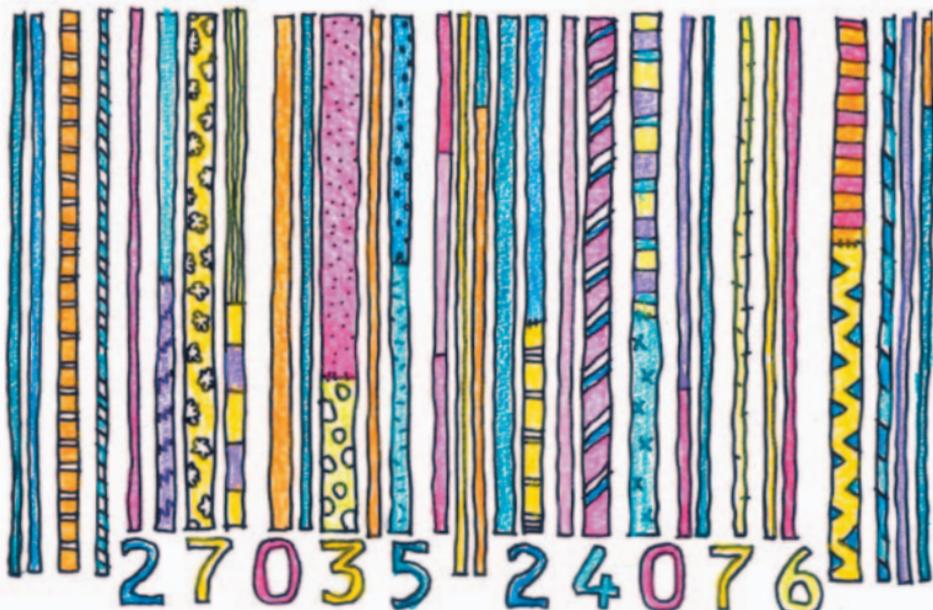


Pequeno guia de consumo em um mundo pequeno





TEXTO

Menos Lixo – Projetos e educação em resíduos sólidos
Georgeta Gonçalves e Patricia Blauth

SUPERVISÃO

WWF-Brasil – Programa Educação para Sociedades Sustentáveis

ILUSTRAÇÕES

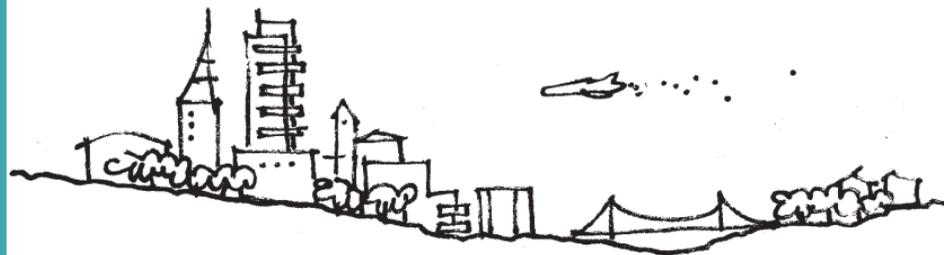
Alessandro Sbampato

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Francine Sakata e Laís Flores

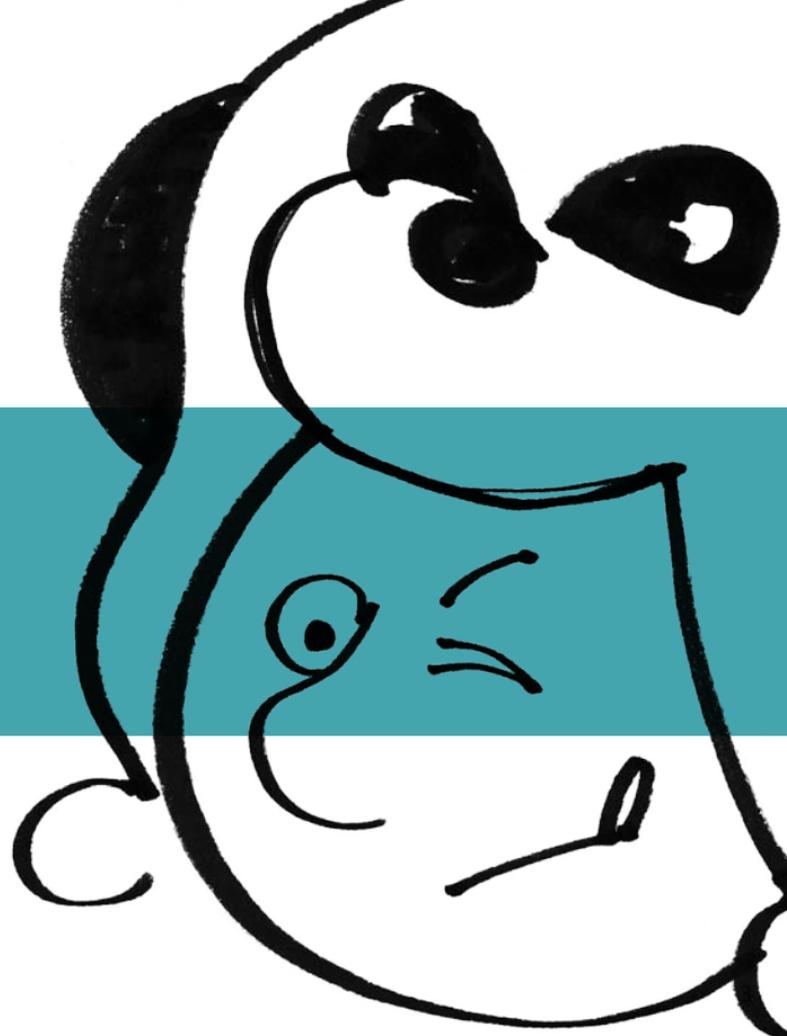
VERSÃO ELETRÔNICA

Marcelo Nishio



Para estar neste planeta, para viver nesta Terra, precisamos consumir. Necessitamos de matéria-prima, água e energia. Agora, se moramos em cidades, como a maioria de nós, este consumo é um pouco mais complexo.

Nosso imprescindível alimento, por exemplo, normalmente não pode ser todo plantado por nós mesmos. Então alguém o produz nos lugares onde ainda não há cidades, onde o clima e o solo permitem, e traz para os centros urbanos. Antes de chegar aos mercados e lojas, quase tudo ganha nova cara. O arroz perde a casca, fica brilhante e “atraente” e recebe um saco plástico. Uma folha de chá é seca, moída, ganha um saquinho, um barbante, um envelope, uma caixinha, um celofane, atravessa oceanos e ganha mais... uma sacola! Pouca coisa dos pacotes que carregamos são, efetivamente, os produtos que queremos. Observe. Até as verduras, de uns tempos para cá, têm aparecido “vestidas”. E cada coisa, cada uma mesmo, é um pedaço de mundo que chega a nós depois de gastar recursos naturais.



É preocupante perceber que tudo o que consumimos, não só em casa, mas nos locais de trabalho, nas escolas, nos momentos de lazer..., vem do mundo, finito. Mas é muito bom saber que somos nós que decidimos quais e quantos pedaços do mundo queremos ou realmente precisamos usar em nossa vida. Cabe a nós a escolha de como cuidar deles, de quando vão ser transformados em lixo e quando, preferencialmente, serão devolvidos às suas respectivas cadeias produtivas. Esse manual, traz dicas de como praticar um consumo diferente, que cause menos degradação, menos desmatamento, menos perda de biodiversidade, menos poluição, enfim, menos impactos ao planeta. Mas, por outro lado, ele tem a intenção de mostrar que para cada menos há:

- ✓ mais qualidade de vida
- ✓ mais alegria
- ✓ mais compreensão
- ✓ mais cidadania
- ✓ mais liberdade...

Enfim, queremos que você seja mais feliz. Um planeta com pessoas felizes certamente será bem cuidado.

Em princípio, pode parecer difícil entrar em harmonia com florestas, rios, mares e espécies silvestres se estamos cercados de paredes, ruas, lojas, equipamentos, veículos, internet e outras coisas indispensáveis às nossas atividades.

Mas, acredite, não é tanto assim. Basta perceber que tudo nesse planeta está interligado, como se fosse, e é, uma imensa "rede planetária".

Todos nós, quando crianças, tivemos a fase dos "por quês". Essa curiosidade nos fez aprender coisas que pareciam complexas. Agora, como adultos, que tal iniciar uma nova fase perguntando "de onde veio e para onde vai?" Esse papel que você tem nas mãos, por exemplo: qual é sua origem? Se respondeu "uma árvore", acertou! Se notou que o papel é reciclado e respondeu "papel usado", acertou em parte, pois este também vem, no começo da história, de uma árvore... E para onde vai? Dar destinos socioambientalmente dignos a tudo o que usa é decisão sua, mas aqui estamos para ajudar com algumas (das inúmeras existentes) dicas. Vamos começar pelas práticas que podemos adotar em casa?

Depois a gente sai mundo afora...





Ufa, cheguei!

Bom é chegar logo em casa. Ruim é congestionamento. Pior é cada um sozinho no seu carro, entupindo tudo. Faça a rua mais livre, promovendo a carona solidária, andando de bicicleta e caminhando. Utilize serviços próximos à sua casa. Cobre do poder público sistemas mais eficientes de ônibus, metrô e ciclovias. Para achar as melhores maneiras de percorrer seus caminhos na cidade consulte a prefeitura.

Cartas fora do baralho...

Malas diretas, indiretas, propagandas, extratos impressos... precisamos disso? Cancele o envio de correspondência que não lhe interessa.



NA SALA

Inspire... expire... inspire...

Abra as janelas. Só ligue o ar condicionado e o ventilador se precisar muito. Não faz sentido um vento lá fora e outro vento dentro.



Mais clareza, menos energia

Substitua lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Quando “queimarem”, embale-as cuidadosamente para evitar quebras e riscos à saúde e ao ambiente, pois elas contêm mercúrio. Não descarte-as como “lixo”. Entre em contato com o fabricante para saber que destino dar. (Melhor ainda são as de LED, não-tóxicas e mais duráveis. Pesquise se existem na sua região.)

E faça-se a luz

Cortinas e persianas fechadas obrigam a acender as luzes. Abra tudo. Pinte paredes com cores claras, que refletem a luminosidade.

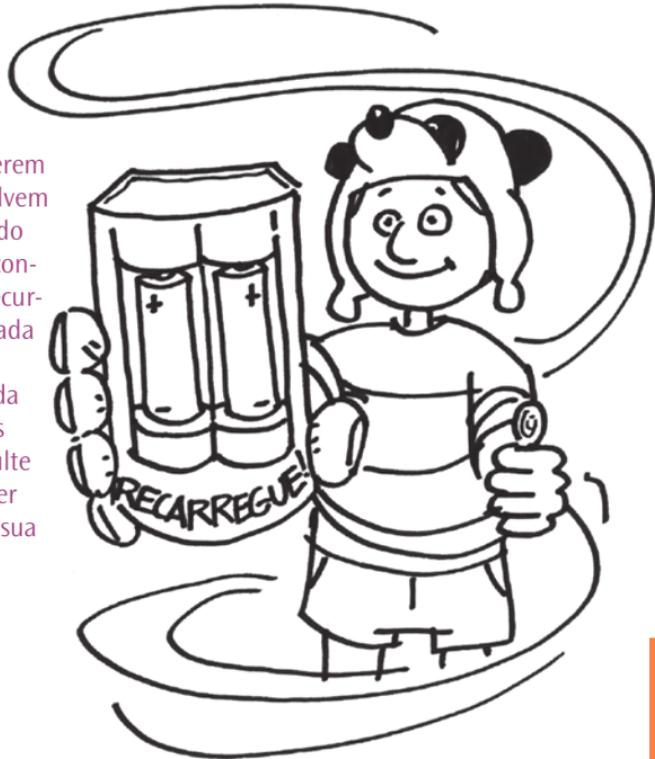
Quem está no comando?

A TV ou... você? Se é você, assuma o controle e aprenda, serenamente, a desligá-la com mais frequência. Afinal, todos sabem que a maioria dos canais é financiada por propagandas pró-consumo. Sedutoras, nos fazem acreditar que “precisamos” comprar o que é anunciado. (Engraçado: desde quando o necessário precisa de propaganda? Você já viu algum comercial de banana?)



Renove a carga

Pilhas são objetos curiosos. Precisam de muita energia para serem produzidas, nos devolvem pouca e, ainda, quando descartadas, podem contaminar o solo e os recursos hídricos. Assim, nada melhor do que evitar seu uso. Como segunda alternativa, use pilhas recarregáveis. E consulte o fabricante para saber que destino dar após sua vida útil.



Não é o que parece

Alguns equipamentos causam grande impacto ambiental quando estão ... desligados (!). (O microondas, por exemplo, gasta mais energia, mantendo seu relógio e teclado ativo do que cozinhando ou esquentando alimentos.) Tire tudo da tomada e compare suas contas de luz antes e depois.



Ser moderno é ...

- ...só trocar o celular quando parar de funcionar
- ...não comprar outro da vitrine só porque tem mais recursos – que você nem vai usar!
- ...não cair na armadilha das compras irresponsáveis e...
- ...ter serenidade para recusar.

Compartilhe também fora da rede.

Se prefere ler texto impresso, faça assinatura comunitária de jornais e revistas com amigos e vizinhos. Aliás, quantos produtos poderiam ser compartilhados? (Leve este raciocínio para outros ambientes: com que frequência você usa sua batedeira, aspirador de pó, ferramentas?)



Comemore a vida!

Em festas e reuniões, use menos descartáveis. Corra dos enfeitinhos, be-xigas e lembrancinhas (que provavelmente serão... esquecidas). É possível contratar utensílios, e até decoração reutilizáveis. O sucesso da festa está na alegria das pessoas e não no lixo que fica depois.



Brinquedo ou brincadeira?

Brinquedos com pilhas brincam sozinhos. Crianças adoram companhia. Bons brinquedos são aqueles que instigam o raciocínio, a curiosidade e permitem a interação.

O melhor brinquedo para os seus filhos? Você.



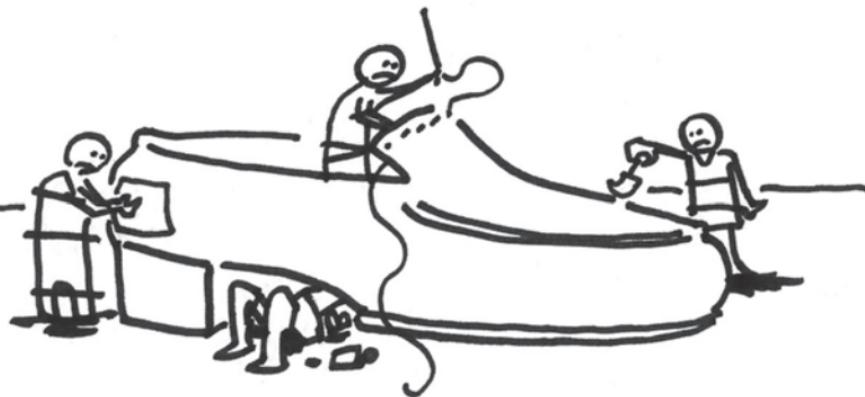
Vista-se de você

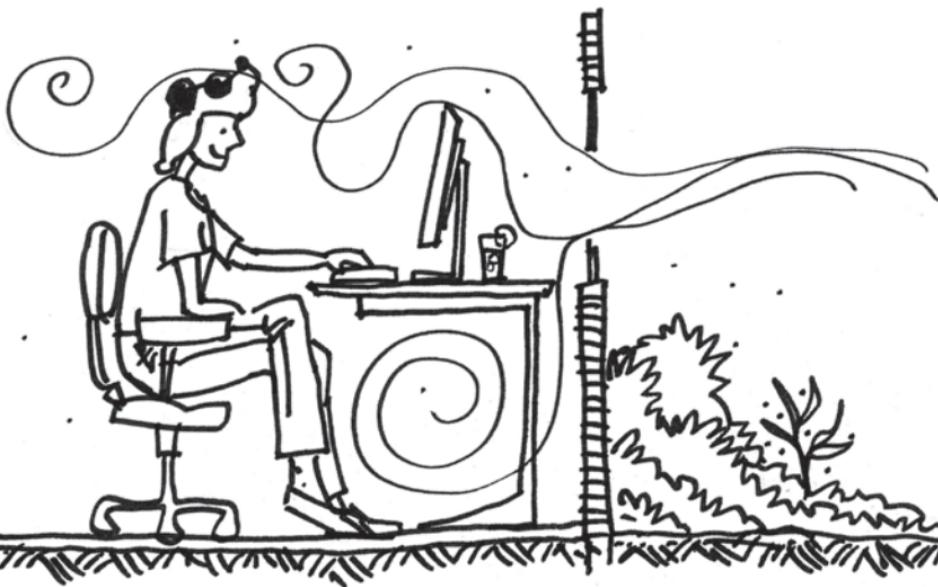
A moda talvez “exija” que você compre o que não precisa e que só vai usar pouco tempo. Mas seja rebelde: crie seu próprio estilo, compre em brechós, reforme e customize roupas, sapatos e acessórios e sinta-se realmente original. Quando não for usar mais, doe. Organize bazares entre amigos.

Quem é livre sabe dizer “não”

Quando suspeitar de uso de mão-de-obra infantil ou escrava na confecção do produto, não compre. Um sapato feito em sofrimento não é bom para caminhar em paz. Sustentabilidade pressupõe generosidade. Fique de olho das etiquetas e busque informações sobre formas de trabalho nos países de origem.

Prefira sempre o “feito aqui por perto”.





Atente para a madeira usada em seus móveis. Uma coisa é certa: foi uma árvore! Mas... de onde? Se vai montar ou reequipar sua casa, prefira móveis usados, caso não possa restaurar os que já tem. E só compre madeira certificada, de manejos que respeitam a vida da floresta. Arrumar seu “ninho” desarrumando outro não é um gesto amoroso. Lembre também que móveis baratos demais, comprados em suaves prestações, podem durar menos que seus respectivos carnês.



Descondicione-se....

No trabalho, que tal instituir o dia sem terno e gravata? Ter sempre água fresca à mão? Consumir, nos dias mais quentes, alimentos menos calóricos? Há várias formas de minimizar o calor antes de recorrer a equipamentos elétricos. Só ligue se precisar mesmo...

Dê folga para a motosserra

Papéis significam árvores cortadas, áreas reservadas para monocultura e grande consumo de água. Revise na tela antes de imprimir, imprima só o necessário e use a frente e o verso do papel.

NO BANHEIRO

Aperte o botão do bem

Uma válvula tradicional “solta” 10-14 litros de água. Bacias sanitárias acopladas ou descargas com reguladores de vazão (dual flush) usam apenas 3-6 litros para o mesmo serviço. Conserte vazamentos assim que forem notados.

Seu ciclo em sintonia com o ciclo da Terra

Se as mulheres sempre lavaram calcinhas, por que absorventes menstruais não podem ser laváveis, reutilizáveis? (Aliás, como foram durante séculos!) Hoje, em nome de uma praticidade questionável, esse contato mais próximo com o próprio corpo é renegado, tratado como indesejável. Liberte-se de tanto lixo! Cuide do seu ciclo, mensal, adotando alternativas que duram... anos!!

Você não está tão sujo assim...

Quantos minutos – e quantos litros d’água! – você realmente precisa para tomar banho? Que tal se molhar, fechar a torneira, se ensaboar, passar xampu, abrir a torneira, se enxaguar, fechar a torneira e continuar... cantando enquanto se veste?



Cosméticos-cosmos

Prefira cosméticos feitos com produtos orgânicos. É uma forma de estimular os fabricantes a adotarem práticas sustentáveis de produção. Enfim, a beleza do mundo também conta.

Meio copo dá

Ao escovar os dentes use um copo com água para enxaguá-los. Dá e sobra, e a torneira fica fechada. Use o mesmo raciocínio para fazer a barba: abra a torneira só para enxaguar.

Limpeza ou perfume?

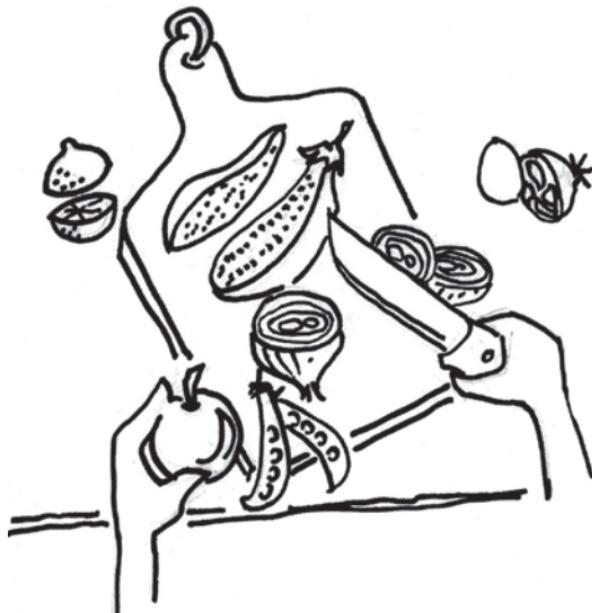
Se você lava seu próprio corpo com água e sabonete, por que precisa desinfetar e higienizar sua casa com tantos produtos tóxicos? Cuidado com o exagero. Fique amigo dos seus micróbios, pois precisa deles para desenvolver suas defesas. Ambientes assépticos nos tornam cada vez mais vulneráveis a doenças. E, se você gosta de cheirinho de limpeza, precisa rever seus conceitos: limpeza não tem cheiro.



NA COZINHA

Mãos à obra

Um bom jogo de facas e uma tábua podem ser tão práticos quanto picadores elétricos de legumes e frutas. São mais fáceis de lavar, não gastam energia (a não ser a nossa) e trazem mais atenção e prazer ao gesto de cozinhar. Tenha o básico. Os “super, mega, ultra, multi” podem ser dispensáveis.



O frio que esquento o planeta

Pois é, cada vez que você abre a geladeira, entra nela ar quente e mais energia é gasta para resfriá-la. Portanto, escolha seu alimento ou bebida mentalmente antes de abri-la. No inverno, como já está mais frio, regule o termostato. Ao comprar uma nova, escolha o modelo com menor consumo energético. Mas só se a “velha” não funcionar mais, certo?

Toda água é mineral

Portanto... tome água “torneiral”. Onde há água potável e boa manutenção das caixas d’água, basta um filtro simples, como o de barro, que retém eventuais impurezas. A indústria de água engarrafada coloca em risco as nascentes e reservas subterrâneas. Além disso, o processamento, a embalagem – milhões de toneladas de garrafas descartáveis – e o transporte da água exigem muita energia. Não é à toa que a água de abastecimento público custa 10 a 20 mil vezes menos que a água engarrafada.



Um cafezinho é sempre bom

Prefira coadores laváveis aos filtros descartáveis mesmo se usa cafeteira elétrica. Compartilhe o momento do cafezinho com um futuro melhor. Lembre apenas de não raspar a borra de café na pia. Se possível, devolva todas as sobras de alimentos, inclusive o pó de café, para quem os gerou: a Terra.

Você consegue!

...ser vegetariano por um dia da semana. É só começar. Depois passe para dois dias. Vai perceber que não precisa de tanta carne, cuja produção tem grande impacto ambiental. Só de água, por exemplo, um quilo de carne bovina, até chegar na sua mesa, exigiu pelo menos 15.000 litros.



Conhecimento de vó

De que adianta evitar comprar alimentos com muita embalagem e depois guardar as sobras em papel alumínio, Isopor® ou filme plástico? Substitua estes embrulhos descartáveis por potes com tampas. Afinal, em muitos casos se gasta mais energia para produzir uma embalagem do que para produzir o alimento que ela contém.



Fique perto de sua comida

Do mundo ao prato, nosso alimento percorre grandes distâncias. Frutas, verduras, doces, enlatados e outros importados (de outros países ou estados) podem ser atraentes, exóticos e até chiques, mas suas viagens consomem muita energia. E geram considerável poluição. Prefira alimentos cultivados em sua região, deixando os mais longínquos para ocasiões... especiais.

Sem sombras de sobras

Sirva-se só do que for comer. Repita, se não bastar. Não custa lembrar, também, que o desperdício de alguns é a falta de alimentos para muitos outros.

Ralo abaixo... não!

Óleo de fritura e água não se misturam. Portanto, facilite (e torne menos custoso) o tratamento de esgotos não despejando óleo na pia. Guarde-o em frascos com tampa segura e encaminhe-o a locais que o aproveitem na produção de sabão ou biocombustível.



NA ÁREA DE SERVIÇO

A separação faz a força

Pesquise as opções de coleta seletiva na sua cidade e garanta um destino mais nobre para os seus resíduos. Organize espaço para armazená-los e adote a agradável rotina cidadã de separar papéis, plásticos, metais e vidros, dentre outros recicláveis aceitos na sua região. Assim você não só diminui o lixo a ser enterrado, como também devolve pedaços emprestados do planeta.

Você joga seu lixo fora, certo?

Pois onde é “fora”? Provavelmente um aterro dentro da sua cidade, dentro do seu estado, dentro do seu país. Mas certamente dentro do seu planeta! E – você já sabe disso – muitos resíduos demooooooram para degradar e se acumulam, esgotando o espaço. Daí uma área nova será necessária. E assim por diante. Até que o “fora” seja no seu quintal! Você gostaria de ter um aterro no seu bairro?



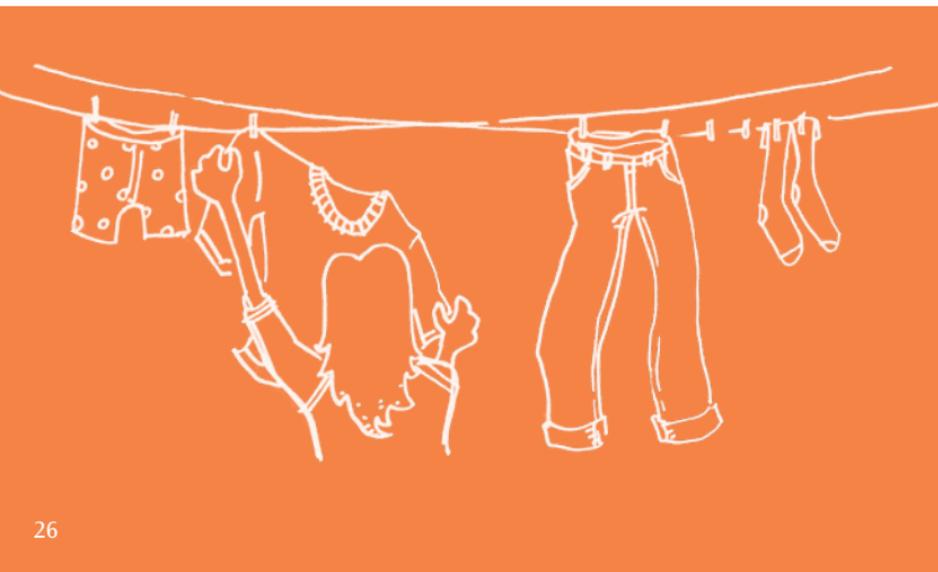
A natureza ajuda

Espere um dia de sol – sempre tem um! – para lavar as roupas e secá-las naturalmente. Pendure as peças “ajeitadinhas” para não precisar passar.

Só use secadora em emergências. Suas roupas merecem ser bem cuidadas e as secadoras reduzem muito sua vida útil.

Você concentrado, não o sabão

Que tal juntar bastante roupa antes de usar a máquina? Aproveitar a água do enxágue para lavar outras coisas? E lembre-se: mais sabão não significa mais branco. Use só o necessário. E roupas não sentem frio: não precisam de água quente. (Aliás, lavar com água fria as conserva mais.)



Prolongue a vida...

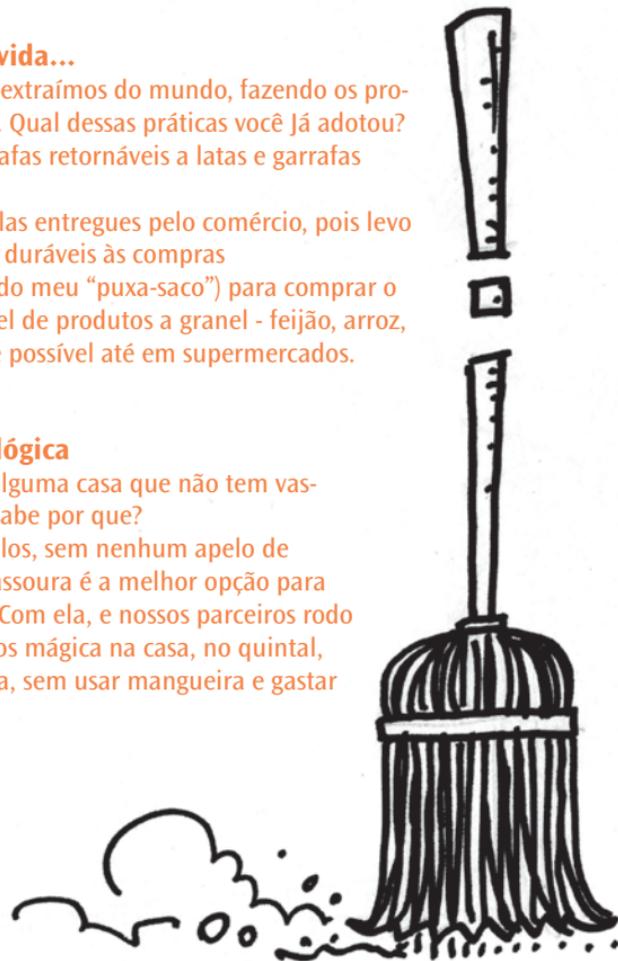
... de tudo que extraímos do mundo, fazendo os produtos durarem. Qual dessas práticas você Já adotou?

- prefiro garrafas retornáveis a latas e garrafas descartáveis
- recuso sacolas entregues pelo comércio, pois levo minhas sacolas duráveis às compras
- levo sacos (do meu “puxa-saco”) para comprar o máximo possível de produtos a granel - feijão, arroz, verduras; isso é possível até em supermercados.

Bruxaria ecológica

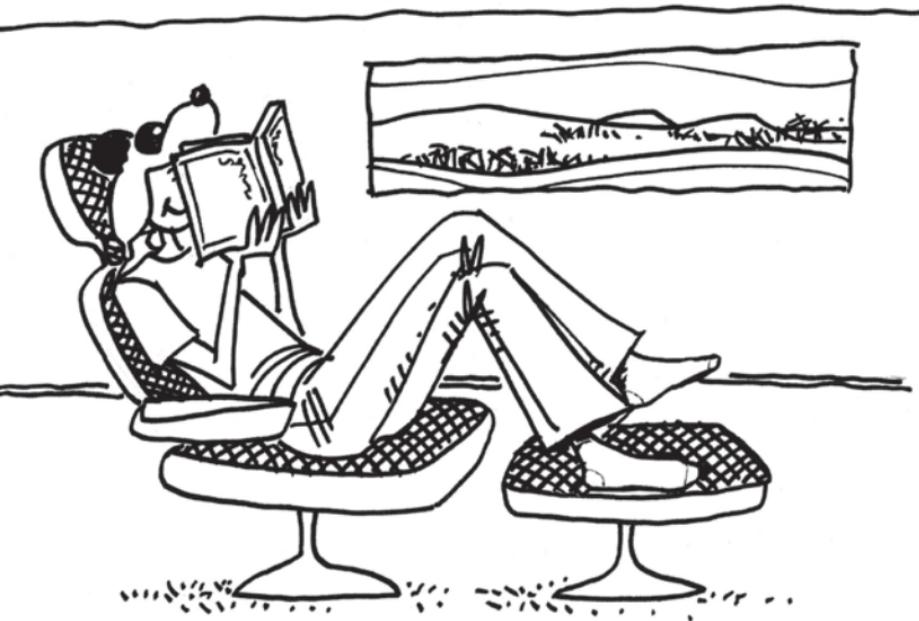
Você conhece alguma casa que não tem vassoura? Não? E sabe por que?

Porque há séculos, sem nenhum apelo de *marketing*, a vassoura é a melhor opção para limpar o chão. Com ela, e nossos parceiros rodo e balde, fazemos magia na casa, no quintal, e até na calçada, sem usar mangueira e gastar tanta água.



Espaçoso não é entulhado

Não se sinta claustrofóbico na sua própria casa. Não faça estoque de recursos naturais. Doe ou troque o que não vai mais usar. Desapegue-se do inservível.



NA VARANDA/ TERRAÇO



Terra à vista!

Reserve um cantinho verde na varanda (na cozinha ou na área de serviço) para um tempo seu com a Terra. Plante, regue, adube. Húmus e humano, afinal, têm a mesma origem. E aquele pó de café... vai adorar voltar para a Terra.

Escolha seus convidados

Não deixe água nos pratinhos de vasos. Recolha sobras de ração de seus animais domésticos. Cubra alimentos. Se você não der chance aos insetos e roedores, não vai precisar de venenos.

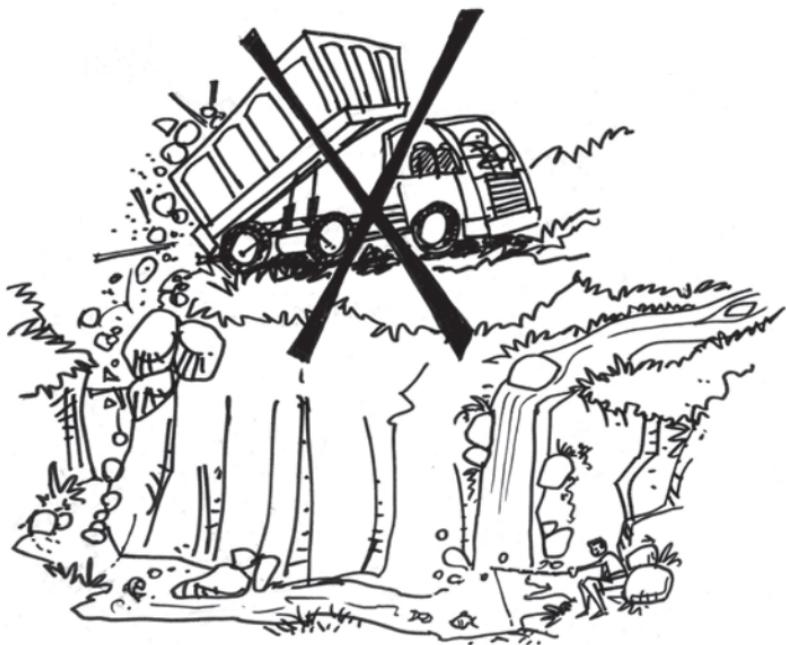
NO JARDIM

Mexa e remexa sem demolir

Ame sua casa, inove, e promova benfeitorias que tornarão seu lar mais sustentável. Evite reformas meramente estéticas, que produzem muito lixo.

Siga aquele ... entulho!

Ao contratar a remoção de resíduos volumosos, restos de poda e entulho, verifique como esses resíduos serão transportados e destinados. Só contrate serviços legalizados.



Vai mudar? Leve o consumo responsável para a casa nova

Antes de construir, observe o terreno em vários momentos do dia para planejar a ventilação e a insolação da casa. Aproveite a luz do sol em todas as possibilidades: área de serviço para secar roupas, iluminação natural em todos os cômodos e aquecimento de água de pias e chuveiros. Use materiais construtivos de menor impacto ambiental, duráveis, e que não exijam manutenção complicada. Calcule as quantidades de material para evitar compras impensadas, gastos imprevistos, trocas e sobras. Prefira tintas e acabamentos à base de água, não tóxicos. Numa construção ou reforma grande, aproveite para instalar placas solares, caixa para aproveitar água de chuva, torneiras e descargas com reguladores de vazão e sensores de presença para apagar as luzes. Sensibilize os funcionários para valorizarem os recursos planetários, evitando desperdícios e cuidando dos resíduos.

Por favor alimente as plantas

As plantas “soltam” folhas, que caem, apodrecem, viram húmus e servem de comida para... as plantas! Afinal, vegetais não vão ao mercado mas, como seres vivos, precisam de nutrientes. Portanto, composte. Se você não tem terreno para isso, ou mora em apartamento, conte com a ajuda de caixas de minhocas.



NA RUA

Você é parte do caminho

Seu suor é água que sai ... porque entrou. De onde veio essa água? De um rio? Do subsolo? Em qualquer caso, agora você faz parte do ciclo. A água limpa seu corpo, fornece minerais e mantém você vivo. Seja gentil com o planeta evitando mais um lixo: a garrafa descartável que carregou essa água antes de você. Use um squeeze abastecido com água filtrada. Sua academia não tem um purificador? Peça que instalem.



Mais comida, menos lixo

Escolha estabelecimentos de alimentação que empreguem utensílios duráveis, laváveis. E, no caso de embalagens de bebidas, retornáveis. Afinal, é muito mais agradável comer com talheres, pratos e copos “de verdade”. E se você sai de casa na intenção de comprar comida para viagem, leve sua vasilha.

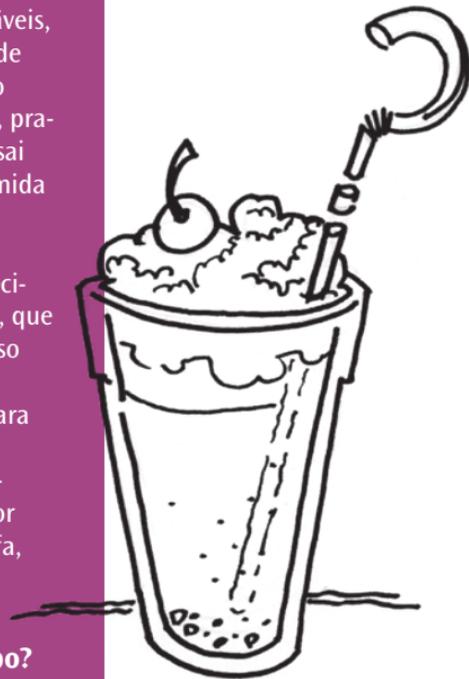
Para os assíduos frequentadores de restaurantes orientais: se o estabelecimento não oferecer hashis duráveis, que tal adquirir e levar seus hashis de uso pessoal?

Vai um sorvetinho? Casquinha dá para comer, potinho, nem tanto...

E o canudo? Certeza que é indispensável? Mexa o suco com colher. Se for beber diretamente de lata ou garrafa, peça que sejam lavadas antes.

A cabeça não faz parte do corpo?

Em hotéis, que tal usar apenas uma toalha – a de banho – também para o rosto, deixando de sujar duas toalhas? Devolva a de rosto à recepção.



Cadê o Gerente?

Por costume, como em piloto automático, recebemos (ou seja, consumimos passivamente) muitos materiais, objetos e produtos à toa. Habitue-se a perceber estes excessos e a orientar também prestadores de serviços para as mudanças possíveis. Que tal conversar com a Direção para evitar o uso de...

- sacos para embalar talheres e forros descartáveis de mesa e bandeja, em locais de alimentação?
- pastas dentro de envelopes, lacrados com etiquetas, contendo resultados de exames (que você abre logo), em laboratórios e clínicas médicas?
- segundas vias de recibos de compras com cartão de crédito?
- envelopes contendo avisos da escola do seu filho (quando a informação não é confidencial)?
- _____ (outras ideias)
-
-



Se você se ligou nas dicas até aqui, a seguinte é óbvia: após a leitura, compartilhe esse guia. Mas registre seu nome e e-mail para mantermos contato.

Eu:

Recebi este guia em: e-mail:

_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____
_____	__/__/__	_____

Se o seu nome foi o último da lista, por favor envie foto ou imagem scaneada desta folha para estoumaisresponsavel@wwf.org.br. E saiba que, mesmo sem linhas para anotar, você ainda pode fazer este exemplar circular.

PROGRAMA ÁGUA BRASIL

Para fomentar práticas sustentáveis no campo e na cidade, Banco do Brasil (BB), Fundação Banco do Brasil (FBB), Agência Nacional de Águas (ANA) e WWF-Brasil firmaram parceria inovadora, que atua em todos os biomas e regiões geográficas brasileiras, implementando experiências a serem replicadas pelo país.

No meio rural, o Programa Água Brasil desenvolve ações em 14 microbacias hidrográficas, disseminando boas práticas agrícolas e de proteção das nascentes, visando à produção rural mais saudável tanto para agricultores quanto para consumidores.

No meio urbano, com base em ações em 5 cidades, o programa se dedica a melhorar sistemas de coleta seletiva e reciclagem de

resíduos sólidos, diminuindo os impactos sobre a natureza e gerando trabalho e renda para catadores de materiais recicláveis. A iniciativa também estimula a mudança de valores e comportamentos promovendo um estilo de consumo mais responsável. As recomendações deste guia vêm neste sentido. Além disso, buscando dar o “bom exemplo”, o programa realiza estudos para mitigação de riscos e incentivo ao financiamento de negócios sustentáveis, buscando ampliar a incorporação de critérios ambientais nas operações bancárias.

Acompanhe as novidades pelo
www.blogaguabrasil.com.br

