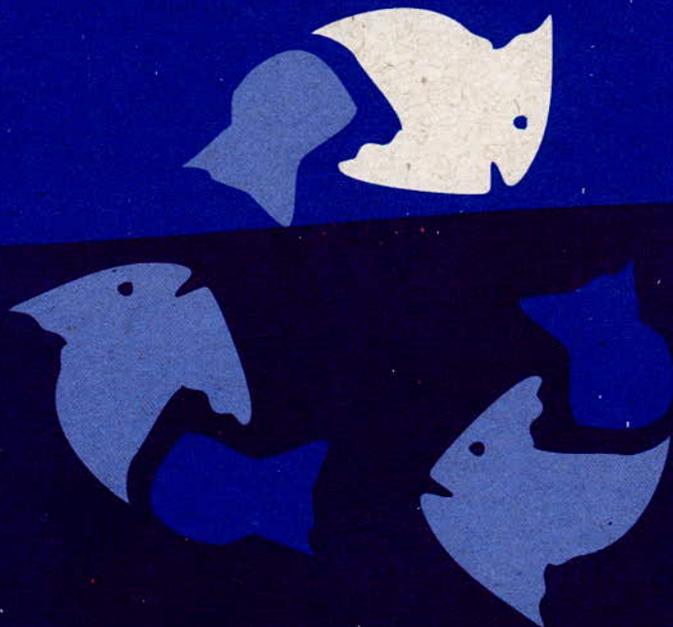


Qualidade de Vida

hábitos e atitudes ecologicamente corretos

Marlene Teresinha de Muno Colesanti
Valéria Guimarães de Freitas Nehme



Qualidade de Vida: Hábitos e Atitudes Ecologicamente Corretos

Marlene Teresinha de Muno Colesanti

Valéria Guimarães de Freitas Nehme

Coord.:Marlene Teresinha de Muno Colesanti



Uberlândia / 2007

Apresentação,	5
Por que agredimos o meio ambiente?	6
Constatações sobre as paisagens do século XXI,	7
Caminhos para uma atuação responsável,	8
Consumidor consciente,	10
Consumo sustentável,	13
Simplicidade voluntária,	33
O nosso futuro depende de ações simples,	37
Conclusões,	41
Referências,	44
As autoras,	45

Apresentação

No final, nossa sociedade será definida, não pelo que criamos, mas pelo que nos recusamos a destruir.

John C. Sawhill (1936 – 2000)

President, The Nature Conservancy, (1990 - 2000)



espécie humana encontra-se diante de um dilema: ou nos empenhamos na conservação de nossos recursos naturais ou corremos o risco de ver sucumbir o nosso planeta.

Essa afirmação não pretende ser uma profecia pessimista. A todo momento, lemos e ouvimos estatísticas sobre o esgotamento de nossas reservas naturais.

Ocorrem-nos, insistentemente, alguns questionamentos: podemos afirmar que a preservação do meio ambiente é um obstáculo ao desenvolvimento econômico? Como salvar o nosso planeta da destruição?

Foi pensando nisso que escrevemos esse livro. É um texto acessível a todos interessados e preocupados com o meio ambiente. Acreditamos que integrados nos processos produtivos e consumidores possam agir

de modo diferente, pois vivenciam a nossa trajetória de degradação ambiental ao longo do tempo e, por isso, cremos que poderão construir novas formas de relacionamento com o planeta.

É preciso, pois, adotarmos estratégias para a conservação da vida na terra com base na coragem moral para a prevenção das agressões contra o planeta.

Propomos ações simples que visem mostrar como e por que fazer a conservação dos recursos renováveis. Essas iniciativas podem ser adotadas no dia-a-dia por todos.

◊ Queremos compartilhar com você, leitor, uma visão otimista de que ainda resta uma chance de salvação para o nosso planeta e cabe, a cada um de nós, dar a sua contribuição, adotando para nossas vidas “hábitos e atitudes ecologicamente corretos”.

Por que agredimos o meio ambiente?

Porque ao longo de nossa existência, nos fizeram acreditar em conceitos errados. Hoje, no entanto, sabemos que:

- Nós, seres humanos, não somos os donos da Terra. Fazemos parte dela.
- Não temos de dominar a natureza. Precisamos aprender a viver em harmonia com ela.
- Os recursos naturais não são apenas mercadorias a serem exploradas. São bases para a sustentação da vida.
- Dependemos da Terra. A terra não depende de nós.
- A exploração dos recursos naturais não pode continuar a crescer, pois eles são finitos (DIAS, 2004).

O modelo de desenvolvimento: a causa dos problemas

O aumento crescente da produção e, conseqüentemente, do consumo é fruto de nosso modelo de desenvolvimento que possui um padrão perigoso de vida, como o famoso *American way of life* (estilo de vida americano). Esse modelo de desenvolvimento produz exclusão social e miséria, pois está pautado no consumismo excessivo, opulência e desperdício.

Ao aumentarmos o consumo, aumentamos a pressão sobre os recursos naturais, pois necessitamos mais água, mais matérias primas, mais eletricidade, mais combustíveis, mais solos férteis etc. Devido a isso, a degradação ambiental cresce e estamos perdendo, então, a qualidade de vida (DIAS, 2004).

Ao final, não temos nem progresso, nem emprego, nem ambiente saudável.

Segundo Dalai Lama, a cura do mundo pode começar em um nível individual:

Se não podemos modificar nosso comportamento, como esperar que outros o façam?

(Dalai Lama apud Dias, 2004).

Constatações sobre as paisagens do século XXI

Segundo Mendonça (2002, p. 38), ao se analisar o comportamento dos seres humanos e as paisagens do início do século XXI, chega-se a algumas constatações:

- Todos os ambientes naturais estão ameaçados devido à voracidade com que se transformam em bens de consumo;

- Os recursos utilizados na indústria são finitos e os processos desenvolvidos para conservá-los ou substituí-los por recursos que possam se renovar e servir para gerações futuras são insuficientes;
- Há pessoas que não usufruem os bens produzidos; elas formam a massa de excluídos do processo de produção e consumo;
- O planeta Terra é insuficiente para produzir matérias-primas necessárias para todos os seus habitantes, se considerarmos o alto nível de consumo dos países ricos;
- Os remanescentes dos ambientes silvestres estão, em parte, protegidos pela criação das Unidades de Conservação, mas esses espaços ficam distantes da vida produtiva das sociedades;
- A principal causa de tamanha destruição é a produção de bens materiais para o consumo. É preciso nos sensibilizar para o fato de que esse consumo está baseado no exagero, no descompromisso com os dejetos gerados e no desperdício.

A alarmante proximidade do esgotamento dos recursos da terra tem contribuído para acelerar o processo de sensibilização das pessoas que desejam saber como agir para não gerar apenas os problemas que enfrentam em seu dia-a-dia, mas para participar das suas soluções.

*Cada espécie que desaparece, a Terra empobrece, o homem fica mais solitário.
(DIAS, 2004)*



Caminhos para uma atuação responsável

...O desafio de se viver sustentavelmente sobre a terra jamais será alcançado se as conferências sobre população e meio ambiente forem os únicos foros nos quais esse assunto for tratado. O sucesso depende da energia e criatividade de um grande número de pessoas em muitas posições sociais. O "Alerta à Humanidade" lançado pelos cientistas encerra-se com um apelo para que os homens de ciência, líderes do comércio e da indústria, comunidades religiosas e pessoas em todo mundo unam-se na urgente missão de deter o declínio ambiental da Terra.

Qualidade de Vida – Salve o Planeta! Worldwatch Institute.

Em um curto período de tempo, se uma pessoa quiser construir um padrão de vida compatível com a sustentabilidade ecológica e social, terá dificuldades, pois nós somos o resultado de toda a história humana que nos antecedeu. Em cada gesto nosso, há milênios de experiência humana. Por que agimos desse modo e não de outro? Em cada julgamento, em cada compra, na maneira de agirmos frente aos desafios, em nossas escolhas, que pensamos ser exclusividade de nossa personalidade, há milênios de experiências humanas. Pensamos, muitas vezes, de modo automático, nos deixando levar por velhos paradigmas que conduzem a nossa existência, sem nos darmos conta. Mas, afinal o que são paradigmas?

Para tornarmos mais significativa essa palavra, ilustraremos com uma pequena história.

Para pensar: por que é tão difícil mudar?

COMO NASCE UM PARADIGMA

Um grupo de cientistas colocou cinco macacos numa jaula, onde havia uma escada com um cacho de bananas no topo. Quando um macaco subia a escada para apanhar as bananas, um jato de água fria era jogado nos que estavam no chão. Depois de alguns banhos frios, cada vez que um macaco subia na escada para pegar as bananas, os outros o pegavam e o surravam. Em pouco tempo, nenhum macaco se atrevia mais a subir a escada, apesar da tentação das bananas.

Então, os pesquisadores substituíram um dos cinco macacos. A primeira coisa que o novato fez foi subir a escada. Mas foi pego pelos outros, que o surraram. Algumas surras depois, o novo integrante do grupo não mais subia a escada. Um segundo substituto foi colocado na jaula e passou pela mesma dura experiência, tendo o primeiro substituto participado, com entusiasmo, da surra do novato. A mesma coisa aconteceu com o terceiro substituto. E, também com o quarto, até que, o último dos integrantes foi substituído. Assim, ficaram na jaula cinco macacos que, mesmo nunca tendo tomado um banho frio, continuavam batendo naquele que tentasse chegar às bananas. Se fosse possível perguntar a eles porque batiam em quem tentasse subir a escada, com certeza a resposta seria: "Não sei, as coisas sempre foram assim por aqui..."

Texto extraído do editorial da revista Thot, nº 62, editada pela Associação Palas Athena, 1996.

Torna-se evidente que essa frase "Não sei só sei que foi assim" explicita o sentido da palavra paradigma como a estrutura do pensamento que de maneira inconsciente comanda o nosso pensamento, fazendo com que ajamos de modo autômato.

Urge refletirmos sobre as principais repercussões ecológicas e sociais do nosso modo de vida atual. O esgotamento dos recursos naturais de nosso planeta, principalmente dos não-renováveis está cada vez mais próximo. As relações humanas baseadas no individualismo, na indiferença, no descompromisso, na irresponsabilidade, e na violência estão fazendo com que as pessoas se tornem mais tristes e insatisfeitas.

É crescente o número de pessoas que vêm buscando individualmente referências para empreenderem mudanças significativas em suas vidas. São os consumidores conscientes. Apresentaremos, a seguir, algumas sugestões de mudanças em nossos hábitos que podem nos ajudar a quebrar velhos paradigmas e adotar atitudes éticas e coerentes em relação ao meio ambiente.

Consumidor Consciente

O Instituto Harmonia na Terra defende e divulga a idéia do consumo consciente e o define como “um processo de escolha que equilibra três fatores: a satisfação de necessidades e desejos do consumidor, os benefícios para a sociedade e a sustentabilidade do planeta” (ABUHAB; BLAUTH, 2006, p. 48). A seguir informações úteis para repensarmos o consumo na vida cotidiana:

Como age o consumidor consciente (ABUHAB; BLAUTH, 2006, p. 49)

- Busca qualidade e evita o consumo de produtos com grande impacto ambiental.
- Recusa produtos derivados de espécies em extinção.
- Leva em conta a biodegradabilidade do produto.
- Escolhe produtos isentos de alvejantes e corantes.
- Não compra produtos com empacotamento excessivo.
- Prefere produtos com embalagem reciclável ou reciclada.
- Evita produtos com embalagem não biodegradável.



Idéias para o consumo de modo geral

1. Evite comprar produtos e serviços que realmente não necessita.
2. Ao fazer compras em feiras e supermercados leve uma sacola de casa, assim você evita os sacos plásticos. Caso você tenha esquecido a sacola em casa, coloque as compras em caixas de papelão. O papel é um recurso natural renovável e tem tempo de degradação muito menor que o plástico. O saco

plástico em São Paulo, por exemplo, corresponde a 40% das embalagens jogadas no lixo e demora cerca de 450 anos para se decompor. Portanto, de maneira geral, prefira embalagens de papel às de plástico.

3. Evite produtos descartáveis e com excesso de embalagens. Copos, talheres e pratos de plástico são utilizados em minutos e demoram centenas de anos para se decompor. A reciclagem não justifica o uso de materiais descartáveis porque o próprio processo de reciclagem é poluente e consome muita água, energia e combustíveis fósseis.

4. Prefira fraldas de pano às descartáveis. As fraldas descartáveis podem demorar até 500 anos para se decompor; as fraldas de pano podem ser usadas cerca de cem vezes cada uma e decompõem-se num período de um a seis meses.

5. Compre produtos reciclados, biodegradáveis ou recarregáveis (como as máquinas de barbear) sempre que possível. Apoiar empresas que investem em reciclagem é uma atitude de consumo consciente.

6. Reduza a quantidade de papel gasto utilizando ambos os lados da folha. Evite impressões desnecessárias.

7. Coloque um recipiente no local de trabalho para coletar somente o papel descartado.

8. Recuse folhetos publicitários que não sejam de seu interesse.

9. Adote uma caneca durável em vez de usar copos de plástico.

10. Deixe o medicamento fora do prazo de validade na farmácia e entregue restos de medicamentos ainda com eventual utilização nos Centros de Saúde.

11. Pneus com baixa calibração ou desalinhados implicam um gasto muito maior de combustível. Pneus com pressão apenas uma libra abaixo do recomendado podem provocar um aumento de consumo de até 2%.

12. Não jogue no lixo o que você pode doar. Em vez de jogar fora roupas, livros, móveis, brinquedos e outros itens doe para entidades beneficentes, para lojas de usados como brechós e sebos ou para alguém que você conheça que poderia usá-los.

13. Brinquedos mais ecológicos são feitos com material orgânico, como madeira, pano e algodão. É importante que tenham uma abordagem cooperativa e de estímulo a valores fundamentais como a paz e a solidariedade.

14. Através de campanhas e ligações para a Central de Atendimento das empresas, os consumidores podem se informar e pressionar os fabricantes para mudanças. (ABUHAB; BLAUTH, 2006, p. 50)

Consumo Sustentável

Você já ouviu falar de Consumo Sustentável? Vamos lá! Consumo Sustentável significa usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as necessidades das gerações futuras. Vale, nesse caso, aquele velho jargão popular: se soubermos usar, nunca faltará. Basta fazermos uma pequena reflexão sobre como agimos. O Ministério do Meio Ambiente - Secretaria de Políticas para o Desenvolvimento Sustentável - e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) puseram o assunto em discussão e dão as dicas para que todos possam iniciar a mudança.

De forma resumida, transcrevemos as dicas que julgamos mais importantes. Geralmente, não nos preocupamos com a quantidade de água que utilizamos ao escovar os dentes, quando tomamos banho ou no momento de lavar a louça e o nosso carro. Ao sairmos de um cômodo não apagamos a luz, ou vamos

acendendo todas as lâmpadas, deixando para trás um rastro luminoso. Em relação ao consumo de papel, seja em casa ou no escritório, estamos sempre desperdiçando. Misturamos o lixo doméstico, quando seria muito simples separar os restos de comida do papel, da lata, do vidro e do plástico.

No momento de comprar, devemos pensar! Nada de levar para casa alimentos em excesso, nem fazer comida demais para depois jogar fora. Milhares de pessoas ficam, diariamente, sem um prato de comida. Os nossos desperdícios têm impacto no nosso bolso. E, mais grave ainda, nunca paramos para pensar que este comportamento displicente vai acarretar graves dificuldades para os nossos descendentes. Eles vão ressentir-se da falta dos recursos naturais. Ao mesmo tempo em que se reduz ou se elimina o desperdício, vamos economizar dinheiro. Quem sabe, não conseguiremos até melhorar a nossa renda mensal, se fizermos pequenas mudanças nas nossas atitudes? Atenção para essas informações abaixo.

- Água

Não podemos viver sem água. Então, a saída é fazer um uso racional deste recurso. Devemos usá-la com responsabilidade e parcimônia. Para nós, consumidores, economizar água também, significa mais dinheiro no bolso. A conta de água no final do mês será menor. O mais importante, no entanto, é termos a consciência de que estamos contribuindo, efetivamente, para reduzir os riscos de matarmos a nossa fonte de vida: a água.



- Energia elétrica

No Brasil, houve um aumento do uso da eletricidade nas residências devido à incorporação de novos eletrodomésticos. Será que precisamos de todos eles, realmente? Economizar energia, além de fazer bem ao bolso, também contribui para o adiamento da construção de novas hidrelétricas, que causam grandes impactos ambientais ou para diminuição da exploração de recursos naturais não renováveis como o petróleo. Percebe como podemos ajudar?

- Lixo

Tecnicamente, é possível recuperar e reutilizar a maior parte dos materiais que na rotina do dia-a-dia é jogada fora. Latas de alumínio, vidro e papéis, facilmente coletados, estão sendo reciclados em larga escala em muitos países, inclusive no Brasil. Embora seja um processo em crescimento, ainda não é economicamente atrativo para todos os casos. Assim, nos restam as alternativas: evitar produzir lixo, reaproveitar o que for possível e reciclar ao máximo. Como fazer isso? Aqui vai uma boa dica: aproveitar melhor o que compramos, escolhendo produtos com menor quantidade de embalagens ou redescobrir antigos costumes como, por exemplo, a volta das garrafas retornáveis de bebidas (os velhos cascos) ou das sacolas de feira para carregar compras.

O Ministério do Meio Ambiente - Secretaria de Políticas para o Desenvolvimento Sustentável - e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), também oferecem dicas que nos ajudam a preservar os recursos naturais e economizar dinheiro:

Vazamentos

Os vazamentos podem ser evidentes como uma torneira pingando; escondidos, no caso de canos furados ou de vaso sanitário. Para esse último, verifique o vazamento jogando cinzas no fundo da privada e observe por alguns minutos. Se houver movimentação da cinza ou se ela sumir, há vazamento.

Outra forma de detectá-los é através do hidrômetro (ou relógio de água) da casa: feche todas as torneiras e desligue os aparelhos que usam água (só não feche os registros na parede que alimentam as saídas de água). Anote o número indicado no hidrômetro e confira se houve alteração ou observe o círculo existente no meio do medidor (meia-lua, gravatinha, circunferência dentada) para ver se continua girando. Caso haja alteração nos números ou movimento do medidor, há vazamento.

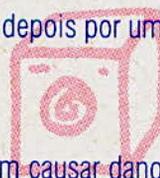
No Banheiro

- o chuveiro elétrico é um dos aparelhos que mais consome energia. O ideal é evitar seu uso em horários de maior consumo (de pico): entre 18h e 19h30min e, no horário de verão, entre 19h e 20h30min;
- tente limitar seus banhos em, aproximadamente, 5 minutos. Feche a torneira enquanto se ensaboa;
- instale torneiras com aerador (“peneirinhas” ou “telinhas” na saída da água). Ele dá a sensação de maior vazão, mas na verdade, faz exatamente o contrário;
- jamais escove os dentes ou faça a barba com a torneira aberta;

- quando construir ou reformar, dê preferência às caixas de descarga no lugar das válvulas.

Na cozinha

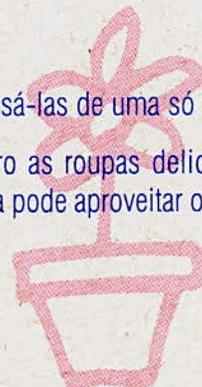
- use também o redutor de vazão e torneiras com aeradores
- ao lavar a louça, use uma bacia ou a própria cuba da pia para deixar os pratos e talheres de molho por alguns minutos antes da lavagem. Isso ajuda a soltar a sujeira. Depois, use água corrente somente para enxaguar;
- se usar a máquina de lavar louça, ligue-a somente quando estiver com toda sua capacidade preenchida;
- para lavar verduras, use também uma bacia para deixá-las de molho (pode ser inclusive com algumas gotas de vinagre ou com solução de hipoclorito), passando-as depois por um pouco de água corrente para terminar de limpá-las;
- procure consumir alimentos livres de agrotóxicos. Os agrotóxicos podem causar danos ao meio ambiente e a sua saúde. Dê preferência a produtos orgânicos.



Na lavanderia (ou área de serviço)

- deixe as roupas de molho por algum tempo antes de lavar, pois o molho facilita a retirada da sujeira e evita desperdício de água;

- ao esfregar a roupa com sabão, use um balde com água que pode ser a mesma do molho e mantenha a torneira do tanque fechada;
- use o resto da água com sabão para lavar o seu quintal;
- se tiver máquina de lavar, use-a sempre com a carga máxima e tome cuidado com o excesso de sabão para evitar um número maior de enxágües;
- caso opte por comprar uma lavadora, prefira as de abertura frontal que gastam menos água que as de abertura superior;
- evite utilizar o ferro elétrico quando vários aparelhos estiverem ligados na casa para evitar que a rede elétrica fique sobrecarregada;
- habitue-se a juntar a maior quantidade possível de roupas para passá-las de uma só vez;
- se o ferro for automático, regule sua temperatura. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligá-lo, você ainda pode aproveitar o calor para passar algumas roupas leves.



No quintal, jardim e vasos

- cultive plantas que necessitam de pouca água (bromélias, cactos, pinheiros, violetas);
- aproveite sempre que possível a água da chuva. Você pode armazená-la em recipientes colocados na saída das calhas e depois usá-la para regar as plantas. Só não se esqueça de tampar esses recipientes para que não se tornem focos de mosquito da dengue!

- para lavar o carro use balde em vez de mangueira;
- não regue as plantas em excesso nem nas horas quentes do dia ou em momentos com muito vento. Muita água será evaporada ou levada antes de atingir as raízes;
- molhe a base das plantas, não as folhas;
- utilize cobertura morta (folhas, palha) sobre a terra de canteiros e jardins. Ela diminui a perda de água;
- ao limpar a calçada, use a vassoura, *E NÃO ÁGUA* para varrer a sujeira! Depois, se quiser, jogue um pouco de água no chão, somente para “baixar a poeira”. Para isso, você pode usar aquela água que sobrou do tanque!

Geladeira/Freezer

Ao utilizar:

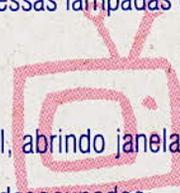
- evite abrir a porta da geladeira em demasia ou por tempo prolongado;
- deixe espaço entre os alimentos e guarde-os de forma que você possa encontrá-los rápida e facilmente;
- não guarde alimentos ou líquidos quentes;
- não forre as prateleiras com vidros ou plásticos porque dificulta a circulação interna de ar;
- faça o descongelamento do freezer periodicamente, conforme as instruções do manual, para evitar que se forme camada com mais de meio centímetro de espessura;

- conserve limpas as serpentinas (as grades) que se encontram na parte de trás do aparelho. Não as utilize para secar panos, roupas, etc.
- quando você se ausentar de casa por tempo prolongado, o ideal é esvaziar freezer e geladeira e desligá-los.



Lâmpadas

- na hora de comprar, dê preferência a lâmpadas fluorescentes, compactas ou circulares, para a cozinha, área de serviço, garagem e qualquer outro lugar da casa que fique com as luzes acesas por mais de quatro horas por dia. Além de consumir menos energia, essas lâmpadas duram mais que as outras;
- evite acender lâmpadas durante o dia. Aproveite melhor a luz do sol, abrindo janelas, cortinas e persianas. Apague as lâmpadas dos ambientes quando estiverem desocupados;
- para quem vai pintar a casa, é bom lembrar que tetos e paredes de cores claras refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de luz artificial.



Televisão

- quando ninguém estiver assistindo, desligue o aparelho;
- não durma com a televisão ligada. Mas se você se acostumou com isso, uma opção é recorrer ao “timer” (temporizador) para que o aparelho desligue sozinho.

Ar condicionado

- na hora da compra, escolha um modelo adequado ao tamanho do ambiente em que será utilizado. Prefira os aparelhos com controle automático de temperatura e dê preferência às marcas de maior eficiência, segundo o selo Procel;
- ao instalá-lo, procure proteger sua parte externa da incidência do sol (mas sem bloquear as grades de ventilação);
- quando o aparelho estiver funcionando, mantenha janelas e portas fechadas. Desligue-o quando o ambiente estiver desocupado;
- evite o frio excessivo, regulando o termostato;
- mantenha os filtros do aparelho limpos para não prejudicar a circulação do ar.

Seu lixo

- não jogue lixo na rua;
- aproveite integralmente os alimentos. Muitas vezes, talos, folhas, sementes e cascas têm grande valor nutritivo e possibilitam uma boa variação no seu cardápio;
- leve sacola própria para fazer suas compras, evitando pegar as sacolas plásticas fornecidas nos supermercados. Se levar para casa as sacolas, reutilize-as como saco de lixo. Para o transporte de compras maiores, utilize caixas plásticas ou de papelão;

- procure comprar produtos reciclados - cadernos, blocos de anotação, envelopes, utilidades de alumínio, ferro, plástico ou vidro;
- escolha produtos que utilizem pouca embalagem ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis - potes de sorvete, vidros de maionese, etc;
- não jogue lâmpadas, pilhas, baterias de celular, restos de tinta ou produtos químicos no lixo. As empresas que os produzem estão sendo obrigadas por lei a recolher muitos desses produtos;
- separe o lixo e encaminhe os produtos para reciclagem. Tente organizar em seu edifício, rua, bairro ou condomínio um sistema de coleta seletiva. Cada morador separa em sua residência materiais como vidro, plástico, latas de alumínio, papel, papelão e material orgânico, colocando-os em locais próprios. Informe-se nas companhias municipais de limpeza sobre a existência de cooperativas de catadores que poderão fazer a coleta em sua residência. Algumas empresas que fazem reciclagem recolhem o lixo já separado;
- utilize os dois lados da folha de papel para escrever, rascunhar ou imprimir. Aproveite melhor a área do papel. Para cada tonelada de papel que se recicla quarenta árvores deixam de ser derrubadas.

Recentemente, a folha de São Paulo (caderno equilíbrio 15/2/2007), em um artigo intitulado *Vida Sustentável* ofereceu dicas simples de mudanças em nossa rotina que geram uma relação mais cuidadosa com a Terra e com os recursos naturais. Segundo a reportagem, a Folha ouviu especialistas interessados



em divulgar essas iniciativas para que possamos cuidar melhor da Terra e reduzir o impacto de nossa passagem por aqui. Aqui estão algumas delas que complementam as dicas boas práticas para o consumo sustentável preparadas, pelo Ministério do Meio Ambiente - Secretaria de Políticas para o Desenvolvimento Sustentável – e Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC) cujo intuito é alterar os nossos velhos hábitos:

EM CASA

DESPLUGUE>> Embora seja menos impactante do que a queima de combustível fóssil, o modo de produção de energia hidrelétrica, largamente, usado no Brasil também é desfavorável à natureza. Tire os eletrodomésticos da tomada, enquanto estão desligados e evite deixar equipamentos no modo *stand by*, 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, age-se diretamente contra o desmatamento e pela preservação das florestas brasileiras.



TENHA PLANTAS>> No jardim, no quintal, na calçada, na sala do apartamento, no hall do prédio. Plantas significam mais qualidade do ar e menos poluição. Podem ainda significar alimentos frescos para quem mantém pequenas hortas em casa.

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 deslizamentos, além de estimular a proliferação de ratos, e baratas que causam doenças nos homens.

DEIXE TERRA À VISTA>> Pavimentar todo o solo não é bom. Ao construir sua calçada, você pode optar por materiais que permitam que a água os atravessem. Pontos de terra sem pavimento significam que o solo pode respirar. Chão todo pavimentado é como pele coberta por substância gordurosa, com 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), que 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, troque o jet-ski e o passeio de lancha por um passeio de jangada, de caiaque, de windsurfe, de kitsurfe. A dica é trocar o óleo, que ameaça a biodiversidade marinha por vento.

NÃO DEIXE LIXO NA PRAIA>> Uma sacola de plástico ou uma lata de refrigerante levam mais de cem anos para se decomporem 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.



NO MERCADO



PREFIRA PRODUTOS LOCAIS>> Prove 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.

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, utiliza-se energia elétrica e matéria-prima oriunda das árvores.

COMPARTILHE MATERIAL>> Construa uma caixa comum de materiais como canetas, lápis e clipes. 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.

NÃO IGNORE O VERÃO>> No verão, vá trabalhar de roupas leves e defenda isso na empresa em que trabalha. Se seu cargo é de chefia, libere 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.



Curiosidades 1

CONSUMO ANUAL DE UMA EMPRESA COM 3000 FUNCIONÁRIOS

MATERIAL	CUSTO AMBIENTAL	O QUE SIGNIFICA
Copos de 200ml e 300ml(2 mil/ano)	Decomposição: 50 anos	Empilhados, alcançariam 10900m de altura (285 vezes a altura do Cristo Redentor)
Garrafas d' água de 0,75ml (2 mil/ano)	Decomposição: 400 anos	Um sobre as outra, teriam 42 km de altura (110 vezes a altura do Pão de açúcar)
Cartucho de tinta(9mil/ano)	2 a 5 litros de petróleo para a fabricação de um cartucho	Com o gasto, se contratariam 380 pessoas (salário mínimo)
Resmas de A4(19 mil/ano)	2200 árvores	Dá para cobrir 730 vezes o gramado do Maracanã

Fonte: Instituto Ecoar apud Folha de São Paulo, 15/2/2007

Curiosidades 2

Boas idéias de sustentabilidade já adotadas em outros países



SEM EXCESSO- Supermercados oferecem depósitos nos quais os clientes podem colocar excesso de embalagem logo após a compra. A caixinha de papelão na qual vem o tubo de pasta de dente, por exemplo, já é descartada na hora.

- **Vantagem:** A coleta de material reciclável é centralizada no supermercado, e o consumidor leva menos embalagens para casa.

- **Onde:** França e Alemanha

MINI E MAXI- Os produtos são oferecidos em diversos tamanhos. Há desde embalagens tamanho-família até porções individuais.

- **Vantagem:** Ajuda a adaptar o consumo à necessidade de cada família. Quando essas opções não existem, famílias grandes compram várias unidades de um mesmo produto (e desperdiçam embalagens) e famílias pequenas não consomem tudo o que compram (e desperdiçam produtos).

- **Onde:** Estados Unidos

VIDRO- No caminho inverso ao adotado há alguns anos, as garrafas de plástico para refrigerante estão sendo substituídas pelas embalagens de vidro.

- **Vantagem:** Ao contrário das opções de plástico, as garrafas de vidro são reutilizáveis.

- **Onde:** França e Espanha



COMBUSTÍVEL- Ao encher o tanque do carro de gasolina, o motorista paga, além do produto, uma taxa relacionada aos problemas ambientais que o combustível causa.

- **Vantagem:** Para economizar, a população dá preferência aos meios de transporte coletivos.

- **Onde:** Suécia

FERRO-VELHO- Uma proposta que está no Parlamento Europeu prevê que as empresas automobilísticas sejam responsáveis por receber os carros que fabricaram quando eles forem descartados.

- **Vantagem:** A expectativa é que as empresas busquem soluções que facilitem o processo de desmontagem do veículo e aumentem o uso de produtos que elas possam reciclar.

- **Onde:** Europa

ENTREGA E COLETA- Lojas que vendem móveis e eletrodomésticos recolhem as embalagens (como papelão, isopor ou plástico-bolha) após a entrega do produto na casa do cliente.

- **Vantagem:** O material volta para a loja, onde é reutilizado ou encaminhado para reciclagem.

- **Onde:** Estados Unidos

TRÂNSITO- Em vez de ter verdadeiras caminhonetes nas vias urbanas, a população usa carros compactos, com espaço para duas pessoas, e caminhões com três rodas para transporte de cargas pequenas.

- **Vantagem:** Veículos menores ocupam menos espaço e consomem menos combustível.

- **Onde:** Itália

SACHÊS- Sachês de açúcar, sal e mesmo de vinagre saem da mesa e dão espaço aos tradicionais potes de açúcar, sal etc.

- **Vantagem:** O desperdício de produto diminui, assim como o número de embalagens utilizadas, que aumentam a quantidade de lixo e cuja fabricação consome energia.

- **Onde:** França

CARPETES- O carpete é aplicado em blocos e não precisa ser totalmente trocado a cada vez que uma parte é danificada –o pedaço comprometido é substituído pela empresa, e as partes boas continuam a ser usadas. Caso o consumidor queira a troca de todo o material, o carpete descartado é remanufaturado.

- Vantagem: A redução do desperdício de material.

- Onde: Estados Unidos



O volume de sacolas plásticas diminuiu quase 80%
Depois que a Irlanda começou a cobrar pelas embalagens

SACOLAS- As sacolas plásticas não são gratuitas. Quem quer levar os produtos do supermercado para casa em sacolas descartáveis precisa pagar por elas.

- Vantagem: A cobrança estimula os consumidores a usar sacolas reutilizáveis ao fazer compras

- Onde: Irlanda e Alemanha

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 opções 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 no planeta.



USE TRANSPORTES COLETIVOS- Em São Paulo, os deslocamentos de metrô ou via corredores de ônibus podem ser mais velozes do que os realizados 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 governantes a aperfeiçoarem essa alternativa.



Simplicidade Voluntária

Define-se Simplicidade Voluntária como o estilo de vida organizado de forma refletida em relação aos bens materiais. As pessoas que adotam esse modo de viver estabelecem uma relação mais harmoniosa com os outros, com a Natureza e com o cosmos. Em seu cotidiano, são mais atenciosas e demonstram desprendimento em relação ao que consomem, valorizam o como e com quem trabalham. Enfim, “trata-se de uma maneira de viver que é simples por fora e rica por dentro”. (MENDONÇA, 2002, p.240).

Esse estilo de vida conta com vários adeptos no mundo moderno, já que as pessoas estão se envolvendo mais com as questões ambientais. No entanto, essa idéia de simplicidade é antiga e tem suas bases no cristianismo e vem sendo praticada pelas religiões orientais. Há um pensamento de Lao-tsé que confirma a simplicidade voluntária como princípio para os taoístas: “aquele que sabe que o que tem é suficiente, é rico”.

Gandhi é um exemplo de referência de Simplicidade Voluntária citado por Mendonça (2002). Seu modo de agir influenciou correntes pacifistas e ecológicas em todo o mundo. Propôs a Simplicidade Voluntária como meio para a sobrevivência e também a integração da comunidade para solucionar seus problemas sociais; a convivência inter-religiosa para a busca do bem comum.

Duane Elgin (1999), em seu livro *Simplicidade Voluntária*, afirma que ao vivermos com simplicidade exterior aumentamos nossa riqueza interior. Complicar a vida, aumentando as preocupações, ansiando

por bens materiais que podem ser dispensáveis e passando uma vida inteira lutando por uma posição social de destaque não nos garantem a tão almejada qualidade de vida. A autora mostra que o caminho da felicidade está em levar uma vida de simplicidade, porém sem ser compreendida como uma vida de privações e de pobreza. As pessoas, muitas vezes, associam a vida simples às privações e, conseqüentemente, à pobreza voluntária e deliberante.

Adotar uma vida de simplicidade não é abrir mão do conforto, é ter mais consciência de uma filosofia de vida saudável para si e para toda a humanidade. Nesse sentido, Elgin dá um exemplo de um indivíduo que opta ir ao trabalho de bicicleta para não poluir o ambiente. Ao mesmo tempo em que economiza combustível, ele abandona a vida sedentária. Outro cidadão vai ao trabalho de bicicleta por falta de opção. O primeiro ciclista faz dessa rotina um prazer e o segundo; um martírio.

Existem, pois, segundo a autora, três alternativas diante de nós - o colapso, a estagnação e a transformação. Já iniciamos um processo de transição que sai do âmbito individual para ganhar dimensões globais e cada um de nós é responsável pela maneira como faz uso de cada momento. A simplicidade de viver é essencial para evitarmos desvios no processo da evolução. Ela explica que não há uma receita para se definir uma vida de simplicidade consciente, mas um padrão geral de comportamento e de atitudes que caracterizam as pessoas que escolhem esse caminho.

Richard Foster (1999, p.78) em seu livro *Celebração da Simplicidade* apresenta um estilo de vida mais humano e criativo, indicando passos para transformarmos nossas vidas em modelos de simplicidade. O

autor nos incentiva a repensar nossas prioridades e a viver em harmonia com a rica complexidade da vida.

- *O primeiro passo:* seja mais crítico em relação à propaganda moderna. Vários anúncios de TV insistem em tornar imprescindíveis seus produtos. Precisamos ensinar nossas crianças a ter esse espírito de discernimento também. O mundo capitalista, simplesmente não pode continuar a consumir tanto, a produzir tanto lixo, a consumir despidoradamente, enquanto uma grande massa da população mundial passa fome e não tem as mínimas necessidades atendidas.
- *Segundo passo:* aprenda a confiar mais na Providência Divina. Se você é uma pessoa de fé em Deus, peça e confie. Precisamos aprender a confiar e a nos libertar da “escravidão do dinheiro”. É imprescindível, no entanto, fazermos a nossa parte.
- *Terceiro passo:* recuse-se a viver pensando somente em *TER*; viva mais procurando *SER*. Descubra maneiras novas de se relacionar consigo mesmo, com os seus, com seus amigos, vizinhos. Aprenda a conversar com seus filhos e seu cônjuge. Muitas vezes, quando percebemos, estamos convivendo com estranhos dentro de casa, por falta de tempo de uma boa conversa “jogada fora”. Valorize a arte, a boa música, os livros, as viagens significativas, ao invés de ficar diante de uma TV por horas a fio, jogando literalmente a vida fora. Aumentar a qualidade de vida significa diminuir o desejo material.
- *Quarto:* pratique uma recreação saudável, feliz e livre de aparelhos. Não precisamos de roupas de corrida caríssimas para correr em volta do quarteirão. Caminhar, correr e nadar estão entre as

melhores formas de exercício e requerem um mínimo de equipamento. Aproxime-se da natureza caminhando pelo campo, acampando e fazendo excursões a pé.

- **Quinto:** aprenda a comer de forma sensata. Rejeite produtos com excesso de químicas venenosas, cores artificiais, e outros meios questionáveis usados para produzir alimentos comercializados. Elimine alimentos pré-empacotados. Torne-se sensível a toda a cadeia de bioalimentação e consuma os alimentos que não violentem este equilíbrio, tais como frutas e cereais. Animais alimentados com ração são um luxo que a cadeia de bioalimentação não pode sustentar para as massas da humanidade.
- **Sexto:** conheça a diferença entre viagens significativas e viagens desnecessárias. Recuse-se a acreditar que você perdeu a metade da vida se não viu todos os locais glamourosos desse mundo. Muitas pessoas mais sábias e mais realizadas no mundo nunca viajaram a parte alguma. Se você viajar, vá com um propósito. Hospede-se em lugares que identifiquem as pessoas comuns do país.
- **Sétimo:** compre coisas por sua utilidade ao invés de priorizar o status alcançado pela compra. Ao construir ou comprar casas, pense em suas necessidades reais e não o quanto a aquisição do imóvel impressionará os outros. Pense: quem precisa de doze cômodos para duas pessoas?
- **Oitavo:** o mobiliário e a decoração da casa podem ser de bom gosto e utilidade, sem custar um exagero. Sua mobília deve refletir você e não alguma vitrine fria e artificial. Remodele, dê um novo acabamento a boas peças usadas e verá como sua casa ficará bonita e aconchegante, sem que você se transforme em um escravo (a) da decoração.

- **Nono:** aprenda a comprar em lojas de objetos usados e você encontrará muita coisa interessante que dará um toque especial naquele cômodo de sua casa. Lembre-se, também, que adquirir um item de que não precisamos, mesmo a um preço baixo, não apresenta vantagem alguma. Muitas vezes, chegamos em casa carregado de sacolas de compras, sem que na verdade tenhamos necessidade daquilo. É a nossa compulsão de comprar.
- **Décimo:** simplicidade não significa necessariamente ter só coisas baratas, recicladas. Ela está relacionada mais facilmente a preocupações com *durabilidade, utilidade e beleza*. Muitos itens devem ser escolhidos para durar e não como deseja a sociedade de consumo, para serem substituídos em pouco tempo.

O nosso futuro depende de ações simples

Chegou a hora de decidirmos em que tipo de ambiente queremos viver. Temos duas opções: trabalhar de acordo com a natureza, respeitando os seus ciclos ou continuar a agir contra ela. Dessa escolha depende o futuro de nosso planeta.

A falta de respeito do homem pela natureza deu origem a uma crise de âmbito mundial. Spurgeon (1988) sugere algumas soluções para os problemas que temos enfrentado:

EROSÃO DO SOLO: a erosão do solo ocorre quando ele é removido pelo vento ou pela chuva.

- Soluções:

- reflorestamento – as árvores funcionam como quebra-vento e suas raízes seguram o solo;
- agricultura orgânica – a matéria orgânica retém melhor a água e conserva o solo, protegendo-o contra a erosão;
- campos menores - quanto menor for o campo, mais protegido estará o solo.

DESTRUIÇÃO DAS FLORESTAS TROPICAIS:

- Soluções:

- reformas na política agrária dos países que possuem florestas tropicais;
- redução das importações de carne bovina e madeira por parte dos países ricos;
- uso de métodos adequados para explorar os recursos das florestas tropicais, como, por exemplo, o aproveitamento das seringueiras para a produção de borracha.

CHUVA ÁCIDA E OUTROS TIPOS DE POLUIÇÃO

- Soluções:

- instalação de filtros em usinas termelétricas e veículos motorizados;
- uso de fontes de energia renováveis; redução do uso de produtos químicos na agricultura;
- controle da poluição industrial.

DESERTIFICAÇÃO: a desertificação ocorre quando uma terra pouco fértil é usada em excesso e se transforma em um deserto.

- Soluções:

- redução das culturas de exportação nos países (essas culturas ocupam as melhores terras, forçando os pequenos agricultores a usarem terras menos férteis, que logo se transformam em desertos);
- uso de irrigação;
- plantio de árvores.



DESTRUIÇÃO DE HABITATS

- Soluções:

- criação de parques em áreas urbanas e rurais;
- cumprimento rigoroso das leis de proteção aos *habitats* naturais e de combate à caça e comércio de animais selvagens;

DESTRUIÇÃO DA CAMADA DE OZÔNIO

- Soluções:

- proibição total da fabricação e uso de clorofluocarbonos (assim que isso for viável);
- uso de fontes de energia renováveis;
- proteção das florestas tropicais (que absorvem o dióxido de carbono do ar durante o processo de fotossíntese);
- uso mais eficiente da energia disponível.

DESPERDÍCIO DE RECURSOS NATURAIS

- Soluções:

- reciclagem de matérias-primas;
- aumento da vida útil dos produtos industrializados;
- uso mais eficiente dos bens de consumo.

As medidas práticas para a superação da crise em que nos encontramos surtirão efeito somente se forem adotadas em escala mundial. Para isso é necessário que haja maior cooperação entre as nações, especialmente, entre países ricos e pobres.

Conclusões

“Consciência sem ação não é consciência” (ABUHAB; BLAETH, 2006, p.36).

Sabemos que a quantidade e a qualidade de informações sobre a crise ambiental que enfrentamos não nos levam necessariamente a uma transformação de atitudes de maior respeito e amor a Terra. É imprescindível sentir e não somente saber. Quanto mais nos sensibilizamos com a degradação de nosso ambiente, mais desenvolveremos atitudes de compaixão, de enternecimento e de proteção para com a nossa morada.

Desde que o cientista inglês James Lovelock criou a Teoria de Gaia, nos anos 70, o olhar do homem em relação à terra tem se modificado profundamente. A idéia central da hipótese Gaia é de que a Terra é um ser vivo. No organismo de Gaia, os humanos são como células de um de seus tecidos. Gaia, a deusa da terra, segundo a mitologia grega, foi evocada para nomear esse conceito de interdependência, a fim de possamos compreender o planeta Terra como uma totalidade orgânica que floresceu no sistema solar. Desde então, adotamos a visão que concebe o nosso planeta de modo acolhedor, como a nossa casa comum.

Ao encararmos o planeta como um ser vivo, resgatamos nossa capacidade de nos emocionar com cenas simples: sementes germinando, animais nascendo e amamentando, uma criança dando seus primeiros passos, um botão de rosa se abrindo, o horizonte cheio de nuvens. Precisamos sentir que fazemos parte

da natureza e com ela compartilhamos suas vicissitudes e equilíbrios e com ela tecemos a complexa teia da vida. Dependemos da saúde de nossos rios, mares, ar e solo. Quanto mais acreditarmos nesta visão mais sentiremos que devemos mudar.

A ação de caminhar rumo a um consumo mais consciente e sustentável acontecerá passo-a-passo, à medida que nos sensibilizarmos, movidos pela coragem de nos envolver com o contexto socioambiental. A palavra coragem já encerra em seu significado dois sentidos: coração e ação. O consumo consciente e sustentável embasado em sensibilidade e razão nos levará a agir coerentemente com as informações que obtivemos. São ações pequenas, em nosso dia-a-dia que farão a diferença.

A Simplicidade é uma recente necessidade da era moderna. Nosso planeta simplesmente não pode sustentar o consumo *glutão* do rico Ocidente. Mahtma Gandhi disse, certa vez, que *o mundo tem o suficiente para as necessidades de todos, mas não para a ganância de todos*. Não é simplesmente uma questão de elevar de alguma forma o padrão de vida dos pobres do mundo ao nível encontrado no Ocidente. Os Estados Unidos possuem 6%da população do mundo e consomem 33% dos recursos mundiais. Se o resto do mundo fosse tentar viver nesse nível de consumo, calcula-se que seriam necessários mais 4 planetas como o nosso. Todos os recursos de petróleo, estanho, zinco, gás natural, chumbo, cobre, tungstênio, ouro e mercúrio do mundo estariam esgotados em dez anos. Temos de reconhecer que nosso planeta não poderia suportar a sobrecarga, se as massas famintas fossem elevadas a esse nível de consumo. A terra não tem condições de sustentar tal estilo de vida.

Assim, cabe à sociedade repensar as suas relações com o mundo físico-natural e com o mundo social. As bases de sustentação do Planeta dependem de práticas, desde as mais elementares e aparentemente ingênuas e individuais, como não jogar papel de bala no chão, práticas de consumo consciente e sustentável até a elaboração e execução de políticas públicas ambientais, pautadas em novas atitudes éticas.

Diferentes experiências nos farão sentir como sujeitos de uma realidade coletiva em que direitos e deveres são dimensões de um mesmo processo de construção da cidadania. Essa construção deve ser permanente e ao se consolidar, promoverá em nós o sentimento de pertencimento a uma sociedade, a um ambiente e, assim, passaremos a ter zelo e cuidado com os recursos naturais.

Comprometidos com a vida e com a comunidade da qual fazemos parte, enfrentaremos com mais facilidade os desafios do cotidiano, pois envolvidos emocionalmente com o mundo a que pertencemos deixaremos de agir como se estivéssemos “ligados ao piloto automático”. Romperemos velhos paradigmas, teremos condições de fortalecer nossas ações; e com nossos exemplos, irradiar hábitos e atitudes mais coerentes com a realidade em que vivemos.

Referências

- BLAUTH, G.; ABUHAB, P. De Olho na Vida: reflexões para um consumo ético. Florianópolis: Instituto Harmonia na Terra, 2006.
- DIAS, G. F. Eco percepção: um resumo didático dos desafios socioambientais. São Paulo: Gaia, 2004
- DINIZ, T.; LAGE, A. Vida Sustentável. Folha de São Paulo, São Paulo, 15 fev. 2007. Caderno Equilíbrio, p.6-9.
- ELGIN, D. Simplicidade Voluntária. São Paulo: Cultrix, 1999.
- FOSTER, R. Celebração da Simplicidade. São Paulo: Hagnos, 1999.
- GRÜN, M. Ética e Educação Ambiental: a conexão necessária. Campinas: Papyrus, 1996.
- MENDONÇA, R. Como Cuidar de seu Meio Ambiente. São Paulo: BEI, 2002. (Coleção Entenda e Aprenda: 292).
- SPURGEON, R. Ecologia. Trad. Ronaldo Sérgio de Biasi. Rio de Janeiro: Lutécia LTDA, 1988.

Sites consultados

www.mma.gov.br/port/sds/guia.html
www.simplicidadevoluntaria.com/adm.htm
www.harmonianaterra.org.br

As Autoras

Marlene Teresinha de Muno Colesanti nasceu em Catiguá (SP), graduou-se em Geografia pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Catanduva (SP). Fez mestrado e doutorado no Departamento de Geografia da UNESP em Rio Claro. É professora e diretora do Instituto de Geografia da Universidade Federal de Uberlândia, onde orienta trabalhos de Iniciação Científica, mestrado e doutorado no Programa de Pós-Graduação do Instituto de Geografia-UFU. É coordenadora do Programa de Educação Ambiental do Consórcio Capim Branco de Energia e da série de livros "Educação Ambiental"

Valeria Guimarães de Freitas Nehme nasceu em Uberlândia (MG). É professora da Escola Agrotécnica Federal de Uberlândia. Graduada em Letras - Português e Inglês - pela Universidade Federal de Uberlândia. Atualmente cursa doutorado no programa de pós-graduação em geografia da Universidade Federal de Uberlândia.



Série Educação Ambiental

Coordenação da Série: Marlene Teresinha de Muno Colesanti

Diretor Presidente do CCBE - Celso Castilho de Souza

Diretor de Implantação do CCBE: Julio Cesar Minelli

Revisão de Texto: Aldo Luis Bellagamba Colesanti

Revisão Técnica: Gelze Serrat de Souza Campos Rodrigues

Valéria Guimarães de Freitas Nehme

Projeto Gráfico/Ilustrações: George Thomaz

Impressão: Gráfica Roma (papel 100% reciclado)

Realização: CCBE - Consórcio Capim Branco de Energia

Fundep - Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa

Ficha Catalográfica

elaborada pelo Departamento de Catalogação da Biblioteca da UNITRI

Bibliotecária responsável: Gizele Cristine Nunes do Couto CRB6/2091

C 693 q Colesanti, Marlene Teresinha de Muno.

Qualidade de vida: hábitos e atitudes ecologicamente
corretos / Marlene Teresinha de Muno Colesanti, Valéria

Guimarães de Freitas Nehme. – Uberlândia : Roma, 2007.

43 p. : il. ; 20 cm. — (Educação Ambiental ; v. 10)

"Obra patrocinada pela FUNDEP e CCBE."

ISBN

1. Educação ambiental. 2. Consumo sustentável. I.
Nehme, Valéria Guimarães de Freitas. II. Título.

CDD – 363.7

ISBN 978-85-99474-18-1

