

SOUTHBANK CENTRE

EN	PT
FRONT COVER PAGE 1	CAPA FRONTAL PÁGINA 1
SOUTHBANK CENTRE	SOUTHBANK CENTRE
Art by Post: Poems for Our Planet	Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta
Plant Life	Vida Vegetal
National Academy for Social Prescribing	Academia Nacional de Promoção Social
<i>Art by Post: Poems for Our Planet</i> is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	<i>Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta</i> é realizado em parceria com a Academia Nacional de Promoção Social
PAGE 2	PÁGINA 2
Art by Post: Poems for Our Planet	Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta
Welcome to Art by Post: Poems for Our Planet. This is an opportunity to use creativity and nature to inspire you and support your wellbeing. Together, we'll take part in creative activities, which invite us to connect with the living world around us, and explore opportunities to care better for our planet.	Bem-vindo ao Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta. Esta é uma oportunidade para usar a criatividade e a natureza para o inspirar e apoiar o seu bem-estar. Juntos, participaremos de atividades criativas que nos convidam a ligar-nos ao mundo vivo que nos rodeia, e a explorar oportunidades para cuidar melhor do nosso planeta.

<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. <i>The Nature Connection Handbook</i>, published by the University of Derby, identifies five pathways that can help us grow our connection to nature – we'll highlight some of these throughout this booklet.</p>	<p>Aproximarmo-nos da natureza pode ajudar-nos a ser mais felizes e a sentir que as nossas vidas valem mais a pena, melhorando assim o nosso bem-estar. O Manual de Ligação à Natureza (<i>The Nature Connection Handbook</i>), publicado pela Universidade de Derby, identifica cinco caminhos que podem ajudar a aumentar a nossa ligação com a natureza – destacaremos alguns deles ao longo desta brochura.</p>
<p>About the artist</p>	<p>Sobre a artista</p>
<p>Anna Selby is a writer and researcher, with a focus on empathy and ecology. Her most recent publication <i>Field Notes</i> (written on and under the Atlantic Ocean with waterproof notebooks) was a bestseller with The LRB Bookshop. She is a lecturer at Schumacher College, co-founder of Hazel Press and a poet. Her poetic, in-situ studies of species aim to share a sense of compassion and attentiveness to the environment.</p>	<p>Anna Selby é escritora e pesquisadora, com foco em empatia e ecologia. A sua publicação mais recente, <i>Field Notes</i> (escrita sobre e sob o Oceano Atlântico com cadernos à prova de água), foi um bestseller na The LRB Bookshop. É professora no Schumacher College, co-fundadora da Hazel Press e poetisa. Os seus estudos poéticos e in-situ de espécies visam compartilhar um sentido de compaixão e atenção ao meio ambiente.</p>

<p>The activities in this booklet celebrate our connection to the 8.7 million species on the planet, including our own. In her book <i>Owl Sense</i>, journalist and author Miriam Darlington writes, 'We need the emotional identification with the wild. And the wild needs us to feel that compassion. We will not fight to preserve what we do not love. And to keep our love alive we need contact.'</p>	<p>As atividades desta brochura celebram a nossa ligação com os 8,7 milhões de espécies do planeta, incluindo a nossa. No seu livro <i>Owl Sense</i>, a jornalista e autora Miriam Darlington escreve: 'Precisamos da identificação emocional com a natureza selvagem (wild). E a natureza selvagem precisa que sintamos essa compaixão. Não lutaremos para preservar o que não amamos. E para manter vivo o nosso amor, precisamos de contato.'</p>
<p>'The land knows you, even when you are lost.'</p>	<p>'A terra te conhece, mesmo quando você está perdido.'</p>
<p>Robin Wall Kimmerer, <i>Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants</i></p>	<p>Robin Wall Kimmerer, <i>Braiding Sweetgrass</i> (Trançando a erva-doce): Indigenous Wisdom (Sabedoria Indígena), Scientific Knowledge (Conhecimento Científico) e os Ensinamentos das Plantas</p>
<p>PAGE 3</p>	<p>PÁGINA 3</p>
<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Window study</p>	<p>Método Moldura</p>
<p>A window study is a technique used by ecologists, and can also be used to make and shape poems. Write a poem on what you can see through a window. Use the window frame</p>	<p>O método de estudo de janelas é usado por ecologistas, e também pode ser usado para criar e dar forma a poemas. Escreva um</p>

<p>as the limits of your poem. What do you notice moving or growing? What comes in and out of view? What sounds reach you?</p>	<p>poema sobre o que você pode ver por uma janela. Use a moldura da janela como limite de seu poema. O que você percebe se movendo ou se expandindo? O que entra e sai de sua vista? Que sons chegam até você?</p>
<p>You can write your poem in one sitting, or return to the view and soundscape and make separate verses for different times of day, to help grow your poem. You can even do one verse per week, as the natural world rests and blooms. Feel free to also put yourself in this poem and write it almost as a self-portrait at the window: what is above you, next to you, in front of you, etc.</p>	<p>Você pode escrever o poema de uma só vez ou voltar à vista e à paisagem sonora e fazer versos separados para diferentes momentos do dia, para ajudar a desenvolver o poema. Você pode até fazer um verso por semana, conforme o mundo natural descansa e floresce. Sinta-se à vontade para também se colocar nesse poema e escrevê-lo quase como um autorretrato na janela: o que está acima de você, ao seu lado, à sua frente etc.</p>
<p>The poem does not have to rhyme or have a set structure. You might like to draw instead of writing, or write a poem within a drawing or collage – any style is welcome!</p>	<p>O poema não precisa rimar ou ter uma estrutura definida. Talvez você queira desenhar em vez de escrever, ou escrever um poema dentro de um desenho ou colagem – qualquer estilo é bem-vindo!</p>
<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Outside in/inside out</p>	<p>De fora para dentro / de dentro para fora</p>

<p>We are nature, and our bodies are our first environment. Even if you are sat in a room by yourself, there are at least 10,001 species in that room: you (a member of <i>homo sapiens</i>) and 10,000 other species, which live in and on the body. As Walt Whitman wrote: ‘I contain multitudes.’</p>	<p>Somos natureza, e nosso corpo é nosso primeiro meio ambiente. Mesmo que você esteja sentado em uma sala sozinho, há pelo menos 10.001 espécies nessa sala: você (um membro do <i>homo sapiens</i>) e 10.000 outras espécies, que vivem dentro e sobre o seu corpo. Como Walt Whitman escreveu: ‘Eu contendo multitudes.’</p>
<p>Write about your body as a habitat or landscape. Are your knees hills, your knuckles a mountain range, your palms river lines? Many words we use to describe a landscape we also use for the body – for example, the brow of a hill and our own brow; a furrowed field or forehead; and the shape at the base of our fingernails that is called a ‘lunula’ – little moon. Choose or make up any words you like and write until you surprise yourself.</p>	<p>Escreva sobre seu corpo como um habitat ou paisagem. Seus joelhos são colinas, os nós dos dedos são uma cadeia de montanhas, as suas palmas são linhas fluviais? Muitas palavras que usamos para descrever uma paisagem também são usadas para o corpo – por exemplo, a testa de uma colina e a nossa própria testa; um campo ou testa sulcados; e a forma na base de nossas unhas que é chamada de ‘lúnula’ – pequena lua. Escolha ou invente as palavras que quiser e escreva até se surpreender.</p>
<p>PAGE 4</p>	<p>PÁGINA 4</p>
<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Wondering</p>	<p>Questionando</p>
<p>Choose a plant to hang out with, either inside or outside, and describe it from root to tip (if you don’t have a plant, you could</p>	<p>Escolha uma planta com a qual você possa interagir, seja dentro ou fora de casa, e descreva-a da raiz</p>

<p>choose a piece of fruit or a vegetable). Whether you start at the bottom or top of the plant, fruit or vegetable, let that be the beginning of the poem.</p>	<p>às pontas (se não tiver uma planta, você pode escolher uma fruta ou um legume). Quer você comece na base ou no topo da planta, fruta ou vegetal, deixe que esse seja o início do poema.</p>
<p>Describe it as if no one had ever seen it before, including you, and bring that same sense of awe and wonder. Decide what you feel it would like to be called and make that the title of your poem.</p>	<p>Descreva-a como se ninguém a tivesse visto antes, inclusive você, e traga a mesma sensação de admiração e maravilha. Decida como você acha que ela gostaria de ser chamada e faça disso o título do seu poema.</p>
<p>Queen Elizabeth Hall Roof Garden</p>	<p>Jardim do telhado do Queen Elizabeth Hall</p>
<p>Nestled on top of the Queen Elizabeth Hall, the Roof Garden is home to over 250 species of plants, fruit trees, vegetables, herbs and wildflowers, creating a peaceful haven in the centre of one of the busiest cities in the world.</p>	<p>Situado no topo do Queen Elizabeth Hall, o Roof Garden alberga mais de 250 espécies de plantas, árvores frutíferas, legumes, ervas aromáticas e flores silvestres, criando um refúgio de paz no centro de uma das cidades mais movimentadas do mundo.</p>
<p>One of London's best-kept secrets, the garden, originally a partnership with the Eden Project, was built and continues to be maintained by our head gardener, Paul Pulford, founder of Grounded Ecotherapy.</p>	<p>Um dos segredos mais bem guardados de Londres, o jardim, originalmente uma parceria com o Eden Project, foi construído e continua a ser mantido pelo nosso jardineiro-chefe, Paul Pulford, fundador da Grounded Ecotherapy.</p>

<p>Grounded Ecotherapy are an award-winning team of passionate conservationists as well as a pioneering recovery programme. Through this project, Pulford supports a team of incredible volunteers – who, like himself, may have experienced problems with substance dependency, their mental health and/or homelessness – and provides therapy through horticulture.</p>	<p>A Grounded Ecotherapy é uma equipe premiada de conservacionistas apaixonados, bem como um programa de recuperação pioneiro. Por meio desse projeto, Pulford apoia uma equipe de voluntários incríveis – que, como ele, podem ter tido problemas com dependência de substâncias, saúde mental e/ou falta de moradia - e oferece terapia por meio da horticultura.</p>
<p>We host free events and tours of the garden and are open to referrals to volunteer in the garden throughout the year. You could also check your local community garden, where you might be able to volunteer.</p>	<p>Realizamos eventos gratuitos e passeios pelo jardim e estamos abertos a fazer encaminhamentos para voluntariado no jardim durante todo o ano. Você também pode verificar a horta comunitária local, onde talvez possa ser voluntário.</p>
<p>PAGE 5</p>	<p>PÁGINA 5</p>
<p>How the bees and worms rule the world</p>	<p>Como as abelhas e as minhocas regulam o mundo</p>
<p>‘We need the worms to eat all the rotting vegetation and turn it into the soil; we need bees to pollinate all our plants. Soil comes from all of the decaying trees and dying leaves, the worms come up from the ground and pull the decaying leaves down. Fungi and mushrooms do the same, and then they are eaten by the worms, who produce a fantastic fertiliser of nutrients that have come from the</p>	<p>‘Precisamos das minhocas para comer toda a vegetação em decomposição e transformá-la em solo; precisamos das abelhas para polinizar todas as nossas plantas. O solo provém de todas as árvores em decomposição e das folhas moribundas; as minhocas sobem do solo e puxam as folhas em decomposição para baixo. Os</p>

<p>plant material, the rotting wood – so vegetation becomes soil.</p>	<p>fungos e os cogumelos fazem o mesmo, e depois são comidos pelas minhocas, que produzem um fertilizante fantástico de nutrientes provenientes da matéria vegetal, da madeira em decomposição – assim, a vegetação transforma-se em solo.</p>
<p>Without the worms, there would be nothing to take all the rotting vegetation into the ground. Worms create little tunnels that are passages so air can get to the roots of the plants. The rainwater can seep into the worm tunnels and get carried to the roots of the plant. The roots of fungi are also eating the roots of the plants. That whole process eventually creates soil.'</p>	<p>Sem as minhocas, não haveria nada para levar toda a vegetação em decomposição para o solo. As minhocas criam pequenos túneis que são passagens para que o ar possa chegar às raízes das plantas. A água da chuva pode infiltrar-se nos túneis das minhocas e ser levada até às raízes da planta. As raízes dos fungos também estão comendo as raízes das plantas. Todo este processo acaba por criar o solo.'</p>
<p>'The first music that humans listened to was birds singing. When I can hear the birds singing, I'm happy. If I can't hear them, I'm not happy.' Paul Pulford</p>	<p>'A primeira música que os seres humanos ouviram foi o canto dos pássaros. Quando consigo ouvir o canto dos pássaros, fico feliz. Se não consigo ouvi-los, não me sinto feliz'. Paul Pulford</p>
<p>'80% of food that we eat is plants that have been pollinated by bees. For us to get carrots, cabbages, radishes, apples, plums, pears and raspberries, the flowers have to be</p>	<p>'80% dos alimentos que comemos são plantas que foram polinizadas por abelhas. Para obtermos cenouras, couves, rabanetes,</p>

pollinated by bees, and then the plant produces seeds.	maçãs, ameixas, peras e framboesas, as flores têm de ser polinizadas por abelhas, e então a planta produz sementes.'
'If the bees go, we wouldn't be able to produce flowers, which then produce seeds we need to put into the ground. Crops like wheat, barley and corn are wind-pollinated, so they don't need bees or insects to pollinate them. But we can't live on them alone.'	'Se as abelhas desaparecessem, não poderíamos produzir flores, que depois produzem sementes que precisamos plantar no solo. Culturas como o trigo, a cevada e o milho são polinizadas pelo vento, pelo que não precisam de abelhas ou insetos para as polinizar. Mas não podemos viver só delas.'
'As far as I'm concerned, bees and the worms rule the planet!' Paul Pulford	'No que me diz respeito, as abelhas e as minhocas regulam (rule) o planeta!' Paul Pulford
PAGE 6	PÁGINA 6
4	4
A letter of gratitude to something in nature that sparks joy...	Uma carta de agradecimento a algo
Write a letter to thank the elements in nature for looking after us and the world we live in.	Escreva uma carta para agradecer aos elementos da natureza por cuidarem de nós e do mundo em que vivemos.
Is there anyone or anything in your life that does something really important but sometimes gets overlooked?	Há alguém ou alguma coisa na tua vida que faça algo realmente importante, mas que por vezes é Negligenciado?
Try writing them a letter of gratitude, thanking them for the things they do. It could be a bee, a	Tente escrever-lhes uma carta de agradecimento, agradecendo-lhes

worm, a pet, a friend or a house plant that makes you smile, and your letter might make them smile.	as coisas que fazem. Pode ser uma abelha, uma minhoca, um animal de estimação, um amigo ou uma planta de casa que o faça sorrir, e que a sua carta pode fazê-los sorrir.
Bird flock names - when birds forage or travel collectively	Nomes de revoadas de aves - quando as aves se alimentam ou viajam em grupo
Do you know the names of any other birds' gatherings?	Você sabe o nome de outras reuniões de pássaros?
<ul style="list-style-type: none"> • A charm of goldfinches • A murder of crows • A parliament of rooks • A gaggle of geese • A mischief of magpies 	<ul style="list-style-type: none"> • Um encanto de pintassilgos • Um assassinato de corvos • Um parlamento de gralhas • Um bando de gansos • Uma traquinagem de pegas (magpies)
Poem by Anna Selby	Poema por Anna Selby
<i>'Song for Two'</i>	<i>'Canção para dois'</i>

<p>Two birds discuss what it is to be birds: how heaviness would feel if it were possible what light it is that grows over them. Boomerang moons, their wings whisper to the dark – now a nick, now a cut, now a curve.</p> <p>They carve through the night with white threads in their beaks. Little whittlers. Sky calligraphers. Air chasers, who screech into the morning. Their lives are a complete act of faith: that someone will hear and someone will answer a note will open a note.</p>	<p>Dois pássaros discutem o que é ser pássaro: como seria a sensação de peso se fosse possível, que leveza é essa que cresce sobre eles. Luas bumerangues, suas asas sussurram para a escuridão – ora um corte, ora um recorte, ora uma curva.</p> <p>Eles esculpem a noite com fios brancos em seus bicos. Pequenos ociosos. Calígrafos do céu. Caçadores de ar, que gorjeiam pela manhã. Suas vidas são um ato completo de fé: que alguém ouvirá e alguém responderá a um bilhete, abrirá um bilhete..</p>
<p>PAGE 7</p>	<p>PÁGINA 7</p>
<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. Simply noticing the good things in nature each week brings sustained and clinically significant improvements in mental health. There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to</p>	<p>Aproximarmo-nos da natureza pode ajudar-nos a ser mais felizes e a sentir que a nossa vida vale mais a pena, melhorando assim o nosso bem-estar. O simples fato de reparar nas coisas boas da natureza a cada semana, traz melhorias sustentadas e clinicamente significativas na saúde</p>

nature helps people feel good and function well.	mental. Existe atualmente um conjunto sólido de provas de que ter um forte sentido de ligação com a natureza ajuda as pessoas a sentirem-se felizes e a funcionarem bem.
To find out more, see the <i>Nature Connection Handbook</i> http://bit.ly/NatureConnectionHandbook	Para saber mais, consulte The Nature Connection Handbook http://bit.ly/NatureConnectionHandbook
We'd love to hear from you!	Gostaríamos de ouvi-lo!
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some <i>Poems for Our Planet</i> poetry sent to us by our participants as part of this.	O Southbank Centre é o maior centro de artes do Reino Unido e, este Verão, apresentamos uma temporada de eventos, espetáculos e uma exposição sobre o nosso planeta e as alterações climáticas. Neste contexto, vamos incluir alguns Poemas para o Nosso Planeta que nos foram enviados enviados por nossos participantes, como parte desse projeto.
If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk , use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back.	Se quiser enviar-nos poesia e trabalhos artísticos que tenha criado através das atividades desta brochura, favor enviar um e-mail para artbypost@southbankcentre.co.uk ; utilizar o envelope fornecido ou enviar um envelope para Freepost SOUTHBANK CENTRE. Por favor, escreva o seu nome no verso.
No stamp needed	Não é necessário selar
Freepost SOUTHBANK CENTRE	

<p>If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206.</p>	<p>Se não puder enviar-nos o seu trabalho por correio ou por email, peça a uma outra pessoa para nos enviar o seu trabalho, ou pode nos informar sobre o seu trabalho artístico através do telefone 020 7960 4206.</p>
<p>You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time.</p>	<p>Sinta-se bem-vindo para entrar em contato conosco para nos dizer o que pensa desta brochura, fazer perguntas, dar feedback ou optar por sair do projeto a qualquer momento.</p>
<p>Contact us</p>	<p>Contate-nos</p>
<p>By phone: 020 7960 4206 By email: artbypost@southbankcentre.co.uk By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	<p>Pelo telefone: 020 7960 4206 Por email: artbypost@southbankcentre.co.uk Pelo correio: Freepost SOUTHBANK CENTRE Este folheto foi impresso em papel reciclado</p>
<p>This booklet has been printed on recycled paper</p>	

