

Vida sustentável

TATIANA DINIZ
AMARÍLIS LAGE
DA REPORTAGEM LOCAL

O planeta está esquentando, e o risco de catástrofes naturais, aumentando. E o que você tem a ver com isso? Tudo. A queima de combustíveis fósseis e a produção desenfreada de lixo - duas das principais causas do aquecimento global- estão diretamente relacionadas ao estilo de vida urbano, consumidor e predador da natureza que os humanos vêm adotando de modo cada vez mais acelerado.

Dá para mudar? Dá. Até mesmo na vida cotidiana, vivendo em cidade grande, morando em apartamento, trabalhando em prédio fechado com ar-condicionado e tendo carro.

A Folha ouviu especialistas e reuniu dicas simples para cuidar melhor da Terra e reduzir o impacto da nossa passagem por aqui. Para construir um planeta menos arriscado onde viverão seus netos e os netos dos seus netos. Para ser sustentável no dia-a-dia.

É claro que não é tudo. Há ameaças maiores. Somos moradores do país que concentra um terço das florestas mundiais e que ainda as desmata. Temos a maior biodiversidade do planeta e poucos governantes atentos a isso.

"Embora possamos dar várias contribuições individuais, lamento dizer que, a menos que os brasileiros assumam a liderança de cobrar o fim dos desmatamentos e das queimadas de suas florestas, os esforços cotidianos significam pouco", comenta o ecólogo norte-americano Douglas Trent.

As ações individuais, embora louváveis, não são suficientes, concorda Miriam Duailibi, coordenadora-geral do Instituto Ecoar. Para ela, é preciso pressionar empresas e governos para que se comprometam a adotar soluções sustentáveis. "As pessoas têm que agir como indivíduos mas também como comunidade, eleitores, investidores e consumidores."

Ainda que sigamos todas as sugestões, será pouco. Estará apenas plantada a semente de uma nova relação com o planeta. Levará tempo para que brote, vingue e floresça. Mas, no futuro, os herdeiros da nossa espécie agradecerão pelos frutos desse gesto.

EM CASA

Economize água

Diminua o tempo dos banhos, feche a torneira enquanto escova os dentes, use regador em vez de mangueira, varra a calçada em vez de lavá-la. De acordo com dados do International Hydrological Programme da Unesco, 97,5% da água do planeta é salgada. A água doce só representa 2,5% e está, em sua maior parte, nas calotas polares. Apenas 0,3% encontra-se acessível em lagos, rios e lençóis subterrâneos. Com a poluição dessas fontes, a escassez de água no planeta é uma preocupação mundial. Leve-a para casa

Separe o lixo

Mesmo que a sua cidade não ofereça serviços de coleta seletiva, separe o lixo em casa e descubra para onde você pode levar material reciclável como vidro, plástico, metal e papel. Tenha especial cautela com lixos poluentes como lâmpadas com mercúrio, pilhas ou baterias usadas, que não podem ser misturados ao lixo comum. O mau gerenciamento dos resíduos da atividade humana é uma das causas diretas do aquecimento global

Desplugue

Embora seja menos impactante do que a queima de combustível fóssil, o modo de produção da energia hidrelétrica (foto cachoeira) largamente usado pelo Brasil também é desfavorável à natureza. Tire os eletrodomésticos da tomada enquanto estão desligados e evite deixar equipamentos no modo "standby", que ainda significa consumo. Prefira eletrodomésticos economizadores de energia

Certifique-se da madeira

Na hora de comprar móveis de madeira, procure saber de onde vem a matéria-prima. Prefira móveis certificados (selo FSC) e oriundos de florestas de manejo sustentável. Dessa forma, você age diretamente contra o desmatamento e pela preservação das florestas brasileiras

Tenha plantas

Nos jardins, nos quintais, nas sacadas, na calçada, na sala do apartamento, no hall do prédio. Plantas significam mais qualidade no ar e menos poluição. Podem ainda significar alimentos frescos para quem mantém pequenas hortas em casa

NO MERCADO

Desembale

Evite o excesso de embalagens. A energia usada para fabricar uma única lata de refrigerante é a mesma que a sua televisão utiliza se passar 172 horas ligada. O queijo fatiado, por exemplo, não precisa de bandeja de isopor nem de filme plástico. E, afinal, para que usar uma sacola de plástico para cada três produtos? Para pequenas compras, por exemplo, você pode levar sua sacola de casa

Use retornáveis

Não compre descartáveis. De copos e pratos a garrafas, dê preferência aos itens cujo fabricante já prevê a reutilização. Volte a usar garrafas retornáveis de cerveja

Prefira produtos locais

Prove os alimentos produzidos na sua região e dê preferência a eles. Além de mais frescos (o que é melhor para a sua saúde) significam um modo de produção menos impactante, e menos emissão de gases no processo de transporte

Consuma menos

Repense seu calendário de compras e evite comprar alimentos que estragam rápido -isso significa mais idas ao supermercado, mais queima de combustível fóssil e mais consumo irracional. Antes de comprar qualquer coisa, pergunte-se se você realmente precisa daquilo. Não compre o que não é necessário e cuide do que vai fazer com o lixo da sua compra

NO ESCRITÓRIO

Imprima menos

Antes de ativar a impressora, pense se é estritamente necessário imprimir os e-mails que recebe. Seja rígido na seleção e só imprima o que for indispensável. Para imprimir um e-mail você utiliza energia elétrica e matéria-prima oriunda das árvores

Reutilize papéis

Toda folha de papel tem dois lados, mas muitas vezes esquecemos disso. Reutilize folhas de papel. Faça blocos de nota com papéis usados ou mande folhas de volta para a impressora para imprimir no verso materiais só de leitura

Compartilhe material

Construa uma caixa comum de materiais como canetas, lápis, clipes, post-its. Ali podem estar os materiais que não são pessoais. Isso evita que cada pessoa compre uma nova caneta a cada vez que não conseguir encontrar a sua

Seja seletivo no material

Papel reciclado, lápis de madeira certificada, canetas com componentes não-poluentes. Já existem muitas opções de material de escritório que são produzidas pensando na redução do impacto ambiental

Não ignore o verão

No verão, vá trabalhar de roupas leves e defenda isso na empresa em que trabalha. Se o seu cargo é de chefia, libere os subordinados de usar ternos e trajes formais calorentos diariamente nessa época do ano. Assim, o ar-condicionado poderá funcionar em menor potência, economizando energia e esquentando menos o mundo lá fora

NOS DESLOCAMENTOS

Caminhe e pedale

Nos horários de congestionamento, dependendo da distância a ser percorrida, chega-se mais rápido a pé do que de carro. A bicicleta é uma alternativa de transporte veloz e que não polui. Além disso, as duas alternativas de deslocamento fazem bem à saúde

Compartilhe caronas

A queima de combustível fóssil é uma das principais causas do aquecimento global. Descubra quem vive na sua região, dê e pegue caronas. Evite andar sozinho de carro, é injusto quando se considera o impacto do seu "conforto" para o planeta

Use transportes coletivos

Em São Paulo, os deslocamentos de metrô ou via corredores de ônibus podem ser mais velozes do que em carros particulares. Deixe o carro na garagem e use a rede de transporte coletivo da sua cidade. Além de economizar combustível e estacionamento, você ainda estará pressionando governos a aperfeiçoarem essa alternativa

NA RUA

Veja onde joga o lixo

Não jogue lixo no chão. O escoamento da água nos centros urbanos é complicado principalmente pelo lixo que obstrui as canaletas. Essa é uma das causas das enchentes e dos deslizamentos, além de estimular e proliferação de ratos, baratas e doenças

Deixe terra à vista

Pavimentar todo o solo não é bom. Ao construir sua calçada, por exemplo, você pode optar por materiais que permitem que a água o atravesse. Pontos de terra sem pavimento significam que o solo pode respirar. Chão todo pavimentado é como pele humana coberta de substância extremamente gordurosa e com todos os seus poros obstruídos

NA NATUREZA

Integre-se ao ecossistema local

No sítio ou na propriedade rural, evite desmatamentos e queimadas. Preserve matas ciliares (que beiram fontes d'água), elas têm um papel muito importante na manutenção da biodiversidade. Plante sementes nativas. Mantenha ou reconstrua o ecossistema local e posicione-se como parte dele

Plante árvores

O jargão continua valendo: plante uma árvore. Some a ele a oposição à derrubada das que existem ao seu redor, seja no seu quintal ou na calçada do seu prédio

NO MAR

Troque motor por vento

Nas diversões de verão, toque o jet sky e o passeio de lancha por um passeio de jangada, de caiaque, de windsurf, de kitesurf. A dica é trocar o óleo, que ameaça a biodiversidade marinha, por vento

Não deixe lixo praia

Uma sacola de plástico ou uma lata de refrigerante leva mais de cem anos para se decompor no fundo do mar. Uma garrafa de vidro, um milhão de anos. Desconhece-se o tempo necessário para que uma bóia de borracha se decomponha. Mais do que das florestas, o ar vem do mar. As maiores fontes de oxigênio e outros componentes importantes para o ar do planeta são os oceanos

FONTES: "CARTA DAS RESPONSABILIDADES - VAMOS CUIDAR DO BRASIL", escrita por crianças brasileiras durante 2ª Conferência Nacional Infanto-Juvenil pelo Meio Ambiente; DOUGLAS TRENT, ecólogo pela Kansas University (EUA); ECOLATINA; GLEN STRACHAN, GILLIAN SYMONS, ROS WADE, tutores e alunos do Educational for Sustainability Programme da London South Bank University (Inglaterra); RACHEL TRAJBER, coordenadora-geral de

educação ambiental da Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade do Ministério da Educação; RAQUEL BIDERMAN, advogada do Centro de Estudos em Sustentabilidade da FGV-EAESP