



Portal Educação e Sites Associados

Programa de Educação Continuada a Distância

Curso de Práticas de Sustentabilidade

Aluno:

**EAD - EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
PARCERIA ENTRE PORTAL EDUCAÇÃO E SITES ASSOCIADOS**

Curso de Práticas de Sustentabilidade

MÓDULO ÚNICO



Atenção: O material deste módulo está disponível apenas como parâmetro de estudos para este Programa de Educação Continuada. É proibida qualquer forma de comercialização do mesmo. Os créditos do conteúdo aqui contido são dados aos seus respectivos autores descritos na Bibliografia Consultada.

SUMÁRIO

1. Introdução
2. Diminuindo o Consumo de Água
3. Gerando Menos Resíduos
4. Economizando Energia Elétrica
5. Reduzindo o Uso de Papel
6. Poluindo Menos o ar que respiramos
7. Evitando a perda de Biodiversidade
8. Como se comportar no meio natural
9. Aproveitando os resíduos orgânicos
10. Curiosidades
11. Quanto tempo os resíduos precisam para se decompor totalmente
12. O que fazer com pilhas e baterias usadas
13. Preparando o nosso “lixo” para coleta
14. Pegada Ecológica
15. Faça a diferença e contribua para um mundo melhor

Práticas ecologicamente corretas para o nosso dia-a-dia

Atitude, mais do que nunca essa palavra passou a ser necessária em nosso dia-a-dia. Vivemos em um planeta com mais de 6 bilhões de pessoas e os impactos sobre o ambiente nunca foram tão intensos. Ao mesmo tempo em que nosso patrimônio natural vem sendo exaustivamente utilizado, precisamos de atitudes que busquem contribuir para um ambiente ecologicamente equilibrado. E essas atitudes devem começar a ganhar força dentro de nossa casa. Trata-se, na verdade, de um trabalho de “formiguinhas” com o qual seremos capazes de modificar nossas ações, promovendo um ambiente saudável e formando uma enorme rede de pessoas ambientalmente conscientes.

Portal Educação e Sites Associados

1. Introdução

Neste curso elegemos atitudes que podem fazer diferença quando o assunto é preservação ambiental. O mais importante de tudo, é que estas atitudes estão diretamente ligadas ao nosso dia-a-dia, ou seja, basta iniciativa e dedicação!

Nosso maior objetivo é despertar em VOCÊ o quanto é importante modificarmos os nossos hábitos e como estas mudanças podem fazer diferença para o nosso ambiente natural. Devemos lembrar sempre que Desenvolvimento Sustentável é aquele que atende às necessidades da geração atual, sem impedir que as gerações futuras atendam às suas necessidades.

Antes de falarmos sobre as nossas atitudes, é importante que você conheça um conceito importante: os 3 Rs.

Os 3 Rs representam as palavras Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

Reduzir: analisar o que realmente é importante e essencial em “minha vida” e, acima de tudo, diminuir o consumo. Exemplo: lave seu carro utilizando um pano e um balde com água e não com a torneira aberta.

Reutilizar: sempre que possível utilizar um produto várias vezes. O filtro de papel que você utiliza para passar o café pode ser substituído por um filtro de pano, que pode ser utilizado várias vezes.

Reciclar: utilizando sua criatividade você pode transformar o material do lixo em outros produtos.

Existe uma sequência lógica para a apresentação dos 3 Rs: primeiro devemos sempre procurar reduzir, para depois reutilizar e, finalmente, reciclar.

ATITUDE 1

2. Diminuindo o consumo de água

Passo 1: Banho – Um banho de 15 minutos exige 105 litros de água. Os especialistas afirmam que oito minutos são suficientes, o que reduzirá pela metade o consumo de água.

Passo 2: Torneira – Lavar as mãos, fazer a barba e escovar os dentes com a torneira aberta pode provocar um desperdício de até 60 litros de água. Por isso, feche sempre a torneira.

Passo 3: Descarga – A válvula de descarga é uma grande vilã no consumo de água. Sozinha, a água utilizada no vaso sanitário pode representar 50% de toda a água gasta em uma residência. Por isso nunca jogue cigarros, papéis, absorventes

e quaisquer outros resíduos no vaso, pois, dessa forma, você estará evitando um maior consumo de água.

Passo 4: Lavando o Carro – Ao lavar o seu carro com a torneira aberta, você precisa de no mínimo 360 litros de água. Utilizando um balde com água e um pano úmido o consumo cai para menos de 30 litros, ou seja, uma economia de aproximadamente 90%.

Passo 5: Lavando louça – Ao lavar a louça com a torneira aberta, serão gastos em torno de 110 litros de água. Se você fechar a cuba da pia, enchê-la com água, ensaboar toda a louça e enxaguá-la com água limpa, você precisará de menos de 10 litros de água para lavar a sua louça.

Passo 6: Lavando sua roupa – Procure sempre utilizar a capacidade máxima de sua máquina de lavar roupas. Não lave suas roupas todos os dias: espere acumular, assim você economiza água e energia. Após lavar suas roupas. Não deixe que a água vá embora sem antes reutilizá-la: esta água pode servir para ensaboar tapetes, tênis e cobertores. Serve também para molhar plantas, lavar carros e calçadas.

Passo 7: Vazamentos – Observe se em sua casa existem vazamentos, se a válvula de descarga está funcionando perfeitamente, se não há manchas nas paredes e também se as torneiras estão vedadas adequadamente. Uma torneira que fica gotejando durante um mês representa um desperdício de 2 metros cúbicos, ou seja, o suficiente para atender as necessidades de uma pessoa por 14 dias.

Nosso consumo no Brasil ainda está muito acima do desejável. Estima-se que em 2050, 45% da população mundial não terá acesso à quantidade mínima de água necessária para as funções do dia-a-dia.

ATITUDE 2

3. Gerando menos resíduos

Nunca devemos deixar de separar o “lixo” reciclável. Plástico, papel e metal são bens preciosos que precisam ser reaproveitados. Todo o lixo que jogamos na rua acaba entupindo os bueiros e causando alagamentos. Separar o lixo, além de gerar mais empregos, contribui para aumentar a vida útil dos aterros sanitários e reduzir os gastos com tratamentos de água e esgoto.

Aqui vão algumas dicas:

Passo 1: Evite a qualquer custo o uso de produtos descartáveis: dê preferência ao coador de pano, se ainda assim preferir o coador de papel, utilize-o mais de uma vez; dê preferência a alimentos que estejam fora da bandeja de isopor; prefira o copo de vidro e o guardanapo de pano. Sabemos que os produtos descartáveis “facilitam” a nossa vida, mas ressaltando o que falamos no início de nosso curso, é a nossa ATITUDE que fará a diferença.

Passo 2: Quando for ao supermercado leve sempre sua sacola de tecido para carregar suas compras. Se tiver que optar por sacolas plásticas, eleja sempre as oxi-biodegradáveis. Em muitos lugares do Brasil e do Mundo, supermercados já não oferecem sacolas plásticas, demonstrando preocupação com o ambiente.

Passo 3: Não jogue nada fora sem antes verificar se este rejeito pode ser utilizado por alguém.

Passo 4: Prefira sempre produtos orgânicos, pois o cultivo destes se faz livre de agrotóxicos.

Passo 5: Substitua utensílios descartáveis por opções retornáveis, como por exemplo comprar refrigerantes envasados em garrafas de vidro e não de plástico.



Dicas acerca do assunto você encontra no curso de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (http://www.portalbiologia.com.br/biologia/cursos/cursos_detalhes.asp?id=259).

ATITUDE 3

4. Economizando energia elétrica

Desperdiçar energia elétrica tem um custo muito alto para você e principalmente para o ambiente. Dessa forma, ao utilizar energia elétrica de maneira correta, além de diminuirmos o consumo, contribuiremos para a preservação dos recursos naturais.

Passo 1: Procure aproveitar a luz natural, permitindo que os raios solares iluminem os ambientes internos de sua casa.

Passo 2: Procure evitar o consumo de energia nos horários de pico, principalmente entre 17h30 e 20h30.

Passo 3: Sua geladeira está bem vedada? Verifique a borracha que veda a geladeira. Observe a etiqueta de consumo de sua geladeira.

Passo 4: Opte sempre por lâmpadas fluorescentes, a economia é de mais de 30%.

Passo 5: Não tome banhos quentes demorados. O chuveiro é o campeão de consumo, devendo na hora da compra dar preferência para os mais econômicos.

Passo 6: Muitos aparelhos eletroeletrônicos ligados ao mesmo tempo promovem um gasto excessivo de energia elétrica.

Passo 7: Utilize eletroeletrônicos com responsabilidade e bom senso, lembrando sempre que luz que apaga não se paga.

Quanto custa deixar uma TV ligada?

Se seu aparelho de TV gasta em média 1500 Watts por hora, significa dizer que ele consome 1,5 Kilowatts (KW) por hora. Ao preço aproximado de R\$ 0,30 KWh ele gasta por hora R\$ 0,42. Se você acrescentar ainda o valor do imposto (33%), seu aparelho de TV gasta cada hora que fica ligado: $0,42 \times 1,33 = \text{R\$ } 0,55$. Dessa forma, evite deixar ligado qualquer aparelho de TV quando ninguém estiver assistindo, assim você economiza energia e ajuda a preservar a natureza.

ATITUDE 4

5. Reduzindo o uso de papel

Cada tonelada de papel que se recicla, significa que deixam de ser cortadas 32 árvores de Pinus e três de Eucalipto. Todo o papel que não reciclamos vai para os aterros sanitários. Reciclar uma tonelada de papel significa 3m^3 de espaço livre nos aterros, proporcionando a estes uma vida mais longa.

Você sabia que para produzir uma tonelada de papel reciclado são necessários apenas 2 mil litros de água, enquanto que para produzir o papel tradicional, de cor branca, esse volume pode chegar a 100 mil litros. Assim como os metais e os plásticos, o papel é um bem precioso que precisa ser reciclado.

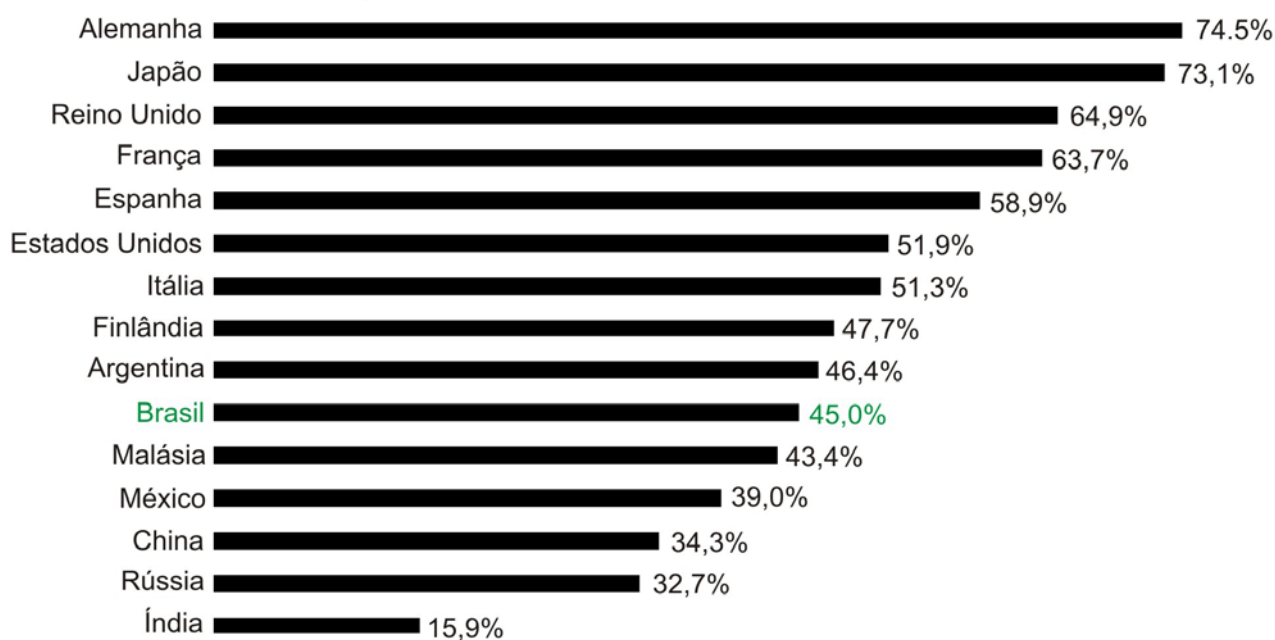
Passo 1: Tente reduzir ao máximo o consumo de papel.

Passo 2: Separe todo o papel que você utilizar em sua casa e encaminhe para a reciclagem como folhas de caderno, aparas de papel, envelopes, folhas de rascunho, fotocópias, cartazes, panfletos que você receber na rua e caixas.

Passo 3: Evite imprimir suas mensagens eletrônicas, antes de encaminhar para a reciclagem verifique se mais alguém em sua casa não pode utilizar este papel; procure anotar recados sempre utilizando lápis, pois posteriormente você poderá apagá-lo e utilizar o papel novamente.

O Brasil recicla apenas 45% do papel que consome, valor ainda muito pequeno quando comparado com outros países e com o quanto ainda podemos fazer. Seguindo os passos de nossa Atitude 4, podemos contribuir para aumentar a quantidade de papel reciclado.

Veja a taxa de reciclagem de papel no Brasil em comparação com outros países em 2007.



Fonte: Jornal do Senado

“papel usado e reutilizado = menos lixo e mais árvores”

ATITUDE 5

6. Poluindo menos o ar que respiramos

Precisamos urgentemente reduzir a emissão de poluentes. Estima-se que para manter os níveis atuais de gases na atmosfera, precisaremos reduzir em 50% a emissão de poluentes até 2050.

Embora existam iniciativas direcionadas para a redução da emissão de poluentes, países como a China, Índia e Brasil pouco têm contribuído para isso, pelo contrário, têm aumentado de forma expressiva a quantidade de gases emitidos.

Estes gases, circulando na atmosfera, impedem que o calor do sol, ao entrar em contato com a superfície terrestre, se espalhe naturalmente. Dessa forma, o carbono circulante na atmosfera e emitido por esses gases, retém calor e contribui para a elevação da temperatura do Planeta, o chamado “efeito estufa”.

Podemos contribuir para a diminuição da poluição do ar da seguinte maneira:

Passo 1: Para ir ao trabalho utilize sempre que possível o transporte público. Se não for possível, tente ir sempre de carona com algum colega de trabalho. Se puder ir a pé ou de bicicleta, será ainda mais perfeito, pois além de contribuir para a redução da emissão de poluentes.

Passo 2: Regule o motor de seu veículo periodicamente, já que motores desregulados consomem mais combustível e, dessa forma, emitem uma quantidade maior de poluentes. Além disso, pneus bem calibrados proporcionam um melhor desempenho para o seu veículo e, dessa forma, um menor consumo de combustível.

Passo 3: Evite aquecedores a gás, já que estes emitem gases formadores de efeito estufa.

Passo 4: Evite qualquer produto que tenha em sua composição Cloro Flúor Carbono (CFC), pois esta combinação é a principal causadora do buraco na camada de ozônio.

Passo 5: Evite qualquer forma de queimada. Muitas pessoas costumam recolher folhas secas e outros resíduos em seus pátios para depois atear fogo em tudo. Esta fumaça é extremamente prejudicial para o ambiente. Queimadas podem ser denunciadas pelo telefone do 0800-6460193.

ATITUDE 6

7. Evitando a perda da biodiversidade

Felizmente, não estamos sozinhos em nosso Planeta, pois o dividimos com mais de um milhão de outras espécies. A existência de uma diversidade tão grande de espécies fez com que, ao longo da existência de nosso Planeta, relações de interdependência fossem formadas. Dessa forma, quando uma espécie é extinta na natureza, junto com ela outras muitas podem deixar de existir, pelo fato de estarem diretamente relacionadas e dependerem umas das outras.

É muito importante que tenhamos sempre em mente e de forma bem esclarecida que somos apenas mais uma espécie no Planeta, e que devemos respeitar todas as espécies pelo seu valor de existência, e não porque possuem um valor de uso. Todas as espécies desempenham um papel ecológico no ambiente; para que tenhamos um ambiente ecologicamente equilibrado todas devem continuar existindo.

Citamos alguns passos que podemos seguir, contribuindo para a manutenção da vida em nosso planeta:

Passo 1: Assim como nós precisamos e apreciamos viajar em estradas que cortam áreas naturais, os animais também precisam atravessar as estradas de um lado para o outro. Reduza a velocidade de seu veículo quando transitar por áreas naturais, como parques e reservas ecológicas. Diferentemente de rodovias situadas na Europa e América do Norte, nossas rodovias não estão adaptadas para os nossos animais.

Passo 2: Jamais compre alguma roupa feita com pele de animal, tanto de animal criado em cativeiro quanto de animais silvestres. Dessa forma, deixaremos de incentivar a venda de tais produtos, contribuindo para a preservação destas espécies.

Passo 3: Jamais consuma produtos de origem natural que não apresentem um selo de reconhecimento ambiental como o palmito, por exemplo. A extração ilegal desta espécie na Mata Atlântica quase promoveu sua extinção.

Passo 4: O Brasil possui uma legislação ambiental reconhecida internacionalmente como uma das mais bem elaboradas. Por isso, é muito importante que nossas atividades relacionadas com o ambiente sempre respeitem o estabelecido pela legislação.

Passo 5: Vidros devem sempre conter faixas indicativas para evitar a colisão de aves.

Passo 6: Ao plantar uma árvore, opte sempre por espécies nativas, estas proporcionam maior quantidade de espécies nativas.

Passo 7: Não compre jamais um animal de estimação sem conhecer realmente sua procedência. Consultando o IBAMA (0800-61-8080) é possível saber se o criadouro é cadastrado junto ao órgão fiscalizador.

Passo 8: Um dos passos mais importantes: não se omita quando você souber que a legislação ambiental está sendo desrespeitada.



Dicas acerca do assunto você encontra no curso de Conservação da Biodiversidade (http://www.portalbiologia.com.br/biologia/cursos/cursos_detalhes.asp?id=216).

Atitude 7

8. Como se comportar no meio natural

Viajar é uma atividade inerente ao ser humano. O homem sempre se deslocou dentro do território por diversas motivações. Inicialmente, os deslocamentos eram provocados pela necessidade de buscar abrigo e alimento,

com o passar dos anos, diversas outras motivações foram sendo incorporadas e atualmente o homem viaja por motivação religiosa, lazer, trabalho, saúde, educação, entretenimento ou para ter contato com a natureza.

Independentemente da motivação e do destino escolhido, a postura do viajante responsável, deve seguir algumas normas para assegurar a qualidade socioambiental daquela localidade.

Passo 1: Respeitar as outras culturas: cada lugar, cada povo tem seus próprios costumes e tradições, são únicos. Portanto, devem ser respeitados. Uma dica: ao tirar fotos, peça permissão.

Passo 2: Não perturbar a vida selvagem: essa recomendação deve ser aplicada em todos os momentos da viagem. Quando estiver em campo siga as orientações dos guias de turismo; não alimente os animais; não retire ou introduza nenhum elemento natural (pedras, flores, frutos, animais); evite fazer fogueiras; não se aproxime dos animais, mantenha uma distância segura; e, respeite as trilhas originais. Durante as compras, considere as implicações antes de adquirir produtos derivados da fauna e flora.

Passo 3: Ser eficiente no uso de água e energia e dar preferência a empresas responsáveis: opte por empreendimentos hoteleiros que utilizem métodos racionais no uso da água e energia. Não se esqueça de fazer sua parte, nada de banhos demorados e deixar todas as luzes dos cômodos acessas. Para os deslocamentos contrate transportadoras, cujos veículos são periodicamente revisados, afinal, veículos desregulados poluem mais.

Passo 4: Dar preferência a alimentos e artigos produzidos localmente: além de conhecer a gastronomia e a produção local você estará contribuindo para inserção econômica dos membros da comunidade.

Passo 5: Deixar o lugar tão ou mais limpo do que quando chegou: deposite o lixo em lugares adequados, recicle quando possível, por exemplo, reutilize as

garrafas de água. Jamais deixe seu lixo na mata, ao longo das trilhas, guarde tudo e leve de volta com você.

Passo 6: Obedecer aos regulamentos locais e seguir as normas de segurança: lembre-se você é um visitante, por isso as normas dos anfitriões (comunidade local) devem ser seguidas. Para isso, é necessário se informar; procure o serviço de informações turísticas, leia guias, converse com a população local, ou seja, pesquise antes de viajar, afinal informação é essencial para o bom aproveitamento da viagem!

Passo 7: Escolher guias que respeitem o ambiente e a cultura local: dê preferência a guias da comunidade local, assim sua viagem trará benefícios econômicos para a comunidade do lugar visitado.

Passo 8: Não usar sabão ou detergente em fontes naturais de água: a espuma do sabão ou detergente não biodegradável pode causar a contaminação de muitos litros de água. Portanto, na hora do banho ou quando for lavar alguma roupa dê preferência ao sabonete biodegradável.

Passo 9: Ao voltar, difundir a cultura do lugar visitado: dessa forma, outras pessoas poderão visitar o local e esses futuros turistas farão da viagem uma experiência boa para eles e para a população local.

Passo 10: Da natureza nada se tira a não ser fotografias, nada se leva a não ser recordações e nada se deixa a não ser saudades. Lembrem-se dessa frase em suas viagens.

Atitude 8

9. Aproveitando os resíduos orgânicos

Mas afinal o que são resíduos orgânicos?

Em sua maioria, os resíduos orgânicos são restos alimentares. Estima-se que, no Brasil, todos os dias sejam gerados em torno de 80 mil toneladas de resíduos orgânicos. O melhor destino para este tipo de resíduo é a transformação em adubos orgânicos. Caso você tenha um pátio em sua casa, você pode fazer uma composteira e fabricar o seu próprio adubo.

Composteira é um termo que associamos com compostagem que, por sua vez, significa reciclar matéria orgânica. O material resultante da compostagem é um fertilizante que serve para adubar as plantas sem uso de qualquer aditivo químico, otimizando as propriedades químicas, físicas e bioquímicas do solo.

A quantidade de resíduos orgânicos reciclada no Brasil é muito baixa, estimada em apenas 2% no ano de 2007.

Dessa forma, vamos contribuir para a diminuição do desperdício. Não deixe de aproveitar as sobras de alimentos em sua casa, transformando-as em um excelente adubo para as plantas de seu quintal.

10. Curiosidades

Entendendo o “EFEITO ESTUFA” e reduzindo os níveis de gás carbônico na atmosfera

Toda vez que respiramos, andamos de carro, utilizamos o nosso fogão, estamos emitindo gases causadores de efeito estufa, como o gás carbônico (CO₂). Este gás que contém carbono em sua constituição, ao circular pela atmosfera, impede que parte da radiação solar se disperse naturalmente, o que por sua vez acaba retendo calor e ocasionando o tão falado “efeito estufa”.

Caso estes gases não existissem na atmosfera, o nosso Planeta seria um lugar muito frio para se viver. Dessa forma, a retenção de calor por estes gases torna possível manter a temperatura em níveis adequados para a existência da vida em nosso Planeta. Entretanto, durante o último século, a concentração dos gases do efeito estufa tem aumentado em virtude da utilização cada vez mais intensa de combustíveis fósseis na indústria e veículos e, também, devido ao aumento dos níveis de desmatamento. A consequência de tudo isso é o aquecimento global.

Estima-se que uma única pessoa, ao longo de toda a sua vida, seja responsável pela emissão de 7 toneladas de gás carbônico por ano. Quando plantamos uma árvore, estamos reduzindo a quantidade de gás carbônico existente na atmosfera, já que as árvores necessitam deste composto para formar suas folhas, seus galhos, suas raízes e seu tronco.

Dessa forma, para compensar todo o carbono que emitimos anualmente, teríamos que plantar por ano, cerca de 40 árvores, ou seja, uma árvore para cada 180 quilos de gás carbônico que emitimos. Assim, estaremos fixando o carbono que emitimos e contribuindo para a diminuição do aquecimento global.

Pode parecer muito, mas basta plantarmos três árvores por mês para fazermos a nossa parte!

“Nossa geração tem de aprender a ser solidária com as gerações que nos seguem e seguirão. Tem que aprender a amar o invisível, os filhos e netos que ainda não nasceram”

Leonardo Boff

11. Quanto tempo os resíduos precisam para se decompor totalmente?

Ao contrário do que possa parecer, o processo de decomposição dos resíduos na natureza ocorre de forma lenta, podendo em alguns casos se estender por mais de 100 anos. Por isso, é extremamente importante que todos os resíduos,

indiferente de sua natureza e composição, recebam tratamento adequado e uma correta destinação.

No gráfico a seguir podemos observar o tempo médio de decomposição de diferentes tipos de resíduos. Só para entendermos o quanto o processo é demorado, um copo plástico que utilizamos para tomar um cafezinho ou beber um pouco de água, demora em média 50 anos para se decompor. Já para as sacolas plásticas que recebemos nos supermercados, este processo demora em média 100 anos.

Assim, observamos que nossas ATITUDES podem realmente fazer a diferença, basta dedicação, vontade e acima de tudo, amor e preocupação pelo nosso patrimônio ambiental.

Tempo de decomposição dos resíduos



12. O que fazer com pilhas e baterias usadas?

Pilhas e baterias podem conter metais pesados que, quando jogados de forma descontrolada no ambiente, podem contaminar o solo e também o lençol freático. O Brasil é o único País da América do Sul que regulamentou a produção e venda de pilhas e baterias.

As pilhas alcalinas podem ser dispostas no lixo comum, uma vez que contém baixas concentrações de metais pesados. Ainda assim, é muito importante que você entregue estas pilhas nos postos cadastrados para o recolhimento em sua cidade. Em um prazo máximo de dois anos, todos os postos de venda serão obrigados a oferecer também o serviço de coleta de pilhas e baterias usadas.

Todas as pilhas e baterias que apresentarem em sua composição chumbo e níquel-cádmio NÃO podem jamais ser jogadas no lixo comum, pois possuem em sua composição metais pesados em concentrações elevadas.

Veja a seguir os efeitos colaterais que o acúmulo destes metais pesados podem causar em nosso organismo:

➤ Mercúrio: distúrbios renais e neurológicos, mutações genéticas, alterações no metabolismo e deficiências nos órgãos sensoriais (tremores, distorções da visão e da audição).

➤ Cádmio: agente cancerígeno e que pode causar danos ao sistema nervoso. Acumula-se, principalmente, nos rins, fígado e nos ossos; provoca dores reumáticas e miálgicas, distúrbios metabólicos que levam à osteoporose, disfunção renal e câncer.

➤ Chumbo: gera perda de memória, dor de cabeça, irritabilidade, tremores musculares, lentidão de raciocínio, alucinação, anemia, depressão, insônia, paralisia, salivação, náuseas, vômitos, cólicas, perda do tônus muscular, atrofia e perturbações visuais e hiperatividade.

Por isso, é muito importante saber onde ficam os pontos de coleta de pilhas em sua cidade. Para obter tal informação acesse: www.ibama.gov.br.

Preparando o nosso “lixo” para a coleta

Antes de guardar estes materiais,
é preciso retirar
todos os resíduos e deixá-los
secar naturalmente.

Muitas vezes, nos perguntamos como preparar o nosso lixo, mesmo que em nossa cidade não haja coleta seletiva. A primeira, e uma das mais importantes etapas, é saber o que devemos separar:

Papel: jornais, revistas, folhas de escritório, caixas, papelão.

Metal: latas de aço e de alumínio, cliques, grampos de papel e de cabelo, papel-alumínio.

Plástico: garrafas de refrigerantes e água, copos, canos, embalagens de material de limpeza e de alimentos, sacos, sacola e demais embalagens plásticas.

Vidros: garrafas, copos e recipientes.

Para facilitar o armazenamento é aconselhável que as embalagens sejam amassadas; e, no caso das caixas de papelão, desmontadas para reduzir o seu volume. Para facilitar a separação ainda dentro de casa, você pode adotar duas lixeiras dentro de sua casa, de modo a separar o material reciclável dos resíduos orgânicos. Essa medida ajuda muito os catadores que trabalham em lixões a aproveitarem melhor o material e a conseguirem um melhor preço pelo lixo, aumentando ainda a quantidade de resíduo que será reciclado.

Depois de realizada a separação, você pode optar entre encaminhar os resíduos para os catadores autônomos, cooperativas de catadores ou ainda associações de moradores e escolas envolvidas no processo de reciclagem.

Os sacos de lixo com os materiais limpos e secos devem estar bem fechados e não conter furos. Seguindo estes passos, você fará a sua parte, contribuindo desta forma para a manutenção de um ambiente ecologicamente equilibrado.

13. Pegada Ecológica

Você já ouviu falar na expressão “pegada ecológica”? Trata-se de uma expressão do inglês *ecological footprint* e refere-se à quantidade de água e terra que

seria necessária para sustentar as gerações atuais, levando em consideração todos os recursos materiais e energéticos gastos por uma determinada população.

A “pegada ecológica” é, atualmente, usada ao redor do globo como um indicador de sustentabilidade ambiental. Pode ser usada para medir e gerenciar o uso de recursos por meio da economia. É comumente usada para explorar a sustentabilidade do estilo de vida de indivíduos, produtos e serviços, organizações, setores industriais, vizinhanças, cidades, regiões e nações.

Existem diversas iniciativas que visam reduzir a “pegada ecológica” de um indivíduo, família ou comunidade. O objetivo de reduzir a “pegada ecológica” é integrar harmonicamente uma vida social, econômica e cultural a um padrão de vida sustentável em todos os sentidos. Começando pelo tipo de material de construção em uma casa, uma redefinição de padrões de consumo e o simples ato de compartilhar e cooperar com as pessoas ao redor, tudo isso pode diminuir muito o impacto de um indivíduo.

Colocando em prática as atitudes que listamos em nosso curso, você estará contribuindo de maneira significativa para reduzir a sua “pegada ecológica” e dessa forma, contribuindo para a manutenção da qualidade de nosso ambiente natural.

14. Faça a diferença e contribua para um mundo melhor

Você já parou para pensar sobre suas atitudes em relação ao ambiente? E se todos agirem assim, você acha que os recursos naturais estarão eternamente disponíveis? E seus filhos e netos: você contribui para que eles conheçam o Planeta da mesma forma que você o conheceu?

Nosso maior objetivo com esta cartilha é mostrar a você que é possível contribuir de forma marcante para a melhoria da qualidade de nosso ambiente. Além disso, queremos chamar a atenção do leitor para o fato de que somente mudando nossas atitudes é que faremos diferença e, mais importante ainda, que o Planeta precisa de nossa ajuda. Trata-se de um trabalho conjunto, no qual cada um de nós precisa fazer a sua parte dentro de sua casa, assim formaremos uma grande rede de pessoas ambientalmente conscientes.

Procure inserir em sua rotina cada passo que vimos em nossa cartilha, um de cada vez. Embora a escolha de colaborar ou não para a preservação do ambiente seja sua, o Planeta não é só seu. Faça sua parte e não espere pelos outros: a natureza agradece.

----- **FIM DO CURSO!** -----