

Índice remissivo

O índice remissivo apresenta a lista dos assuntos abordados no livro, por ordem alfabética.

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 de árvores

desflorestação e, 185
selectivo, 189

Abate industrial de árvores,

185

Abate selectivo, 189

Abelhas, 8-9, 28, 307

Aborto espontâneo, exposição aos pesticidas e, 263

Ações em tribunal, 563-565

Ácido bórico, 367

Ácido clorídrico, 440

Ácido fénico, 432, 440

Ácido sulfúrico

drenagem ácida das minas
e, 484
como químico usado nas
minas, 485

Aço, reciclagem de, 405

Actividades de desenho, 16-17

Açúcar, na bebida hidratante, 53

Adolescência, 321, 322, 323

Adubo de resíduos humanos ver **Saneamento ecológico**

Adubos naturais

estrupe animal, 287
produção de biogás cria,
541
definição, 282
adubos verdes e culturas
de cobertura, 285-286,
294
outros acrescentos, 288
para plantinhas de árvores,
211
ver também **Saneamento
ecológico**

Adubos químicos

como concentrado, 283
danos ao solo causados
por, 283

Agricultura

perda de biodiversidade
e, 29
culturas para
biocombustíveis, 533
malnutrição e mudanças
na, 223
drenagem orientada para a
irrigação, 167
adubo feito de resíduos
humanos, 124-125, 126
segurança alimentar e,
226-227, 231-235
florestas e, 179, 180, 185
camponeses
independentes
organizam-se para,
274
controlo de mosquitos e,
150
reprodução de plantas,
tradicional, 239
polinização das culturas,
179
preços, 225, 227, 235
corte e queimada, 182
subsídios, 225, 250, 313
prevenção da poluição
tóxica, 60
formação em, 228
produtos de valor
acrescentado, 313
acesso à água e, 233
poluição da água pela, 169
ver também **Produções das
culturas; Alimentos
geneticamente
modificados
(GM); Irrigação;
Mercados; Pesticidas;
Solo; Agricultura
sustentável**

Agricultura apoiada pela comunidade, 226

Agricultura de corte e queimada, 182

Agricultura industrial ver Agricultura

Agricultura sustentável,

279-317

criação de animais, 307-308
biodiversidade e, 29, 300,
302
nas cidades e vilas, 310-312
barreiras de contorno,
290-293
definição, 279
protecção contra a erosão,
289
escolas do campo, 316-317
criação de peixe, 309
benefícios para a saúde
através da, 281
comercializar produtos
agrícolas, 313-315
cobertura vegetal, 286, 289
princípios da, 281-282
recursos para a, 588-590
salvar sementes, 226,
246-247, 303-304
melhoria do solo, 282-288
água usada com sabedoria,
294-295
trabalhar para a mudança,
218-219, 224, 280, 312,
315, 316-317

ver também **Culturas;
Adubos naturais;
Armazenamento de
alimentos; Hortas;
Gestão natural
de pragas; Solo;
Controlo de ervas
daninhas**

Agrocombustível ver Biocombustível

Agro-florestas ver Agro- silvicultura Agro-silvicultura, 302

Água

animais, protecção contra,
57, 74, 91, 308
engarrafar e vender, 63
transporte de, 46, 88
conservação de, 45, 188
ciclo da, 156
camponeses e acesso à,
233

- florestas e, 178
parceria governo/
comunidade pela,
62, 63
fugas nas casas, controlo de
pragas e, 366
propriedade privada da,
63, 233
direito à, 62-63, 67, 233
falta de, 45, 46, 103
esgotos que requerem, 116
agricultura sustentável e
uso sábio da, 294-295
torneira caseira, 58
mulheres e, 46, 72
trabalhar para a mudança, 3
ver também **Erosão**;
Água subterrânea;
Rios e Ribeiros;
Água superficial;
Poluição da água;
Segurança da água;
Bacias hidrográficas;
Tratamento da água
- Água a ferver**, 97
- Água contaminada por
substâncias tóxicas** *ver*
Poluição da água
- Água engarrafada**, 63
- Água estagnada**, 141
- Água oxigenada para
desinfecção**
eliminação de, 440
com óleo de laranja, 430
com vinagre branco, 430
- Água parada**, 141
- Água subterrânea**
Fontes de contaminação, 75
definição, 75
localização de fosso de
filtragem e, 439
níveis baixos de, 75
exploração mineira e
poluição de, 482, 483
zonas petrolíferas e
poluição de, 508, 509
localização e protecção de
casa de, 119, 137
químicos tóxicos na, 40,
59, 61
localização de fosso de
resíduos e, 438
ver também **Poços**
Água superficial
- definição, 75
protecção da, geral, 75
e nascentes, estudo da, 84
ver também **Rios e ribeiros**
- Águas de escoamento
superficial**, 167
- Águas residuais**
refinarias de petróleo,
melhoria das, 513
reutilização de, 41,
100-101
- Agulhas e objectos cortantes**
definição, 419 desinfecção
para reutilizar, método
de, 435 problemas de
saúde causados pelas,
420, 421-422, 434
caixa com buraco de
fechadura para
eliminar, como fazer,
434
redução da necessidade
de, 434
- Aipo**, 257
- Ajuda alimentar** deitar
fora os alimentos GM
como, 245
segurança alimentar e, 227,
231, 232
soberania e, 227, 235
- Alarmes de fumo**, 365
- Alcool**
doenças com poeira nos
pulmões e, 477
envenenamento por
pesticidas piorado
pelo, 262
- Alergias**, 357
poeira e ácaros do pó, 357
alimentos GM e, 241
resíduos hospitalares e, 420
bolor, 358
sensibilidade química
múltipla comparada
com, 333
- Alfalfa**, 285
- Alfarrobeiras**, 6, 9
- Algodão**, 238-239
- Alicerces para casas**
benefícios dos, 377
resistência aos terremotos,
383
- Alimentos**
- limpeza, controlo de pragas
e, 57, 366
tratamento da
endometriose com,
326
prevenção das doenças
passadas pelos, 57, 375
florestas e, 179, 180
pesticidas nos, 271
recursos para os, 588-590
produção de biogás e
restos de, 540
ver também **Cozinhar**;
Dieta alimentar;
Ajuda alimentar;
Segurança alimentar;
**Armazenamento de
alimentos**;
**Comida de
plástico**
- Alimentos fermentados**, 306
- Alimentos fumados (para
guardar)**, 306
- Alimentos Geneticamente
Modificados (GM)**,
236-247
definição, 237
deitados fora como ajuda
alimentar, 245
questões ambientais e, 243
segurança e soberania
alimentares afectadas
pelos, 237
questões de saúde e,
241-243
custo elevado dos, 240
falta de etiquetas nos, 241
limitações das soluções
técnicas, 237, 242
princípio da precaução
ignorado **com os**, 244
testar, 241, 244-245
reprodução tradicional de
plantas comparada
com, 239-240
trabalhar para a mudança
para resistir aos,
238-239, 245, 246-247
- Alimentos GM** *ver* **Alimentos
Geneticamente
Modificados (GM)**
- Alimentos processados** *ver*
Comida de plástico
- Amamentação, exposições
tóxicas e**, 263, 323, 343

- Amianto**, 332, 371, 494
- Amido de iúca**, 373
- Amido de milho**, 373
- Ananás**, 310
- Ancilostomíase**, 51
- Anemia**, 47, 222, 369
- Animais**
- alergias e, 357
 - asma e, 331
 - ossos de, como adubo, 288
 - compactar um
 - revestimento de um depósito usando, 309
 - desflorestação e, 163, 185, 187, 197
 - campos, protecção de, 201
 - protecção de florestas e, 190
 - estrume de, para produção de biogás, 540, 541, 542
 - estrume de, como energia de biomassa, 540
 - estrume de, composto e, 403
 - estrume de, como adubo, 287
 - estrume de, começar sementes e, 207
 - derrames de petróleo e, 514, 515
 - envenenamento de, por pesticidas 254, 272
 - criar, de maneira sustentável, 307-309
 - resíduos tóxicos matam, 461
 - protecção da água em relação aos, 57, 74, 91, 308
 - protecção de bacias hidrográficas de, 159, 163, 166
 - restauração da erosão de cursos de água e, 215
- Animais de pastagem**, 307-308
- Ansiedade**
- cancro, 328
 - envenenamento por metais pesados, 337
 - danos aos nervos, 262
 - envenenamento por
 - pesticidas, 252, 262
- Ansiedade, asma e**, 331
- Antibióticos**
- e malária, 145
 - reduzir o uso de, 442
 - eliminação segura de, 442
- Apoio aos preços**, 225
- Aquecer**
- técnicas de construção de casas para ajudar ao, 378-379
 - água quente, 538
 - ventilar e, 360
- Aquecimento de água**, 538
- Aquecimento global**
- biocombustíveis e, 533
 - queima de petróleo como combustível e, 510, 527
 - definição, 33
 - combustíveis fósseis e, 33, 527
 - refinarias de petróleo e, 510
 - ver também **Energia limpa**
- Armadilha para moscas, como fazer**, 57
- Armadilhas**
- para baratas, 367
 - diversidade de culturas (plantas armadilha), 300
 - para moscas, 57
 - insectos voadores, com fonte de luz, 299
 - moscas da fruta, 299
- Armas nucleares**, 491
- Armazenamento de alimentos**
- prevenção de doenças passadas através da alimentação e, 57, 375
 - segurança alimentar e, 227
 - armazenamento de cereais, 305
 - métodos de preservação, 306
 - frigorífico natural, como fazer, 306
 - tubérculos comestíveis, 306
- Armazenamento de leite**, 306
- Arrepios**
- dengue, 147
 - malária, 145
 - febre-amarela, 148
- Arroz**, geneticamente modificado, 242
- Ársénio** na água de beber, 61, 97
- duração de tempo no corpo, 333
- Artemisinina**, 145
- Árvore da amargoseira**, 150
- Árvores**
- arrefecer a casa com, 378
 - misturadas com culturas, 302
 - controlo de pragas com, 299
- Árvores de mangue**, 6
- Árvores gigantes**, 6
- Asbesto** ver **Amianto**
- Asbestose**, 332, 371
- Ascariase**, 51
- Asma**
- definição, 331
 - poeira e ácaros do pó, 331, 357
 - resíduos hospitalares e, 420
 - malnutrição e, 222
 - bolor e, 358
 - petróleo, 506
 - tratamento e prevenção da, tuberculose e, 356
- Ataques de coração**, 506
- Ataques, pesticidas e**, 253, 254
- Aterros sanitários**
- encher e tapar, 414, 415
 - como fazer, 413
 - necessidade de, 409
 - problemas com, 415
 - protecção da saúde por, 412
 - selecção do lugar, 412
 - trabalhar para a mudança para disponibilizar, 5
- Atropina**, 258
- Autoclaves**, 433
- Auto-exame do peito**, 329

B**Bacias hidrográficas**, 155-173

- benefícios de protecção das, 162
- nas cidades e vilas, 168
- ciclo da água, 156
- definição, 155-156
- desflorestação e erosão nas, 159, 160, 179
- efeitos na saúde causados pelos danos às, 159, 160
- como funcionam as, 156-157
- gerir o fluxo, 167-168
- planear a protecção das, 164-166, 173
- restaurar e proteger, 161-163
- desenvolvimento sustentável para proteger, 161-162
- trabalhar para a mudança, 159, 163, 164-166, 173
- ver também **Barragens grandes**

Balde de lixívia, 431-432**Bambu**, 6**Bananas**, 53, 227, 310**Barcos**

- independência dos camponeses e, 274
- segurança alimentar e, 233
- ver também **Microcrédito**

Bancos alimentares, 227**Bancos de sementes**, 246**Baratas**

- asma e, 331
- controles naturais para, 366, 367
- armadilhas para, como fazer, 367

Barcos, petróleo, 513**Barragens grandes**

- alternativas às, 172
- desflorestação e, 185
- problemas sociais e de saúde criados pelas, 169-171, 526, 527
- produção de electricidade, 526
- trabalhar para a mudança, 172-173

Barragens pequenas (hidroenergia), 534-535**Barragens**, 293**Barreiras de contorno**,

- 290-293
- ver também **Paredes e vedações de pedra**

Barreiras vivas, 293**Barro**

- chapa circular, 359
- tijolos de terra melhorados, 380
- reboco, como fazer, 382
- frigorífico, como fazer, 306
- revestimento de aterro sanitário, 413
- bolas de sementes, como fazer, 204
- fogão simples, como fazer, 361
- filtro de água, 94

Baterias de ácido de chumbo
ver **Baterias/Pilhas****Baterias/Pilhas**

- energia limpa guardada em, 529, 536, 537
- eliminação de, 411, 464
- de ácido de chumbo (carros), 464

Bebida hidratante, receita de, 53

- ver também **Desidratação**

BFR (retardadores de chamas com bromo), 372**Bicarbonato de soda**, 373**Bicarbonato de soda, controlo de baratas com**, 367**Bilharziose**, 56, 171**Biocombustíveis**

- problemas com, à base de plantas, 533
- resíduos de petróleo reciclados, 462

Biodiesel, 462**Biodiversidade**, 27-30

- protecção comunitária e, 29
- de culturas (plantas armadilha), 300
- produções de culturas e, 29
- definição, 27
- dieta alimentar e, 28

- doenças e perda de, 28
- segurança alimentar e, 218, 233
- das florestas, 179
- plantas e árvores nativas e, 202
- controlo de pragas através da, 300
- plantas medicinais e, 28
- restaurar a, 30
- recursos de água e, 29

Biogás, 363, 540-542

- plantas para, como fazer, 541

Boca, pesticidas na, 257, 270, 557**Bócio**, 340, 485**Bolas de sementes, como fazer**, 204**Bolor**, 358

- solução de lixívia para remover, 358
- pulverização de bórax para prevenir, 373
- prevenção e remoção, 358, 373

Bomba com corda, 83**Bombas para poços**, 79, 83**Bórax**, 373**Borracha**

- queima de, como substância tóxica, 409
- reciclagem de, 405
- reutilização de, 404

Briquettes

- de carvão, 258
- de restos de culturas, 363
- de papel, 404
- de serradura, 404

Broncodilatadores, 477**Bronquite**, 222, 331, 506**Buracos cavados**, 76, 77

- ver também **Poços**

Buracos de água, melhorias nos, 77-78

- ver também **Poços**

C**Cabos de transmissão eléctrica de alta voltagem**, 365, 527, 530**Cabritos**, 307

- Cacau**, comércio justo de, 314, 315
- Cadeia alimentar**, 335-336
- Cadeiras de rodas**, casas de banho e, 111
- Café**
para alívio da asma, 351
comércio justo, 314
polpa de (como adubo), 288
- Caixa de nascente**, 85
- Calcário**, 288
- Caminhadas pela saúde**, 16
- Campanha internacional por justiça em Bhopal**, 39
- Campos de arroz**
criação de peixe em, 309
controlo de mosquitos e, 150
- Campos de filtragem**, 116
- Campos de refugiados**, saneamento e, 113
- Cana-de-açúcar, como adubo**, 288
- Canalização**, canos de água com chumbo, 369, 370
- Canaviais, água de sabão e**, 100-101
- Cancro**, 327-330
envenenamento por arsénio e, 61
o desastre de Bhopal e, 36, 345
da mama, 329
queimar plásticos e, 390, 423
causas do, 327, 329
definição, 327
dioxinas e, 341, 423
detecção antecipada do, 327
alimentos GM e, 241
químicos para desinfeção hospitalar e, 429, 440
resíduos hospitalares e, 420
cabos de alta voltagem e, 527
produtos de limpeza da casa e, 372
comida de plástico e, 223
acções em tribunal e, 564, 565
sem cura, 328
petróleo e, 502, 506, 507, 509, 510, 513, 516
pesticidas e, 150, 253, 254, 261, 262
envenenamento por radiação e, 343, 491
químicos para curtumes e, 460
tratamentos para, 328 e água com substâncias tóxicas, 92
- Cancro da mama**, 329
- Cancro dos pulmões**, 330, 332, 343, 352, 355, 371
- Canela**, 367
- Cansaço (fadiga)**
cancro e, 327
envenenamento por monóxido de carbono, 354
envenenamento por pesticidas, 253
doença causada pela radiação, 343
- Canteiro para plantas, casa de banho com**, 135
- Caracóis**, 56, 171
- Carbonato de sódio**, 373
- Carnes**, prevenção de doenças passadas através dos alimentos, 57, 375
- Carvão**
máscara de sutiã com, 551
envenenamento por pesticidas e, 258
- Carvão activado**
máscara que usa, como fazer, 551
tratar envenenamento, 258
- Carvão e extração de carvão**, 473, 476-477, 499, 526
- Casa com fardos de capim**, 383
- Casa de banho com canteiro para plantas**, 135
- Casa de banho com fossa fechada**, 120
- Casa de banho de sifão com duas fossas**, 136-137
- Casa de banho de sifão**, 118, 136-137
- Casa de banho para composto com duas fossas**, 118, 128
- Casa de banho ventilada com fosso melhorado**, 118, 123
- Casas**, 349-385
alergias, 357-358
redes mosquiteiras, 143
fumar cigarros, 355
produtos de limpeza mais seguros, 372-374
definição, 349
emprego em, redução de perigos, 376
segurança contra incêndios, 365
prevenir doenças passadas através dos alimentos, 57, 375
combustíveis para cozinhar e aquecer, 363-364
mobiliário e tecidos, substâncias tóxicas no, 372
problemas gerais de saúde, 350-351
envenenamento por chumbo, 368-370
controlo natural de pragas, 366-367
uso de pesticidas sintéticos, 271-272, 366
planear com a comunidade, 384-385
arrendar vs. ser proprietário, 349
recursos para as, 590-591
fogões, 353, 359-364
substâncias tóxicas nas, 368-374
tuberculose, 356
trabalhar para a mudanças nas, 4, 353, 359, 374, 380, 384-385
ver também **Construção e materiais de construção; Energia limpa; Combustíveis; Hortas; Controlo de mosquitos; Ventilação**
- Casas de banho**, 103-139
benefícios das, 105
escolher a melhor, 138-139
limpar, 105, 108, 133

- com fossa fechada, 118, 120-122
- para fazer composto e plantar árvore, 118, 126-127
- plataforma de betão, 120, 121-122
- anel de betão, 120, 122
- e pessoas com deficiências, 111
- protecção da água subterrânea e, 119, 137
- localizar casas de banho, questões a considerar, 119
- planejar, questões a considerar, 106-109
- com sifão, 136-137
- prevenção de micróbios e larvas e, 57
- resíduos tóxicos que não podem ser postos nas, 410
- latrina de trincheira, 113
- para composto com duas fossas, 118, 128
- tipos de, geral, 118
- ventilada com fossa melhorada, 118, 123
- as mulheres e as, 108-110, 113
- ver também **Casas de banho secas; Saneamento ecológico**
- Casas de banho com fossa fechadas**, 120
- protecção da água subterrânea, 119
- de sifão, 118, 136-137
- ventiladas, 118, 123
- Casas de banho para fazer composto**
- casa de banho com fossa fechada como, 120
- definição, 125
- protecção da água subterrânea e, 119
- simples, para plantar árvores, 118, 126-127
- com duas fossas, 118, 128
- Casas de banho que desviam a urina ver Casas de banho secas**
- Casas de banho secas**
- construir, 130-131
- definição, 125, 129
- benefício económico das, 126
- lixo não pode ser posto nas, 133, 410
- protecção da água subterrânea e, 119
- melhoradas e adaptadas, 135
- manutenção e uso de, 132-133
- com duas câmaras, 129-133
- uso urbano de, 115
- desvio da urina nas, 129, 132
- conservação da água nas, 118
- Cascas de coco**, reutilização de, 404, 416
- Cauções, empresas mineiras e**, 495
- Cavalos, composto e estrume de**, 403
- Cavar um canteiro a dobrar**, 311
- Cegueira**
- alimentos GM e, 242
- nutrição e, 242-243
- Células**, 327
- Centros de saúde**
- justiça ambiental e, 40-41
- curar feridas tóxicas, 345-346
- sensibilização à exposição aos pesticidas feita pelos, 264
- pedido de plásticos sem PVC, 342
- sustentáveis, 40-41, 531
- ver também **Desinfecção de instrumentos hospitalares; Resíduos hospitalares; Medicamentos; Medicamentos tradicionais e remédios caseiros**
- Cerâmica ver Barro**
- Cereais, armazenamento livre de pragas**, 305
- Certificação orgânica**, 314, 315
- Chá**
- para alívio da asma, 331
- comércio justo, 314
- Chá de composto**, 288
- Chagas**, 367
- Chamas de gás**, 509, 511-512, 513
- Chamas de rotina**, 511-512
- Chamas de segurança**, 511
- Chelation**, 340
- Chinches**, 367
- Chumbo e envenenamento por chumbo**
- baterias dos carros e, 464
- e solos das hortas, 312, 369
- segurança caseira e, 368-370
- gravidez e, 323
- prevenção de, 369-370
- sintomas de, 369
- Cianeto**
- exploração mineira e, 485
- envenenamento por, 340
- Ciclo da água**, 156
- Ciclos naturais**
- ciclo dos nutrientes, 30
- sucessão, 202, 203
- sustentabilidade e, 30-31
- ciclo da água, 156
- ver também **Biodiversidade; Aquecimento global**
- Cidades e vilas**
- endireitamento de rios e erosão em, 214
- saneamento para, 114-117
- agricultura sustentável em, 310-312
- bacias hidrográficas em, 168
- Cimento**
- eliminar medicamentos com, 442
- tijolos de terra melhorados com, 380
- ver também **Betão**
- Cinzas**
- da queima de resíduos hospitalares, 423
- da queima de plásticos, 390
- da queima de resíduos sólidos, 465

- como adubo, 288
- para doenças com fungos nas plantas, 301
- como repelente de insectos, 305
- como isolamento de fogões, 362
- Cisternas**, 91
- Citrino**, 310
- Cloroquina**, 145
- Cobertura vegetal**, 286, 289
- Coco**, 53
- Cogumelos, limpar derrame de petróleo com**, 520
- Cólera**
 - sintomas de, 51
 - tratamento da, 51
 - trabalhar para a mudança, 2-4, 11-12
 - Combustíveis
 - biogás, 363, 540-542
 - transportar lenha, saúde e, 180
 - à base de plantas, o problema com, 533
 - ver também **Energia limpa; Restos de culturas (resíduos); Lenha; Combustíveis fósseis; Cozinha com gás; Gás natural; Petróleo**
- Combustíveis à base de plantas, o problema com os**, 533
- Combustíveis fósseis**
 - definição, 499
 - aquecimento global e, 33, 527
 - problemas sociais e de saúde e, 527
 - não renováveis, 527
 - ver também **Carvão e exploração mineira de carvão; Gás natural; Petróleo**
- Combustível lenhoso**, 361, 362, 363
 - ver também **Fogões**
- Comércio de substâncias tóxicas**, 465, 467
- Comércio justo**
 - certificação, 314, 315
 - silvicultura sustentável e, 192
- Comida de plástico**
 - controlo pelas empresas do abastecimento de alimentos e, 223
 - malnutrição e, 223
 - índios americanos e, 224
- Comités de florestas comunitárias**, 182
- Comités de saúde pública**
 - organização de, 2-9, 25
 - ver também **Trabalhar para a mudança**
- Compostagem, programas comunitários de**
 - métodos de compostagem, 400-402
 - separação de resíduos orgânicos (molhados), 398, 399
 - sinais de que o composto está a funcionar, 403
 - tamanho do local e, 400
 - resíduos que não podem ser transformados em composto, 403
 - trabalhar para a mudança, 401
- Composto**
 - definição, 287
 - plantas doentes não usadas para fazer, 301
 - compostagem com minhocas, 400
 - compostagem rápida, 402
 - restos de comida hospitalares e, 426
 - sinais de que o composto está a funcionar, 403
 - compostagem lenta, 401
 - chá feito de, 288
 - uso de, 287-288
 - resíduos que não podem ser compostados, 403
 - ver também **Compostagem, programas comunitários de; Saneamento ecológico**
- Computadores** *ver* **Electrónica**
- Concentração, falta de**
 - envenenamento por metais pesados, 337
 - danos ao sistema nervoso, 262
 - envenenamento por pesticidas, 252, 262
- Conchas moidas**, 288
- Conforto**, casas de banho e, 105
- Confusão**
 - envenenamento por metais pesados, 337
 - poluição do ar dentro de casa, 352
 - sensibilidade química múltipla, 333
 - danos aos nervos, 332
 - envenenamento por pesticidas, 252, 262
 - estado de choque, 556
- Conservação**, da água, 45, 118
- Conservar alimentos em vinagre**, 306
- Construção e materiais de construção**
 - remoção de amianto, 371
 - ideias básicas para melhoria da, 377
 - resistente aos terremotos, 383
 - posto de saúde que usa, não tóxicos 41
 - aquecimento e arrefecimento de, 378-379
 - isolamento, 378-379
 - remoção de tinta com chumbo, 370
 - medidas para controlar pragas, 350-351, 366, 367, 377
 - planear com a comunidade, 384-385
 - reboco, como fazer reboco de terra natural, 382
 - fardos de capim, 383
 - luz do sol, uso da, 378
 - materiais sustentáveis, 379
 - zonas de resíduos tóxicos e, 466
 - tradicional vs. moderna, 381
 - ventilação, 354
 - trabalhar para a mudança na, 380, 384-385
 - ver também **Tijolos;**

- Construções de betão; Casas**
- Construções de betão**
tijolos, construir casas com, 378, 381, 383
cobertura para um fosso de resíduos, 439
plataforma para tapar poço, 80
recipiente com cimento para agulhas e objectos cortantes, 439
plataforma para casa de banho, 120, 121-122
base de betão em anel para casa de banho, 120, 122
ver também **Cimento**
- Consumidores, 225**
- Consumo, mudanças no, 13, 451**
- Controlo de cheias**
alternativas às barragens para, 172
florestas e, 179
- Controlo de ervas daninhas**
culturas de cobertura para prevenir ervas daninhas, 285-286
outros métodos de, 288
melhoria do solo para, 288
plantinhas de árvores e, 211
- Controlo de moscas**
no composto, 403
barragens e, 171
pulverizador natural de larvas, 367
saneamento e, 57
armadilha, como fazer, 57
armadilha para moscas da fruta, como fazer, 299
casas de banho ventiladas com fossa e, 123
- Controlo de mosquitos, 141-153**
locais de reprodução, remover, 149-150
programas comunitários para, 149-153
barragens e, 171
febre de dengue, 147, 152-153
prevenção de doenças, geral, 141
drenar escoamento de poços e torneiras, 81, 82
peixe para, 150
saúde florestal e, 179
tanques e, 309
prevenção de picadas, 143
tanque para recolha de água da chuva, 87
repelentes, 143
recursos para, 585-587
árvores, plantio de, 150
danos à bacia hidrográfica e, 160
armazenamento de água e, 91
febre-amarela, 28, 148
ver também **Malária**
- Controlo de preços, 225**
- Controlo de térmitas, 367**
- Convenção de Basileia sobre o Controlo dos Movimentos Transfronteiriços de Resíduos Perigosos e sua Eliminação, 467**
- Convenção de Estocolmo sobre Poluentes Orgânicos Persistentes, 467**
- Convenção de Roterdão sobre o Consentimento Prévio Informado, 467**
- Convulsões, petróleo e, 506**
- Cooperativa de camponeses, 227, 313, 315**
- Cooperativas**
para produção de energia limpa, 529, 539
de camponeses, 227, 313, 315
de mineiros, 493
de apanhadores de lixo, 406
- Cooperativas alimentares, 227**
- Cortes de árvores** cuidado e protecção de, 213, 215
criar, em recipientes, 211
preparação de, 208
selecção de, 206
restauração de zonas pantanosas com, 215
- ver também **Plantio de árvores**
- Cozinha**
prevenção das doenças passadas através da comida, 57, 375
poluição do ar dentro de casa, 352-354
ver também **Alimentos; Combustíveis; Fogões**
- Crédito**
camponeses e, 233
microcrédito, 42, 529, 539
- Crianças**
barragens e, 169
desidratação de, 52-53
e febre de dengue, 147
desenvolvimento das, 332-334
órfãos de HIV, 228
malária e, 144
malnutrição e, 222
exploração mineira e, 475, 494
repelente de mosquitos e, 143
operações petrolíferas e, 507, 510
pesticidas e, 150, 151, 253-254
necessidades de casas de banho e saneamento das, 109, 112, 113
químicos tóxicos, vulnerabilidade das, 332-334
tuberculose e, 356
ver também **Chumbo e Envenenamento por chumbo; Gravidez**
- Cronologia, 13, 16**
- Cultivo em faixa, 294**
- Culturas**
biocombustível, 533
de cobertura (estrumes verdes), 285-286, 294
mudança de padrões, 300
plantar árvores em conjunto com, 302
ver também **Espaçamento de culturas; Restos de culturas; Produções de culturas; Hortas; Agricultura**

sustentável
Culturas de cobertura,
 285-286, 294
Cursos de água
 entupimento com resíduos
 sólidos, 390
 resíduos tóxicos e, 410
 ver também **Rios e ribeiros**;
Pântanos

D

Danos ao fígado zonas
 petrolíferas e, 506
 pesticidas e, 262
Danos ao sistema imunitário,
pesticidas e, 263
Danos ao sistema nervoso
 pesticidas e, 262
 químicos tóxicos e, 332
Danos aos órgãos
 alimentos GM e, 241
 petróleo e, 506
DDT
 duração de tempo no
 corpo, 333
 para controlo de
 mosquitos, 151
 toxicidade do, 150
Defeitos de nascença, 324
 desastre de Bhopal e, 36,
 345
 definição, 324
 indústria de tingimento
 e, 460
 malnutrição e, 222
 envenenamento por
 mercúrio e, 338, 440
 indústria petrolífera e, 502,
 506, 507, 513
 exposição aos pesticidas e,
 150, 169, 254, 263
 e os plásticos, queima, 390
 POPs e, 341
 radiação, 342, 343
 químicos para curtumes
 e, 460
 químicos tóxicos e, 320,
 322, 324
 o que fazer pelas crianças
 com, 324
 ver também **Crianças**;
Gravidez; **Saúde**
reprodutiva

Deficiências, pessoas com
 malnutrição e, 222
 privacidade e, 111
 casas de banho e, 111
 ver também **Defeitos de**
nascença
Delírio, malária e, 145
Dengue hemorrágica, 147
Depósitos subterrâneos
(para recolha da água da
chuva), 86
Derrames de petróleo,
 514-520
 limpar, 516-518, 520
 plano de emergência,
 518-519
 responsabilizar a empresa,
 519
 “remédios naturais” para,
 520
 restaurar terra danificada
 por, 520
 segurança após, 515,
 518-519
 transportar e guardar
 petróleo, 510
 poluição da água causada
 por, 515
Derrames químicos, 256,
 552-554
 ver também **Derrames de**
petróleo
Desastre com gás tóxico em
Bhopal (Índia), 36-43,
 345-346
Desbastar florestas, 189
Desenvolvimento urbano *ver*
Cidades e vilas
Desflorestação
 definição, 13
 doenças causadas pela,
 28, 179
 erosão causada pela, 6-8,
 159, 160, 179
 aquecimento global e, 533
 indústria e, 181, 185
 pobreza e, 181
 bacias hidrográficas
 afectadas pela, 159,
 160, 179
 trabalhar para a mudança,
 7-9, 30, 176
 ver também **Erosão**;

Florestas; **Plantio de**
árvores
Desidratação
 como causa de morte das
 crianças, 47
 causada pela cólera, 2
 causada pela diarreia, 52-53
 causada pela falta de água,
 45
 prevenção e tratamento,
 52-53
 bebida hidratante, receita
 para, 53
 sintomas da, 52
Desinfecção de alto nível, 428
Desinfecção de instrumentos
hospitalares
 com balde de lixívia, 431
 manusear depois da
 desinfecção, 432
 com calor, 432-433
 seringa e agulha, 435
Desinfecção de resíduos
hospitalares
 com lixívia, 430-432
 quadro resumo dos
 requisitos, 436
 com produtos químicos,
 429-432
 definição, 428
 com calor, 432-433
 roupa, 432, 440
 com produtos químicos
 mais seguros, 430-432
 esterilizar comparado com
 desinfectar, 428
 guardar depois de
 desinfectar, 433
 resíduos que não precisam
 de, 428, 429
 lista de resíduos que
 requerem, 428
 ver também **Eliminação de**
resíduos hospitalares
Desinfecção *ver* **Lixívia**;
Desinfecção de
instrumentos
hospitalares;
Desinfecção de resíduos
hospitalares; **Água**
oxigenada; **Vinagre**;
Tratamento da água
Desintoxicar o corpo, 346
Deslocação de pessoas,

- barragens e, 170
- Detergente, comparado com o sabão**, 373
- Diabetes**, 222, 224
- Diarreia**
envenenamento por metais pesados, 337
doença causada pela radiação, 343
- Dieta alimentar**
tratamento da
endometriose através da, 326
saúdável, biodiversidade e, 28
resistência ao envenenamento por metais pesados através da, 340
mercúrio e, 339
derrames de petróleo e, 515
exposições tóxicas através da, 40
- Dioxinas**, 340-342
queima de plástico e emissão de, 409, 423
- Direitos**
das crianças, 475
saúde ambiental, 35, 42, 512, 558, 566
à segurança alimentar, 231, 235
humanos, 558, 566, 568
dos mineiros, 478, 492
à informação sobre pesticidas, 276
a ter equipamento de protecção, 548
à água, 62-63, 67, 233
trabalhar em casa e falta de, 376
ver também **Justiça ambiental; Leis internacionais; Trabalhar para a mudança**
- Direitos humanos** *ver* **Direitos**
- Discussões orientadas**, 15
- Disenteria amebiana**, 51
- Disenteria bacteriana (shigella)**, 51
- Disenteria** *ver* **Disenteria amebiana; Disenteria bacteriana**
- Distribuição de electricidade**, 530-531
- Distribuição de recursos** *ver* **Recursos naturais, uso injusto e desigual de**
- Diversidade** *ver* **Biodiversidade**
- Doença ambiental (SQM)**, 333
- Doença do pulmão preto**, 476-477
- Doença do sono**, 28
- Doenças**
produtos de limpeza que causam, 372, 374
desflorestação e, 28, 179
retardadores de chamas que causam, 372
passadas através dos alimentos, 57, 375
segurança alimentar e, 222-223, 234
alimentos GM e, 41-43
transmitidas por insectos, 367
comida de plástico e, 223, 224
malnutrição e, 222, 223, 234
envenenamento por pesticidas e, a longo prazo, 261-263
por fumar cigarros, 355, 356
falta de água e, 46
água que trata ou previne, 46
ver também **Doenças com diarreia; Envenenamento por metais pesados; Saúde reprodutiva, danos à; Sintomas; Substâncias tóxicas, problemas de saúde e; Doenças específicas**
- Doenças com diarreia**
bilharziose, 56, 171
causas da água não segura, 47-48
desidratação causada pelas, 52-53
dracúnculo, 55
prevenção das, 57-58
sintomas de, 51
propagação de, 49-50
tratamento de, 51-53, 55-56
- Doenças das plantas**, 301
- Doenças das plantas com fungos**
controlo natural, 301
controlo sintético, 249
- Doenças passadas através dos alimentos, prevenção de**, 57, 375
- Dor**
cancro e, 327
dengue, 147
envenenamento por metais pesados, 337
envenenamento por mercúrio, 338
envenenamento por pesticidas, 252, 253
tuberculose, 356
febre-amarela, 148
ver também **Dores de cabeça**
- Dor muscular** *ver* **Dor**
- Dores de cabeça**
poluição do ar, 330
inalar substâncias químicas, 553
febre de dengue, 47
doenças com diarreia, 51
envenenamento por metais pesados, 337, 338, 369
cabos de alta voltagem, 365
poluição do ar dentro de casa, 352, 354
malária e, 145
exposição ao bolor, 358
sensibilidade química múltipla, 333
zonas petrolíferas e, 506, 513, 516
envenenamento por pesticidas, 252, 265
transporte de água e, 88
febre-amarela, 148
- Dracúnculo**, 55
- Dramatizações**, 18
- Drenagem**
definição, 167
uso de pesticidas e protecção da, 268
entupimento com lixo, 390

bacias hidrográficas e
melhoria da, 167
de poços e torneiras, 78,
81, 82

Drenagem ácida das minas,
484, 496

Drogas *ver* **Medicamentos**

E

Economia *ver* **Bancos;**
Microcrédito

Ecoturismo, 183, 190

Edifício resistente aos
terramotos, 383

Educação

crianças mineiras e, 475
escolas do campo, 316-317
hortas nas escolas, 226
falta de casas de banho e
fim da, 112
exposições tóxicas nas
escolas, 323
educadores sanitários nas
aldeias, 2

Educadores sanitários de
aldeia, prevenção da
cólera e, 2

Éfeda (ma huang), 331

Efeitos crónicos, 333

Electricidade

energia da biomassa para
produzir, 540
tratamento de queimaduras
causadas pela, 555
custo da, 530
distribuição de, 530-531
segurança contra incêndios
da casa e da, 365
produção de, com
combustíveis fósseis,
526-527
cabos de transmissão de
alta voltagem, 365,
527, 530
melhoria dos sistemas
existentes, 532
reduzir a procura de, 532
acesso desigual e uso da,
525, 529

ver também **Energia limpa;**
Barragens grandes

Electrónica

materiais radioactivos na,
342

substâncias tóxicas
e reciclagem e
reutilização da, 406,
462

Eliminação de resíduos
hospitalares, 440

antibióticos e outros
medicamentos, 442

avaliação do processo
actual, 443-446

enterrar, 429, 438-439, 441,
442

substâncias químicas
usadas para limpar e
desinfectar, 440

soluções comunitárias para,
447

fosso de filtragem, como
fazer, 439

resíduos líquidos, 439-440
mercúrio, 440-441

recipiente para agulhas e
objectos cortantes,
como fazer, 439

fosso para resíduos, como
fazer, 438-439

Embalagem

reutilizável, 389

reutilizar, 404

como fonte de resíduos
sólidos, 389

ver também **Sacos de**
plástico; Reciclar;
Resíduos sólidos

Emergências, 544-557

tratamento de
queimaduras, 555

tratamento de danos
causados por
substâncias químicas,
256-259, 553-554

limpeza de derrames
químicos, 552

planeamento de derrames
químicos, 553

tratamento de derrames
químicos, 256-259,
553-554

kit de primeiros socorros,
546-547

planear a segurança da
exploração mineira,
492

doenças transmitidas por
mosquitos e, 141

planear derrames de
petróleo, 518-519

respiração de Socorro
(boca-a-boca), 557

plano de segurança para,
545

saneamento e, 113

tratamento do estado de
choque, 556

planear, de emissões de
gases tóxicos, 457

persona inconsciente, 553,
556, 557

ver também **Segurança**
contra incêndios;
Roupa e
equipamento de
protecção

Emprego *ver* **Trabalho**

Empresas

prestação de contas,
trabalhar para, 42

desastre de gás tóxico
de Bhopal e, 36-43,
345-346

requisito de caução, 495

químicas, abandono das
comunidades pelas,
36-39, 43

controlo da produção
alimentar pelas, 223,
233, 274

controlo dos recursos
naturais pelas, 24

controlo da água pelas, 67
desflorestação e, 181, 185
segurança alimentar e, 225,
231-235

acções em tribunal contra,
563-565

exploração mineira,
responsabilizar,
492-494, 495, 496, 497

multinacionais, definição,
37

petróleo, abandono das
comunidades pelas,
499, 500, 505, 511, 516,
521-523

sustentabilidade e, 31

publicidade ao tabaco
pelas, 355

violência das, em relação

- aos resistentes, 522, 558, 565
contaminação da água pelas, 75
ver também **Produção limpa; Agricultura; Alimentos geneticamente modificados (GM); Exploração mineira; Petróleo; Direitos; Substâncias tóxicas; Trabalhar para a mudança**
- Empresas multinacionais**
definição, 37
ver também **Empresas**
- Endometriose**, 326
- Endosulfan**, 254
- Energia**
produção limpa nas fábricas e, 458
reciclagem e redução da necessidade de, 404
recursos de, 592-593
ver também **Energia limpa; Electricidade; Transportes**
- Energia a pedal**, 543
- Energia eólica (do vento)**, 536
Energia limpa, 525-543
sistemas de acumulação de energia, 536
benefícios da, 528
energia a pedal, 543
biogás, 363, 540-542
queimar biomassa, não limpa, 540
custos da, 528-529, 534, 536, 537
definição, 525
distribuição de, 530-531
aquecimento global e mudança para a, 33
cabos de alta voltagem e, 527
produção local de energia, 527, 530
programas de microcrédito para, 42, 529, 539
micro-hidroenergia, 534-535
mistura de fontes para disponibilizar, 531
como renovável, 528
recursos de, 592, 593
guardar em baterias/pilhas, 529, 536, 537
energia eólica, 536
trabalhar para a mudança, 531, 535, 539, 542-543
ver também **Energia solar**
- Energia não renovável**, 526
- Energia nuclear**, 491, 526, 527
- Energia renovável** *ver* **Energia limpa**
- Energia solar**
como alternativa às barragens, 172
guardar, em baterias, 529, 537
custos da, 537
definição, 537
postos de saúde que usam, 41, 531
aquecer água quente, 538
programas de microcrédito para, 539
fogão que usa, 364
sistema necessário para, 537
ver também **Energia limpa**
- Enfarte**, 355
- Enfisema**, 330, 331
- Engarrafar alimentos**, 306
- Enjoo** *ver* **Náusea**
- Enterrar resíduos**
resíduos hospitalares, 429, 438-439, 441, 442
recipientes para pesticidas, 269, 410
pequeno buraco para enterrar, 409
ver também **Aterro sanitário**
- Envenenamento por gasolina**, 257
- Envenenamento por metais pesados**
arsénio, 61, 97, 333
solos de hortas contaminados com, 312, 369
malnutrição e, 222
exploração mineira e, 487-491
sintomas de, 337, 369
tratamento de, 340
ver também **Chumbo; Mercúrio**
- Envenenamento por monóxido de carbono (CO)**, 354
- Envenenamento por querosene**, 257
- Envenenamento por radiação**, 342-344, 473, 491
- Epilepsia (ataques), pesticidas e**, 253, 254
- Equipamento de proteção pessoal** *ver* **Roupa e equipamento de proteção**
- Erosão** barreiras de contorno para prevenir, 290-293
barragens e, 171
definição, 200
desflorestação que causa, 6-8, 159, 160, 179
florestas e prevenção da, 170
prevenção da, 200, 289
restaurar cursos de água e zonas pantanosas, 214-215
restaurar os ciclos naturais, 202-203
endireitamento de rios como causa da, 214
paredes de pedra para prevenir a, 201, 295
sinais de, 200
tecnologias tradicionais e, 201
ver também **Desflorestação; Florestas; Plantio de árvores**
- Erva-cidreira**, 143
- Escassez, como causa dos problemas de saúde**, 22
- Escolas** *ver* **Educação**
- Escolas do campo**, 316-317
- Esgotamento de calor**, 472
- Esgotos**
definição, 103
sistemas de, 116-117
- Espaçamento de culturas**
gestão natural de pragas e, 296
criar sombra no solo com culturas próximas, 294
produção de culturas em pequena escala e, 310
- Espectáculos de marionetas**, 18

- Esterilidade**, substâncias tóxicas e, 263, 325
- Estofos, substâncias tóxicas nos**, 372
- Estradas**, protecção da bacia hidrográfica e, 161-162, 167
- Estrume**
estrumes verdes e culturas de cobertura, 285-286, 294
ver também **Animais; Saneamento ecológico**
- Estrumes verdes e culturas de cobertura**, 285-286, 294
- Estrutura do solo**, 282
- Estudo de impacto ambiental (EIA)**
construir sobre locais de resíduos tóxicos e, 466
comunitário, 562
influência comunitário no, 560-562
definição, 559
abertura de minas e, 495
operações petrolíferas e, 508, 510, 519
processo do, 559
ver também **Leis internacionais; Acções em tribunal**
- Estudo de necessidades**, definição, 15
- Estudos sobre saúde comunitária**
definição, 17
e os efeitos do petróleo, 500-505, 507
- Etiquetas nos pesticidas**, 276-277
- Excesso, como causa de problemas de saúde**, 22
- Excesso de peso**, malnutrição e, 223
- Exploração mineira**, 471-497
responsabilidade das empresas, 494-495
drenagem ácida das minas, 484, 496
amianto, 494
substâncias químicas usadas na, 485-486
crianças e, 475, 494
encerrar uma mina, requisitos para, 474, 495-496
desflorestação e, 185
poeira, doenças causadas pela, 476-477, 480
poeira, prevenir danos da, 478-479
problemas de saúde causados pela, tipos de, 472
metais pesados e, 487-491
envenenamento por mercúrio e, 338, 339, 488-490
prevenção do envenenamento por mercúrio, 489-490
abrir uma mina, 484, 495
recursos sobre, 592
responsável, planear para, 497
restaurar a terra, 495-496
segurança e, 492-494
pequena escala vs. industrial, 471, 488-490
problemas sociais, 474-475
"adequada", 497
tuberculose e, 481
urânio, 473, 491
contaminação da água, 482-484
trabalhar para a mudança, 475, 480, 483, 484, 493-494, 495-497
- Exploração mineira "sustentável"**, 497
- Exploração mineira do cobre**, 485-486
- Exploração mineira e recuperação de ouro**, 485, 488-490
- F**
- Fábricas de curtumes**, 460-461
- Fábricas de papel**
produção limpa em, 458
poupar energia reciclando papel, 404
degradação florestal e, 185
- Facilitador**, 15
- Fadiga** ver **Cansaço**
- Falta de respiração** ver **Respiração, falta de**
- Fardo do corpo, exposições químicas**, 333
- Fardo químico do corpo**, 333
- Favas**, 285
- Febre** de dengue, 147
doenças com diarreia, 51
malária, 144-145
tuberculose, 356
febre-amarela, 148
- Febre de dengue (febre-dos-três-dias)**, 147, 152-153
- Febre tifóide**
sintomas de, 51
tratamento de, 51
- Febre-amarela da selva**, 148
- Febre-amarela urbana**, 148
- Febre-amarela**, 28, 148
- Febre-dos-três-dias**, 147, 152-153
- Feijão lablab**, 285
- Feijão-veludo**, 285
- Feijão-verde**, 285
- Feijões** como culturas de cobertura, 285-286
misturados com cana de açúcar como adubo, 288
- Feridas** bilharziose, 56
dracúnculo, 55
- Ferramentas, doenças das plantas e**, 301
- Fertilidade do solo**, 282
- Fertilizantes** ver **Adbos**
- Fervura, desinfecção por**, 432-433
- Feces**
sangue nas, 56
ver também **Saneamento ecológico; Estrume**
- Figos**, 310
- Filtro cerâmico**, 94
- Filtro de areia lento**, 96-97
- Filtro de carvão**, 95
- Filtros de água**
para arsénio, 61, 97
cerâmicos, 94

- a carvão, 95
 - de tecido, 92, 94
 - para remoção de petróleo e substâncias químicas, 515
 - filtro de areia lento, 96-97
 - Filtros** *ver* **Máscaras; Filtros de água**
 - Florestas**, 175-197
 - antigas, 196
 - proteção comunitária de, 182, 193-194
 - conflitos sobre o uso de, 186-188, 195
 - destruição de, 185
 - saúde e, 177-180
 - modos de vida e, 181-184, 195
 - medicamentos apanhados nas, 180, 183-184
 - produtos para além da madeira, 183-184, 190
 - parcerias para proteger, 193-194
 - reflorestação, 176, 196-197
 - reservas e parques, 193, 194, 195
 - secundárias, 196
 - ver também*
 - Desflorestação;**
 - Gestão sustentável da floresta;**
 - Plantio de árvores**
 - Florestas antigas, definição**, 196
 - Florestas secundárias**, 196
 - Fogão melhorado de metal**, 362
 - Fogão tipo caixa de capim**, 362
 - Fogão tipo foguete**, 362
 - Fogões**
 - fogão tipo caixa de capim, 362
 - melhoria de, geral, 359-360
 - fogueiras directas, 361
 - fogão tipo foguete (de metal), 362
 - fogão simples de barro, 361
 - solares (energia da luz do sol), 364
 - ventilação e, 353, 359, 360
 - trabalhar para a mudança, 353, 359
 - ver também* **Combustíveis; Casas**
 - Fogos (para cozinhar)**, 361, 362, 363
 - ver também* **Fogões**
 - Folhas de banana**, 389, 404, 414, 479, 489
 - Fome**
 - causas da, 217, 231-234
 - alimentos GM e aumento da, 237
 - perigo de tuberculose e, 481
 - Formigas**
 - no composto, 403
 - controlar outras pragas com, 299
 - controlo de, 367
 - Formol**, 429, 440
 - Fornos microondas, desinfecção com**, 433
 - Fosso de filtragem, como fazer**, 439
 - Fosso de infiltração**, 82
 - Fosso para resíduos, como fazer**, 438-439
 - Fossos para plantio**, 295
 - Frigorífico natural**, 306
 - Fruta**, prevenção de doenças passadas através dos alimentos e, 57, 375
 - Fuligem**, 352
 - Fumar**, 355, 356
 - Fumar cigarros**, 355, 356
 - Fumo de fábricas**, 32, 327, 335, 453
 - Fumo de fogos**, 32
 - Fumo secundário**, 355
 - Fumos**, 352
 - Fundições**, como fonte de poluição, 453
 - Fungicidas**, 249
 - ver também* **Pesticidas**
 - Fungos em casa** *ver* **Bolor**
 - Furacões**
 - segurança alimentar e, 227
 - danos na bacia hidrográfica e, 159, 163
 - Furanos**, queima de plásticos e, 409, 423
 - Fúria, envenenamento por chumbo e**, 369
- G**
- Gabiões**, 293
 - Gado bovino** *ver* **Vacas**
 - Galinhas**, 307, 541
 - Gansos**, 307
 - Garrafas de plástico**
 - engarrafar água em, 63
 - torneira caseira, 58
 - tratamento da água com a luz do sol, 98
 - Gás natural**
 - produção de electricidade a partir de, 526
 - problemas de saúde e, 500
 - ver também* **Gás, cozinhar com**
 - Gás, cozinhar com**
 - biogás, 363, 541
 - requisitos de ventilação e, 352, 354
 - Gases tóxicos**
 - desastre de Bhopal, 36-43, 345-346
 - metano nos aterros, 415
 - emissão de, reagir a, 457
 - ver também* **Poluição do ar; Chamas de gás**
 - Genes**, 239, 322
 - ver também* **Defeitos de nascença**
 - Gestão de pragas e doenças** *ver* **Gestão natural de pragas**
 - Gestão Integrada de Pragas (GIP)** *ver* **Gestão natural de pragas**
 - Gestão natural de pragas**
 - insectos benéficos, 273, 297, 299
 - biodiversidade e, 300, 302
 - mudar padrões de culturas, 300
 - rotação de culturas, 300
 - definição, 296
 - doenças de plantas, controlar, 301
 - descobrir e identificar o problema, 297

plantas saudáveis como base para a, 296
 pesticidas naturais para a horta, 297, 298-299, 301
 pesticida natural para a casa, 366-367
 métodos físicos de controlo, 297, 299, 366, 367
 plantar árvores com culturas (agrosilvicultura), 302
 ver também **Hortas; Agricultura sustentável; Controlo de ervas daninhas**

Gestão sustentável da floresta
 definição, 189
 métodos de uso e protecção, 189-190
 parcerias para proteger, 193-194
 planear a, 191-192
 trabalhar para a mudança, 195
 ver também **Florestas**

Giardia, 51

GIP ver **Gestão natural de pragas**

Glândulas que produzem hormonas
 exposição aos pesticidas e, 263
 exposições químicas tóxicas e, 323, 325
 ver também **Saúde reprodutiva**

Glutaral, 429, 440

Gravidez
 redes mosquiteiras, 143, 146, 151
 exposição ao fumo dos cozinhados e, 352
 malária e, 144
 evitar pesticidas durante a, 150, 151
 exposições aos pesticidas durante a, 263
 exposição química tóxica e, 323-324

Grupos de conservação da natureza, 194

Grupos unidos para trabalhar para a mudança, 4

Guardar alimentos ver **Armazenamento de alimentos**

Guerra ver **Militares**

H

Habba sawda, 331

Hepatite B e C, 420

Hidroenergia tradicional ver **Barragens grandes**

Hidróxido de sódio, 440

HIV e SIDA
 febre de dengue e, 147
 segurança alimentar e, 234
 resíduos hospitalares e exposição ao, 420, 421-422
 malária e, 144
 malnutrição e, 222
 acampamentos mineiros e, 474
 sensibilidade ao bolor, 358
 respiração boca-a-boca e, 557
 limpeza de agulhas e seringas e, 435
 campos petrolíferos e, 500
 órfãos de, formação agrícola para, 228
 agricultura sustentável e, 281
 tuberculose e, 356, 481
 Hortas comunitárias, 226, 229, 230, 401
 solo contaminado nas, 312
 método de cavar a dobrar, 311
 segurança alimentar e, 226, 229, 230
 melhoria nutritiva com, 243
 produção sustentável de pequenas culturas em, 310-312
 casa de banho que escoia para as, 135
 drenagem da bacia hidrográfica para as, 167

drenagem de poço para as, 78, 82
 ver também **Gestão natural das pragas; Agricultura sustentável**

Hortas caseiras ver **Hortas**

Hortas comunitárias
 programas comunitários de compostagem, 401
 segurança alimentar e, 226, 229, 230
 ver também **Hortas**

Hortas escolares, 226

Hortas familiares, 226

Hospício, 328

I

Ibuprofeno, 147

Icterícia, febre-amarela e, 148

Imunização ver **Vacinação**

Inalar gasolina, 506

Incineração ver **Queima de resíduos sólidos**

Incinerador, 423

Indústria ver **Empresas**

Indústria de tingimento, 460

Indústrias de pequena escala, e resíduos tóxicos, evitar e controlar, 453, 459-461

Infecções transmitidas sexualmente ver **ITS**

Insecticidas
 DDT, 150-151, 333
 definição, 249
 para controlo de mosquitos, 143, 150-151
 píreto, 150, 151
 segurança e uso de, 150-151
 ver também **Pesticidas**

Insectos
 benéficos, 273, 297, 299
 identificação de pragas, 297
 repelentes, poupar alimentos e, 305
 resistentes aos pesticidas, 151, 243, 250, 273
 ver também **Controlo de moscas; Controlo de mosquitos; Gestão**

natural de pragas; Armadilhas

Insectos benéficos, 273, 297, 299

Insectos que comem plantas, 297, 298
ver também **Gestão natural de pragas; Pesticidas**

Insectos que sugam seiva, 297, 298
ver também **Gestão natural de pragas; Pesticidas**

Instituições, construção de, 25

Internet
fazer publicidade do ecoturismo na, 183
como fonte, 584
ver também **Recursos**

loga, 346

Irrigação
alternativas às barragens para, 172
gota a gota, 294
uso de pesticidas e protecção de valas para, 268
poluição da água causada pela, 61

Irrigação gota a gota, 294

Irritabilidade
clínica de Bhopal que trata a, 343
nas crianças, 323
envenenamento por metais pesados, 337

Isolamento para casas, 378-379

ITS bilharziose confundida com, 56
campos mineiros e, 474
campos petrolíferos e, 500

J

Janelas
casa isolada e janelas, 379
abrir, e ventilação, 379

Jovens
actividades e, 16
trabalhar para a mudança com, 13

Justiça ver **Justiça ambiental**

Justiça ambiental, 35-43
risco aceitável e, 43, 449
definição, 35
campanha internacional por Bhopal, 39
acções em tribunal por, 563-565
necessidade de, 36-38
exploração petrolífera e, 521-522
exigência do princípio da precaução e, 43
recursos na formação sobre, 584-585
trabalhar para a mudança, 42
ver também **Leis internacionais; Direitos; trabalhar para a mudança**

K

Kalonji, 331

Kit de primeiros socorros, 546-547

L

Larvas
bilharziose, 56, 171
dracúnculo, 44
prevenção das, 57-58
ver também **Doenças com diarreia**

Latas, reutilizar e reciclar, 404, 405

Latrina de trincheira, construir uma, 113

Lavagem
uso de pesticidas e, 268-269
ver também **Limpeza e limpar; Lavagem das mãos**

Lavagem das mãos
prevenção de micróbios e larvas e, 57
importância da, 103
prevenção do envenenamento por chumbo, 369
manusear estrume e, 287
exploração mineira e, 486

uso de pesticida natural e, 298
uso de pesticida e, 268
saneamento escolar e, 112
torneira caseira de plástico, como fazer, 58
casa de banho e manuseio de fezes e, 133
manusear urina e, 134
ver também **Limpeza e limpar; Saneamento**

Legumes, prevenção de doenças que passam através dos alimentos e, 57, 375

Leguminosas, 285

Lei recursos para, 593
usar a, 558-568
ver também **Estudo de impacto ambiental; Justiça ambiental; Políticas governamentais; Leis internacionais; Acções em tribunal**

Leis internacionais, 558-568
necessidade de fazer cumprir as, 465
fóruns e procedimentos especiais, 568
lista de, 567
saúde e segurança mineira, 493
empresas petrolíferas, 512, 522-523
recursos para, 593
eliminação de resíduos tóxicos, 467
uso de, 566-568
ver também **Empresas; Justiça ambiental; Políticas governamentais; Acções em tribunal**

Leishmaniose, desflorestação e, 28

Leite
controlo de doenças das plantas com, 301
venenos engolidos e, 258

Leño de tecido, como máscara facial, 478, 548

Lenha

- questões de saúde e
recolha de, 180
como combustível, 361,
362, 363
guardar, prevenção contra
térmitas e, 367
- Leucemia**, 169, 262, 365, 507,
527, 528
Ligadura esterilizada, 555
- Limpar-se depois de ir à casa
de banho**, 112
- Limpeza e limpar**
prevenção de doenças
passadas através da
comida, 57, 375
poeiras das minas, 479
derrames de petróleo,
segurança depois de,
515, 517
controle de pragas e, 366
casas de banho e, 105, 108,
133
ver também **Lavagem das
mãos**
- Linhas de contorno**, 290
- Líquidos à base de petróleo**,
envenenamento por, 257
- Lixeiras tóxicas (industriais)**
com fugas, 453
desenterrar construções
urbanas, 466
- Lixívia (com cloro)**
precauções no uso, 430,
432, 515
dioxinas e, 341
desinfecção com balde de,
431-432
solução desinfetante, 431
eliminação de, 439, 440
solução para remoção de
bolor, 358
desinfecção de seringas e
agulhas, 435
água contaminada com
petróleo e, 515
no tanque de recolha da
água da chuva, 87
desinfecção da água com,
98-99
- Lixo** ver **Resíduos sólidos**
- Luvas, para uso de pesticidas**,
268
- Luz do sol**
construir casas para fazer
melhor uso da, 378
melhoria de casas de banho
secas usando, 135
desinfecção da água com,
98
ver também **Energia solar**
- Luz, armadilha para insectos
voadores que usa a**, 299

M

- Ma huang (éfedra)**, 331
- Malária**, 144-146
segurança alimentar e, 234
aquecimento global e, 510
envenenamento por
mercúrio confundido
com, 488
construção de estrada e,
142
tratamento da, 144-146
tuberculose e, 356
- Malnutrição**
doenças pioradas pela, 222
excesso de peso e, 223
seca vs. molhada, 222
- Malnutrição molhada**, 222
- Malnutrição seca**, 222
- Mandioca**, 227
- Manga**, 310
- Manjerição**
controle de larvas de
moscas, 367
repelente de mosquitos,
143
vomitar, como causar, 257
- Mapeamento** ver
**Mapeamento do
corpo; Mapeamento da
comunidade**
- Mapeamento da
comunidade**, 15
eliminação de resíduos
hospitalares, 444
efeitos do petróleo na
saúde, 504
derrames de petróleo,
planeamento de
emergências, 518
planear a bacia
hidrográfica, 164
pontos de água, 68
- Mapeamento do corpo,
exposições a pesticidas**,
266
- Máscara com sutiã, como
fazer**, 551
- Máscaras contra a poeira**,
550-551
- Máscaras contra a poeira e os
químicos**, 550-551
- Matéria orgânica**, 124, 282
- Material para telhados**
metal, 381
recolha de água da chuva
e, 86, 87
cobertura de capim, 367,
379
- Medicamentos**
para a asma, 331
para o cancro, 328
eliminação segura de, 442
para a endometriose, 326
para doenças dos pulmões,
477
para a malária, 145
para a exposição aos
pesticidas, 258
para a tuberculose, 356
ver também **Medicamentos
tradicionais e
remédios caseiros**
- Medicamentos à base
de plantas** ver
**Medicamentos
tradicionais e remédios
caseiros**
- Medicamentos tradicionais e
remédios caseiros**
clínica de Bhopal
disponibiliza, 346
biodiversidade importante
para os, 28
para o cancro, 328
xarope para a tosse, 477
saúde florestal e, 180
posto de saúde com horta
para, 41
mel para queimaduras, 555
pesticidas naturais, 298
inalação de vapor, 477
vômito, como causar, 257
tratamento da água, 93
tratamento da água com
plantas, 93

ver também **Centros de saúde; Gestão natural de pragas**

Medicina alternativa *ver*
Medicina tradicional e remédios caseiros

Medicina com ervas
ver **Medicamentos tradicionais e remédios caseiros**

Médicos que negam riscos dos pesticidas, 261, 265
ver também **Centros de saúde**

Medula óssea, zonas petrolíferas e, 506
ver também **Leucemia**

Mel, para queimaduras, 555

Menstruação
zonas petrolíferas e, 506
dolorosa e irregular, 326
químicos tóxicos e perturbação da, 325
ver também **Saúde reprodutiva**

Mentol, 367

Mercados programas de certificação e, 314, 315
camponeses precisam de, 233, 313
locais e regionais, 313
produtos de valor acrescentado, 313
ver também **Cooperativas**

Mercados de camponeses, 227

Mercados móveis, 229

Mercurio
envenenamento por, 338-339, 440, 488-490
redução da necessidade de, 425, 441
retortas para recuperar, exploração mineira e, 489-490
derrame de, como limpar, 441

Mercurio metílico, 338

Metais radioactivos, 342

Metano
como combustível, 363
como perigo em aterros sanitários, 415

Método dos 3 potes para fazer assentar a água, 93

Micróbios
doenças passadas pelos alimentos, 57, 375
locais de resíduos mal geridos e, 390
prevenção de larvas e, 57-58
ver também **Doenças com diarreia**

Micro-hidroenergia, 534-535

Migração, segurança alimentar e, 234

Míldio *ver* **Bolor**

Militares armas nucleares, 491
envenenamento por radiação e, 342, 343
como fonte de resíduos tóxicos, 453

Minhocas, compostagem com, 400

Mobiliário, substâncias tóxicas no, 272

Modos de vida, florestas e, 181-184, 195

Monitoria da brigada do balde, 455-456

Morcegos, 299

Moscas da fruta, armadilhas para, 299
ver também **Controlo das moscas**

Moscas pretas, 171

Mudança *ver* **Trabalhar para a mudança**

Mudança de infra-estruturas, 13

Mudanças climáticas *ver*
Aquecimento global

Mudanças de comportamento, 13

Mudanças de humor
envenenamento por chumbo e, 369
pesticidas e, 262

Mudanças políticas, 13

Mudar os padrões das culturas, 300

Mulheres
transportar água, 46, 88

recolher lenha, 180
exploração mineira e, 474, 493, 494
separar grupos que se reúnem, 14
casas de banho e necessidades de saneamento das, 108-110, 113
planeamento da água para envolver as, 72, 88, 89

ver também **Defeitos de nascença; Crianças; Casas; Gravidez**

N

Nações Unidas *ver* **Leis internacionais**

Nascentes avaliar a segurança das, 84

caixa para, 85
manutenção de, 85
protecção contra os animais, 74
protecção de, 84
ver também **Poços**

Náusea poluição do ar, 325
queima de plásticos, 390
envenenamento por monóxido de carbono, 354
endometriose, 326
sensibilidade química múltipla, 333
refinarias de petróleo, 513
envenenamento por pesticidas, 252
doença causada pela radiação, 343
febre-amarela, 148

Nigella sativa (semente preta), 331

Nível em forma de A, 290-291, 292

N-P-K, 283

Nutrição segurança alimentar e, 222-224
alimentos GM e, 237, 242
protecção contra metais pesados pela, 340
como solução para problemas de saúde, 242-243

Nutrientes no solo *ver*
A **adubos**

O

Óleo de amargoseira, 143

Óleo de laranja, 430

Óleo do motor, usado, deitar
fora, 411

Óleo vaporizado, 518

**Óleo vegetal, como
combustível**, 462

Oleodutos, 510

Olhos

derrames químicos nos, 554
petróleo e problemas com
os, 506

protecção contra as poeiras
da exploração mineira,
479

Organizações *ver* **Recursos**

Organizar-se *ver* **Trabalhar
para a mudança**

Ossos, como adubo, 288

Ovelhas, 307

Ozono, 330

P

Palmeira

tâmaras, 310

folhas de, 414

Palmito, 414

Pântanos *construídos*, 100-101

definição, 214

restauração de, 214-215

protecção da bacia
hidrográfica e, 161

Paracetamol, febre de dengue
e, 147

Parasitas *ver* **Doenças com
diarreia**

Parcerias, protecção da bacia
hidrográfica e, 165-166,
173

Paredes de pedra *ver* **Paredes
e vedações de pedra**

Paredes e vedações de pedra
para prevenir a erosão, 201, 295

e soluções técnicas, limitações
de, 201

para plantio de árvores em
climas desérticos, 205

**Paredes, como barreiras de
contorno**, 293

ver também **Paredes e
vedações de pedra**

Parques e reservas, 193, 194,
195

**Partes do corpo, como
resíduos hospitalares**,
428, 429

Partículas (poluição do ar),
330

Pássaros controlo de pragas
por, 299

como pragas, 299

criar em exploração

agrícola, 307

resíduos tóxicos matam,
461

Pastar, 307-308

Patos, 307

PBDEs, 341

**PCBs (poly chlorinated
biphenyls)**, 340-342, 409

Peixe criação de, 309

mercúrio no, 339

para controlo de
mosquitos, 150

Peixe mosquito, 150

Pele reacções alérgicas e, 357
resíduos hospitalares e, 420
operações petrolíferas e,
506, 514

derrames de pesticidas e
substâncias químicas,
tratamento de, 256,
554

sintomas de
envenenamento por
pesticidas na, 252, 256
exposições tóxicas através
da, 40, 332

Pequenos montes, 293

Perda de memória

metais pesados, 337, 338
danos aos pulmões, 262,
332

zonas petrolíferas e, 516
envenenamento por

pesticidas, 325

Perda de peso, crónica

asbestose, 332

cancro, 327

tuberculose, 356

Perturbadores de hormonas,
325

Pessoa inconsciente, 553,
556, 557

envenenamento por
pesticidas, 252, 253

**Pessoa, como recurso
valioso**, 4

Pesticidas, 249-277

respirar, tratamento para,
257, 259

crianças e, 150, 151, 253-254

roupa de protecção, 267,
270, 548

lavar roupa, 268-269

definição, 249

deitar fora, 463

educação sobre, 274-277

danos ao meio ambiente
causados por, 272-273

campos, reentrar, 269

nos alimentos, 271

alimentos GM e resistência
aos, 243

alimentos GM e toxinas
dos, 241

redução de danos pelo uso
de, 267-270, 272

efeitos a longo prazo na
saúde, 261-263

uso caseiro de, 271-272, 366
agricultura industrial e, 250

tipos de, 251

compreender etiquetas de,
276-277

especialistas médicos
negam efeitos

negativos dos, 261, 265

misturar e transportar, 270

exposição ocupacional
aos, 252

como veneno, 251

como fonte de poluição,
32, 169

razões para usar, 250

regulamentação de, 251

resistência aos, 151, 243,
250, 273

recursos sobre, 589, 590
sintomas de

- envenenamento, 252, 253, 256, 264, 277
- na pele, tratamento de, 256, 554
- derrames de, 270, 552-553
- pulverizador, operacionalização de, 268, 270
- armazenamento de, 269
- engolir, tratamento para, 257-258, 554
- tratamento para exposição a, 256-259, 553-554
- trabalhar para a mudança, 254-255, 265, 274-277
- Petroleiros, navios, 513**
- Petróleo, 499-523**
 - queimado como combustível, 510, 527, 533
 - tanques de contenção, 509
 - empresas de, que abandonam comunidades, 499, 500, 505, 511, 516, 521-523
 - documentar os danos do, 509
 - perfurar para obter, 185, 508-509
 - exploração de, 508
 - chamas de gás, 509, 511-512, 513
 - problemas de saúde causados pelo, 506-507, 510, 514
 - estudo de saúde sobre os efeitos do, 500-505, 507
 - deitar fora óleo do motor usado, 411
 - produção de, como perigo, 508-513
 - equipamento e roupa de protecção para, 549
 - refinarias, 453, 510, 513
 - recursos sobre, 592-593
 - separação de, 509
 - transporte e armazenamento, 510
 - trabalhar para a mudança, 500-505, 512, 520, 521-523
 - ver também **Energia limpa; Derrames de petróleo**
- pH, 282, 288, 440**
- Piripiri, controlo de formigas com, 367**
- Placenta, 323, 429**
- Planos de acção, protecção da bacia hidrográfica, 166**
- Plantar árvores ver Plantio de árvores**
- Plantas armadilha, 300**
- Plantinhas de árvores**
 - cuidado e protecção de, 213
 - que crescem em recipientes, 210-211
 - transplantar, 208, 212-213
 - regar, 211, 213
 - restauo de cursos de água e, 215
 - remover ervas daninhas e adubar, 211
 - quando começar, 209
 - transplantes selvagens, 208
 - ver também **Cortes de árvores; Plantio de árvores**
- Plantinhas, controlo de brotes de árvores e cultivos**
 - 211
 - de cobertura para, 285-286
 - melhorias de solos para, 288
 - outros métodos de controlar, 288
- Plantinhas selvagens, 208**
- Plantio de árvores**
 - barreiras para proteger o, 213, 215
 - casa de banho para composto e, 118, 126-127
 - que crescem em recipientes, 210-211
 - com culturas (agro-silvicultura), 302
 - cortes, preparação de, 208
 - adubar, 211, 287
 - permissão legal para, 196
 - controlo de mosquitos através do, 150
 - necessidades da comunidade como uma questão no, 26, 191, 196-197
 - criar viveiros, 209-213
 - vedações de pedra para apoiar o, 205
 - separação de sementes, 207
 - selecção de sementes ou cortes, 206
 - para sombra, 294
 - solo para, 210
 - espaçamento do, 212
 - transplantar plantinhas, 208, 212-213
 - tipos de árvores, escolha de, 197, 202
 - regar, 211, 213
 - quando não plantar árvores, 196
 - quando iniciar o, 209
 - plantinhas selvagens, 208
 - trabalhar para a mudança no, 7-9, 30, 176, 205
 - ver também **Desflorestação; Florestas; Gestão sustentável da floresta; Árvores**
- Plantio de enriquecimento, 189**
- Plantio em conjunto, 300, 302**
- Plástico PVC, 341, 342**
 - cuidados de saúde e, 425
- Plásticos**
 - queima de, 390, 409, 423
 - resíduos hospitalares e, 423, 425
 - reciclagem de, o problema com os, 405
 - fogões solares e evitar os, 364
 - substâncias tóxicas e, 341, 342
 - como resíduo que não desaparece, 389
- Plataforma em anel, 120, 122**
- Plataforma para casa de banho, 120, 121-122**
- Pneumonia**
 - malnutrição e, 222
 - zonas petrolíferas e, 506
- Pneus, reutilização de, 404, 405**
- Pobreza**
 - perda de biodiversidade e, 29
 - barragens que causam, 170
 - desflorestação e, 181

- justiça ambiental e, 36-43
 como causa da fome, 231
 malária e, 146
 ver também **Empresas;**
Recursos naturais;
uso injusto e desigual
de; Trabalhar para a
mudança
- Poço da família protegido** *ver*
Poços
- Poços** contaminação de, 61,
 77, 82
 plataforma de cobertura, 80
 plataforma de drenagem,
 78, 81
 drenar águas de
 escoamento de, 82
 melhorar poços simples,
 77-78
 revestimento de, 79
 localização de, 77, 79
 manutenção de, 82
 de família protegido,
 definição, 79
 proteção dos, 79-81
 bombear água dos, 83
 cavados à mão, 76, 77
 soluções técnicas para,
 limitações das, 61,
 79, 83
 localização de casas de
 banho e, 119, 137
 poços em tubo, 61, 76, 79
 sarilho, balde e corrente, 81
 ver também **Tratamento**
da água
- Poços em tubo**, 61, 76, 79
- Poeira (exploração mineira)**
 doenças causadas pela,
 476-477
 prevenção de danos da,
 478-480
 trabalhar para a mudança,
 480
- Poeira e ácaros do pó**, 331, 357
- Polinização das culturas**, 179
 culturas GM e, 238, 243
- Políticas** *ver* **Políticas**
governamentais
- Políticas governamentais**
 produção limpa, 459
 construção de barragem
 e, 170
- melhoria da segurança
 alimentar, 225
- alimentos GM e ajuda
 alimentar, 245
- bancos nacionais de
 sementes, 246
- pressão para a melhoria
 das, 42
- produção de resíduos
 tóxicos, 410, 451, 459
- agricultura urbana, 312
- eliminação de resíduos,
 redução e reciclagem,
 391, 395, 397, 404, 417
- ver também **Estudo de**
impacto ambiental;
Leis internacionais;
Ações em tribunal;
Trabalhar para a
mudança
- Poluentes Orgânicos**
Persistentes (POPs),
 340-342
- Poluição** fontes comuns de, 32
 definição, 32
 aquecimento global e, 33
 ver também **Poluição**
do ar; Pesticidas;
Substâncias tóxicas;
Poluição da água
- Poluição da água** arsénico, 61,
 97, 333
 melhoria pela comunidade,
 71
 da agricultura industrial,
 61, 169
 com chumbo, 369, 370
 exploração mineira e,
 482-484
 derrames de petróleo, 514,
 515
 prevenção da, 60
 fontes de, 40, 59
 não segura, 92
 ver também **Substâncias**
tóxicas, evitar e
controlar; Segurança
da água
- Poluição do ar** asma e, 331
 bronquite e, 331
 queimar biomassa e, 540
 dióxido de carbono (CO),
 354
 fumo de cigarro, 355
- definição, 454
 chamas de gás, 509, 512
 dentro de casa, 352-355
 envenenamento por
 chumbo causado por,
 370
 problemas dos pulmões e,
 330-332
 monitoria de, 454-456, 492,
 513
 refinarias de petróleo e, 513
 pesticidas, 272
 registar episódios de
 emissões tóxicas, 457
 emissão tóxica de, resposta
 a, 457
 trabalhar para a mudança,
 456
 ver também **Substâncias**
tóxicas, evitar e
controlar
- POPs (Poluentes Orgânicos**
Persistente), 340-342
- População**
 “programas de controlo”, 23
- Porcos**, 307, 541
- Pós-nascimento**, 429
- Postos de saúde** *ver* **Centros**
de saúde
- Pragas, resíduos mal geridos**
e, 390
- Preço justo para o vendedor**
e o comprador de
alimentos, 227, 235
- Preços, segurança alimentar**
e, 225, 227, 235
- Pressão de vapor, desinfecção**
com, 433
- Prevenção**
 asma, 331
 bilharziose, 56
 cólera, 2-4, 11-12
 desidratação, 52-53
 doenças com diarreia, 57-58
 danos causados pela
 poeira, 478-480
 doenças passadas através
 dos alimentos, 57, 375
 dracúnculo, 55
 bolor, 358, 373
 estado de choque, 556
 poluição tóxica na água,
 60-61

- tuberculose, 481
ver também **Erosão**;
- Segurança e prevenção de incêndios;**
Lavagem das mãos;
Envenenamento por metais pesados;
Casas; Controlo de mosquitos;
Sustentabilidade;
Trabalhar para a mudança
- Princípio da precaução**
definição, 32
justiça ambiental e procura do, 43
alimentos GM e falta do, 244
controlo de substâncias tóxicas e, 450
- Princípio dos corpos mortos,** 32
- Privacidade**
e pessoas com deficiências, 111
casas de banho e, 105, 111, 113
- Problemas digestivos,** zonas petrolíferas e, 506
- Problemas do nariz, petróleo e,** 506
- Problemas dos ouvidos, petróleo e,** 506
- Produção de valor acrescentado,** 313
- Produção e distribuição local de alimentos,** 226
- Produção limpa**
definição, 31, 458
indústria do tingimento, 460
em fábrica de papel, 458
promoção de, 451, 459
óleo vegetal de restaurantes, 462
indústrias de pequena escala e, 459-461
fábricas de curtumes, 460-461
- Produções das culturas**
biodiversidade e, 29
alimentos GM e, 237, 238
- pesticidas e, 273
paredes de pedra melhoram, 295
protecção da bacia hidrográfica e, 162
- Produtos de limpeza mais seguros,** 372-374
como fazer, 373
- Programas de certificação,** 314, 315
- Programas de microcrédito,** energia limpa e, 42, 529, 539
- Programas de vacinação, eliminação de resíduos dos,** 437
- Promotores de saúde ambiental,** 5, 7-9
- Pseudoefedrina,** 331
- Publicidade,** 355
- Pulmões** álcool, 477
asbestose, 332, 371
doença do pulmão negro, 476-477
cancro dos, 330, 332, 343, 352, 355, 371
poeira, doenças causada pela, 476-480
zonas petrolíferas e, 506
danos dos pesticidas aos, 262
ver também **Asma;**
Respiração
- Pulverização Residual Interior,** 151
- Pulverizador para pesticidas,** 268, 270
- Q**
- Queda de chuva,** erosão do solo despido devido à, 289
- Queima controlada** (gestão de florestas), 189
de restos de culturas, para gerar electricidade, 540
de combustíveis fósseis, 510, 527, 533
ver também **Queima de resíduos sólidos;**
Aquecimento global
- Queima de resíduos sólidos**
proibição da, 417
de materiais que contêm cloro, 341
solo contaminado, 466
como controvérsia, 409, 416, 463
não queimar resíduos tóxicos, 410
de resíduos hospitalares, 423
de mercúrio, não queimar, 441
de pesticidas, 463
de plástico e borracha, 390, 409, 423
- Queimadas controladas,** 189
- Queimaduras**
lavar lençóis para os doentes, 432, 440
tratamento de, 555
- Químico com cloro, dioxinas e,** 341
- Químicos** asma e, 331
empresas que fazem, abandono das comunidades, 36-39, 43
desinfecção de resíduos hospitalares com, 429-432, 440
exploração mineira e, 485-486
como fonte de poluição, 32
princípio da precaução e, 32
derrames de, 552-554
tratamento para queimaduras por, 555
tratamento para envenenamento por, 256-259, 553-554
ver também **Substâncias Tóxicas**
- Químicos engolidos, tratamento para,** 257-258, 554
- Quintas de camarões,** 185
- R**
- Raparigas** falta de casas de banho e educação de, 112
grupos separados para

- mulheres e, 14
- limpar-se depois de ir à casa de banho, 112
- Reacções alérgicas**, 357
- Reboco** como fazer, 382
- controlo de pragas usando, 367
- Reciclagem** benefícios da, 404-405
- definição, 404
- política governamental e, 388, 404, 416-417
- sustentabilidade industrial e, 31
- materiais que podem ser reciclados, 405
- plásticos e, 405
- preparação de materiais para, 406
- óleo vegetal como combustível, 462
- trabalhar para a mudança para promover a, 5, 388, 408, 416-417
- ver também **Redução de resíduos; Recuperação de recursos; Resíduos sólidos**
- Reciclagem de papel**, 391, 404, 405
- Reciclagem de vidro**, 405
- Reciclar alumínio**, 404, 405
- Recipiente para guardar cereais**, 305
- Recipientes**
 - coloridos, para resíduos hospitalares, 426
 - armazenamento de cereais, 305
 - cultivar árvores em, 210-211
 - cultivar legumes em, 310, 312
 - para químicos para desinfecção de resíduos hospitalares, 429
 - para químicos para extracção mineira, 486
 - frigorífico natural, 306
 - para pesticidas, 269
 - para substâncias tóxicas, eliminação de, 269, 410
 - para guardar água, 91
- Recolha de água da chuva**, 41, 86-87
- Recolha de água da chuva no deserto**, 87
- Recuperação de recursos**
 - iniciar um centro de, 407-408
 - trabalhadores e condições de trabalho, 387, 388, 395, 406
 - ver também **Reciclagem; Resíduos sólidos**
- Recursos**, 585-593
 - lei ambiental, 593
 - alimentos e agricultura, 588-590
 - geral, 594
 - problemas de saúde causados pela água, saneamento e mosquitos, 585-587
 - casas saudáveis, 590-591
 - leis internacionais, 567, 568
 - exploração mineira, petróleo e energia, 592-593
 - gestão de recursos naturais e restauração da terra, 587-588
 - substâncias tóxicas e resíduos, 591-592
 - formação em saúde ambiental e justiça, 584-585
- Recursos naturais**
 - empresas controlam, 24
 - controlo justo e igual de, 25
 - recursos para gestão de, 587-588
 - ver também **Recursos naturais, uso injusto e desigual de**
- Recursos naturais, uso injusto e desigual de**
 - comunidade organiza-se para mudar, 25
 - electricidade, 525, 529
 - energia, 525, 533
 - como causa do aquecimento global, 33
 - como questão, 21
 - “problema populacional” e, 23
 - ver também **Trabalhar para a mudança**
- Redes mosquiteiras**, 143, 146, 151
- Redução de resíduos**
 - de electricidade, 532
 - resíduos hospitalares, 425
 - resíduos sólidos, 396-397
 - ver também **Reciclagem; Resíduos sólidos**
- Reflorestação** ver **Plantio de árvores**
- Regar**
 - por baixo, 296
 - plantinhas de árvores, 211
 - ver também **Irrigação**
- Registo de sementes**, 246-247
- Relações sexuais, dor durante as**, 326
- Replantar florestas**, 189
- Reprodução de plantas, tradicional**, 239-240
- ver também **Alimentos geneticamente modificados (GM)**
- Reservas e parques**, 193, 194, 195
- Resíduos** ver **Resíduos hospitalares; Resíduos humanos; Resíduos sólidos; Resíduos tóxicos**
- Resíduos hospitalares**, 419-447
 - quadro resumo do processo de eliminação, 436
 - recipientes coloridos para, 426
 - definição, 419
 - problemas de saúde causados por, 420-422
 - programas de imunização, 437
 - programa para lidar com, passos, 424
 - roupa e equipamento de protecção, 427, 432, 549
 - reduzir, 425
 - separar, normais de perigosos, 425-426
 - guardar e transportar, 427, 447
 - formação e, 424, 426

- ver também **Desinfecção de resíduos hospitalares; Eliminação de resíduos hospitalares; Agulhas e objectos cortantes**
- Resíduos humanos, uso de**
produção de biogás, 540
ver também **Saneamento ecológico**
- Resíduos líquidos**, 415
- Resíduos médicos** *ver*
Resíduos hospitalares
- Resíduos orgânicos (molhados)**
compostagem de, 400-403
separação de, 398, 399
- Resíduos secos**, 398
- Resíduos sólidos**, 387-417
estudo de necessidades (caminhada pelo lixo), 391-394
resíduos secos, 398
casas de banho ecológicas não podem ser usadas para, 133
políticas governamentais e, 391, 395, 397, 404, 417
casas saudáveis e gestão de, 366
orgânicos (molhados), 398, 399, 400-403
sacos de plástico, proibição, 173, 397
efeitos dos, mal geridos, 390
programa de, passos de, 396
protecção enquanto se manuseia, 390, 406
reduzir resíduos, 396-397
embalagens reutilizáveis em vez de, 389
reutilização de resíduos, 397, 404, 408
separação de resíduos, 398-399
resíduos que não desaparecem, 389
trabalhadores, saúde e segurança de, 388, 406
trabalhar para a mudança, 297, 388, 391-395, 401, 408, 416-417
zero resíduos, 416
ver também **Enterrar resíduos; Queima de resíduos sólidos; Resíduos hospitalares; Plásticos; Reciclagem; Aterros sanitários; Resíduos tóxicos**
- Resíduos tóxicos (caseiros)**
recipientes para, 410
definição, 398
manusear e desmontar (para reciclar e reutilizar), 405, 406, 411
manusear, em casa, 410-411
separação de, 398
- Resíduos tóxicos (industriais)**
reciclagem de baterias e pilhas, 464
discussão comunitária de, 450, 459, 468-469
reciclagem de material electrónico e, 406, 464
acordos internacionais sobre eliminação de, 467
lixeiras com fugas de, 453
eliminação de pesticidas, 463
comércio de substâncias tóxicas, 465
eliminação não segura de, 463-465
construção urbana e, 466
- Resistência aos antibióticos**
deitar fora no meio ambiente e, 442
alimentos GM e, 242
manusear antibióticos e, 420
- Resistência aos medicamentos**, 145, 242, 420, 442
ver também **Resistência aos antibióticos**
- Resistência aos pesticidas**, 151, 243, 250, 273
- Respiração**
reações alérgicas e, 357
asbestose, 332, 371
zonas petrolíferas e problemas com, 506
pesticidas e outras substâncias químicas, 257, 259, 553
exposições tóxicas e problemas com, 330-332
exposições tóxicas através da, 40
ver também **Asma; Respiração, falta de; Bronquite; Pulmões**
- Respiração boca-a-boca**, 557
- Respiração de socorro**, 557
- Respiração, falta de**
asbestose, 332, 371
envenenamento por monóxido de carbono, 354
danos aos pulmões causados por poeiras, 476
doença causada pela radiação, 342
- Respiradouros, para uso de pesticidas**, 268
- Restauro da terra**, 199-215
encerramento de minas e, 495-496
plantas e árvores nativas e não nativas, 202
sucessão natural e, 202, 203
derrames de petróleo e, 520
recursos para, 587-588
bolas de sementes, como fazer, 204
ver também **Erosão; Plantio de árvores**
- Restos de culturas (resíduos), como combustível**
para produção de biogás, 540
para produção de electricidade, 540
para cozinhar e aquecer a casa, 363
- Restos de óleo dos restaurantes**, 462
- Retardadores de chamas com bromo (BFRs)**, 372
- Retorta com forma de tigela**, 489
- Retorta de tubo galvanizado**, 490

Retortas para recuperar mercúrio, 489-490

Reutilização de resíduos
 cascas de coco, 404, 416
 electrónica, 406, 464
 água de sabão, 41, 100-101
 embalagens, 389, 397, 404, 408
 borracha, 404
 serradura, 404
 latas, 404
 pneus, 404, 405
 ver também **Composto**

Revolução verde, 218, 232, 233

Ribeiros *ver* **Rios e ribeiros**

Rins, zonas petrolíferas e, 506

Rios e ribeiros

micro-hidroenergia e, 434-435
 exploração mineira e, 483, 484
 restaurar, 214-215
 como veias da terra, 156
 ver também **Barragens grandes; Erosão; Bacias hidrográficas**

Riqueza *ver* **Empresas; Recursos naturais, uso injusto e desigual de; Pobreza**

Risco aceitável, 43, 449

Rodenticidas *ver* **Pesticidas**

Rodedores

protecção dos armazéns de cereais contra, 305
 pesticidas sintéticos contra, 249, 367
 armadilhas recomendadas para, 367

Rotação de culturas, 300

Roupa de cama, nos cuidados de saúde, 432, 440

Roupa e equipamento de protecção, 548-551
 lenço como, 548
 como responsabilidade da entidade empregadora, 548
 resíduos hospitalares e, 427, 429, 549
 máscaras, 550-551
 exploração mineira e, 478, 479, 549

derrames de petróleo e, 516, 518, 549
 uso de pesticidas e, 267, 270, 548
 sacos de plástico, fazer com, 548
 lavar, após o uso, 268-269, 549

Roupas

e queimaduras, 555
 derrames químicos e remoção de, 554
 prevenção de picadas de mosquito e, 143
 ver também **Roupa e equipamento de protecção**

S

Sabão, comparado com detergente, 373

Sacos de plástico

alternativas aos, 342, 396
 proibir, 173, 397
 ciclo de produção e resíduos dos, 452
 ciclo de vida dos, 389
 roupa de protecção feita com, 548
 reutilizar, 397

Sal, na bebida hidratante, 53

Salvar sementes, 226, 246-247, 303-304

Saneamento

benefícios do, 105
 para cidades e vilas, 114-117
 envolvimento comunitário no planeamento do, 107-109
 definição, 103
 povoamentos de emergência e, 113
 limitações de soluções técnicas de, 79, 83, 104, 107
 planear o, questões a

considerar, 106-109
 prevenção de micróbios e larvas e, 57-58, 375
 promoção do, 104
 recursos para, 585-587
 esgotos, 103, 116-117
 ver também **Doenças com diarreia; Saneamento ecológico; Casas de banho**

Saneamento ecológico

nas cidades e vilas, 115
 definição, 103
 ambiente protegido pelo, 106
 transformar os resíduos do, em adubo, 124-125, 126, 128
 o lixo não pode ser posto nas casas de banho de, 133
 planear o, 107
 urina como adubo, 125, 134
 quando o adubo é seguro para usar, 133, 137
 ver também **Casas de banho para fazer composto; Casas de banho secas**

Sapatos, 57

Sarampo, malnutrição e, 222

Sarna, falta de água e, 46

Saúde ambiental

definição, 1
 excessos e causas da, 22
 recursos para formação em, 584-585

escassez e causas da, 22

ver também **Polição do ar; Justiça ambiental; Florestas; Sustentabilidade; Substâncias tóxicas; Água**

Saúde reprodutiva, danos à

queima de plásticos, 423
 endometriose, 326
 petróleo, 507
 pesticidas, 263
 esterilidade, 263, 325
 químicos tóxicos, 323, 325-326

Seca, 45

Secar comida, 306

Segurança *ver*

Emergências; Roupa e equipamento de protecção;

actividades específicas

Segurança alimentar, 217-235

nas cidades, 229-230

projectos comunitários de, 226-228, 230

controlo pelas empresas da, 225, 231-235

definição, 217, 220

bancos alimentares, 227

alimentos GM e, 237

políticas governamentais e, 225, 230

melhorar, 225-230

comida de plástico e, 223-224

produção e distribuição local, 226

nutrição e, 222-224

preços dos alimentos, 225, 227, 235

registo de sementes e, 246-247

armazenamento de alimentos e, 227

política de alimentos sustentáveis, 230

trabalhar para a mudança, 221, 224, 225-230, 232, 235

ver também **Soberania alimentar**

Segurança da água, 45-63, 65-101

causas dos problemas de segurança, 47-48

recipientes para água, 91

examinar a água, 69

derrames de petróleo e, 515

recolha de água da chuva, 41, 86, 87

testar a qualidade da água, 69-70, 515

estudo pela comunidade, 68-70

barreiras à, 73

biodiversidade e, 29

comunidade organiza-se para, 68, 74, 75

definição, 66

melhorar o abastecimento

de água, planejar, 70-74

manutenção de sistemas, 79, 82, 85, 91

protecção de pontos de água, geral, 75

protecção de nascentes, 74, 84-85

protecção de poços, 76-83

recursos para, 585-587

armazenamento de água, 90-91

testar a, 69-70

transporte de água (sistema canalizado), 88-89, 91

tratamento da água, 92-99

reutilização de águas residuais (água de sabão), 41, 100-101

mulheres e planeamento para a, 72, 88, 89

ver também **Doenças com diarreia; Filtros de água; Poluição da água; Tratamento da água**

Segurança e prevenção contra incêndios, 365

armazenamento de químicos para exploração mineira,

486

Semente preta (nigella sativa), 331

Sementes

plântio directo, 304

início de viveiro, 304

em bolas de sementes, 204

programas para salvar sementes, 226, 246-247, 303-304

selecção de, 206, 303

germinar, 304

registo de, 246-247

guardar, 303

transplantar plantinhas, 304

árvore, preparação para plantar, 207

ver também **Plantinhas de árvores**

Sensação de formigueiro, 252, 338

Sensibilidade química múltipla (SQM), 333

Seringas

desinfecção para

reutilização, 435

deitar fora, 436

tipos de, 435

Serradura, reutilizar, 404

Sexo comercial, 474

SiDA *ver* **HIV e SIDA**

Silicose, 222, 476-477, 480

Sinais de perigo *ver* **Sintomas**

Sinais *ver* **Sintomas**

Sindicatos, de mineiros, 474, 493

Sintomas

de alergias, 357

de asbestose, 332

de asma, 331

de bilharziose, 56

de cancro da mama, 329

de cancro, 327, 329

de desidratação, 52

de febre de dengue, 147

de doenças com diarreia, 51

de endometriose, 326

de dracúnculo, 55

de esgotamento de calor, 472

de envenenamento por metais pesados, 337, 369

de envenenamento por chumbo, 369

de danos aos pulmões causados por poeiras, 476

de malária, 145

de envenenamento por mercúrio, 488

de sensibilidade química múltipla, 33

de envenenamento por pesticidas, 252, 253, 256, 264, 277

de doença causada pela radiação, 343

de problemas de saúde reprodutiva, 507

de estado de choque, 556

de tuberculose, 356, 481

de febre tifóide, 51

de falta de ventilação, 352

de tricuriase, 51

de febre-amarela, 148

ver também **sintomas**

- específicos
- Sistema de água canalizada**, 88-89, 91
- Soberania alimentar**
 - ajuda alimentar e, 227
 - alimentos GM e, 237
 - como um direito, 235
- Sociodramas**, 18, 152, 186-188
- Soda cáustica**, 440
- Sofrimento** *ver* **Dor**
- Solo**
 - ácido ou alcalino, 282, 288
 - adubos químicos e danos ao, 283
 - compactado, 283
 - contaminado com
 - substâncias tóxicas ou metais pesados, 40, 312
 - barreiras de contorno e tipo de, 291
 - drenagem de água e melhoria do, 167
 - fertilidade do, 282
 - alimentos GM e danos ao, 243
 - estrumes verdes e melhoria do, 285
 - envenenamento, por pesticidas, 272
 - pH do, 282, 288
 - para plantar árvores, 210
 - estrutura do, 282
 - textura do, 282
 - ver também **Agricultura; Adubos; Hortas**
- Solo ácido**, 282, 288
- Solo alcalino**, 282, 288
- Solo compactado**, 283
- Soluções de água de sabão**, 41, 100-101
- Solventes**
 - eliminação de recipientes, 411
 - segurança contra incêndios e, 365
 - para limpeza de derrames de petróleo, 518
 - envenenamento por, 257
- Sorgo**, 285
- Subsidiárias**, 565
- Subsídios agrícolas**, 225, 250, 313
- Substâncias que actuam como o estrogénio**, 326
- Substâncias químicas orgânicas**, definição, 340
- Substâncias tóxicas**
 - desastre de gás tóxico em Bhopal, 36-43, 345-346
 - queima de plásticos que liberta, 390
 - fardo químico do corpo, 333
 - solos de hortas contaminados, 312
 - químicos para desinfecção usados nos hospitais, 429, 440
 - indústria de tingimento, 460
 - três formas de exposição às, do corpo, 40
 - factores que afectam os danos causados pelas, 321
 - prevenção de incêndios e, 365
 - misturas de, 334
 - movimento através do meio ambiente pelas, 40, 335-336
 - POPs (Poluentes Orgânicos Persistentes), 340-342
 - princípio da precaução e, 32
 - prevenção da poluição na água, 60
 - radiação, 342-344, 473, 491
 - recursos sobre, 591-592
 - pequenas quantidades, 321
 - químicos dos curtumes, 460-461
 - trabalhar para a mudança, 42, 320, 342, 344-346
 - ver também **Poluição do ar; Substâncias químicas; Resíduos hospitalares; Envenenamento por metais pesados; Exploração mineira; Petróleo; Pesticidas; Resíduos tóxicos; Substâncias tóxicas, evitar e controlar; Substâncias tóxicas, problemas de saúde e; Resíduos tóxicos; Poluição da água**
- Substâncias tóxicas, evitar e controlar**, 449-469
 - poluição do ar, 454-457
 - produção limpa, 31, 458-462
 - discussão comunitária sobre, 450, 459, 468-469
 - eliminação de resíduos tóxicos, 463-467
 - custos escondidos das, 452
 - acordos internacionais para, 467
 - escolhas pessoais, 450-451
 - pressionar as empresas a limparem o que poluem, 451
 - fontes das, 453
 - passos a dar em frente, 450-451
 - produção tóxica e resíduos tóxicos, ciclo da, 452
- Substâncias tóxicas, problemas de saúde e**, 319-346
 - amianto, 332, 371, 494
 - cancro, 327-329
 - crianças e, 322-324
 - tintas, 460
 - endometriose, 326
 - curar feridas das, 345-346
 - problemas de pulmões (respiração), 330-332
 - sensibilidade química múltipla (SQM), 333
 - problemas dos nervos, 332
 - radiação, 342-344, 473
 - saúde reprodutiva, 325-326
 - problemas de pele, 332
 - químicos dos curtumes, 460
 - ver também **Defeitos de nascença; Envenenamento por metais pesados; doenças específicas e fontes das substâncias tóxicas**
- Sucata de metal**, 404, 405
- Sucessão natural**, 202, 203
- Sumo de lima, desinfecção da**

água com, 98

Sumo de limão, nos produtos de limpeza, 373

Sumo de limão, desinfecção da água com, 98

Sustentabilidade
definição, 26
postos de saúde e, 40-41, 531
indústria e, 31
princípio da precaução, 32
prevenir danos da poluição, 32
respeitar a teia da vida, 27-29
restaurar a teia da vida, 30
trabalhar com a natureza, 30-31
ver também **Energia limpa; Produção limpa; Casas; Restaurar a terra; Agricultura sustentável; Gestão sustentável da floresta**

T

Tabaco
como pesticida, 298
fumar, 355, 356

Tanque de peixe, construir, 309

Tanque para peixe, construir, 309

Tanques acima do solo (recolha de água da chuva), 86

Tanques de contenção (de petróleo), 509

Tanques de petróleo, 513

Tanques para resíduos (exploração mineira), 482

Tanques sépticos, 116

Tapetes, substâncias tóxicas em, 372

Teatro, 17-18

Teatro interactivo, 18

Tecidos, substâncias tóxicas nos, 372

Teia da vida

definição, 27
movimento de químicos tóxicos através do meio ambiente, 335-336
ver também **Biodiversidade; Ciclos naturais**

Televisões *ver* **Electrónica**

Telhados de capim
como isolamento, 379
controlo de pragas e, 367

Telhados de metal, 381

Telhados, recolha de água da chuva e, 86, 87

Tempo meteorológico, florestas e, 178

Tensão alta, fumar tabaco e, 355

Termómetros
partidos, 440-441
sem mercúrio, 425

Terra de pousio, estrumes verdes em, 286

Terra, perda de, pelos camponeses, 223, 233, 234

Testagem da água, 69-70, 515

Testagem sísmica, 508

Tétano, 420

Textura do solo, 282

Tijolos de lama e capim
resistência aos terremotos e, 383
melhorados, 380
como isolamento, 378

Tinta
recipientes para, deitar fora, 411
envenenamento por chumbo e, 312, 368, 369, 370
remoção de tinta com chumbo, 370

Tintas azo, 460

Tísica *ver* **Tuberculose**

Tonturas
esgotamento de calor, 472
envenenamento por metais pesados, 337, 338
produtos de limpeza da

casa, 374
poluição do ar dentro de casa, 352, 354
zonas petrolíferas, 513, 516

Torneira caseira, como fazer, 58

Torneiras de água, drenar a água de escoamento das, 82

Tosse
asbestose, 332
asma, 331
danos aos pulmões causados pela poeira, 476
envenenamento por pesticidas, 253
tuberculose, 356

Trabalhadores agrícolas *ver* **Agricultura; Pesticidas**

Trabalhar para a mudança
actividades para aprender, informação geral sobre, 14-19
poluição do ar, 456
nos materiais de construção, 380, 384-385
prevenção da cólera, 2-4, 11-12
energia limpa, 531, 535, 539, 542-543
programas de compostagem, 401
conflitos e, 25
barragens grandes, 172-173
desflorestação, 7-9, 30, 176
poeira (exploração mineira), 480
elementos para o sucesso ao, 4
segurança alimentar, 221, 224, 225-230, 232, 235
restauração da floresta, 197
alimentos GM, 238-239, 245, 246-247
grupos que trabalham juntos, 4
na segurança em casa, 4, 353
formação casa a casa, 4
instituições comunitárias, construir, 25
tipos de mudanças

- necessárias, 13
- saúde a longo prazo como objecto ao, 25
- exploração mineira, 475, 480, 483, 484, 493-494, 495-497
- petróleo, 500-505, 512, 520, 521-523
- pessoas como recurso para, 4, 13
- pesticidas, 254-255, 265, 274-277
- reciclagem, 5, 388, 408, 416-417
- causas principais, descobrir, 7-8, 11, 12
- aterros sanitários, 5
- resíduos sólidos, 297, 388, 391-395, 400, 408, 416-417
- fogões, melhoria dos, 353, 359
- agricultura sustentável, 218-219, 224, 280, 312, 315, 316-317
- gestão sustentável da floresta, 195-197
- tempo necessário para as mudanças, 13, 16
- plantio de árvores, 7-9, 30, 176, 205
- recolha de resíduos, 388, 406
- água, parceria governo/comunidade para, 62, 63
- protecção da bacia hidrográfica, 159, 163, 164-166, 173
- juvens e, 13
- ver também **Justiça ambiental; Leis internacionais; Prevenção; Direitos; Saneamento; Sustentabilidade; Substâncias tóxicas, evitar e controlar; Segurança da água**
- Trabalho**
- trazer pesticidas para casa, 271
- plano de emergência para derrames químicos, 553
- produção limpa, passos para, 459
- construir barragens, 170
- florestas e, 181-184, 195
- emprego em casa, perigos da redução e, 376
- indústria petrolífera, 516, 518
- recuperação de recursos, 387, 388, 395, 406
- ver também **Produção limpa; Agricultura; Exploração mineira; Roupas e equipamento de protecção**
- Trabalho infantil**, 475, 494
- Tracoma**, 46
- Transplantar**, 304
- plantinhas de árvores, 208, 212-213
- plantinhas selvagens, 208
- Transporte**
- redução das necessidades de combustível para, 533
- partes desiguais de combustível para, 525, 533
- Tratamento da água**
- desinfecção, 92, 97-99
- filtragem, 92, 94-97
- medicamento à base de plantas usado para, 93
- remover sedimentos antes de fazer o, 92
- assentar, 92, 93
- Tratamento ver Medicamentos; Medicamentos tradicionais e remédios caseiros; doenças e problemas específicos**
- Tricuríase**, sintomas de, 51
- Trincheiras, como barreiras de contorno**, 293
- Troca de sementes**, 246-247
- Tubérculos comestíveis**, guardar, 306
- Tuberculose, 356**
- segurança alimentar e, 234
- malnutrição e, 222
- exploração mineira e, 481
- zonas petrolíferas e, 506
- prevenção da, 481
- sintomas de, 356
- tratamento da, 356
- Tubo de escape**, 32
- Turismo**, 183, 190

U

- Unhas**, 57
- Urânio**, 342, 343
- exploração mineira de, 343, 473, 491
- Urina**
- sangue na, 56
- adubo feito com, 125, 134
- como pesticida, 298
- Uso desigual de recursos ver Recursos naturais, uso injusto e desigual de**

V

- Vacas**
- produção de biogás a partir de estrume de, 540, 541, 542
- energia da biomassa a partir de estrume de, 540
- compactar o revestimento de um tanque de peixe, 309
- composto e estrume de, 403
- desflorestação e, 163, 185, 187, 195
- vedar os campos, 201
- vedar pontos de água, 74
- criar, 307-308
- criar sementes e estrume de, 207
- danos à bacia hidrográfica e, 159, 163, 166
- ver também **Animais**
- Vacinação**, febre-amarela, 148
- Vapor, desinfecção por**, 432-433
- Venenos ver Pesticidas; Substâncias tóxicas**
- Ventilação**
- envenenamento por monóxido de carbono

(CO), 354
 definição, 352
 prevenção de doenças e,
 356, 357, 358
 poluição do ar dentro de
 casa e, 352-354
 sinais de falta de, 352
 melhoria do fogão e, 353,
 359, 360
 e substâncias tóxicas, uso
 de, 332, 429
 prevenção da tuberculose
 e, 481
 risco de redução da
 tuberculose e, 481

Vespas benéficas, 299

Vida selvagem
 alimentos GM e danos à,
 243
 protecção da, 190

Vilas *ver* **Cidades e vilas**

Vinagre
 na solução de lixívia, 358,
 431
 com água oxigenada para
 desinfecção, 430
 nos produtos de limpeza
 mais seguros, 373

Violência
 das empresas em relação à
 resistência, 522, 558,
 565
 exploração mineira e, 475
 das zonas petrolíferas, 499
ver também **Violência
 sexual**

Violência doméstica *ver*
Violência sexual;
Violência

Violência sexual
 exploração mineira e, 474
 uso de casas de banho e,
 105
 recolha de lenha e, 180
ver também **Violência**

Vitamina A, 242-243

Viveiros
 sementes começadas em,
 304
 árvores crescem em,
 209-213

Vômito
 queima de plásticos, 390

endometriose, 326
 como causar o, 257-258
 envenenamento por
 pesticidas, 252, 262
 doença causada pela
 radiação, 343
 como sintoma de doença
 com diarreia, 51
 febre-amarela, 148

X

**Xarope para a tosse, como
 fazer**, 477

Z

Zero resíduos, 416

**Zonas de captação
 subterrâneas**, 86