos tipos diferentes de pessoas, animais, plantas ou outras coisas num lugar. Ver também biodiversidade.

**Doença contagiosa** - doença que pode passar facilmente de uma pessoa para outra. Também conhecida como doença infecciosa.

**Doença respiratória** - doença que interfere com a respiração. Algumas doenças respiratórias são a asma, o enfisema e a pneumonia.

**Dracúnculo** - larva longa e fina que parece um fio branco. Vive por baixo da pele e faz uma ferida dolorosa no calcanhar, na perna ou noutra parte do corpo. Também conhecido como filária-de-medina.

**Drenagem** - forma como a água é transportada a partir de um lugar ou como se infiltra no solo.

## E

**Ecológico, ecologia** - relação entre os seres vivos e o seu meio ambiente. Uma coisa é ecológica se for boa para o meio ambiente ou se actuar como um sistema natural.

**Ecoturismo** - projecto que ganha dinheiro trazendo turistas para ver a beleza natural de um lugar sem prejudicar o meio ambiente.

**Éfedra** - planta medicinal usada para aliviar os ataques de asma. Também conhecida como Ma Huang na China.

**Efedrina** - medicamento usado para ajudar a respirar.

**Empresa multinacional** - empresa poderosa que funciona em muitos países ao mesmo tempo. Como são muito grandes, estas empresas têm o poder de influenciar governos e fazer ou mudar as regras do comércio global. Também conhecidas como empresas transnacionais.

**Endometriose** - doença grave que leva o revestimento do útero a crescer fora do útero.

**Energia eólica** - electricidade produzida através da recolha do poder do vento.

**Energia solar** - energia do sol usada para gerar calor ou electricidade.

**Enfisema** - doença grave dos pulmões causada pelo fumo dos cigarros, pela exploração mineira e pela poluição do ar.

**Engenharia genética** - quando os cientistas modificam os genes das plantas ou dos animais, por vezes acrescentando genes de uma planta ou animal diferente, para mudar os traços ou características do animal ou planta que daí resultar.

**Envenenamento por radiação** - doenças causadas por exposição à radiação. O envenenamento por radiação pode causar cancro, doenças da pele e outros problemas de saúde graves.

**Enzima** - substância produzida nos seres vivos que causa mudanças químicas, como por exemplo a digestão dos alimentos.

**Epidemia** - doença que se propaga rapidamente de uma pessoa para outra, tornando muitas pessoas doentes.

**Epilepsia** - doença na qual a pessoa tem convulsões (“ataques”) e perde a consciência.

**Equador** - linha imaginária que divide a metade norte do planeta Terra da metade sul.

**Erosão** - quando o solo e as rochas são desgastados e levados pelo vento e pela água.

**Escassez** - não ter o suficiente de alguma coisa, como por exemplo água ou comida.

**Escoadouro** - fosso cheio com areia e saibro para deixar a água infiltrar-se devagar no solo.

**Escolas de campo** - programas de ensino que ajudam os camponeses a resolverem eles próprios os problemas e a partilharem essas soluções com outros camponeses.

**Esgoto** - tubos ou valas que constituem um sistema de esgotos.

**Espécies pioneiras** - plantas muito resistentes que são as primeiras a voltarem a crescer em terrenos danificados.

**Esquistossomíase** - doença causada por micróbios que vivem nos caracóis da água. Também conhecida como bilharziose ou febre do caracol.

**Estéril** - quando as pessoas, as plantas ou os animais não se reproduzem. Ou quando alguma coisa não tem micróbios.

**Esterilidade** - incapacidade de ter filhos.

**Esterilizar** - matar todos os micróbios nalguma coisa.

**Estrogénio** - hormona que existe nos corpos das mulheres e que controla a reprodução, em conjunto com a progesterona.

**Estudo de Impacto Ambiental (EIA)** - um estudo que mostra as mudanças que são esperadas se um projecto, por exemplo uma mina, uma barragem ou uma estrada, for construído.

**Evaporação** - quando a água seca para o ar.

**Excesso** - ter demasiado de alguma coisa, como por exemplo poluição ou resíduos.

**Explorar** - usar em demasia algum recurso para ter lucro, sem cuidar da saúde a longo prazo.

**Exposição** - quando uma pessoa entra em contacto com alguma coisa. As pessoas estão expostas aos pesticidas e a outros químicos respirando, engolindo e tocando.

**Extracção** - actividade de retirar petróleo, minerais e outros recursos para fora da terra.

## F

**Fardo químico do corpo** - quantidade de químicos tóxicos presentes no corpo humano em qualquer altura.

**Febre de dengue** - doença grave propagada pelos mosquitos.

**Febre do caracol** - causada por uma pequena larva que vive nos caracóis da água. Também conhecida como esquistossomíase ou bilharziose.

**Febre tifóide** - infecção do intestino que é propagada das fezes para a boca através dos alimentos e da água contaminados.

**Febre-amarela** - doença grave em África e nalgumas partes a América do Sul, propagada pelos mosquitos.

**Fermentar** - quando a comida ou outra matéria orgânica apodrece e se torna amarga. Isto acontece porque as bactérias entram e mudam a natureza da substância.

**Fértil, fertilidade** - quão bem o solo produz plantas e quão bem os animais e as pessoas se reproduzem.

**Fertilizante natural** - adubo feito com matéria orgânica, como por exemplo estrume animal, restos de culturas ou composto.

**Fio-de-prumo** - peso pendurado de um fio que é usado numa estrutura em forma de A para verificar se a superfície está nivelada.

**Floresta** - uma grande área de terra coberta com árvores e outras plantas que crescem perto umas das outras. Uma floresta não inclui apenas árvores e plantas, mas também animais, insectos, pássaros e pessoas que vivem na floresta e dependem dela.

**Fogão solar** - fogão que usa o calor do sol para cozinhar.

**Formol** - substância química tóxica para desinfectar e limpar e também usada em produtos industriais. O formol é perigoso e deve ser manuseado com cuidado, se for usado.

**Fumos** - gases ou fumos sem cheiro, por vezes invisíveis, libertados pelos produtos químicos ou quando um fogo arde. Os fumos são habitualmente perigosos de respirar.

**Fundição** - actividade de fundir metais pesados para poder trabalhar com eles. Muitas vezes, a fundição cria poluição tóxica.

## G

**Garantia alimentar** - quando os alimentos são nutritivos e não têm venenos e outras substâncias perigosas.

**Gás natural** - gás formado debaixo do solo ou debaixo do mar, que é guardado e usado como combustível.

**Gasolina** - combustível fóssil usado em carros, camiões, motorizadas e geradores.

**Genes** - partes de qualquer ser vivo que determinam os seus traços ou características. Os genes fazem os nossos olhos castanhos ou azuis, dão-nos cabelo liso ou encaracolado, determinam o tamanho e forma das nossas mãos e pés, etc.

**Gerar** - produzir electricidade.

**Gestão da bacia hidrográfica** - usar e proteger os recursos de terra e água dentro da bacia hidrográfica de uma maneira que seja saudável e sustentável.

**Gestão Integrada de Pragas (GIP)** - maneira de controlar pragas e doenças sem produtos químicos. Também conhecida como gestão natural de pragas.

**Giardia** - parasita que causa diarreia amarela com mau cheiro, cãibras nos intestinos e arrotos que cheiram a ovos podres.

**Glutaral** - substância química tóxica usada para esterilizar e limpar. O glutaral é muito perigoso e deve ser manuseado com cuidado, se for usado.

## H

**Híbrido** - planta ou animal com parentes de 2 variedades ou espécies diferentes que foram gerados para ter características específicas.

**Higiene** - o que as pessoas fazem para ficarem limpas e prevenirem a

propagação de micróbios. A higiene inclui lavar as mãos e tomar banho, guardar e preparar alimentos e manter a casa limpa.

**HIV** - vírus que afecta milhões de pessoas em todo o mundo. Eventualmente causa SIDA e o corpo perde a capacidade de lutar contra as doenças. Actualmente, não há cura, mas a doença pode ser controlada por medicamentos. - vírus que afecta milhões de pessoas em todo o mundo. Eventualmente causa SIDA e o corpo perde a capacidade de lutar contra as doenças. Actualmente, não há cura, mas a doença pode ser controlada por medicamentos.

**Hormonas** - substâncias químicas naturais que o corpo produz para controlar o peso, a temperatura do corpo, a fome, a força dos ossos, os humores e sensações sexuais e a capacidade de reprodução.

## I

**Ibuprofeno** - medicamento usado para reduzir a dor, a inflamação e a febre.

**Icterícia** - cor amarela da pele e dos olhos. A icterícia é um sinal de problemas do fígado ou hepatite.

**Imunização** - injeção de medicamento que pode prevenir certas doenças. As imunizações são comuns para doenças como o sarampo, o tétano e a poliomielite. Também conhecida como vacinação.

**Incineração** - queimar coisas numa fornalha fechada, para as destruir.

**Incinerador** - tipo de forno ou fornalha usado para queimar resíduos.

**Infecção** - doença causada por bactérias, vírus ou outros organismos. As infecções podem afectar uma parte do corpo ou todo o corpo.



**Infra-estruturas** - coisas que são construídas, como por exemplo cascas, estradas e sistemas de água.

**Ingrediente activo** - num pesticida, a substância que mata as pragas.

**Ingrediente inerte** - num pesticida, a parte que não é o ingrediente activo. Os ingredientes inertes incluem substâncias que fazem com que os pesticidas se agarrem às plantas e insectos ou que os impedem de serem levados pela chuva. Estes ingredientes são muitas vezes venenosos.

**Injecção** - quando um medicamento ou outro líquido é colocado dentro do corpo usando uma seringa e agulha.

**Isolamento** - material usado para impedir que o calor, o frio, o som ou a electricidade entrem ou saiam de um lugar.

## L

**Leucemia** - cancro do sangue e da medula óssea.

**Linfoma** - termo geral para os cancros que se desenvolvem no sistema linfático do corpo.

**Lixívia** - produto químico usado para purificar a água e desinfectar superfícies e equipamento.

**Lixo líquido** - resíduos líquidos que se infiltram a partir de um aterro sanitário ou lixeira.

## M

**Ma huang** - Ver *éfedra*.

**Malária** - doença grave que causa febre, arrepios, dores e que pode ser fatal. A malária é propagada através de mosquitos.

**Malnutrição** - quando o corpo não tem os alimentos suficientes de que precisa para se manter saudável.

**Manganésio** - metal pesado tóxico usado para soldar.

**Matéria orgânica** - qualquer coisa que está ou esteve vivo, que pode apodrecer e decompor-se, como as plantas, os animais, os insectos e as bactérias. A matéria orgânica torna o solo rico.

**Mercúrio** - metal pesado tóxico e líquido que é usado na exploração mineira e nos termómetros e outros instrumentos médicos. O mercúrio é venenoso ao toque. É ainda mais venenoso quando se transforma em gás e é inalado (respirado) ou quando entra na água e se combina com outros elementos.

**Metais pesados** - metais que podem ser perigosos quando as pessoas ficam expostas a eles, mesmo que seja em quantidades muito pequenas. Alguns metais pesados são o chumbo, o mercúrio, o cádmio e o crómio.

**Micróbio** - ser vivo muito pequenino que pode espalhar a doença. Diferentes micróbios causam diferentes doenças e propagam-se de maneiras diferentes. Por exemplo, os micróbios da disenteria são propagados através das fezes, e os micróbios da tuberculose são propagados através do ar.

**Microondas** - forno que usa ondas de energia para aquecer e desinfectar as coisas.

**Míldio** - fungo que parece pó, poeira ou pequenos fios. O míldio cresce em lugares húmidos.

**Monocultura** - plantar apenas um tipo de cultura numa área de terra.

**Monóxido de carbono** - gás venenoso, sem cor, produzido pelos carros, cigarros, queima de gás natural e outras fontes. Também conhecido como CO.

**Mudanças climáticas** - a forma como muitos lugares agora têm um

tempo meteorológico diferente do que costumavam ter. As mudanças climáticas estão relacionadas com o aquecimento global e são causadas pela queima de combustíveis fósseis.

## N

**Nafta** - solvente tóxico.

**Níquel** - metal usado nas baterias e pilhas, na cromagem e na fundição de metais. A exposição ao níquel pode causar problemas de saúde.

**Nível em forma de A** - ferramenta para encontrar uma área nivelada ao longo de uma encosta, feita de madeira, com a forma da letra A.

**Nódulo** - um alto no ramo de uma árvore a partir do qual as folhas nascem.

**Nutrição** - comer o suficiente e os tipos certos de alimentos para ajudar uma pessoa a crescer, ser saudável e combater as doenças.

**Nutriente** - qualquer coisa que alimenta plantas, animais ou pessoas. As pessoas precisam de nutrientes nos alimentos para crescerem fortes e saudáveis e as plantas precisam de nutrientes no solo para crescerem fortes e darem fruto. Quando os camponeses acrescentam composto e adubo ao solo, estão a acrescentar nutrientes.

## O

**Obesidade** - excesso de peso que cria problemas de saúde graves.

**Organização Mundial de Saúde (OMS)**

- parte das Nações Unidas responsável pela saúde a nível internacional.

**Organização Mundial do Comércio (OMC)**

- organização poderosa na qual os governos fazem acordos sobre comércio entre países e empresas multinacionais.

## P

**Painel solar** - painel liso usado para captar os raios de sol e produzir electricidade.

**Pântano construído** - fosso ou vala cheio com plantas de pântano que filtram e limpam as águas residuais. Também conhecido como canavial.

**Paracetamol** - Ver *acetaminofeno*.

**Paralisia** - incapacidade de se movimentar.

**Parasitas** - pequenas larvas ou animais que podem viver dentro ou sobre uma pessoa ou animal e que podem causar doenças.

**PCB (Polychlorinated biphenyls)**

- substâncias químicas tóxicas usadas nas tintas, plásticos e equipamento electrónico. Os PCB têm longa duração no meio ambiente e são difíceis de eliminar com segurança. Os PCB são Poluentes Orgânicos Persistentes.

**Perturbador de hormonas** - substância química tóxica que entra nos nossos corpos e confunde as nossas hormonas enviando sinais falsos.

**Pesticida natural** - pesticida feito com substâncias naturais, como plantas (alho, pimenta, malmequer, etc.), leite ou óleo vegetal.

**Pesticida** - substância química venenosa que mata insectos, ervas daninhas, roedores ou doenças das plantas.

**Petróleo** - combustível fóssil, é um líquido suave e escuro formado debaixo do solo. O petróleo é usado para fazer gasolina, gasóleo, querosene, plásticos e muitos outros produtos industriais.

**Placenta** - órgão esponjoso no útero de uma mulher grávida através do qual todo o sangue e nutrientes passam para o bebé em desenvolvimento. Infelizmente, muitas substâncias tóxicas podem também passar através da placenta e prejudicar o bebé, mesmo antes de ele nascer.

**Planta ou árvore exótica** - planta ou árvore que não é nativa da área local.

**Plantações de árvores** - explorações agrícolas muito grandes onde só é produzido um tipo de árvore, como por exemplo a árvore-da-borracha, a palmeira, a teca ou o pinheiro.

**Plantas ou árvores que fixam o azoto** - plantas ou árvores que põem azoto no solo, tornando-o mais rico para produzir culturas.

**Plantio conjunto** - plantar diferentes plantas em conjunto para promover culturas saudáveis, reduzindo os problemas de pragas e fazendo melhor uso dos nutrientes do solo.

**Plástico** - material feito de petróleo e outras substâncias químicas. O plástico é conveniente, mas fazê-lo, usá-lo e deitá-lo fora pode expor as pessoas às substâncias tóxicas.

**Pneumonia** - doença que causa febre, tosse e fraqueza.

**Polinizador** - insecto ou animal que transporta pólen de uma flor para outra, ajudando a fertilizar as plantas. O vento também ajuda a espalhar o pólen.

**Polinizar** - quando o pólen é passado de uma flor para outra para fazer com que uma semente ou fruto cresça.

**Poluição do ar** - libertação de gases venenosos e de pequenas partículas de poeira para o ar. Queimar combustíveis fósseis causa muita poluição do ar.

**Poluição do ar dentro de casa** - poluição do ar dentro de uma casa ou edifício causada pelo fumo do tabaco, por incêndios, por produtos químicos ou outras fontes.

**Poluição industrial** - todas as formas de poluição causadas por substâncias químicas e resíduos da indústria.

**Poluição** - produção de resíduos perigosos que são libertados para o

ar, a água ou o solo.

**POP** - Poluentes Orgânicos Persistentes são um grupo de químicos tóxicos que são muito duradouros no meio ambiente. As dioxinas e os PCB são POP.

**Predador** - animal que caça e come outros animais.

**Princípio da precaução** - a ideia de que “Se houver razão para acreditar que alguma coisa pode causar dano, mesmo que não saibamos com certeza, então é melhor evitá-la, para reduzir o risco de causar dano.”

**Produção limpa** - métodos de fabrico que reduzem grandemente ou eliminam resíduos tóxicos. A produção limpa promove o uso de energias e materiais renováveis.

**Produto da floresta para além da madeira** - qualquer uma das muitas coisas de uma floresta para além da madeira que podem ser recolhidas e vendidas de maneira sustentável.

**Produto de valor acrescentado** - produto que já não é um bem em bruto, mas que foi processado para venda.

**Progesterona** - hormona no corpo das mulheres, que controla a reprodução em conjunto com o estrogénio.

**Programa de certificação** - informa as pessoas que compram produtos de que estes são produzidos de formas ambientalmente e socialmente saudáveis. As culturas podem ser certificadas como orgânicas, os produtos da floresta podem ser certificados como colheita sustentável, etc. A certificação pode fazer subir os preços para o vendedor.

**Programa de imunização** - esforços em massa para imunizar pessoas, geridos habitualmente por organizações sanitárias internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a UNICEF, pelos governos nacionais e locais e pelas empresas que

produzem e vendem vacinas.  
Também conhecido como programa de vacinação.

**Programa de vacinação** - Ver *programa de imunização*.

**Pseudoefedrina** - medicamento broncodilatador usado para abrir as vias respiratórias.

**PVC (polyvinyl chloride)** - é um tipo de plástico que contém cloro. Quando produzido, e também quando queimado, o PVC liberta químicos muito perigosos chamados dioxinas e furanos.

## Q

**Queixoso** - pessoa que apresenta uma acção em tribunal porque sofreu algum tipo de dano.

**Quinino** - medicamento usado para tratar a malária.

## R

**Radiação** - forma invisível de energia. Alguma radiação, como por exemplo a luz solar, é natural. Alguma radiação, como por exemplo as explosões nucleares e o urânio, causam doenças graves.

**Reciclar** - transformar alguma coisa que já não é útil ou que ninguém quer noutra material que pode ser usado novamente.

**Recuperação de recursos** - transformar materiais não usados ou que ninguém quer em recursos. A recuperação de recursos inclui a reutilização, a reciclagem e a compostagem de resíduos.

**Recurso não renovável** - recurso que se esgota assim que é usado, como por exemplo o petróleo. Comparar com recurso renovável.

**Recurso renovável** - recurso que pode ser usado sem medo de se esgotar, porque vai voltar a crescer, como

uma árvore, ou que faz parte da natureza, como o vento ou o sol. Comparar com recurso não renovável.

**Rede alimentar** - Ver *cadeia alimentar*.

**Refinaria de petróleo** - fábrica onde o petróleo é transformado em produtos como a gasolina e outros combustíveis, asfalto e plástico. As refinarias de petróleo são uma fonte principal de poluição do ar.

**Refinaria** - Ver *refinaria de petróleo*.

**Registo das sementes comunitárias** - quando as comunidades mantêm uma colecção diversificada de sementes para o futuro e mantêm registos cuidados delas.

**Reservatório** - área de água criada pelo ser humano, habitualmente acumulada por detrás de uma barragem.

**Resíduo** - o que sobra ou é deixado para trás. O resíduo de pesticidas é o pó seco ou a película oleosa que sobra das culturas depois de a pulverização do pesticida ter secado. Os resíduos ou restos das plantas incluem folhas, caules, cascas de sementes, etc. que restam depois de a cultura ter sido colhida ou processada.

**Resíduos orgânicos** - restos de comida, restos de culturas, estrume e outros restos de seres vivos que se decompõem e regressam ao solo.

**Resíduos sólidos** - qualquer coisa que seja usada e deitada fora. Também conhecidos como lixo, detritos, restos.

**Resistência** - capacidade de alguma coisa se defender contra alguma coisa que normalmente lhe faria mal ou a mataria. As bactérias podem tornar-se resistentes aos efeitos de certos antibióticos e os mosquitos podem tornar-se resistentes aos pesticidas.

**Resistência aos antibióticos** - quando as bactérias já não são mortas por um antibiótico. A resistência aos antibióticos pode ser causada por

tomar antibióticos sem precisar deles ou por deitá-los fora para o meio ambiente.

**Resistência aos medicamentos** - quando certos medicamentos já não funcionam para curar uma doença.

**Respiradouro** - máscara protectora que tapa o nariz e a boca para impedir que as pessoas inalem (respirem) venenos.

**Restauração** - fazer alguma coisa que foi estragada voltar a uma boa condição.

**Restos das culturas** - caules, folhas, raízes e outras partes das plantas deixadas depois de as culturas terem sido colhidas. Muitas vezes usados no composto ou como combustível de biomassa.

**Retardadores de chamas com bromo (BFR)** - substâncias químicas tóxicas usadas em muitos produtos, como por exemplo material electrónico, mobiliário e têxteis, para reduzir o perigo de se incendiarem.

**Rotação de culturas** - mudança do lugar onde as culturas são produzidas todos os anos para melhorar a fertilidade do solo.

## S

**Saneamento** - construir e manter casas de banho, para gerir resíduos humanos de maneira segura e saudável, e lavar as mãos para prevenir a propagação de micróbios.

**Sarilho ou sistema de manivela** - a parte de um poço que é girada para tornar mais fácil fazer subir o balde de água.

**Saúde reprodutiva** - questões de saúde que afectam as partes e os processos nos corpos dos homens e das mulheres que lhes permitem fazer um bebé.

**Sedimento** - bocadinhos pequeninos de rocha e terra, transportados pela água, que acabam por se tornar numa parte importante do solo saudável.

**Segurança alimentar** - quando todas as pessoas têm alimentos suficientes, seguros, nutritivos e adequados, ao longo de todo o ano, para levarem uma vida activa e saudável. A segurança alimentar significa que os alimentos são produzidos e distribuídos de forma a promoverem um ambiente saudável, a autoconfiança comunitária e a partilha de alimentos entre pessoas e comunidades.

**Segurança da água** - acesso regular a água segura e suficiente.

**Semente preta** - semente da Índia e do Médio Oriente usada para tratar ataques de asma. Também conhecida como *Nigella sativa*.

**Sensibilidade Química Múltipla (SQM)** - doença que faz com que as pessoas tenham reacções alérgicas extremas a toxinas comuns na pintura, nos perfumes, nos carros, nos materiais de construção, etc. Também conhecida como doença ambiental.

**Seringa** - instrumento usado com uma agulha para injectar medicamentos.

**SIDA** - doença causada pelo vírus HIV. Uma pessoa tem SIDA quando o corpo torna-se muito fraco para lutar contra as doenças.

**Sílica, pó de sílica** - substância encontrada em muitos tipos de exploração mineira e usada em muitas indústrias. Respirar pó de sílica pode causar problemas de saúde.

**Silicose** - doença grave dos pulmões causada por respirar pó de sílica.

**Sistema de esgotos** - sistema de tubos ou valas que transporta os esgotos para tanques sépticos, tanques de resíduos, fábricas de tratamento de esgotos, ou para outros lugares.

**Sistema linfático** - sistema do corpo para prevenir e curar infecções.

**Soberania alimentar** - o direito de uma comunidade, região ou país a definir os seus próprios sistemas alimentares locais, incluindo agricultura local,

mercados locais, distribuição justa, preços acessíveis dos alimentos e garantia alimentar.

**Sociodrama** - pequena peça de teatro usada para mostrar um problema social e sugerir soluções.

**Solvente** - substância, habitualmente líquida, que pode dissolver outra substância. A água é um solvente seguro. A gasolina, a acetona, o benzeno e o xileno são solventes tóxicos.

**Subsídio** - dinheiro dado para aumentar ou diminuir os preços dos bens ou serviços, como por exemplo as culturas, o petróleo, os cuidados de saúde, etc.

**Sucessão natural** - as fases através das quais as plantas se desenvolvem ou recuperam da destruição de uma área de terra.

**Sustentabilidade** - capacidade de ir ao encontro das necessidades diárias das pessoas sem descuidar as necessidades das gerações futuras.

**Sustentável** - capaz de continuar de maneira contínua sem se esgotar ou causar excesso de danos, agora ou no futuro.

## T

**Tanque de contenção** - tanque construído para manter resíduos da exploração mineira ou da perfuração para obter petróleo.

**Tanque séptico** - depósito enterrado no solo para recolha e armazenamento de esgotos.

**Terebintina** - solvente tóxico.

**Tolueno** - solvente tóxico.

**Tóxico** - qualquer substância perigosa por ser venenosa e poder causar doenças ou a morte.

**Toxoplasmose** - doença causada por micróbios nos alimentos.

**Traços** - determinados pelos genes, são as características que são diferentes e específicas de cada ser vivo, como por exemplo os olhos ou a cor do cabelo. Também conhecidos como características.

**Tratamento da água** - as diferentes formas de tornar a água segura para beber.

**Tratamento de esgotos** - formas de filtrar e limpar a água dos esgotos, para ela poder ser reutilizada ou devolvida em segurança ao meio ambiente.

**Tuberculose** - doença dos pulmões grave e contagiosa.

**Tumor** - excrescência no corpo, muitas vezes causada pelo cancro.

**Turbina** - uma roda girada pelo vento, vapor ou queda de água para gerar electricidade.

## V

**Vacinação** - Ver *imunização*.

**Vaporizar** - transformar um líquido num gás.

**Ventilação** - movimento do ar através de uma casa ou edifício.

**Viveiro** - lugar onde as plantas ou árvores são cultivadas e cuidadas até estarem suficientemente fortes para serem plantadas directamente no solo.

## X

**Xyleno** - solvente tóxico.

## Z

**Zero resíduos** - reduzir a quantidade de resíduos produzidos e reciclar todos os materiais dos resíduos para proteger a saúde e o meio ambiente.

**Zona pantanosa** - área de terra baixa coberta durante a maior parte do ano com água superficial e plantas. Os pântanos, florestas de mangue e planícies de cheias são zonas pantanosas.