

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
Growing Together	Título: Juntos Crescemos
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 em 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>This booklet has been conceived by artists Bibo and Brian Keeley. It was created in collaboration with the Barn. This is an arts organisation in Aberdeenshire with a long track record of experimental work in arts and ecology.</p>	<p>Esta brochura foi concebida pelos artistas Bibo e Brian Keeley. E foi criada em colaboração com a Barn. Esta é uma organização artística em Aberdeenshire com um longo histórico de trabalho experimental em artes e ecologia.</p>
<p>'In the last few years, we created an environmentally-themed outdoor installation for the 2021 Edinburgh Climate Festival, and a short film commission for the 2022 Scottish Mental Health Arts Festival. Our short film <i>The Shared Light</i> was selected for the XXXVI <i>Pärnu International Documentary Film Festival</i> in Estonia.</p>	<p>'Nos últimos anos, criamos uma instalação exterior com uma temática ambiental para o Edinburgh Climate Festival de 2021 (Festival do Clima de Edimburgo) e uma encomenda de uma curta-metragem para o Scottish Mental Health Arts Festival de 2022 (Festival Escocês de Artes para a Saúde Mental). A nossa curta-metragem <i>The Shared Light</i> (A Luz Compartilhada) foi selecionada para o XXXVI <i>Pärnu International Documentary Film Festival</i> (Festival Internacional de Documentários), na Estônia'.</p>
<p>'Our creative practice is informed by themes such as the need for healing, allowing time and space for reflection, re-thinking and connecting. We would like to share some of our thinking with you.'</p>	<p>A nossa prática criativa é guiada por temas como a necessidade de cura, permitindo tempo e espaço para reflexão, repensar e estabelecer ligações. Gostaríamos de compartilhar algumas das nossas ideias com vocês.</p>
<p>There are many ways to use art and creativity to deepen your interest in, care for and commitment to the places we live</p>	<p>Há muitas formas de utilizar a arte e a criatividade para aprofundar o seu interesse, cuidado e</p>

<p>and to the planet. We're all part of nature and our future as humans depends on the natural world. Hopefully some of the following activities will inspire you to think about, explore and imaginatively enter into the living systems that connect us all.</p>	<p>compromisso com os locais onde vivemos e com o planeta. Todos nós fazemos parte da natureza e o nosso futuro como seres humanos depende do mundo natural. Esperamos que algumas das atividades que se seguem o inspirem a pensar, explorar e entrar de forma criativa, nos sistemas vivos que nos ligam a todos.</p>
<p>PAGE 3</p>	<p>PÁGINA 3</p>
<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Sharing a memory</p>	<p>Compartilhar uma recordação</p>
<p>Being around nature can make you feel good. Even if you can't get outdoors, memories can bring you joy. When Brian had sudden heart failure some years ago and was critically ill for months, he tried to stay positive by thinking about when he and Bibo used to walk on the beach near where they live. After a life-saving heart transplant, they were eventually able to enjoy those precious moments again.</p>	<p>Estar perto da natureza pode fazer com que nos sintamos bem. Mesmo que não possa sair ao ar livre, as recordações podem trazer-lhe alegria. Quando Brian teve uma insuficiência cardíaca súbita há alguns anos e esteve gravemente doente durante meses, tentou manter-se positivo, pensando nos momentos em que ele e Bibo costumavam passear na praia, perto do lugar onde vivem. Depois de um transplante de coração que salvou a sua vida, eles acabaram por poder voltar a desfrutar desses momentos preciosos</p>
<p>Think of a time when you enjoyed being in a natural environment – a forest walk, a picnic in the park, or lying on a sunny beach. Close your eyes and remember the colours,</p>	<p>Pense nos momentos em que apreciou estar num ambiente natural - um passeio na floresta, um piquenique no parque ou estar</p>

<p>sounds and smells of the nature around you. Where were you? How did it make you feel? Take us with you to that special time and place. Experiencing nature through all the senses is one of the pathways to nature connection.</p>	<p>deitado numa praia ensolarada. Feche os olhos e recorde as cores, os sons e os cheiros da natureza que o rodeia. Onde você estava? Como é que você se sentiu? Levemos com você para esse tempo e lugar especiais. Experimentar a natureza através de todos os sentidos é um dos caminhos para a ligação com a natureza.</p>
<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>2</p>	<p>2</p>
<p>Growing a poem</p>	<p>Desenvolvimento de um poema</p>
<p>Make a list of up to 12 words, which conjure up that scene in your memory that we just revisited. Now, take the first word on your list and let it grow out into a whole line, still including your word somewhere within the line. This will become the first line of your poem. Then, take your second word and turn that into the second line of your poem. Continue this process with all of the</p>	<p>Faça uma lista de 12 palavras, no máximo, que invoquem na sua memória a cena que acabamos de descrever. Agora, pegue a primeira palavra da sua lista e deixe-a se desenvolver até formar uma linha inteira, incluindo a sua palavra em alguma parte da linha. Esta será a primeira linha do seu poema.</p>

words on your list. Before you know it you will have finished your poem!	Depois, pegue a segunda palavra e transforme-a na segunda linha do seu poema. Continue este processo com todas as palavras da sua lista. Antes que se dê conta, terá terminado o seu poema!
PAGE 4	PÁGINA 4
In Bibo's 2018 art project <i>The Wind In My Soul</i> , she created a series of meditative performances in remote parts of Scotland. The performances reflected on her relationship with nature, and the need for human and non-human healing. She used her Looking, Listening and Responding Device, immersing herself in the present moment to connect with and appreciate the natural world.	No seu projeto artístico de 2018, <i>The Wind In My Soul (A Brisa Na Minha Alma)</i> , Bibo criou uma série de performances meditativas em zonas remotas da Escócia. As performances refletiram sobre a sua relação com a natureza e a necessidade de cura humana e não humana. Utilizou o seu Dispositivo (Device) de Olhar, Ouvir e Responder, mergulhando no momento presente para se ligar e apreciar o mundo natural.
3	3
Earth's living skin	A pele viva da Terra
Soil is Earth's living skin. It is thin, fragile and irreplaceable. Without soil, there would be no life on our planet.	O solo é a pele viva da Terra. É fino, frágil e insubstituível. Sem o solo, não haveria vida no nosso planeta.
Soils are complex eco-systems containing organic matter, minerals, water, air and micro-organisms. There are more living organisms in one teaspoon of soil than there are humans on our planet.	Os solos são ecossistemas complexos que contêm matéria orgânica, minerais, água, ar e microrganismos. Há mais organismos vivos numa colher de chá de solo do que seres humanos no nosso planeta.

<p>Healthy soil is vital for all living beings. It provides food, filters water and reduces flooding. It removes carbon from the atmosphere and stores it in the ground, which plays an important role in the fight against climate change. Being close to soil is also believed to reduce anxiety and depression.</p>	<p>Um solo saudável é vital para todos os seres vivos. Fornece alimentos, filtra a água e reduz as inundações. Remove o carbono da atmosfera e armazena-o no solo, o que desempenha um papel importante na luta contra as alterações climáticas. Acredita-se também que estar perto do solo reduz a ansiedade e a depressão.</p>
<p>Haiku</p>	<p>Haikai (Haiku)</p>
<p>Let's write a haiku poem expressing our gratitude for soil, as well as all the nature and life, which depends on it.</p>	<p>Vamos escrever um poema haikai que exprima a nossa gratidão pelo solo, bem como por toda a natureza e vida que dele depende.</p>
<p>Haiku is a form of traditional Japanese poetry, which focuses on nature themes. In just a few carefully chosen words and phrases, a haiku evokes strong images to capture a mood. The poems can express things, which we see, feel, smell, hear or touch.</p>	<p>O haikai é uma forma de poesia tradicional japonesa, que se centra em temas da natureza. Com apenas algumas palavras e frases cuidadosamente escolhidas, um haikai evoca imagens fortes para captar um estado de espírito. Os poemas podem exprimir coisas que vemos, sentimos, cheiramos, ouvimos ou tocamos.</p>
<p>A haiku has only three lines. Typically, the first two lines describe two separate ideas, and the third line then connects these in a thought-provoking or surprising way. The first line has five syllables, the second has seven syllables and the third line has five syllables. The lines don't rhyme, and they don't even need to have any punctuation.</p>	<p>Um haikai tem apenas três versos. Normalmente, os dois primeiros versos descrevem duas ideias separadas, e o terceiro verso liga-as de forma surpreendente ou instigante. O primeiro verso tem cinco sílabas, o segundo tem sete sílabas e o terceiro tem cinco</p>

	sílabas. Os versos não rimam e nem sequer precisam de ter pontuação.
An example...	Um exemplo...
Twigs snap underfoot The forest canopy breathes enjoying the sky	Os galhos estalam sob os pés A copa da floresta respira apreciando o céu
PAGE 5	PÁGINA 5
4	4
Compostable artworks	Obras de arte compostáveis
Soil provides food for all living things. But soil itself is also full of life. It needs to be fed and kept healthy for future generations. In this activity, you'll make some compostable artworks that feed the soil.	O solo fornece alimento a todos os seres vivos. Mas o próprio solo também está cheio de vida. Precisa de ser alimentado e mantido saudável para as gerações futuras. Nesta atividade, faça algumas obras de arte compostáveis que alimentem o solo.
Take a page of your local newspaper or anything non-shiny you have lying about, e.g. a newsletter, a used envelope or even a page of your Art by Post booklet. Draw an outline of a large leaf shape on it. Cut it out.	Pegue uma página do seu jornal local ou qualquer coisa não brilhante que tenha à mão, por exemplo, um boletim informativo, um envelope usado ou mesmo uma página da sua brochura Art by Post. Desenhe o contorno de uma folha grande. Recorte-a.
Now you can stop and enjoy a nice cup of tea. Dab the used teabag onto your leaf or drip the leftovers from the pot onto it. Repeat this for a few days until your leaf has a nice stained effect all over, and then let it dry.	Agora é só parar e desfrutar de uma boa xícara de chá. Coloque o saquinho de chá usado na folha ou pingue os restos do chá do bule na folha. Repita este processo durante alguns dias até a folha ficar com

	um efeito manchado e deixe-a secar.
Pledge	
Helping and caring for nature is one of the pathways to help us grow our nature connection. Think of something you might do to look after the environment. Pick something that is small and achievable. Choose a leaf and write down that pledge (it's best to use pencil in order not to add any non-compostable ink onto the paper).	Compromisso Ajudar e cuidar da natureza é um dos caminhos para nos ajudar a desenvolver a nossa ligação à natureza. Pense em algo que possa fazer para cuidar do meio ambiente. Escolha algo que seja pequeno e exequível. Pegue um papel e escreva esse compromisso (é melhor usar um lápis para não colocar tinta não compostável no papel).
Here are some suggestions from Bibo and Brian:	Eis algumas sugestões de Bibo e Brian:
'I'll repair my jumper rather than buying a new one.'	'Vou consertar o meu pulôver em vez de comprar um novo'.
'I'll buy food that has less packaging where possible.'	'Vou comprar alimentos que tenham menos embalagens sempre que possível.'
'I'll find out more about biodiversity.'	'Vou me informar mais sobre a biodiversidade.'
Saving our soil	Salvar o nosso solo
<ul style="list-style-type: none"> ● 24 billion tonnes of fertile soil is lost every year. ● 25% of the Earth's surface has already become degraded. This area could feed 1.5 billion people. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Todos os anos, são perdidos 24 bilhões de toneladas de solo fértil. ● 25% da superfície da Terra já se encontra degradada. Esta área poderia alimentar 1,5 bilhões de pessoas. ● Considera-se que grandes áreas de solo no Reino Unido estão degradadas, o que

<ul style="list-style-type: none"> ● Large areas of soil in the UK are considered to be degraded, a very serious concern for farming. ● The United Nations' Food and Agriculture Organisation says that we may only have about 60 years of harvests left – and then? 	<p>constitui uma preocupação muito séria para a agricultura.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura afirma que talvez só nos restem cerca de 60 anos de colheitas – e depois?
<p>Sources: European Commission on the importance of soil biodiversity and the Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2015</p>	<p>Fontes: Comissão Europeia sobre a importância da biodiversidade do solo e Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, 2015.</p>
<p>PAGE 6</p>	<p>PÁGINA 6</p>
<p>Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health.</p>	<p>O simples fato de reparar nas coisas boas da natureza todos os dias durante uma semana já traz melhorias sustentadas e clinicamente significativas na saúde mental.</p>
<p>There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well. To find out more, see <i>The Nature Connection Handbook</i> (findingnature.org.uk)</p>	<p>Existe atualmente um conjunto sólido de provas de que ter um forte sentido de ligação à natureza ajuda as pessoas a sentirem-se felizes e a funcionarem bem. Para saber mais, consulte <i>The Nature Connection Handbook</i> (Manual de Conexão com a Natureza) (findingnature.org.uk).</p>
<p>We'd love to hear from you!</p>	<p>Gostaríamos de ouvi-lo!</p>
<p>The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this</p>	<p>O Southbank Centre é o maior centro de artes do Reino Unido e,</p>

<p>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.</p>	<p>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 pelos nossos participantes.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>No stamp needed</p>	<p>Não é necessário selar</p>
<p>Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	
<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>Você pode 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</p>	<p>Por telefone: 020 7960 4206.</p>

By email: artbypost@southbankcentre.co.uk By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE	Por email: artbypost@southbankcentre.co.uk. Pelo correio: Freepost SOUTHBANK CENTRE
This booklet has been printed on recycled paper	