



CONSUMO SUSTENTÁVEL: UMA QUESTÃO DE TODOS



INSTITUTO DEFESA COLETIVA

www.defesacoletiva.org.br

E-mail : contato@defesacoletiva.org.br

Telefone : (31) 3024-6091

Endereço : Av. Brasil, 1438 sala 1201 – Funcionários – Belo Horizonte – MG



CONSUMO SUSTENTÁVEL: UMA QUESTÃO DE TODOS

Adriana Fileto

Caro leitor, cara leitora, é bem provável que você já tenha escutado a expressão consumo sustentável. Essa expressão está se tornando cada vez mais comum no nosso dia a dia. Consumo sustentável significa consumir utilizando os recursos naturais de maneira a satisfazer as necessidades da geração atual sem comprometer as necessidades das gerações futuras. Então? Você já parou para pensar sobre o que isto quer dizer? Pois bem, é com muita satisfação que lhe apresentamos esta cartilha, cuidadosamente preparada para dialogar com você, de uma maneira agradável e bem informativa, sobre os principais temas do consumo sustentável. Aqui você irá encontrar informações e dicas valiosas sobre a importância que os bons hábitos de consumo têm não só para a nossa vida pessoal, mas também para toda a sociedade.

O Instituto Defesa Coletiva acredita firmemente que a construção de um mundo melhor, que atenda as necessidades de todos, na atualidade e no futuro, depende de um esforço coletivo, mas também de um esforço individual, visando sempre o bem comum. Assim, o objetivo desta Cartilha é apontar um caminho que nos leve a ser consumidores mais conscientes de nossa responsabilidade, não só pelo nosso bem-estar e de nossa, família, mas também pela melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas, em nossa comunidade, em nossa cidade, em nosso país e porque não dizer, em todo o planeta. Esperamos que ao finalizar a leitura destas páginas, você perceba porque o consumo sustentável é uma questão de todos.

ESTAMOS TODOS INTERLIGADOS NO PLANETA TERRA

Vamos começar esta Cartilha contando uma breve história, porém muito interessante. Era uma vez, uma senhora que possuía um sítio onde criava uma galinha, um porco e uma vaca. O milho era guardado em um paiol e lá morava um rato. Um dia, a senhora colocou uma ratoeira para pegar o rato. Este correu desesperado e pediu ajuda à vaca, dizendo: “Dona Vaca, nós temos um grande problema. Tem uma ratoeira no paiol !!! “. A vaca achou muita graça naquilo e disse que o problema era do rato. “Onde

já se viu ratoeira pegar vaca ?” disse ela. Então, o rato foi até o porco e pediu ajuda a ele. O porco zombou do rato e disse que ele deveria se virar sozinho. Por fim, o rato, que não era de desistir facilmente, foi até a galinha e contou a ela a história da ratoeira no paiol. A galinha, por sua vez, disse que já tinha muitos problemas, muitos afazeres e que o máximo que ela poderia fazer era rezar pelo rato.

À noite, a ratoeira desarmou. Todos correram para ver o que tinha acontecido e descobriram que a ratoeira, na verdade, havia prendido uma cascavel. Quando a senhora foi tentar tirar a cascavel da ratoeira, esta lhe deu uma picada e ela foi parar no hospital, às portas da morte. Ficou muitos e muitos dias internada. Depois que saiu do hospital, a senhora ficou ainda algumas semanas muito fraquinha, precisando se recuperar. E qual a melhor comida para quem está assim fraquinho precisando ganhar forças ? Canja de galinha ! E lá então e foi a galinha que virou uma canja bem suculenta ...

Alguns dias depois, a senhora finalmente se recuperou. Ela ficou tão feliz que fez uma festa para comemorar. E o cardápio da festa foi o que ? Feijão tropeiro ! Lá se foi o porco que virou lombinho e torresmo ... Como a conta do hospital e as despesas da festa ficaram muito caras, a senhora precisou vender a vaca para um frigorífico. E lá também se foi a vaca ... À noite, lá no paiol, a ratoeira voltou a desarmar e dessa vez acabou pegando o rato. **Moral da história:** esta fábula mostra que tudo o que nós fazemos ou até deixamos de fazer afeta não só os outros, mas também a nós mesmos. De uma forma ou de outra, o que a gente faz acaba voltando para nós mesmos. Os problemas vivenciados por uma pessoa afetam não só a ela, mas a todas as outras pessoas, isto porque, neste mundo, estamos todos conectados e dependemos uns dos outros. Estamos interligados como os fios de uma teia e o que afeta a um, afeta a todos. Compreender isto, meus amigos, é uma das grandes sabedorias da vida.

Avançando além desta história, podemos pensar que muitas vezes, no dia a dia, todos nós agimos, consumimos, compramos, gastamos recursos de uma maneira automática, sem pensar muito. Esse nosso modo de agir acaba causando desperdício, gerando muito lixo e conseqüentemente prejudicando o meio ambiente e várias outras pessoas.

**Tudo o que fazemos neste mundo volta para nós mesmos,
pois estamos ligados uns aos outros.**

A DIFERENÇA ENTRE CONSUMO E CONSUMISMO

Como quase tudo na vida, o consumo tem dois lados: o bom e o mau. O consumo pode ser bom porque satisfaz necessidades e desejos; proporciona conforto e prazer; gera empregos e renda; faz a Economia girar; estimula a Ciência; enfim, ajuda no desenvolvimento dos países e oferece bem-estar às pessoas. Para sobreviver, precisamos ter acesso a um mínimo de consumo que garanta a nossa vida com dignidade. É impossível viver sem consumir, pois precisamos de abrigo, alimento, água, ar, medicamentos, roupas que nos protejam do frio, entre outras coisas.

O lado mau do consumo acontece quando geramos desperdício, muito lixo e endividamento excessivo. É importante esclarecer a diferença entre consumo e consumismo. Então, vejamos: consumo é o gasto, o uso de um produto ou serviço com o objetivo atender às nossas necessidades reais. Já o consumismo é quando gastamos algo sem necessidade, por impulso, sem pensar e gerando desperdício. Assim, quando estamos usando um ventilador para nos refrescar do calor, por exemplo, estamos consumindo, mas quando deixamos esse ventilador ligado em uma sala vazia, estamos sendo consumistas, pois estamos desperdiçando energia elétrica. Outro exemplo para lembrar a diferença entre consumo e consumismo, é quando vamos nos servir no almoço. Se colocamos no prato exatamente o que vamos comer para satisfazer nossa fome, estamos praticando consumo. Se enchemos o prato e ao final deixamos restos, estamos praticando consumismo porque estamos jogando comida fora.

Nós precisamos consumir para viver e não viver para consumir !

PARA PENSAR: PROBLEMAS DO MUNDO ATUAL E SOLUÇÕES

Uma vez que o Brasil e o nosso Planeta são abundantes, lindos e cheios de maravilhas naturais como praias, rios, cachoeiras, matas, montanhas, nós costumamos achar que essas belezas não acabarão nunca. Como possuímos lavouras enormes, pensamos que não faltam alimentos no mundo. Já que temos terrenos à disposição, então podemos produzir lixo à vontade porque sempre teremos espaço para descartar o lixo. Será que estamos pensando certo sobre abundância e os limites do nosso Planeta ? Conforme veremos, embora o nosso Planeta seja rico em recursos naturais, temos sérios



problemas porque a população é muito grande, somos mais de 7 bilhões de pessoas no mundo e estamos gastando recursos demais e gerando lixo em excesso. A seguir serão mostrados alguns dos grandes problemas do mundo nos dias de hoje e as possíveis soluções.

ESCASSEZ DE ÁGUA

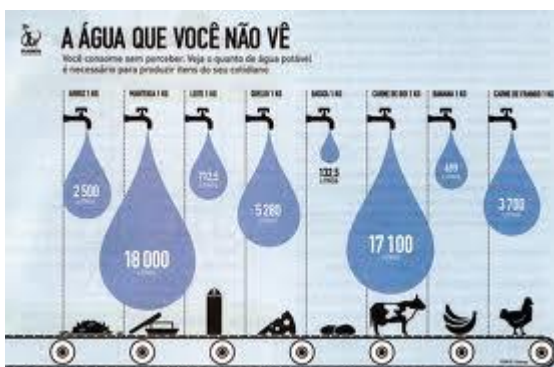
A água é um bem renovável, pois simplificando, a água que evapora com o calor se transforma em chuva que enche os rios, lagos e mares. Mas ao contrário do que se pensa, a água potável existente no mundo é pouca e pode acabar. A maior parte da água no mundo é salgada ou está em lugares de difícil acesso, como em partes muito altas de montanhas. Para se ter uma ideia de como temos pouca água no mundo, apenas 0,0065% de toda a água pode ser usada para consumo. Isso significa que se toda a água da Terra coubesse dentro de um balde de 10 litros, a água doce disponível chegaria a apenas 13 gotas ! (Instituto Akatu, 2013).

No mundo, mais de 1 bilhão de pessoas não tem acesso à água potável e as consequências dessa escassez são muito sérias. Mais da metade dos leitos de hospitais do mundo estão ocupados por pessoas que sofrem de doenças relacionadas com a água contaminada. Pelo menos 1,8 milhão de crianças menores de cinco anos de idade morrem a cada ano de doenças relacionadas com a água, ou uma a cada 20 segundos (PNUMA, 2010).

Segundo o Instituto Akatu, a maior parte das doenças tratadas pelo sistema público de saúde têm origem na má qualidade da água. A falta de água potável provoca sede e obriga muitas pessoas a usarem água suja o que causa doenças, morte de pessoas, plantas e animais, enfim gera um completo desequilíbrio ambiental. Para se obter mais água limpa, buscam-se novas fontes de água e gastam-se mais recursos para tratar água imprópria para o uso. Todo este processo para aumentar a oferta de água potável acaba encarecendo o tratamento da água e conseqüentemente provocando o aumento de impostos. Assim, aqueles que desperdiçam água acabam no final das contas, pagando mais impostos e obrigando outros a pagarem mais para ter acesso à água limpa. Para se evitar o desperdício desse líquido tão precioso para a vida, é importante que pensemos também no uso que fazemos da chamada água virtual que será explicada a seguir.

CURIOSIDADE : VOCÊ SABE O QUE É ÁGUA VIRTUAL ?

A água que gastamos não é só aquela que sai da torneira, pois tudo o que é produzido gasta água. Esta água que você não vê, mas que está presente na fabricação de qualquer produto é chamada de **ÁGUA VIRTUAL**. Assim, por exemplo, até para produzir carne se gasta muita água, pois é preciso levar em conta toda a água utilizada no processo de produção, desde o plantio do pasto que alimenta o gado até o combustível utilizado no veículo que transporta a carne aos açougues. A quantidade de água virtual utilizada varia de produto para produto. A figura seguinte revela quantos litros de água são necessários para produzir um quilo de vários produtos.



Fonte: <http://planetasustentavel.abril.com.br/infograficos/popup.shtml?file=/download/stand2-painel4-agua-virtual.pdf> Seleccione a 3ª página

Note que para produzir um quilo de carne são necessários 17.100 litros de água e para produzir alimentos como legumes e frutas, se gasta muito menos água, pois para um quilo de batata e de banana são necessários 132 e 499 litros, respectivamente. Assim, quando reduzimos o consumo de carne e aumentamos o consumo de legumes e frutas economizamos muita água virtual e ainda cuidamos bem da saúde. Pode-se dizer que reduzir o consumo de carne é uma atitude sustentável.

DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA

Uma vez que a água é um bem tão escasso, é preciso cuidar muito bem dela e evitar o desperdício. A seguir, são apresentadas algumas boas dicas para economizar água :

- Verifique se as torneiras e descargas funcionam bem e se não há vazamentos.

- Ao lavar as mãos, escovar os dentes ou fazer a barba, feche a torneira e só volte a abrir na hora de enxaguar.
- Use balde ou regador para molhar as plantas.
- Tome banho rápido de chuveiro e feche a torneira na hora de ensaboar. Um banho de 15 minutos com chuveiro elétrico gasta 144 litros de água.
- Não varra calçadas e garagens com água, use a vassoura.
- Evite comprar coisas desnecessárias para poupar água virtual.
- Junte bastante roupa suja antes de ligar a máquina de lavar ou usar o tanque.
- Use um regador para molhar plantas ao invés de usar a mangueira.
- Quando viajar, feche o registro de água, evitando desperdícios.

MÁ DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fome é o número um na lista dos 10 maiores riscos para a saúde. Ela mata mais pessoas anualmente do que AIDS, malária e tuberculose juntas. De acordo com a ONU (Organização das Nações Unidas), 925 milhões de pessoas no mundo não comem o suficiente para serem consideradas saudáveis. Isso significa que uma em cada sete pessoas no planeta vai para a cama com fome todas as noites. Um terço das mortes entre crianças menores de cinco anos de idade nos países em desenvolvimento estão ligadas à desnutrição.

Apesar de todo este problema da fome no mundo, é curioso notar que no Brasil, se por um lado, temos 16 milhões de pessoas passando fome, por outro, temos 92 milhões de pessoas acima do peso (Instituto Brasileira de Geografia e Estatística, 2011). Então, o que existe é a má distribuição dos alimentos, pois uns têm acesso a muita comida e nem sempre de boa qualidade e outros têm acesso a pouca comida. Além disso, o desperdício de alimentos é muito grande. A EMBRAPA estima que, em nosso país, a perda diária de alimentos corresponde a 40 milhões de quilos o que seria suficiente para alimentar 19 milhões de pessoas com três refeições por dia (Revista Carta Capital, 2012). Segundo o Instituto Akatu, os lares brasileiros desperdiçam 20% dos alimentos comprados. Assim, uma família que gasta 500 reais por mês com alimentação joga no lixo 100 reais. É muito desperdício !



Então, o que se podemos dizer é que os alimentos que existem no mundo são suficientes para alimentar todos, só que isso não acontece por causa do grande desperdício de alimentos e da má distribuição desses alimentos entre as pessoas. O grande desafio é fazer com que todos os habitantes do Planeta tenham de fato acesso à alimentação adequada. Vamos combater o desperdício de alimentos !

DICAS PARA ECONOMIZAR ALIMENTOS

A seguir serão apresentadas algumas dicas para ajudar na economia de alimentos e conseqüente redução do desperdício e da geração de lixo.

- Coloque no prato somente a quantidade que você vai comer.
- Compre frutas, legumes e alimentos em geral em menor quantidade, mais vezes por semana. Assim, você terá sempre produtos frescos e evitará desperdícios.
- Prepare refeições sem exageros de quantidade. O que sobra poderá ser congelado ou utilizado no preparo de outras refeições.
- Aproveite integralmente os alimentos. O livro “**Aproveitamento Integral dos Alimentos**”, acessível gratuitamente na internet (<http://www.sescsp.org.br/sesc/mesabrasilsp/biblioteca/aproveitamento>), dá dicas preciosas sobre como utilizar todas as partes de um alimento (talos, folhas, sementes ...) para preparar refeições doces e salgadas saborosas, nutritivas e de baixo custo.
- Consuma verduras, legumes e frutas da estação, que além de mais saborosos, têm preços mais baixos, pois, em geral, são provenientes de regiões próximas, não exigindo grande transporte e reduzindo, desta forma, perdas pela manipulação, gastos de combustível e poluição.

COMPRAS EXCESSIVAS

As publicidades tentam nos seduzir o tempo todo, seja através da televisão, *internet*, jornais, revistas, telefonemas e mensagens no celular. Estudiosos de publicidade avaliam minuciosamente como os consumidores se comportam, quais são as suas reações mediante diferentes situações e como são as decisões de compra, tudo isso para cada vez mais incentivar o nosso consumo. Baseados nesses estudos, eles



elaboram comerciais atraentes e divertidos para vender cada vez mais. Como resultado, muitas vezes nós compramos por impulso determinados produtos ou serviços sem necessidade apenas porque somos atraídos pelos comerciais ou seduzidos pela boa conversa de vendedores. Uma pesquisa revelou que 4 em cada 10 brasileiros fazem compras por impulso e muitas vezes as compras são realizadas sob o calor da emoção, em momentos de ansiedade. Vários compradores não pensam bem antes de comprar, agem só pela emoção (<http://g1.globo.com/economia/seu-dinheiro/noticia/2013/02/compras-por-impulso-tem-relacao-com-baixa-autoestima-diz-spc-brasilll.html>). As compras por impulso, sem planejamento acabam gerando um endividamento excessivo das pessoas. Segundo a FECOMÉRCIO Minas, aproximadamente metade da população de Belo Horizonte está com contas em atraso, ou seja, não têm dinheiro suficiente para pagar em dia as próprias contas. Se as pessoas planejassem as suas compras não comprariam tantas coisas sem necessidade e não ficariam tão endividadas.

DICA PARA EVITAR AS COMPRAS POR IMPULSO

Para evitar as compras por impulso, antes de comprar, você deve avaliar se a compra é realmente necessária. Na dúvida se deve comprar ou não, não compre e espere até o dia seguinte para pensar melhor e fazer uma boa avaliação da necessidade real da compra. Assim, você evita as compras por impulso, economiza dinheiro e ainda deixa de gerar tanto lixo.

CURIOSIDADE

A cada dia somos bombardeados por até 3.500 anúncios publicitários, ou seja, recebemos um anúncio a cada 15 segundos, durante o tempo que estamos acordados. Até os 66 anos, a maioria das pessoas já terá visto aproximadamente 2 milhões de anúncios de TV !

(Fontes: www.unbox.it.com e “Chega de Desperdício ! Por que viver com menos pode ser melhor para você”, livro de John Naish).

GRANDE PRODUÇÃO DE LIXO

A produção do lixo cresce mais e mais a cada dia e o descarte deste lixo é um problema sério para várias cidades brasileiras. Somente em Belo Horizonte, são produzidos quase 4 milhões de quilos de lixo por dia e apenas 30 mil quilos são reciclados (Superintendência de Limpeza Urbana da Prefeitura de Belo Horizonte, 2012).

O descarte inadequado do lixo é um grande problema, pois quando se joga lixo nas ruas, os bueiros entopem e quando chegam as chuvas, ocorrem as inundações e a proliferação de doenças como a dengue. Lançar o lixo em rios e mares também é muito prejudicial porque afeta a fauna e flora desses ambientes. Existem muitos casos de peixes que morrem porque comem plásticos e metais e há tartarugas que estão desenvolvendo tumores por comer lixo lançado pelo homem no mar. A reportagem a seguir revela o problema que as tartarugas marinhas enfrentam com o lixo.

REPORTAGEM

Plásticos matam tartarugas marinhas

José Eduardo Mendonça - 29/03/2011 às 09:10 - Planeta Sustentável



Parecem peças de um mosaico colorido. Mas pedaços de plástico de diversos tamanhos e cores foram encontrados no estômago de uma jovem tartaruga marinha, que perdeu sua batalha contra a onda crescente da poluição. Ambientalistas acreditam que as tartarugas marinhas confundem sacos de plástico com águas-vivas, um de seus

alimentos prediletos, comenta o *Daily Mail*. O plástico trava o sistema digestivo, levando a uma lenta e agonizante morte por fome. Na última edição da *Marine Turtle Newsletter*, biólogos disseram em um estudo que 75% das tartarugas que examinaram haviam comidos restos de plástico. Uma delas tinha engolido quatro tipos de balão e um pedaço de carpete.

Pedaços de plástico podem causar danos internos fatais, perfurando órgãos e causando um bloqueio intestinal. Os autores do estudo, Colette Wabnitz da Universidade da Colúmbia Britânica, e Wallace Nichols, da Academia de Ciências da Califórnia, afirmaram: "Os corpos de quase todas as espécies marinhas, incluindo algumas das espécies mais vulneráveis e selvagens do planeta, que passam quase toda sua vida longe dos humanos, agora têm plástico em seus organismos. Mais de 260 espécies ingeriram algum tipo de plástico ou foram emaranhadas nele". No mundo todo, são produzidas 260 milhões de toneladas de plástico por ano – apenas meia tonelada foi produzida em 1950. Um bilhão de sacolas de plástico são distribuídas de graça todo dia, e uma entre três acaba no oceano. E, apesar dos alertas, supermercados britânicos distribuíram 5% a mais delas no ano passado que em 2009.

"As tartarugas marinhas passaram cem milhões de anos nadando em oceanos livres de poluição, e agora são o emblema triste dos impactos de nossa sociedade consumista e das espécies em extinção", disse Nichols.

Foto: Cesarharada / Creative Commons

Fonte: <http://planetasustentavel.abril.com.br/blog/planeta-urgente/plasticos-matam-tartarugas-marinhas-285583/>

A ilustração a seguir revela que existe um verdadeiro lixão debaixo dos oceanos, ou seja, além do grande lixo que temos em terra, os mares também estão bastante poluídos.

O MAIOR DEPÓSITO DE LIXO DOS OCEANOS

As correntes circulares, os chamados giros oceânicos, concentram lixo em vários pontos dos mares. O maior deles é o lixão existente entre o Havá e a Califórnia (área assinalada em vermelho no mapa)

 Giros oceânicos



Fonte: Revista Veja 2008 – Disponível em: http://veja.abril.com.br/300708/p_130.shtml

Devemos sempre buscar dar um destino correto aos bens que descartamos. A degradação completa do lixo demora muito, uma simples latinha ou uma garrafa pet podem demorar mais de 100 anos para se decomporem e o vidro pode demorar milhares de anos. Isso significa que a reciclagem deve ser praticada por todos para reduzir o volume de lixo lançado nos aterros. É importante ressaltar que a reciclagem ajuda, mas a melhor solução é reduzir o consumo, gerando menos lixo. A figura seguinte mostra uma estimativa do tempo de decomposição de cada tipo de material, pois para saber exatamente quanto tempo um produto demora para se degradar, devem-se levar em conta diversos fatores tais como temperatura, pressão e composição do material, dentre outros.

A maioria dos resíduos leva mais de 30 anos para se decompor



DICAS PARA REDUZIR PRODUÇÃO DE LIXO

Para reduzir a produção de lixo, destacam-se as seguintes dicas:

- Recuse sacolas plásticas, use sacolas retornáveis.
- Recuse embalagens desnecessárias. Assim, por exemplo, quando você vai comprar um perfume este vem embrulhado em um papel, dentro de uma caixa que por sua vez está dentro de uma sacola de papel. Opte por usar uma embalagem só como a caixa ou a sacola de papel, por exemplo.
- Compre produtos alimentícios a granel, evitando bandejas e embalagens demais;
- Evite recipientes descartáveis e opte pelos retornáveis. Assim, evite copos e pratos plásticos, use utensílios de vidro ou louça.
- Reproveite vidros de geléia, maionese, massa de tomate e outros.
- Participe de bazares e feiras de troca (roupas, calçados, utensílios ...).
- Quando possível, utilize o lixo orgânico para compostagem de jardins e hortas caseiras.
- Jogue papéis e pontas de cigarros em coletores próprios distribuídos pelas ruas. Se não houver nenhum próximo a você, guarde seu lixo para depositá-lo em local apropriado.
- Coloque em seu carro uma sacolinha para depositar lixo em geral e, se possível, não aceite papéis de propagandas que não lhe forem úteis.

- Ao levar seu animal de estimação para passear, carregue também um saco plástico para recolher as fezes, não se esquecendo de descartá-las no local correto.

RECICLAGEM RESOLVE O PROBLEMA DO EXCESSO DE LIXO ?

A reciclagem é importante porque minimiza o impacto ambiental do nosso consumo. Isso acontece porque quando reciclamos uma latinha, por exemplo, ela será aproveitada para se fabricar uma outra latinha, economizando assim alumínio da natureza. Porém antes de RECICLAR, é preciso REPENSAR, RECUSAR, REDUZIR E REUTILIZAR. Ou seja, devemos praticar os 5 Rs que serão detalhados a seguir, de acordo com a “Coleção Consumo Sustentável em Ação”:



Repensar:

Repense os seus hábitos de consumo e descarte. Antes de comprar um produto, pense se realmente ele é necessário e depois de consumi-lo faça o descarte adequado. Pratique a coleta seletiva e jogue no lixo somente o que não for reutilizável ou reciclável.

Recusar:

Recuse produtos que prejudicam o meio ambiente e a saúde. Compre apenas produtos que não agridem o meio ambiente e a saúde. Evite o excesso de embalagens e sacos plásticos.



Reduzir:

Reduza o consumo desnecessário. Dê preferência aos produtos que tenham maior durabilidade para gerar menos resíduos e desperdício de recursos naturais. Reaproveite de maneira integral os alimentos. Só imprima o que for realmente necessário.

Reutilizar:

Reutilize e recupere ao máximo antes de descartar. Crie produtos artesanais e alternativos a partir da reutilização de embalagens de papel, vidro, plástico, metal, isopor e CDs. Utilize os dois lados do papel. Doe objetos que possam servir a outras pessoas.

Reciclar:

Recicle materiais. Faça a separação correta dos materiais recicláveis, tais como vidros, plásticos, papéis, óleo de cozinha usado, cartuchos de impressoras, pilhas, baterias. A reciclagem é muito importante porque aumenta o tempo de vida dos aterros sanitários, pois impede que muitos materiais cheguem até lá. Além disso, a reciclagem evita que mais recursos naturais sejam extraídos para a fabricação de novos produtos.

A reciclagem é essencial e deve continuar sendo praticada, mas é fundamental que esta seja a última etapa do processo de consumo. Devemos refletir antes de consumir. Agindo de forma racional no consumo, poderemos contribuir para melhorar um pouco o mundo para nós mesmos hoje e também para as gerações futuras. Então, vamos reduzir a produção do lixo, reciclar ao máximo e descartar o lixo corretamente!

GASES DO EFEITO ESTUFA E MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Parte da energia solar que chega ao planeta é refletida diretamente de volta ao espaço, ao atingir o topo da atmosfera terrestre - e parte é absorvida pelos oceanos e pela superfície da Terra, promovendo o seu aquecimento. Uma parcela desse calor é irradiada de volta ao espaço, mas é bloqueada pela presença de gases de efeito estufa.

Devido à intensa poluição gerada em nosso Planeta, está ocorrendo uma grande concentração de gases do efeito estufa na atmosfera o que provoca mudanças climáticas com o aumento exagerado na temperatura da Terra. São várias as consequências das mudanças climáticas, tais como aumento da intensidade de eventos de extremos climáticos (furacões, tempestades tropicais, inundações, ondas de calor, seca e derretimento de geleiras). Em alguns casos, países inteiros poderão ser engolidos pelo aumento do nível do mar e comunidades terão que migrar devido ao aumento das regiões áridas. A reportagem a seguir revela um degelo gigantesco que ocorreu na Groelândia devido ao aquecimento global.

REPORTAGEM

Iceberg gigante se desprende de geleira na Groelândia



Imagem de satélite da Nasa mostra a rachadura na Geleira Petermann. Foto: ©AFP / Ho

WASHINGTON (AFP) – Um enorme iceberg se desprende de uma geleira na Groenlândia, segundo imagens de satélite da agência espacial americana Nasa, no que seria o mais recente indício dos efeitos do aquecimento global.

As imagens divulgadas nesta quarta-feira 18 mostram um bloco gigante de gelo, o dobro do tamanho da ilha de Manhattan (Estados Unidos), desprendendo-se da Geleira Petermann, na costa noroeste da Groenlândia. A geleira já havia perdido um iceberg com o dobro desse tamanho em 2010.

Fonte: <http://www.cartacapital.com.br/carta-verde/iceberg-gigante-se-desprende-de-geleira-na-groenlandia/>

Como consumidores que somos, é importante destacar que todo produto que consumimos possui etapas que começam na extração de matérias-primas e terminam no

descarte do produto, sendo que todas elas geram emissões de gases. Para reduzir esses poluentes lançados na atmosfera, é aconselhável fazer escolhas de consumo que privilegiem o máximo de aproveitamento dos produtos evitando desperdícios e, assim, reduzindo a emissão de gases de efeito estufa. Além disso, o consumidor também tem a opção de escolher comprar mercadorias em empresas que se preocupam em reduzir os impactos da produção sobre as mudanças climáticas.

DICAS PARA REDUZIR A EMISSÃO DE GASES DO EFEITO ESTUFA

A seguir, serão apresentadas algumas dicas para você reduzir a emissão de gases do efeito estufa ao consumir:

- Procure saber de onde vem o que você compra. Produtos da sua região chegam mais rápido e frescos aos pontos de venda. E por andar menos de caminhão, são mais baratos e geram menos emissão de gases;
- Adote, na cozinha, receitas que aproveitem integralmente os alimentos e reduzam o seu desperdício. Assim, além da economia haverá menor produção de lixo orgânico que produz muito gás metano, bastante poluidor; e
- Reduza o uso do carro, opte pelo transporte público, bicicleta ou andar a pé. Os automóveis são um dos principais vilões do efeito estufa.

Grandes problemas do mundo atual: escassez de água, má distribuição de alimentos, compras excessivas, grande produção de lixo, gases do efeito estufa e mudanças climáticas.

OUTRAS DICAS DE ECONOMIA DE RECURSOS

Agora que já conhecemos alguns dos grandes problemas do mundo atual, vamos aprender mais algumas dicas importantes para economizar recursos no ambiente de trabalho e em casa.

DICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA ELÉTRICA

- Pinte as paredes com cores claras para refletir melhor a luz.



- Use lâmpadas fluorescentes que gastam menos e duram mais. Aproveite, sempre que possível, a luz do sol, evitando acender lâmpadas de dia.
- Apague lâmpadas e eletrodomésticos que não estiver usando.
- Não deixe aparelhos sem uso ligados na tomada, no modo de espera (*standby*), com luz acesa, pois isso consome 20% de energia.
- Somente use o ferro elétrico quando houver uma grande quantidade de roupas para passar e somente passe as roupas realmente necessárias.
- Ao usar o ar condicionado, mantenha as portas e janelas fechadas. Limpe os filtros periodicamente, pois a sujeira impede a circulação livre do ar, forçando o aparelho a trabalhar mais. Não tape a saída do aparelho e proteja a parte externa da incidência do sol sem bloquear as grades de ventilação.
- No chuveiro, economize 30% de energia colocando na posição “verão” e limpe periodicamente os orifícios de saída de água.
- Evite abrir a geladeira e freezer sem necessidade. Verifique a borracha de vedação e não coloque alimentos quentes em seu interior.
- Só ligue as máquinas de lavar louças ou roupas quando estiverem completamente cheias.

DICAS PARA ECONOMIZAR RECURSOS NO ESCRITÓRIO

- Imprima somente o necessário e utilize o modo rascunho de impressão.
- Utilize fontes de impressão mais econômicas como a ECOFONT.
- Aproveite os dois lados do papel.
- Desligue todas as luzes e aparelhos elétricos ao sair da sala. Já o computador, como o desligamento total consome mais energia, ao sair para o almoço, desligue apenas o seu monitor.
- Leve uma caneca para o trabalho evitando os copos plásticos.
- Dê preferência ao papel reciclado e assim você poupa a natureza.
- Dê preferência à internet e intranet para se comunicar ao invés do telefone.



DICAS PARA ECONOMIZAR NO SUPERMERCADO

- Evite ir ao supermercado com fome ou com crianças.
- Pesquise preços.
- Faça uma lista antes de comprar e siga-a quando for às compras.
- As “promoções” nem sempre valem à pena, pense antes de comprar.
- Verifique a validade dos produtos para não desperdiçar.
- Dê preferência às frutas e produtos da estação.

DICAS PARA ECONOMIZAR GÁS

- Instale o fogão em um local protegido de correntes de ar.
- Fique atento a qualquer tipo de vazamento.
- Limpe periodicamente os injetores dos queimadores.
- Primeiro acenda o fósforo e depois abra o controle do gás.
- Prefira as panelas de fundo largo porque elas aproveitam melhor o calor das chamas.
- Tampe sempre as panelas para evitar perda de água e calor.
- Quando a água começar a ferver mantenha o queimador em fogo baixo.

SERÁ QUE O CONSUMO SUSTENTÁVEL IMPLICA EM NÃO CONSUMIR ?

Apesar da gravidade dos problemas que enfrentamos no mundo atual, existem soluções e nós também podemos ajudar. Os hábitos de consumo de todos podem ser modificados para o bem da natureza e, conseqüentemente, da humanidade. A nossa maneira de consumir é a nossa voz no mundo.

Se por um lado todo tipo de consumo gera impacto, pois gasta recursos da natureza e gera algum tipo de material para ser descartado, por outro lado, não podemos deixar de consumir porque precisamos sobreviver dignamente. O que podemos fazer é reconhecer esses impactos e tentar diminuir os impactos do nosso consumo. O **Consumidor Consciente** é justamente aquele que consome com responsabilidade e busca reduzir os impactos de seu consumo. O consumidor consciente se preocupa com a **sustentabilidade** do Planeta, ou seja, ele busca consumir para satisfazer as suas

próprias necessidades, mas ele pensa também nas gerações futuras que precisarão consumir também. Assim, por exemplo, o consumidor consciente quando vai tomar banho, sabe que vai gastar água e energia e então procura reduzir o impacto desse gasto desligando o chuveiro enquanto passa sabão no corpo. Então, o consumidor consciente reduz o desperdício de recursos naturais e ainda poupa dinheiro.



Consumidor Consciente é aquele que consome com responsabilidade e busca reduzir os impactos de seu consumo.

PORQUE É IMPORTANTE RECUSAR PRODUTOS PIRATAS

À primeira vista, pode até parecer vantagem comprar produtos piratas, como tênis, CD ou DVD, por causa do preço baixo, mas comprar produto pirata não é vantagem mesmo. Produto pirata é um “barato que pode sair muito caro”.

Os produtos piratas não têm qualquer controle de qualidade, podendo causar sérios males à saúde e ao meio-ambiente, além de prejudicar o seu patrimônio. Esses produtos não são certificados, portanto, não têm informações abertas, transparentes e compreensíveis sobre a qualidade de fabricação e distribuição, o que pode provocar graves danos a toda a sociedade. Além disso, a venda de produtos pirateados afeta a economia do País, visto que a inexistência de notas fiscais impede o recolhimento dos impostos devidos.

ATENÇÃO: Exerça um consumo mais sustentável, somente compre produtos originais e com nota fiscal. Só assim poderá garantir seus direitos, caso necessário.



COMO O CONSUMIDOR PODE CONTRIBUIR PARA UM MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL

Como nós somos mais de 7 bilhões de pessoas no mundo, se cada um de nós fizer a sua parte vamos fazer diferença sim ! Pequenas atitudes, repetidas ao longo de muito tempo, fazem muita diferença, vejamos três exemplos a seguir.

Exemplo 1: desperdício de comida

Segundo o Instituto Akatu, uma família de quatro pessoas, em que todas desperdiçam 100 gramas de alimentos por refeição, joga fora, ao longo de 70 anos, 31 toneladas de comida. Essa quantidade é suficiente para alimentar 17 crianças por dez anos !

Neste exemplo, notamos que o que parece ser um desperdício muito pequeno (são 100 gramas de comida), na verdade quando se repete esse desperdício muitas vezes por anos a fio, o total desperdiçado é ABSURDO. No final, esta família terá desperdiçado 31 toneladas de comida o que corresponde a 31 mil quilos de comida ! Esse desperdício além de não ter acrescentado nada de bom à família, pelo contrário, pois representou dinheiro jogado fora, ainda gerou lixo e deixou de alimentar 17 crianças por 10 anos.

Exemplo 2: economia de água

Se toda a população de Belo Horizonte fechasse a torneira para escovar os dentes durante um mês, a quantidade de água economizada seria o equivalente a cerca de 30 minutos da água que cai pelas Cataratas do Iguaçu !

O exemplo 2 mostra como uma atitude tão simples quanto fechar a torneira enquanto se escova os dentes reduz bastante o desperdício o que no final das contas vai significar economia de água e de dinheiro das pessoas.

Exemplo 3: redução de poluição

Se toda a população da cidade de São Paulo resolvesse passar um dia com o carro na garagem, por exemplo, cerca de 3,5 milhões de toneladas de CO₂ não seriam despejados na atmosfera. Caso o ganho ambiental fosse convertido em recursos financeiros, seriam R\$ 177 milhões que poderiam ser utilizados na construção de 150 escolas. Fonte: <http://planetasustentavel.abril.com.br/noticia/atitude/entenda-mudancas-climaticas-planeta-no-parque-527924.shtml>

O exemplo 3 revela que o simples ato de deixar o carro na garagem por um único dia evita que uma quantidade enorme de poluição chegue à atmosfera.

Estes três exemplos simples revelam que a prática do consumo responsável cabe a cada um de nós e não somente ao governo e às empresas. Antes de consumir, gastar ou comprar alguma coisa, nós devemos nos fazer três perguntas:

- 1) Eu realmente preciso gastar/comprar este recurso natural, produto ou serviço?
- 2) Quais são os impactos do consumo deste recurso, produto ou serviço ?
- 3) Como eu posso usar este recurso, produto ou serviço com economia ?

O CAMINHO É A BUSCA DO CONSUMO SUSTENTÁVEL

Em síntese, para que possamos aproveitar um mundo melhor para todos, devemos agir em direção ao consumo sustentável praticando os 5 Rs mostrados a seguir:

- **Repensar** os hábitos de consumo e descarte;
- **Recusar** produtos que prejudicam o meio ambiente e a saúde;
- **Reduzir** o consumo desnecessário;
- **Reutilizar** e recuperar ao máximo, antes de descartar; e
- **Reciclar** materiais.

Seja um consumidor responsável. Como o seu exemplo pode influenciar muitas pessoas, torne-se um multiplicador do consumo responsável.

VALORIZANDO AS BOAS COISAS QUE O DINHEIRO NÃO COMPRA

Como dizia George Horace, escritor e jornalista americano: “É bom ter dinheiro e as coisas que o dinheiro pode comprar, mas é bom verificar se não estamos perdendo as coisas que o dinheiro não pode comprar”. Veja quantas coisas boas podemos fazer gastando poucos recursos naturais e financeiros :

- Apreciar o pôr-do-sol, o céu e a lua; sozinho ou ao lado de quem você gosta.
- Ler um bom livro.
- Caminhar.
- Ouvir uma boa música.
- Cantar, dançar.
- Cultivar plantas.
- Compor uma música ou poesia.
- Dedicar-se a um trabalho voluntário.
- Desfrutar o tempo com sua família e amigos.
- Namorar.
- Aproveitar as opções de lazer gratuitas e/ou de baixo custo que sua cidade oferece (festivals de música, de teatro e de cinema; museus; praças; zoológico; visita a pontos turísticos e igrejas; bibliotecas públicas, etc...).

Pense, invente seu jeito de se divertir sem desgastar tanto a natureza e seja feliz. A sua felicidade depende de você mesmo !

MENSAGEM FINAL:

Esta cartilha não pretende apresentar fórmulas ou estratégias fáceis para resolver alguns dos grandes problemas atuais da humanidade. Sabemos que alcançar a sustentabilidade é um processo difícil, controverso, mas possível. Contudo, acreditamos firmemente que podemos e devemos unir esforços com a finalidade de trabalhar para um mundo melhor para todos. O desafio da sustentabilidade está diante de nós, que podemos modificar nossos hábitos de vida e de consumo, praticando o consumo mais sustentável e criando uma verdadeira corrente do bem em prol da vida. Como dizia Helen Keller, escritora americana que era surda e cega, o que não a impediu de ser uma grande intelectual: “O otimismo é a fé em ação”. Então, vamos nos unir para cuidar uns dos outros e do Planeta já !



“Nós precisamos ser a mudança que desejamos ver no mundo”

(Mahatma Gandhi, Líder político e espiritual indiano)