

Seu estilo de vida diz tudo

Qual a relação entre o seu cotidiano e o meio ambiente? Você já parou para pensar?

- Água
- Energia
- Alimentação
- Consumo e descarte
- Transporte

Água



Todos os dias você escova os dentes, toma banho, lava as mãos, faz comida, lava a louça e a roupa, utiliza a descarga. Você já pensou o quanto tudo isso consome de água por dia?

Para passar das conjecturas aos dados, verifique em sua conta o total de metros cúbicos mensais e divida esse total por 30 dias e pelo número de pessoas que moram na sua casa. Assim, você terá a sua média individual diária calculada.

Somos hoje 6 bilhões de habitantes no planeta, com um consumo médio diário de 40 litros de água por pessoa.

Um europeu gasta de 140 a 200 litros por dia, um norte-americano, de 200 a 250 litros, enquanto em algumas

regiões da África há somente 15 litros de água disponíveis a cada dia para cada morador.

Segundo dados da Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), o consumo médio diário por habitante da cidade de São Paulo é de 200 litros de água, considerado altíssimo.

Há grande desperdício, isto é, os paulistanos deixam uma pegada ecológica excessiva, no que se refere à água. Certamente é possível melhorar muito!

Energia Elétrica

Diariamente, você faz funcionar luzes e eletrodomésticos como chuveiros, computadores, liquidificadores etc. Também ouve música ou notícias no rádio, assiste a programas de TV, lava e seca roupas em máquinas, usa elevadores,

escadas rolantes, climatização de ambientes (ar condicionado ou aquecedores). Você já pensou em quanta Natureza é preciso “empregar” ara fazer tudo isso funcionar?

No Brasil a maior parte da energia elétrica consumida é produzida por hidroelétricas, que exigem, para seu funcionamento, a construção de grandes barragens.

Assim, com o aumento de consumo e a decorrente necessidade de produzir cada vez mais energia elétrica, torna-se necessário represar mais rios e inundar mais áreas, reduzindo as florestas, impactando a vida de milhares de outros seres vivos, retirando comunidades de suas terras e alterando os climas locais e regionais como aumento das superfícies de evaporação.



Alimentação



Atualmente, muitas pessoas comem mais do que o necessário. É o que mostram os altos índices de obesidade no mundo, principalmente nas nações mais desenvolvidas. Mas comer em grande quantidade não garante uma boa saúde, pelo contrário.

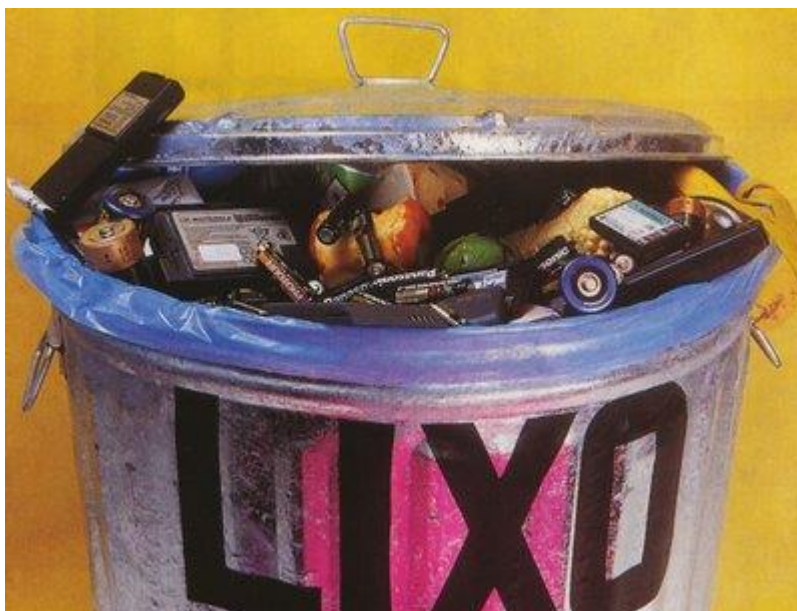
A alimentação é um item muito importante da nossa qualidade de vida, mas, além disso, uma dieta natural e equilibrada é bastante

favorável à preservação dos ambientes.

O consumo de alimentos orgânicos ou naturais ajuda a diminuir o uso de agrotóxicos e o equilíbrio alimentar leva a uma exploração menos irracional dos recursos do planeta, reduzindo, em muitos aspectos, nossas pegadas. Lembre-se de que não faltam alimentos no mundo e sim uma distribuição mais justa.

Consumo e Descarte

Quanto mais consumimos, mais lixo produzimos. Os resíduos naturais, ou matéria orgânica, podem ser inteiramente absorvidos e reutilizados pela Natureza, mas o tipo de resíduos que nossa civilização produz nos dias de hoje, especialmente os plásticos, não podem ser eliminados da mesma forma.



Eles levam milhares de anos para se desfazer no ambiente. Você já mediu quanto você, sua família ou seu grupo de trabalho produzem de lixo por dia? A média nos grandes centros urbanos é de 1kg por pessoa. É muito lixo!

Mas você pode contribuir bastante se separar os materiais descartados. Comece separando o lixo entre seco (reciclável) e o úmido (orgânico). Você irá observar que o peso do seco é pequeno, porém seu volume é enorme.

Já o lixo úmido, ocupa menos espaço, porém é bastante pesado. Parte do lixo seco pode ser encaminhado para a reciclagem e o lixo orgânico, por sua vez, pode ser destinado à compostagem.

Esta atitude pode ser difícil no início, pois é necessário envolver todos que estão à sua volta, mas se você tem vontade de fazer algo que realmente contribua com a preservação do nosso planeta, continue tentando e implante a coleta seletiva.



Transporte

Quanto você se desloca por dia? De que forma: carro, ônibus, trem, metrô, a pé ou de bicicleta? A maioria dos meios de transporte que utilizamos em nosso cotidiano utilizam combustíveis fósseis, ou seja, não renováveis.

Esta fonte energética que vem do petróleo, do carvão e do gás natural polui o ar, principalmente nos grandes centros urbanos, devido à enorme quantidade de automóveis.

Hoje em dia, a ciência e a sociedade civil têm pressionado o poder público e a iniciativa privada na busca de soluções para a poluição. Este enorme problema agrava o aquecimento global e ocasiona o aumento de doenças respiratórias.

Por isso, um transporte sustentável tem de utilizar eficazmente a energia, ou seja, transportar o máximo de carga possível gastando o mínimo de combustível.

Daí a importância de se utilizar o transporte coletivo e de se oferecer carona sempre que possível. Andar de bicicleta e fazer pequenos trechos a pé, também ajuda a reduzir sua pegada.

Práticas que ajudam a diminuir a sua Pegada Ecológica

Adotar estilos de vida mais equilibrados e amigáveis com o meio ambiente é fundamental para o planeta. Há muitas coisas que você pode fazer no seu dia-a-dia, basta ter disposição e prestar atenção no caminho. O planeta e a vida agradecem!

Alimentação

Se você consome os alimentos da estação, frutas, verduras, legumes e cereais produzidos localmente, através da agricultura orgânica, parabéns! Assim você contribui para a redução do uso de agrotóxicos e para uma exploração mais racional dos recursos do planeta.

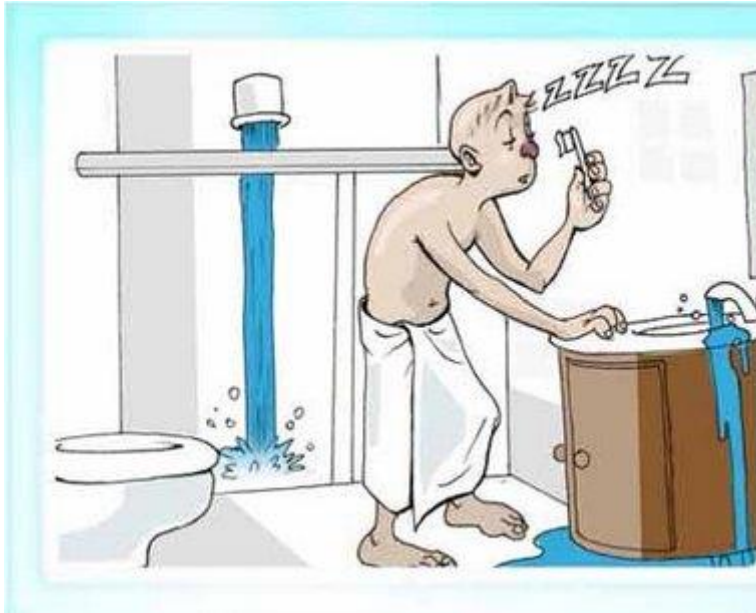
Por isso, evite alto consumo diário de proteínas (carne animal), de produtos industrializados e de fast food. Além de uma dieta mais saudável, você irá evitar a produção de muitas embalagens, que logo viram lixo.



Além disso, é importante lembrar que 60% da água doce disponível em nosso planeta é destinada à produção de alimentos. Veja na tabela abaixo a quantidade de água necessária para a produção de alguns deles:

Para a fabricação de...	O consumo médio de água é de...
1 kg de carne	15.000 litros
1 kg de frango	6.000 litros
1 kg de cereais	1.500 litros
1 kg de frutas cítricas	1.000 litros
1 kg de raízes e tubérculos	1.000 litros

Hábitos



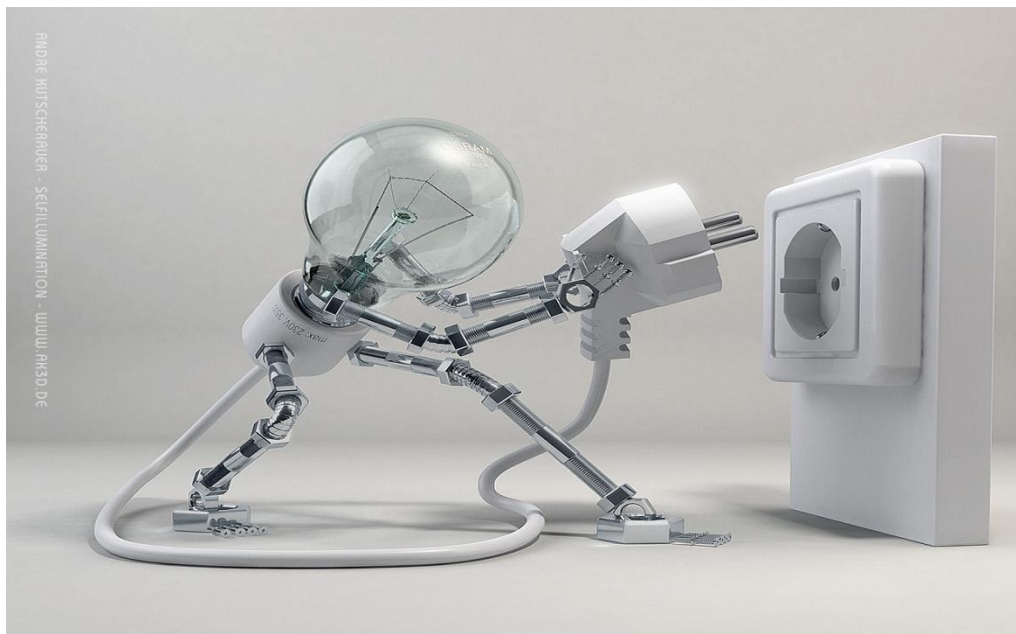
Todos os nossos hábitos de moradia, alimentação, consumo, locomoção têm relação direta com a utilização dos recursos naturais, assim como nossas opções de lazer. Divertir-se é algo fundamental para a boa qualidade de vida, mas o lazer e o turismo predatório são responsáveis por algumas das mais visíveis Pegadas deixadas pelo homem

no ambiente: a degradação de inúmeras paisagens em litorais, montanhas e cidades históricas.

Procure conhecer as chamadas “viagens sustentáveis”, nas quais o transporte e a estadia são coletivos, a mão de obra local é valorizada, assim como o artesanato e as comidas típicas da região. Da mesma forma, no lazer urbano, é importante valorizar o contato com a Natureza, visitando parques, estações ecológicas, e evitar a geração de grande quantidade de lixo.

A coleta seletiva também pode contribuir bastante na redução de sua Pegada. O lixo de ser separado e entregue em Pontos de Entrega Voluntária (PEV) ou aos catadores e às cooperativas de reciclagem.

Consumo



O excesso de hábitos consumistas é um dos fatores que mais contribui para o esgotamento das reservas naturais do planeta. Sendo assim, evite substituir

aparelhos que agregam alta tecnologia desnecessariamente e reduza o consumo de produtos descartáveis. Além de reduzir sua Pegada, esses hábitos vão fazer bem para seu bolso!

- Procure adquirir produtos “verdes”, de empresas que estejam envolvidas em programas de responsabilidade socioambiental e certificadas com o ISSO 14000 (certificação ambiental).
- Ao comprar carvão, verifique na embalagem se o produto é registrado no IBAMA. Quando não há registro, a madeira usada para produzir o carvão é de origem ilegal, o que significa que parte de alguma floresta foi cortada e queimada sem autorização.
- Quando comprar palmito em conserva, verifique no rótulo o número de registro no IBAMA. Não compre, caso não haja este registro, pois a retirada deste recurso da floresta foi ilegal.
- Não compre orquídeas e bromélias à beira das estradas, pois podem ter sido retiradas da floresta, de forma predatória. Prefira plantas vendidas em lojas e supermercados, cultivadas por produtores legalizados.
- Ao comprar móveis e madeiras, dê preferência aos que são feitos de pinho e verifique se o comerciante possui documentos de que a madeira é certificada com o selo FSC. Mais informações, visite o site www.fsc.org.br
- Nunca compre animais silvestres. Caso queira adquiri-los, certifique-se de que sua criação tem certificação do IBAMA.

Será que em sua escola, clube ou trabalho as pessoas participariam de compras solidárias? O comércio ético e solidário é muito mais do que um movimento que valoriza as pessoas e a cultura. Hoje em dia ele é visto como uma ferramenta efetiva de desenvolvimento local, que contribui para a fixação das comunidades nas áreas rurais, buscando reverter o quadro atual em que cerca de 80% da população mundial se concentra em áreas urbanas.

Você sabia que o comércio ético e solidário vem crescendo ano a ano? Ele reúne os segmentos de produtos orgânicos, certificados ou naturais, artesanato, terapias alternativas, turismo responsável e outros setores. Então, entre nesta onda e consuma produtos do comércio ético e solidário. Você estará colaborando para reduzir a desigualdade social e promover o desenvolvimento econômico no rumo da sustentabilidade.

Moradia

Se você mora com a família, com amigos, em comunidade ou com algum grupo, pode ter certeza de que está contribuindo para a redução de suas pegadas, pois, no coletivo, a água, a energia e outros recursos naturais são sempre melhor aproveitados. Quem mora sozinho, em geral, atinge altos graus de desperdício de recursos. Além do mais, em grupo, é possível otimizar muito o uso de equipamentos eletrodomésticos como geladeira, televisão e outros, evitando ter um equipamento por pessoa. Outra opção é adotar equipamentos e tecnologias que reduzem o consumo de água e energia



Procure identificar vazamentos em sua casa ou no seu bairro, evite o uso da mangueira para limpar calçadas ou lavar o carro e junte roupas para lavar e passar. Verifique também em sua conta de água o total de metros cúbicos mensais e divida este número por 30 dias e pela quantidade de pessoas que moram em sua casa. Assim, além de reduzir sua Pegada, você poderá conhecer sua média individual de consumo de água diária.

Você pode poupar energia e água por meio de simples práticas caseiras, como isolamentos térmicos, utilização de lâmpadas fluorescentes e aparelhos elétricos e eletrônicos com o selo PROCEL, pois estes consomem menos energia.

Desligue aparelhos, inclusive da tomada, quando não estiverem sendo utilizados. Reduza o uso do ar condicionado, privilegie sempre a iluminação de ambientes com luz natural e procure utilizar as escadas em vez do elevador.

No Brasil a maior parte da energia consumida é produzida por hidrelétricas, que exigem, para seu funcionamento, a construção de grandes barragens. Dessa forma, torna-se necessário represar rios e inundar áreas, reduzindo as florestas, impactando a vida de milhares seres vivos, retirando comunidades de suas terras e alterando os climas locais e regionais.

Transporte

O aquecimento global é causado, em grande parte, pelos gases da combustão dos motores dos automóveis. Por isso, um transporte sustentável tem de utilizar a energia de maneira eficaz, ou seja, transportar o máximo de carga possível gastando o mínimo de combustível. Dessa forma, evite andar de carro sozinho. Você pode ampliar suas formas de locomoção, utilizando bicicletas, percorrendo pequenos trechos a pé, privilegiando o uso de transporte



coletivo ou organizando caronas solidárias com colegas de trabalho ou da escola. Fazer a revisão de seu veículo particular também é importante, além de abastecê-lo com combustíveis alternativos (álcool, gás natural, biocombustível) e dirigir com pneus calibrados.

O uso do avião também deve ser repensado. Um avião em uma viagem do Brasil à Europa, despeja uma quantidade de carbono na atmosfera que um carro, percorrendo 30 km por dia, produziria em mais de dois anos. Dessa forma, reveja seus itinerários e a necessidade de viajar. Reuniões de trabalho, muitas vezes, podem ser realizadas via teleconferência, evitando grandes deslocamentos.

Referências: [WWF Brasil](#)