



Comissão  
Europeia



AS TUAS ESCOLHAS FAZEM  
TODA A DIFERENÇA!

# O Guia do Consumo



THE  
**AWAKENERS**

Ambiente



# AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

## Índice

<b>A campanha</b>	<b>3</b>
<b>Eficiência em termos de recursos</b>	<b>4</b>
O que é?	4
Porque temos de ser eficientes?	4
Transformar os resíduos num recurso	4
Água: um recurso vital	6
<b>Tornar a economia da UE ecológica</b>	<b>7</b>
O que é a economia ecológica?	7
Transformar a Europa numa economia ecológica	7
Políticas de conservação dos recursos naturais	8
A economia ecológica e o emprego	11
<b>Dicas</b>	<b>12</b>
Ar	13
Água	16
Terra	24
Minerais	26
Madeira	28
Biodiversidade	30
Resíduos	36
Reutilizar	45
Reciclar	47
Transporte/viagens	50
Eficiência energética	52
Consumo excessivo	56
Economia Ecológica	59



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### A campanha

As tuas escolhas fazem toda a diferença!

Queres viver a vida ao máximo, respeitando ao mesmo tempo a Natureza? Então, a Generation Awake é para ti! Trata-se de abriremos os olhos para as nossas escolhas de consumo e para as consequências que elas têm para os recursos naturais do planeta. Quando se faz parte da Generation Awake, sabe-se que as nossas escolhas mudam não só o teu mundo, mas também o planeta.

Como? Uma vez que, na vida, tudo se resume a escolhas, fazer escolhas quotidianas que tenham em conta o ambiente também faz toda a diferença, não só para a tua vida, mas também para a dos teus familiares e amigos. Em primeiro lugar, isso ajudar-te-á a poupar dinheiro e a melhorar o teu estilo de vida – para além de ajudar também a economia. Acresce que as escolhas de consumo mais inteligentes fazem com que a tua cidade, o teu país, a Europa e o planeta sejam mais sustentáveis agora e nas gerações vindouras.

Juntos, podemos colaborar com vista a uma sociedade em que aprendamos a obter mais com menos, em que a cultura de usar e deitar fora seja uma relíquia do passado, em que os resíduos sejam reduzidos a zero e em que todos os artigos tenham valor e possam ser reutilizados ou reprocessados como novos.

A Generation Awake é uma campanha criada pela Comissão Europeia para destacar o que cada um pode fazer no seu dia a dia para poupar água, energia e outros recursos naturais e, ainda, reduzir a quantidade de resíduos. Se for do teu agrado, partilha a mensagem com a tua família e amigos e junta-te a nós também no Facebook. Obrigado – é ótimo poder contar contigo.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

# Eficiência em termos de recursos

## O que é?

Necessitamos dos recursos naturais, tais como metais, minerais, florestas, terra, alimentos, ar e água, para a nossa prosperidade e bem-estar, mas estamos a esgotá-los tão rapidamente que não damos tempo para a sua reposição. Ao destruir animais e plantas que preservam o equilíbrio dos nossos ecossistemas, estamos a acumular problemas para o futuro.

Para garantirmos que é possível ambicionar uma boa qualidade de vida, um ambiente saudável e uma economia competitiva, tanto para nós como para os nossos filhos, temos de mudar a forma como utilizamos os recursos, individualmente e enquanto sociedade. A eficiência em termos de recursos consiste em fazer mais com menos, utilizar os recursos de forma sustentável e reduzir o nosso impacto no ambiente.

## Porque temos de ser eficientes?

Em 2050, se continuarmos a seguir o caminho atual, estaremos a extrair cinco vezes mais recursos do que atualmente. O que, provavelmente, não será possível. Mais de 60% dos nossos ecossistemas já estão excessivamente explorados, as populações mundiais de peixe estão seriamente ameaçadas e estamos a colocar em perigo a qualidade da água e do ar ao abater tantas árvores.

Agora que a população mundial está quase nos 9 mil milhões, a nossa sociedade tem de utilizar os recursos de forma eficiente, de modo a melhorar o ambiente em vez de o prejudicar.

É por isso que a UE está a insistir na eficiência em termos de recursos, isto é, na utilização dos recursos de uma forma mais sustentável. É necessário gerir as matérias-primas, como a água, os minerais e a madeira, de uma forma mais eficiente ao longo de todo o ciclo de vida, desde a extração até à eliminação.

O nosso maior impacto ambiental está relacionado com a alimentação, os edifícios e os transportes, pelo que são as áreas com maior necessidade de mudança. Enquanto consumidores, podemos fazer a nossa parte considerando o tempo de vida útil e o impacto dos produtos que compramos, a forma como utilizamos a energia e a água em casa e dialogando com amigos e familiares sobre as nossas decisões em matéria de compras.

## Transformar os resíduos num recurso

Tradicionalmente, os resíduos têm sido considerados como uma fonte de poluição. Mas, bem geridos, podem ser uma fonte valiosa de materiais, sobretudo quando muitas matérias-primas se estão a tornar escassas.

A melhor opção é parar de produzir resíduos. Quando isso não é possível, reutilizar e reciclar são boas alternativas.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Reduzir

Pensa no impacto ambiental dos produtos que compras, incluindo a embalagem. Utiliza sempre sacos recicláveis quando vais às compras, reduz o desperdício de comida e, se possível, opta por recargas em vez de recipientes descartáveis. Porque não colocar um autocolante «Publicidade não endereçada, aqui não» na caixa de correio e cancelar a subscrição de listas de correspondência em papel e optar por boletins informativos, brochuras de turismo e catálogos online ou por correio eletrónico? Talvez possas optar por receber faturas e extratos bancários online ou começar a utilizar um sistema de compostagem doméstica para resíduos de fruta e vegetais? Ao presentear as pessoas que te são queridas, pensa em oferecer um serviço em vez de um bem material, como bilhetes para um evento ou um curso sobre um passatempo de que gostem. E, caso necessites mesmo de um produto que só irás utilizar uma vez, como um livro ou uma ferramenta, considera pedir emprestado em vez de o comprar. Se tiveres um bebé, pensa em investir em fraldas reutilizáveis. Com dois anos e meio, uma criança que use fraldas descartáveis terá usado cerca de 6 500 fraldas, o equivalente a 1,5 toneladas de resíduos.

### Reutilizar

A reutilização de objetos tem muitas vantagens. Diminui a necessidade de recursos naturais, poupa energia, reduz a quantidade de resíduos e permite poupar dinheiro.

Podes já não precisar das tuas roupas, livros, malas, mobiliário ou telemóvel usados, mas pode ser que alguém precise. Já pensaste em vender ou doar artigos que já não queiras através de lojas online ou de instituições de caridade ou em trocá-los com amigos? Também podes fazer a tua parte comprando roupa e outros artigos em segunda mão.

Sempre que tiveres essa opção, considera comprar artigos reutilizáveis em detrimento de descartáveis, por exemplo, pilhas recarregáveis, e, se possível, reutiliza os artigos para uma segunda finalidade. Os recipientes de plástico de guardar alimentos são ideais para o congelador, os frascos de compota para especiarias e cartões de felicitações antigos para etiquetas de presentes ou colagens.

Descobre se é possível reparar artigos danificados ou usados antes de os deitares fora e equaciona o potencial de reparação ao comprares produtos novos.

Os Web sites de «freecycle» locais são bons para encontrar pessoas que tenham artigos para dar e pessoas que os queira recolher gratuitamente, desde roupa de bebé a televisores antigos e entulho. Vários designers e empresários estão a começar a valorizar e transformar artigos usados e indesejados em objetos únicos e apelativos que justificam um preço. Joalharia danificada, tecidos e móveis usados, especialmente artigos vintage, são excelentes materiais para mentes criativas. Porque não espreitar alguns Web sites de artesanato para ganhar inspiração e dar largas à imaginação?





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Reciclar

A reciclagem é a segunda melhor opção depois da reutilização. Converte artigos usados em produtos novos, ajudando a poupar recursos finitos e a proteger habitats naturais. A reciclagem evita a poluição da água e do ar gerada pela extração mineira, pedreiras e abate para a obtenção de matérias-primas e exige menos energia para o fabrico de novos produtos quando comparada com as matérias-primas. Também significa reduzir o montante de resíduos que vão parar a incineradoras e aterros sanitários, grandes emissores de metano, um gás com efeito de estufa que tem um impacto nas alterações climáticas 20 vezes superior ao do dióxido de carbono.

As taxas de reciclagem de resíduos municipais aumentaram consideravelmente na UE – de 23% em 2001 para 35% em 2010 –, mas continuar a haver muita margem para melhorar, uma vez que, atualmente, apenas 4 dos 28 países cumprem o objetivo proposto na lei para reciclar 50% dos resíduos domésticos e afins até 2020. A grande maioria dos resíduos domésticos pode ser reciclada: resíduos orgânicos, incluindo alimentos crus e cozinhados, papel e cartão, tecidos, metal, vidro e certos plásticos. Muitos municípios disponibilizam um serviço de recolha porta a porta destes tipos de resíduos recicláveis. Se não for o caso do teu, é provável que tenhas um centro de reciclagem local onde possas entregar os artigos diretamente.

### Água: um recurso vital

A água é um bem abundante em algumas partes da Europa e escasso noutras, contudo, independentemente da localização, vale a pena estar ciente da utilização que fazemos da água e evitar o desperdício sempre que possível. A água é um recurso finito. Tem de ser tratada para que a possamos beber em segurança e as águas residuais têm de ser processadas antes de serem devolvidas ao ambiente: ambas as atividades consomem energia e outros recursos. Perspetivando um futuro de maior escassez de água, mais fenómenos meteorológicos imprevisíveis e um aumento da necessidade mundial de água doce, é importante que todos utilizemos a água de uma forma mais eficiente, tanto direta como indiretamente.

É fácil perceber onde poderás estar a desperdiçar água diretamente e tomar medidas para alterar o teu comportamento. Podes tomar duche em vez de banho de imersão, montar um chuveiro economizador de água, instalar autoclismos e outros eletrodomésticos economizadores de água, reparar rapidamente torneiras e sanitas com fugas, fechar a torneira enquanto lavas os dentes e recolher a água da chuva para regar o jardim. Além disso, há coisas óbvias que não deves fazer: não utilizes a sanita como caixote do lixo molhado, nem despejes tinta ou outras substâncias prejudiciais ao ambiente pelo cano abaixo.

O consumo indireto de água é, maioritariamente, invisível, o que significa que, provavelmente, gastas mais água do que imaginas. Isto deve-se ao facto de a água ser utilizada para produzir praticamente tudo. Por exemplo, quando compras um saco de batatas na mercearia, a utilização direta da água refere-se à água que usas para preparar, lavar e cozer as batatas. Quanto à utilização indireta, trata-se da água utilizada ao longo de toda a cadeia de fornecimento para, em primeiro lugar, produzir a batata: os meses de irrigação, o transporte, os combustíveis para a maquinaria, etc. Muitas empresas começam agora a calcular e a publicar a pegada hídrica dos seus produtos; ao escolheres produtos com pegadas mais pequenas, é provável que estejas a fazer um favor ao ambiente. Descobre mais sobre a utilização direta e indireta da água no nosso Guia da Água (<http://www.imagineallthewater.eu>).



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

# Tornar a economia da UE ecológica

## O que é a economia ecológica?

Para enfrentar os desafios com que nos deparamos atualmente, é necessário alterarmos a forma como produzimos e consumimos os produtos. É necessário criar mais valor com menos recursos, reduzir custos e minimizar os impactos ambientais. É necessário fazer mais com menos.

Processos de produção mais eficientes e melhores sistemas de gestão ambiental reduzem substancialmente a poluição e o desperdício e permitem poupar água e outros recursos. Isto também é vantajoso para o negócio, pois permite reduzir os custos de funcionamento e a dependência das matérias-primas.

É esta a forma de pensar subjacente à economia ecológica (ou circular), um sistema que otimiza o fluxo de bens e serviços para aproveitar ao máximo as matérias-primas e reduz o desperdício ao estritamente necessário.

Na economia ecológica, os materiais são divididos por tipo. Os materiais biológicos – alimentos, resíduos vegetais, madeira e fibras têxteis – são consumidos e, depois, devolvidos ao ambiente sob a forma de composto ou fertilizante para restaurar os nutrientes do solo e/ou processados para produzir energias renováveis. Os materiais técnicos são conservados, reutilizados, restaurados ou reciclados vezes sem conta, num sistema de ciclo fechado. O sistema é eficiente em termos energéticos e utiliza energias renováveis tanto quanto possível, reduzindo as emissões de gases promotores do efeito de estufa.

A economia ecológica exigirá um distanciamento do princípio de fabrico «extrair, fabricar, eliminar».

Criará uma nova dinâmica em todos os setores. Será necessário inovar na conceção e fabrico dos produtos, dado que procuramos desenvolver uma nova geração de produtos com uma vida útil longa, que possam ser reutilizados, reparados e desmontados e cujos componentes possam ser reutilizados e reciclados.

Os governos e as empresas terão de ajudar a população ativa a desenvolver novas competências para corresponder às exigências de uma economia ecológica.

## Transformar a Europa numa economia ecológica

A maioria dos europeus tem uma boa qualidade de vida, com fácil acesso a uma vasta gama de produtos e bens de consumo. É uma situação que muitos tomam como garantida, mas a verdade é que estamos a utilizar os recursos naturais tão rapidamente que não damos tempo para haver uma recuperação. À medida que a riqueza aumenta a nível mundial, as pessoas de outras regiões esperam, naturalmente, conseguir ter uma qualidade de vida igualmente boa.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

É por isso que a Europa necessita de uma economia ecológica. É possível fazer mais com menos matérias-primas e reduzir o nosso impacto ambiental com mais inovação, modelos de negócio eficientes em termos de recursos e uma otimização da gestão de resíduos enquanto recursos. Para se chegar a uma economia ecológica, é importante aprender com as eco-indústrias europeias e ter como base o seu sucesso, em áreas como o tratamento de resíduos e reciclagem, tratamento e abastecimento de água e energias renováveis. Estes são alguns dos setores mais resistentes e de rápido crescimento nos últimos anos e durante a crise financeira.

A mudança para uma economia ecológica permitirá também proporcionar liderança a uma economia mundial desesperadamente necessitada de soluções para os desafios de uma população em crescimento, da escassez de recursos e de um ambiente natural degradado.

### Políticas de conservação dos recursos naturais

As boas notícias são os progressos verificados. A nossa água e o nosso ar estão significativamente mais limpos do que há algumas décadas e a natureza usufrui de maior proteção na Europa do que alguma vez antes. A UE está agora empenhada em tornar a economia europeia mais eficiente em termos de recursos, com novas políticas para mobilizar empresas, indústrias e consumidores individuais.

Várias ideias podem ser encontradas no Roteiro para uma Europa Eficiente na utilização de recursos. Destaca também os passos que os políticos precisam de dar para tornar o nosso mundo mais eficiente em termos de recursos e define metas relativamente à forma de mostrar como nos estamos a sair.

Na mesma linha, o Programa de Ação em Matéria de Ambiente da UE – Viver bem, dentro das limitações do nosso planeta – define uma visão rumo a uma economia ecológica e inclusiva até meados deste século. Neste futuro sustentável, um ambiente próspero e saudável deriva de uma economia circular inovadora em que nada se desperdiça e em que os recursos naturais são geridos de um modo que reforça a resiliência da nossa sociedade.

<http://ec.europa.eu/environment/newprg/index.htm>

A eficiência em termos de recursos é também uma componente fundamental da Europa 2020, a estratégia da UE para se tornar numa economia mais inteligente, sustentável e inclusiva. Foram agora lançadas diversas iniciativas ao nível da UE que contribuem para o objetivo desta política, nomeadamente em áreas como os transportes e a energia, aumentando a sensibilização para a necessidade de um uso mais eficiente e um consumo mais sustentável dos recursos escassos.

<http://ec.europa.eu/resource-efficient-europe/>





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

Os esforços de promoção da ecologia no mercado único incluem o lançamento de métodos em toda a UE destinados a medir o desempenho ambiental de produtos e organizações, de modo a aumentar a confiança entre produtores e consumidores. As metodologias propostas devem ajudar a garantir que os produtos que são mais eficientes a nível de recursos e que respeitam o ambiente existentes no mercado são conhecidos e reconhecíveis.

<http://ec.europa.eu/environment/eussd/smgp/index.htm>

A UE continuará a promover e a fomentar métodos de produção e produtos eficientes em termos de recursos. Um exemplo é a Iniciativa europeia a favor de automóveis respeitadores do ambiente. Atualmente, 73 % de todo o petróleo consumido na Europa é usado nos transportes e as estimativas preveem uma duplicação dos automóveis de passageiros nos próximos 20 anos. A Iniciativa a favor de automóveis respeitadores do ambiente tem por objetivo incentivar a investigação e a inovação em matéria de veículos que respeitem mais o ambiente.

[http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS\\_FOR\\_GREEN\\_CARS.pdf/view](http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS_FOR_GREEN_CARS.pdf/view)

[http://ec.europa.eu/research/transport/road/green\\_cars/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/research/transport/road/green_cars/index_en.htm)

Podes também ler no Roteiro para uma Economia com Baixas Emissões de Carbono em 2050 da Comissão como se espera que os setores responsáveis pela maioria das emissões de gases promotores do efeito de estufa na Europa (produção de eletricidade, indústria, transporte, edifícios, construção e agricultura) façam a transição para uma economia com baixas emissões de carbono nas próximas décadas.

[http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index_en.htm)

Na sequência do Roteiro para Baixas Emissões de Carbono, vê como o Roteiro de Energia 2050 contribui para reduzir as emissões de gases promotores do efeito de estufa na União, tendo por meta uma redução de 80 a 95 % nas emissões da UE em 2050.

[http://ec.europa.eu/energy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/energy/index_en.htm)

Já pensaste bem em como a biodiversidade é vital para a nossa sobrevivência? E como se está a perder? A Estratégia da Biodiversidade pretende reverter esta tendência. Em 2050, a biodiversidade da UE e os serviços de ecossistema que ela oferece (o seu capital natural) devem estar protegidos, valorizados e devidamente restaurados.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)

A diretiva «Aves» mantém as populações de aves selvagens na Europa e protege os pântanos de importância internacional.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index_en.htm)

A rede Natura 2000 de áreas de proteção da natureza foi estabelecida para garantir a sobrevivência a longo prazo das espécies e dos habitats mais valiosos e ameaçados da Europa.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm)



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

A diretiva «Habitats» restaura habitats e espécies protegidos e ajuda a criar uma rede ecológica europeia coerente dos locais protegidos.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index_en.htm)

A Diretiva-Quadro da Água (DQA) e o Sistema de Informação sobre a Água para a Europa (WISE) contribuem para proteger os sistemas de água dos danos ambientais. WISE é o portal de informações sobre a água na Europa.

[http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index_en.html)

<http://www.water.europa.eu/>

A Matriz da Água de 2012 define um caminho para uma melhor implementação da legislação existente relativa à água e uma maior integração política.

[http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index_en.htm)

Em 2013, entrou em vigor uma nova lei relativa à comercialização de madeira, com vista a combater a importação ilegal de madeira para a UE.

[http://ec.europa.eu/environment/forests/timber\\_regulation.htm](http://ec.europa.eu/environment/forests/timber_regulation.htm)

A legislação da UE em matéria de gestão de resíduos está a ser revista, com o intuito de assegurar que os resíduos inevitáveis sejam tratados como um recurso. A redução da produção de resíduos, o aumento das taxas de reutilização e reciclagem, a eliminação dos aterros sanitários e a limitação rigorosa da recuperação energética aos resíduos não recicláveis, a redução do desperdício de plástico (incluindo a redução do número de sacos plásticos utilizados na UE), a diminuição do lixo marinho e a melhoria da implementação da legislação em matéria de resíduos estão entre as ações previstas.

<http://ec.europa.eu/environment/waste/index.htm>

A Europa depende significativamente de matérias-primas e energia importadas. Podes descobrir como o Roteiro para uma Europa eficiente em termos de recursos recomenda o aumento da produtividade dos recursos e a separação entre o crescimento económico e a utilização de recursos, para aumentar a competitividade da Europa e reduzir a nossa dependência das importações, ao mesmo tempo que protegemos o nosso capital natural.

[http://ec.europa.eu/environment/resource\\_efficiency/](http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/)

No início de 2012, deu-se um importante passo com o lançamento da Parceria europeia de inovação no domínio das matérias-primas. As Parcerias de inovação juntam partes interessadas públicas e privadas de diversos setores e países com o objetivo de acelerar a aceitação da inovação, o que ajuda a reduzir a dependência da UE em relação a matérias-primas e aumenta a eficiência na utilização dos materiais e a redução de resíduos até 2020.

[http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index_en.htm)



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

Sabias que as autoridades públicas da Europa são grandes consumidoras? Todos os anos, são gastos cerca de 2 000 000 000 000 de euros, o equivalente a qualquer coisa como 17% do PIB da UE. Ao usarem o seu poder de aquisição para escolherem bens e serviços com impactos mais baixos sobre o ambiente, podem contribuir de forma importante para um consumo e uma produção sustentáveis. Descobre mais sobre o Contrato Público Ecológico (CPE):

[http://ec.europa.eu/environment/gpp/what\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/gpp/what_en.htm)

### A economia ecológica e o emprego

A economia ecológica oferece oportunidades de crescimento futuro e criação de postos de trabalho na Europa. Setores como os da reciclagem, tratamento da água, gestão de recursos naturais, silvicultura e agricultura sustentáveis e produtos e serviços ecológicos (conhecidos pela denominação global de eco-indústrias) representam cerca de 2,5% do PIB da UE e têm-se revelado resistentes à crise económica, crescendo cerca de 8% por ano nos últimos 10 anos.

A Europa apresenta uma elevada quota de mercado global em alguns destes setores, estimando-se, por exemplo, uma quota de mercado global de 50% nas indústrias de reciclagem. A agricultura biológica é outra área em crescimento.

As exportações de bens e serviços ambientais quase triplicaram entre 1999 e 2010, atingindo um valor superior a 24 mil milhões de euros. As eco-indústrias já empregam mais pessoas do que os setores siderúrgico, farmacêutico e automóvel.

Um estudo recente da Harvard Business Review demonstrou que as empresas que investem na sustentabilidade apresentam melhores resultados financeiros. Além disso, revelou que as empresas eficientes em termos de recursos, que consomem menos energia e água e produzem menos resíduos ao gerar uma unidade de receita, tendem a obter retornos de investimento superiores aos dos seus concorrentes. Consulta:

<http://blogs.hbr.org/2012/09/sustainable-investing-time-to/>

O desenvolvimento de novas soluções de tratamento dos resíduos, processando-os como um recurso e não um fardo, representa uma excelente oportunidade de criar novos postos de trabalho, bem como de poupar recursos naturais. Nos próximos anos, serão desenvolvidas novas iniciativas da UE com vista a melhorar a forma como manipulamos e tratamos diferentes tipos de resíduos. Segundo um estudo de 2012, se toda a legislação da UE em matéria de resíduos fosse completamente implementada, a Europa pouparia 72 mil milhões de euros por ano, o volume de negócios do setor da gestão de resíduos e reciclagem aumentaria 42 mil milhões de euros e seriam criados 400 000 novos postos de trabalho até 2020.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Dicas

Reunimos aqui todas as dicas disponíveis no nosso Web site e não só.

As recomendações estão agrupadas por temas – ar, água, terra, minerais, resíduos, etc. – para ser mais fácil compreender o impacto dos vários artigos e hábitos diários relacionados com os recursos naturais e o ambiente e para apresentar alternativas sustentáveis, de modo a que, todos os dias, possas fazer escolhas acertadas em termos de consumo – para ti e para o planeta.

Disponibilizamos ainda um guia especial sobre a água [[hiperligação para PDF](#)], que revela alguns factos surpreendentes sobre as quantidades invisíveis de água que consumimos indiretamente.

Tem uma boa leitura e não te esqueças: as tuas escolhas fazem toda a diferença!



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Ar

Enquanto seres humanos, o acesso ao ar limpo é uma das nossas necessidades mais básicas. Mas a qualidade do nosso ar está a ser ameaçada de diversas formas. Desde as atividades óbvias, como as emissões dos carros e a queima de combustíveis fósseis, à própria criação de gado, que polui a atmosfera com gases que promovem o efeito de estufa, como sejam o dióxido de carbono e o metano. Adotar medidas simples, como ir a pé ou de bicicleta mais vezes, usar fontes de energia renováveis e comer menos carne, pode ajudar a mitigar os danos causados à nossa atmosfera.

### Tinta

*A tua tinta é verde?*

Há milhões de entusiastas da bricolagem em toda a Europa. Todos os anos, os proprietários de casas gastam milhares de milhões de euros em madeira, tintas, vernizes e outros materiais para projetos de bricolagem. Mas tu podes reduzir o teu impacto no ambiente reutilizando materiais, verificando se a tua madeira é sustentável e comprando tintas mais verdes. No que toca à tinta, em particular, há enormes vantagens ambientais em seguir algumas regras simples. Ao escolheres tinta, acabamentos para madeira ou conservantes, procura os que tenham o menor impacto ambiental. Vê a quantidade de que precisas e tenta não comprar demasiada. Muita da tinta que é comprada nunca é usada e acaba por se tornar num problema em termos de resíduos. Se puderes, opta por um produto sem o aviso de perigo no rótulo (na maior parte dos países, é um símbolo preto num quadrado laranja ou amarelo com a descrição do perigo). As tintas «naturais» ou «completamente naturais», as tintas de leite e a cal muitas vezes contêm menos substâncias nocivas do que a tinta normal. São mais agradáveis de trabalhar e também melhores para a qualidade do ar em espaços fechados. Alguns fabricantes oferecem ainda tinta reciclada. Finalmente, procura o rótulo ecológico europeu para as tintas de interiores. Isso significa que têm menor impacto no ambiente.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### **Bicicleta**

*Quantas emissões de CO<sub>2</sub> poupas sempre que andas de bicicleta?*

Se um número suficiente de pessoas mudasse de quatro para duas rodas, o efeito nas emissões de CO<sub>2</sub> seria enorme. E a tendência parece ir nesse sentido. Já deves ter notado que muita gente começou a usar a bicicleta na vila ou cidade onde moras. No ano passado, no Reino Unido, houve um acréscimo de mais 1,3 milhões de ciclistas, o que elevou para 13 milhões o número de ciclistas no Reino Unido (o que corresponde a 27% da população). Destes novos ciclistas, 500 000 usam a bicicleta com frequência ou regularmente.

Quando andas de bicicleta para ires trabalhar ou por prazer, as vantagens são muitas. Antes de mais, é uma boa maneira de manter a forma. Ao mesmo tempo, estás a contribuir para um ambiente mais saudável e limpo, com menos poluição atmosférica, e a aliviar estradas congestionadas. É uma forma muito mais barata e fácil de te deslocares, evitas engarrafamentos e custos com o combustível. Não há dúvida de que andar de bicicleta é muito eficiente em termos de recursos. Queres ter um comportamento ainda mais ecológico? Se ainda não compraste bicicleta, porque não arranjas uma em segunda mão? Enquanto a popularidade da bicicleta está a fazer baixar as emissões de carbono e a criar uma sociedade mais ecológica, a febre das bicicletas também teve como resultado o aumento do número de bicicletas indesejáveis. As bicicletas antigas acabam muitas vezes num aterro, apesar de serem feitas de muitos materiais recicláveis, como o alumínio e a borracha, pelo que continuam a ser um desperdício com valor. Se comprares uma bicicleta nova, escolhe uma que dure e cuida bem dela. Há tantas bicicletas compradas com a boa intenção de servirem de transporte para o trabalho e que acabam por ser deixadas a ganhar ferrugem... Isso não é uma boa utilização dos recursos. Uma boa ideia é pedir uma bicicleta emprestada durante umas semanas e ver como as coisas correm. Assim que estiveres rendido aos seus benefícios, podes avançar e comprar uma bicicleta em segunda mão ou nova.

### **Computador**

*Porque deve o teu chefe aconselhar-te a trabalhar mais vezes a partir de casa?*

Por ser melhor para o ambiente... As deslocações diárias não causam apenas poluição, gastam também recursos. Pensa, por exemplo, no desgaste e nos danos nas estradas e nos novos materiais e recursos necessários para as arranjar. É claro que algumas pessoas precisam de ir de automóvel para o trabalho, mas quantas não precisam? E as horas de ponta da manhã ou do fim do dia são algo que todos queremos evitar. Sabias que o para-arranca no trânsito praticamente duplica o consumo de combustível? Já para não falar nas emissões extra que isso provoca. Ir de bicicleta ou a pé para o trabalho é uma excelente forma de reduzir a utilização de recursos e, ao mesmo tempo, manter a forma. Porque não utilizar os transportes públicos ou partilhar o carro com um colega ou alguém que viaje para o mesmo destino? Deste modo, reduces os custos e as emissões de carbono. Podes até ver-te livre do carro e juntar-te a um clube automóvel em que os membros têm acesso a um veículo numa base horária, diária ou semanal. Mas porque não perguntas ao teu patrão se podes trabalhar a partir de casa?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Chaves do carro

*Não é fácil viver sem carro, mas será motivo para nunca tentar?*

Algumas das coisas que podemos fazer para vivermos de forma mais ecológica exigem um verdadeiro esforço da nossa parte. Outras podem ser as coisas mais simples do mundo. Optar por caminhar em vez de conduzir – é uma coisa tão simples e com tantas vantagens para o ambiente: menos poluição ambiental e sonora e menos utilização dos recursos necessários para fabricar, abastecer e manter um carro. Isto para não falar das vantagens para a saúde associadas ao exercício regular diário. É claro que, às vezes, é inevitável usar o carro, mas para distâncias curtas (como ir às lojas perto de casa ou ir ter com um amigo para tomar café) vê bem se precisas mesmo do carro ou se podes ir a pé. Há alguém que goste mesmo de ir fazer as compras de supermercado? As filas, a multidão, a luta para sair do estacionamento, tudo pode ser uma seca. Por isso, da próxima vez que estiveres a verificar se não falta nada, pensa se tens mesmo de ir. Podes ter quem te traga as compras à porta? As compras de supermercado online são uma forma mais eficiente de ter comida em casa. Apenas uma dica: não te esqueças de ver os prazos de validade dos alimentos quando eles chegam, para saberes o que tens de comer e quando, pois desperdiçar comida é desperdiçar recursos. Se preferires ir às lojas pessoalmente, pensa se podes comprar o que precisas na tua zona e tenta deslocar-te a pé ou de bicicleta. E não te esqueças da lista de compras!



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Água

Na Europa, é fácil esquecer que a água é um recurso finito ao qual muita gente no outro lado do mundo não tem acesso com regularidade. A forma como usamos a água afeta as outras pessoas. Por isso, temos a responsabilidade de a consumir de forma mais eficiente, tanto no uso direto, ao optarmos pelo duche em detrimento do banho de imersão, como no indireto, ao não desperdiçarmos produtos que utilizaram água na sua produção. Com os efeitos das alterações climáticas, e num futuro não muito distante, é provável que regiões maiores da Europa se deparem com o problema da escassez de água e do acesso limitado à água potável de boa qualidade.



### Banheira

*Porque não optas pelo duche em vez do banho de imersão?*

Temos de nos habituar à ideia de a água ser um recurso limitado. Ao todo, quase um quinto da população mundial vive atualmente em zonas onde a água escasseia e outros quinhentos milhões de pessoas estão a começar a enfrentar também uma redução drástica da água. Há água doce suficiente no planeta para sustentar a população atual de sete mil milhões de pessoas, valor que irá aumentar, mas está distribuída de forma desequilibrada, além de que muita dela é desperdiçada. Na Europa, há cada vez mais áreas expostas à escassez de água e a secas. Por isso, temos a responsabilidade de a utilizar de uma forma mais eficiente. Podemos fazer isto facilmente, se implementarmos mudanças simples na nossa rotina diária, como tomar duche em vez de banho de imersão. Encher uma banheira gasta muito mais água do que a necessária para um duche rápido. Um duche de cinco minutos todos os dias em vez de um banho de imersão permite poupar 400 litros de água por semana, além de utilizar muito menos energia. Mas, se precisares mesmo de um banho, não enchas demasiado a banheira. Se tiveres de acrescentar água fria por estar demasiado quente, estás a desperdiçar energia e água!



### Água do banho

*Podes partilhar a água do banho?*

Se optares por um banho é porque, provavelmente, queres tanto relaxar como lavar-te. Então porque não deixas a água para alguém a utilizar depois de teres terminado? Enche a banheira até meio em vez de ser até cima e vai verificando a temperatura da água para não teres de acrescentar depois mais água fria ou quente.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Champô

*Já te ocorreu comprares um champô «verde»?*

Para conseguirem o efeito desejado, alguns champôs e amaciadores precisam de ficar no cabelo durante alguns minutos – enquanto a água vai escorrendo pelo cano. Tenta comprar produtos para o cabelo que não precisem de ficar a atuar tanto tempo. Ou porque não comprar champôs e amaciadores biológicos? São feitos de ingredientes naturais e muito menos nocivos para os ecossistemas para onde acabam por ir.



### Torneira

*A tua torneira pinga?*

Uma torneira a pingar pode desperdiçar mais de 100 litros de água por mês. Por vezes, basta verificar se a torneira fica bem fechada, mas, se não parar de pingar, trata de arranjá-la quanto antes.



### Débito da torneira

*Estás a pressionar demasiado a água?*

Os débitos das torneiras podem variar muito, entre 2 a 25 litros por minuto, mas é pouco provável que alguma vez precises de mais de 10 litros por minuto. Podes controlar o débito rodando um pouco a torneira para o lado de fechar ou não a deixando a correr por muito tempo. Podes ainda optar por uma torneira de baixo débito e adaptadores de chuveiro, instalando limitadores de fluxo nas torneiras e nos chuveiros ou uma válvula limitadora de pressão para reduzires o fluxo de todo o sistema de água. Pensa nisso ao abrires uma torneira: é preciso muita energia para transformar as águas residuais em potáveis, por isso, o melhor é utilizar apenas a quantidade estritamente necessária.



### Temperatura da água

*A tua água é demasiado quente para ti?*

Se a água estiver demasiado quente, tens de acrescentar água fria para conseguires a temperatura certa. Mas deves conseguir reduzir a temperatura ajustando o termóstato do sistema de aquecimento. E se tiveres de esperar que a água aqueça, guarda-a num jarro e utiliza-a como água para beber ou para regar as plantas. Mesmo que a temperatura da água esteja boa, continua a ser boa ideia utilizar a água com parcimónia e assim poupar toda a energia necessária para aquecê-la.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Roupa

*Achas que as tuas roupas se importavam de serem usadas outra vez?*

Por motivos de higiene, convém lavar meias e roupa interior de cada vez que são usadas. Mas outra roupa, como camisolas e calças, pode ser usada várias vezes antes de precisar de ser lavada. Quantas mais vezes usares roupa entre as lavagens, mais água pouparás.



### Detergente em pó

*O que acham os rios do teu detergente em pó?*

O detergente que utilizas para lavar a roupa acaba por ir parar aos rios e aos mares. Alguns detergentes contêm nutrientes inorgânicos, como os fosfatos, que provocam o rápido crescimento de algas, resultando em poluição da água. Se utilizares menos detergente, podes reduzir a quantidade de fosfatos que vão pelo cano e entram no ecossistema. Pensa também em utilizar detergentes biológicos; os seus ingredientes naturais são muito menos agressivos para os ecossistemas aquáticos onde acabam por ir parar.



### Torneira da cozinha

*Porque não dar um copo de água às plantas?*

Se te servires de um copo de água e não o terminares, não deites a água fora. Dá-a às plantas lá de casa. Elas agradecem-te.



### Chávena de café

*Tens a certeza de que precisas de encher novamente a chaleira?*

Não esvazies e voltes a encher a chaleira de cada vez que quiseres preparar uma bebida quente. Podes utilizar a água que já lá estiver. Se encheres a chaleira e as caçarolas apenas com a água de que precisas, aqueces menos água e poupas energia.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Lava-louças

*Limpeza sim, mas de forma ecológica!*

Se queres deixar de desperdiçar água, tens aqui algumas dicas que te ajudam. Por exemplo, não laves a louça com água corrente. E lembra-te de que o volume de água que sai de uma torneira de cozinha varia muito, entre 2 a 25 litros por minuto, por isso, o número de vezes que abres a torneira e o tempo que a deixas aberta têm um efeito enorme na quantidade de água utilizada.

Utiliza uma bacia ou tapa o ralo do lava-louça para reduzires o desperdício de água em 50% ou mais. E, claro, ao abrires a torneira da água quente estás a gastar mais do que água – ficarias surpreendido com os custos da energia necessária para aquecê-la. Se a água estiver demasiado quente, verifica o termóstato da caldeira. Pode ser apenas uma questão de ajuste.



### Máquina de lavar louça

*A tua máquina de lavar louça é tão eficiente como poderia ser?*

Se optares por utilizar a máquina de lavar louça em vez de lavar a louça à mão, compra uma máquina com uma elevada eficiência energética e utiliza o ciclo económico sempre que possível. Isso consome muito menos água do que o ciclo normal. Deita todos os restos de comida para uma taça (e recicla-os ou utiliza-os para compostagem!) mas não enxague a louça à torneira antes de a colocares na máquina. A maior parte das máquinas tem potência suficiente para limpar as manchas sem pré-lavagem. E nunca te esqueças: não ponhas a trabalhar uma máquina meio cheia. Espera que fique cheia. E não abuses no detergente em pó e nas pastilhas. Pensa nos efeitos devastadores dos fosfatos e no crescimento das algas no mar e nos rios.



### Chaves do carro

*Queres saber como podes cortar no consumo de água?*

Podes achar que a lavagem do carro em casa consome menos água do que se o lebares a um posto de lavagem, mas olha que é precisamente o contrário. Uma lavagem do carro automática económica costuma consumir menos água por veículo do que a lavagem feita em casa. Se fizeres mesmo questão de lavar o carro em casa, evita utilizar uma mangueira, que tem um débito de cerca de 18 litros por minuto. Em vez disso, utiliza a água da chuva recolhida num balde. É perfeita para qualquer carro. E lembra-te de que os carros não precisam de ser lavados todas as semanas. Na verdade, alguns carros só são lavados uma vez por ano!



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Fruta

*A fruta e os legumes biológicos são assim tão mais ecológicos?*

A fruta e os legumes biológicos são cultivados de forma sustentável e não são afogados em inseticidas e outros químicos. Crescem em solos sem pesticidas e compostos fabricados por mão humana. Podes encontrar uma lesma na alface, mas isso só prova que ela é mesmo natural. O consumo de fruta e legumes biológicos também permite poupar água, pois não precisas de os lavar tanto como o farias com os mesmos produtos tratados com químicos. E não haverá cera na casca do limão que raspas com tanto zelo!



### Janela

*Tira o máximo partido dos dias de chuva!*

É um desperdício utilizar água da torneira nas plantas quando tens água à borla por todo o lado. Deixa as plantas onde possam ficar à chuva ou coloca baldes nos locais certos para recolher a água que escorre de telhados e canos. Melhor ainda: porque não instalar um bidão de recolha de água na caleira e recolher água suficiente para regar o jardim e ainda lavar o pátio? As plantas preferem de longe a água da chuva e irão agradecer-te por isso!



### Lâmpada

*Qual é a relação entre a água e a energia?*

A produção de energia exige quantidades colossais de água, principalmente para arrefecer as centrais elétricas. Embora a água seja, muitas vezes, devolvida aos rios depois de utilizada, as diferenças de temperatura e as quantidades podem ter um efeito negativo no ecossistema. Mesmo no caso de hidroeletricidade, as barragens quebram a continuidade dos rios, impedindo os peixes de chegar aos locais de desova. Com o passar do tempo, essas barreiras podem provocar a morte do rio.



GENERATION  
AWAKE

## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Duche

*O teu duche dura mais do que a tua música preferida?*

Utilizamos muita água em casa todos os dias, mas quanta é realmente essencial? A água é um recurso finito e, em muitas partes do mundo (incluindo da Europa), já há reduções no abastecimento. Podemos ajudar a preservar este recurso valioso. Os duches matinais constituem uma grande fatia da água utilizada na Europa, mas nem todos são eficientes. Os chuveiros fortes, por exemplo, utilizam mais água em cinco minutos do que uma banheira cheia. Há várias formas de tornar o duche mais eficiente. Podes fechar a torneira enquanto pões o champô ou o gel de banho. Ou podes reduzir o tempo do duche. Por isso, vai pensando em arranjar um temporizador para o duche e substitui o teu chuveiro forte por um modelo de menor débito.



### Sanita

*A tua sanita é mais inteligente do que pensas?*

Com sistemas de dois fluxos, podes ver-te livre de líquidos e papel recorrendo à opção de fluxo rápido, que utiliza menos 70% de água do que o fluxo normal. Se não tiveres um, eles são baratos e fáceis de instalar e podem ser utilizados em praticamente todas as sanitas normais.



### Lavatório

*Uma torneira aberta significa apenas água pelo cano abaixo?*

Precisas de cerca de dois minutos para lavares os dentes, mas estás a desperdiçar água ao deixar a torneira aberta o tempo todo. Abre a torneira só quando precisares de enxaguar a escova de dentes. O mesmo se aplica ao barbear. Enche o lavatório até meio quando começares, mas não deixes a torneira sempre aberta.



### Máquina de lavar roupa

*Lava a trinta, a menos que esteja muito suja*

As máquinas de lavar consomem muita água em casa, mas há maneiras de lavar a roupa de forma mais eficiente. A maior parte das máquinas modernas tem um programa ecológico que consome menos água do que uma lavagem normal. Na verdade, muitas das máquinas de lavar mais eficientes utilizam agora menos de 50 litros por lavagem. Também é boa ideia lavar a roupa com a água pouco quente, pois isso permite utilizar muito menos eletricidade do que com a água quente (50 °C ou mais). Contudo, se lavas sempre a baixas temperaturas, é conveniente lavar com água quente de vez em quando para manter a máquina e as mangueiras limpas.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Roupa suja

*Consegues carregar mais a máquina?*

É óbvio que se utilizares apenas metade da capacidade de carga da máquina em duas lavagens, vais utilizar o dobro da água do que se a tivesses enchido e feito apenas uma lavagem. Se pensares antecipadamente sobre quando vais precisar de usar determinadas peças de roupa, evitarás ter de lavá-las à vez quando não tens mais roupa suja.



### Farmácia

*Onde vão parar todos estes medicamentos?*

Os medicamentos são essenciais, mas a tendência moderna é para exagerar na sua utilização. O problema é que, depois de passarem pelo teu corpo, os químicos neles contidos poluem a água para onde acabam por ir. Por isso, tenta manter as doses no mínimo necessário. E trata sempre dos medicamentos não utilizados de forma responsável, devolvendo-os à farmácia. Nunca os deites para a sanita nem para o caixote do lixo, pois acabam por reentrar no ciclo da água.



### Toalha

*Qual é o nível de limpeza da tua toalha?*

Uma toalha serve para te secares quando estás limpo, por isso, fica húmida e não suja. Isso significa que podes utilizar as toalhas várias vezes antes de as colocares no cesto da roupa suja. Hoje em dia, há hotéis que oferecem a possibilidade de reutilizar as toalhas, logo não as deixes no chão, pois isso significa que queres toalhas novas.



### Carro de brincar

*Queres saber como podes cortar no consumo de água?*

É fácil lavar um carrinho de brincar, mas o que é que sabes sobre a melhor forma de lavar o teu carro verdadeiro? Podes achar que a lavagem do carro em casa consome menos água do que se o levores a um posto de lavagem, mas olha que é precisamente o contrário. Uma lavagem do carro automática económica costuma consumir menos água por veículo do que a lavagem feita em casa. Se preferes lavar o carro em casa, evita utilizar uma mangueira, que tem um débito de cerca de 18 litros por minuto. Em vez disso, utiliza a água da chuva recolhida num balde. É perfeita para qualquer carro. E lembra-te de que os carros não precisam de ser lavados todas as semanas. Na verdade, alguns carros só são lavados uma vez por ano!



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Líquido de lavagem

*Porque é que os agentes de limpeza não se limitam a remover apenas a gordura e a fuligem?*

Todos os pós de lavagem, produtos de limpeza, desinfetantes e detergentes acabam por ir pelos esgotos até aos rios, aos lagos e aos oceanos. Alguns contêm nutrientes inorgânicos que enriquecem as massas de água e provocam o desenvolvimento excessivo de algas. Quando, por fim, estas se decompõem, retiram oxigénio da água e muitas espécies morrem no fundo do mar em resultado disso. Podes evitar fazer parte do problema utilizando detergentes biológicos para a roupa. Além disso, podes procurar outras dicas de limpeza ecológica: as pessoas mais velhas podem dar-te algumas ideias sobre como ser poupado E ecológico. As superfícies de trabalho, os tecidos e os pavimentos vão gostar do tratamento mais delicado. E, se a tua sanita, o lava-louças ou o esgoto se entupir, experimenta utilizar apenas um desentupidor manual. Funciona tão bem como um produto de limpeza cáustico e corres menos riscos de te ferires a ti e ao ambiente.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Terra

A importância do solo é impossível de menosprezar: ele promove a vida selvagem e oferece os nutrientes necessários para fazer crescer os alimentos que nos sustentam, por isso uma boa gestão do solo é vital para a nossa prosperidade no futuro. Uma boa gestão do solo é, assim, vital para a prosperidade do nosso futuro, mas a degradação do solo devido a sobrepastoreio, desflorestação e más práticas agrícolas afeta milhões de pessoas, em particular através da má nutrição. Podemos ajudar de forma simples, como comendo menos carne, escolhendo madeira de florestas geridas de forma sustentável e comprando alimentos biológicos.



### Chão

*O solo debaixo da tua casa está a morrer de sede?*

Anualmente, na Europa, perdem-se cada vez mais espaços verdes à medida que se constroem mais áreas residenciais, estradas, edifícios e infraestruturas. É claro que este desenvolvimento é, muitas vezes, necessário para providenciar casas, ligações de transportes e empregos às pessoas da região, mas depois de coberta a terra, as principais funções do solo perdem-se. No entanto, há formas de os proprietários das casas poderem ajudar a preservar a ligação entre este solo tapado (e a reduzir, assim, a perda da sua função de drenagem vital) e a capacidade de armazenamento de água, permitindo desta forma a preservação de uma percentagem mínima de vida no solo. Por exemplo, se estiveres a fazer obras no caminho de acesso ou no jardim, pondera utilizar material permeável, como asfalto poroso, relva com gravilha ou relvado, o que mantém o solo em contacto com a atmosfera e permite a filtragem da água. Se a água não conseguir penetrar no solo naturalmente, existe o risco de inundação. Por isso, tenta captá-la e dar-lhe uma boa utilização. Podes utilizar um barril para recolher a água da chuva que cai do telhado e utilizá-la para regar o jardim, em vez de recorreres à água da torneira. E, se tiveres coragem para isso, porque não fazeres do teu telhado um telhado ecológico? Os «jardins» de telhado costumam ser possíveis com camadas de terra muito finas. Absorvem a água da chuva, servem de base para a biodiversidade e proporcionam isolamento. Podes até criar uma nova casa para a vida selvagem local!



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Plantas

*Como é que o cultivo de plantas pode pôr o planeta a morrer à fome?*

Se gostas de jardinagem e adoras o planeta, tem cuidado ao comprar composto. As turfeiras assemelham-se a extensões monótonas de terras incultas cobertas de água, mas os seus solos são extremamente importantes, constituindo a base de uma vida selvagem e biodiversidade raras, produzindo alimento e desempenhando um papel relevante no ciclo da água. Também armazenam carbono, que volta a ser libertado para a atmosfera quando os solos de turfa são escavados. Na verdade, estima-se a emissão de meio milhão de toneladas de dióxido de carbono anualmente em resultado da extração de turfa para utilização na horticultura, isto só no Reino Unido. Alguns países ponderam tributar os compostos à base de turfa. Atualmente, é uma boa ideia comprar compostos rotulados como «sem turfa» sempre que possível, dado que, mesmo os compostos rotulados como «multiusos», podem conter entre 70% e 100% de turfa. Ou, melhor ainda, produz o teu próprio composto. Não há forma mais segura de utilizar os recursos de forma eficiente do que compostando a tua comida ou resíduos do jardim e utilizando o composto para cultivar mais plantas.



### Salsichas

*Com que frequência comes carne?*

É claro que comer menos carne vai reduzir o impacto ambiental da tua dieta. Mas sabes porquê? Na criação de gado, para além da terra para a própria criação, precisamos também de terra para cultivar os alimentos para o gado. Uma destas culturas é a soja, cuja produção duplicou nos últimos 15 anos, muito por causa de ser cada vez mais utilizada na alimentação dos animais. Isto faz-se, muitas vezes, à custa dos habitats naturais, tais como o cerrado brasileiro, uma imensa savana tropical que alberga 5% da biodiversidade mundial. O gado também contribui significativamente para a emissão dos gases que promovem o efeito de estufa, particularmente através da produção de metano, e estima-se que consuma 8% da água em termos globais. Todas estas pressões irão ser exacerbadas pelo crescimento da população humana, o que faz aumentar a procura de carne, em especial nas economias emergentes. O que podemos então fazer quanto a isso? A situação não é tão dramática que nos tenhamos todos de tornar vegetarianos; contudo, podíamos pensar em comer menos carne, adaptando de vez em quando as refeições para que não levem carne. Por exemplo, porque não acrescentar tomates crus e cogumelos a um molho de esparguete em vez de carne picada? Acima de tudo, não desperdices carne. Deitar carne fora significa desperdiçar a energia e a água preciosas que foram gastas para a produzir.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Minerais

Estamos rodeados de minerais. Estão nas joias que usamos, na cama onde dormimos e no telemóvel que trazemos no bolso. Mas a extração de minerais pode ter um preço elevado, tanto para os humanos, devido à exploração no trabalho, como para o ambiente, pela contaminação das reservas de água. Temos um papel a desempenhar na redução do impacto da extração de minerais, comprando de uma forma eticamente consciente e substituindo os produtos apenas quando isso é mesmo necessário.

### Telemóvel

*Sabias que o teu telemóvel velho é um objeto valioso?*

A tecnologia dos telemóveis muda tão depressa. Compras um telemóvel novo no Natal e, quando chegas ao verão, já está desatualizado. E, com tantos lançamentos novos, é tentador fazer o «upgrade» do telemóvel a cada dois anos. E, na verdade, é isso que muita gente faz: cerca de 750 milhões de assinantes de telemóveis em toda a Europa substituem o telemóvel a cada 18 meses (em média). Isto torna os telemóveis num caso único: mais nenhuma outra categoria de aparelhos eletrónicos tem uma taxa de substituição tão elevada. Então a que se deve esta elevada rotatividade? E será que é sustentável? Às vezes precisamos de um telefone novo porque o nosso antigo se avariou ou parou de trabalhar. Mas, muitas vezes, apenas queremos ter a última tecnologia. Antes de ires logo comprar o último modelo, pensa nos recursos usados no seu fabrico e pergunta-te a ti mesmo se não podes ficar com o teu atual telemóvel mais um ano. Os novos telemóveis contêm metais preciosos, incluindo ouro, cobre, prata e platina, bem como inúmeros minerais raros. Se te decidires por um «upgrade», certifica-te de que descartas o teu telemóvel de forma responsável: dá-o a um amigo, vende-o ou recicla-o. Não te limites a deixá-lo numa gaveta.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### **Despertador**

*Estás surpreendido com a quantidade de pilhas que usas?*

As pilhas tornaram-se essenciais ao nosso modo de vida moderno. Mas a sua produção, utilização e eliminação prejudica o ambiente, por isso, temos de arranjar formas mais eficientes de as usar. O mercúrio, o chumbo e o cádmio das pilhas/baterias podem acabar no solo, se forem colocados em aterros sanitários, e a incineração irá contribuir para as emissões dos gases que promovem o efeito de estufa. Todas as pilhas/baterias são recicláveis: as normais, que tens no despertador, e as especiais do telemóvel, da câmara ou do relógio. Os milhares de toneladas de metal recuperados no processo podem ser reencaminhados para a produção de novas pilhas. Foi recentemente introduzida uma diretiva europeia para incentivar a maior reciclagem de pilhas/baterias. Por isso, deves conseguir encontrar recipientes especiais em locais como o supermercado da tua zona para descartar pilhas/baterias antigas de forma segura e responsável. A aquisição de pilhas/baterias recarregáveis vai igualmente permitir que poupes dinheiro a longo prazo.

### **Latas no frigorífico**

*Onde vai parar todo o alumínio?*

Há um bom motivo para encontrarmos alumínio em tantos objetos hoje em dia, das latas de feijão e aos CDs, armações de bicicleta e relógios. O alumínio não só é o metal mais abundante da terra, como também é um dos mais eficientes. É leve, durável, resistente e fácil de reciclar. Na verdade, fabricar um produto de alumínio de sucata requer menos 95% de energia do que fabricá-lo a partir de matérias-primas virgens. O alumínio é um dos materiais mais reciclados na Europa, por isso, vê se reciclas tudo o que puderes, não apenas coisas óbvias como latas de comida e bebidas, mas também computadores, máquinas de lavar e telemóveis, pois é quase certo que contenham algum alumínio.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Madeira

De camas a livros, passando por bancos de jardim, a madeira é a base de muitos produtos que tomamos como garantidos. Mas a desflorestação tem consequências ambientais e sociais graves e apenas escolhendo madeira de fontes sustentáveis poderemos ir às compras de consciência tranquila.

### Sofá

*A qualidade da tua cadeira preferida tem impacto no planeta?*

Sim! Muitos produtos parecem baratos, pelo que decidimos comprá-los e não nos preocupamos com o facto de deitá-los fora poucos anos depois, quando se partem ou nos fartamos deles. Isso não é uma boa utilização dos recursos. Com efeito, muitos recursos têm sido tão baratos ao longo de tanto tempo que passámos a assumir que existem em grande quantidade ou, pelo menos, que não estão ameaçados. Contudo, o seu preço não reflete o seu valor real ou a sua possível escassez no futuro. O fabrico de mobiliário consome muitos recursos. Por isso, quando estiveres a comprar algo novo, pensa no tempo que esse produto irá durar. Pensa se o teu sofá foi produzido com qualidade e se ainda vais gostar dele daqui a dois anos, quando a moda tiver mudado. Provavelmente, se tiveres comprado um produto concebido para durar, a tendência para te livrares dele será menor. E, se os objetos acabam por se danificar, porque não os reparamos em vez de os substituir? É porque estamos presos a hábitos criados num tempo em que os recursos e os ecossistemas não se encontravam ameaçados e éramos incentivados a consumir. Reparar mobiliário danificado poderá ser mais fácil do que imaginas. E tem também em conta se os materiais são reutilizáveis e recicláveis. A madeira sólida pode ser totalmente reutilizada, reciclada ou queimada e, mesmo que seja deitada fora, continua a ser totalmente biodegradável.

### Jornal

*Quanta informação tens tempo de ler?*

Tens mesmo de levar automaticamente os jornais no metropolitano só porque são gratuitos? E precisas mesmo de todo o papel de publicidade não solicitada que recibes na tua caixa de correio? Pensa nisso. Na realidade, quanta dessa informação acabas por ler? Não poderias obtê-la de outras formas? É claro que é agradável sentarmo-nos e ler um jornal de vez em quando, mas, se pensares bem, na maioria das vezes apenas lês na diagonal. Hoje em dia, é fácil reciclar jornais e a maior parte do papel usado na sua produção é proveniente de fontes recicladas ou sustentáveis. Pensa em dar preferência às versões online de vez em quando. E, se leres um jornal em papel, certifica-te de que depois o envias para a reciclagem. Se não precisares mesmo de um jornal, não o leves. Podes também colocar um aviso na tua caixa de correio a dizer que não desejas receber publicidade não endereçada.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Lenços de papel

*E se as florestas desaparecessem tão depressa como os teus lenços de papel?*

Embora os produtos de papel descartáveis possam ser fabricados com papel reciclado, muitos deles ainda o são a partir de fibra virgem, ou seja, madeira cortada para a produção de papel. Sempre que possível, tenta comprar produtos fabricados com fibras recicladas, uma vez que a sua produção requer muito menos energia e poupa árvores. Se não estiverem disponíveis produtos totalmente reciclados, poderás procurar os logótipos do FSC (em português, AGFR – Associação para uma Gestão Florestal Responsável) ou do PEFC (em português, Programa para o Reconhecimento de Sistemas de Certificação Florestal), que garantem que uma determinada percentagem da fibra virgem contida nesses produtos provém de florestas corretamente geridas. Outra garantia fiável de que estás a comprar o produto certo é a Eco-etiqueta Europeia, que reconhecerás pelo seu logótipo com uma flor.



### Cama

*Passas um terço da tua vida na cama, mas sabes de onde veio a madeira para a construir?*

Nem todas as camas são feitas de madeira, claro está. Também podem ser feitas de metal ou materiais sintéticos (procura camas de ferro reciclado, por exemplo). Mas a madeira tem duas grandes vantagens: é um recurso renovável e biodegradável, além de que a sua produção provoca menos emissões de gases promotores do efeito de estufa do que os materiais alternativos. Mas isso, por si só, não transforma uma cama de madeira num produto sustentável: Todos os produtos em madeira e papel que compramos começaram a sua vida numa floresta. E, embora muita da madeira que utilizamos provenha de florestas bem geridas, nem toda é produzida desta forma. O abate ilegal de árvores continua a ser um problema grave e um dos maiores contributos para as emissões de carbono, a migração de populações e a destruição de habitats naturais. Assim, como podes ter a certeza de estar a escolher algo que foi produzido de forma sustentável e sem prejudicar pessoas ou animais? Quando comprares produtos de madeira ou seus derivados, procura os logótipos do FSC (em português, AGFR – Associação para uma Gestão Florestal Responsável) ou do PEFC (em português, Programa para o Reconhecimento de Sistemas de Certificação Florestal), que certificam que a madeira utilizada provém de florestas bem geridas. Ou porque não comprares mobiliário em segunda mão? Dessa forma, podes poupar dinheiro – para além de não alimentares os pesadelos ambientais.



### Papel de cozinha (rolo)

*Para limpar é sempre preciso gastar?*

Um rolo de cozinha é um produto útil e versátil, mas tenta utilizá-lo de forma eficiente. O papel mais forte pode custar um pouco mais, mas permite-te usá-lo em menores quantidades. Pensa na forma como ele foi fabricado. Alguns produtos têm atualmente a eco-etiqueta, o que significa que foram fabricados com um impacto ambiental mínimo. E, ao deitá-lo fora, lembra-te de que podes transformá-lo em composto, desde que não tenha sido exposto a químicos agressivos.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Biodiversidade

A variedade das formas de vida, também conhecida por biodiversidade, é vital para a saúde dos ecossistemas e para a sobrevivência das espécies. Podemos confiar na biodiversidade para muitos bens e serviços – alimentação, água, fertilidade dos solos e armazenamento de carbono. A sua riqueza representa uma fonte de prazer – e de lazer. Mas quando exploramos a natureza para nosso benefício a curto prazo, abatendo florestas ou praticando a pesca excessiva, isso resulta num custo a longo prazo para a sociedade, dado que os ecossistemas, que nos dão os bens e os serviços, ficam ameaçados. Para ajudar a manter a biodiversidade, devemos proteger a natureza e escolher os produtos e serviços menos prejudiciais e poluentes.



### Ervas

*Posso cultivar ervas sem ter jardim?*

Acrescentar a erva certa pode fazer a diferença entre uma boa refeição e uma excelente refeição. Mas as ervas pré-embaladas, compradas nas lojas de produtos alimentares, podem ser caras e, muitas vezes, acabamos por usar apenas uma pequena quantidade na receita e deitar o resto fora. Se isto te soa familiar, então porque não crias o teu próprio jardim de ervas? Cultivar as tuas próprias ervas é uma forma fantástica de poupar recursos. Pensa em toda a energia gasta em secar, embalar e transportar as ervas, energia essa que tu podes poupar cultivando-as tu mesmo. Não precisas de ter um jardim para começares a cultivar ervas. Os parapeitos de janelas ensolarados são ideais para o crescimento de cebolinho, hortelã, manjeriço, salsa, sálvia e tomilho (já para não falar em pimentões, tomates-cereja e malaguetas). Não te podes é esquecer de cuidar das plantas. Corta-as e usa-as muitas vezes para ajudar ao seu crescimento denso e, sempre que possível, planta-as em composto isento de turfa. Quando deres por isso, já vais estar em condições de adicionar as tuas ervas caseiras ao teu molho de "tomates maduros"!





GENERATION  
AWAKE

## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Sistema de caixa de legumes

*Posso ter comida saudável e sustentável mesmo à minha porta?*

Se achas que ir à mercearia é uma seca, vais ficar contente por saber que teres quem te vá entregar os produtos à porta é uma forma muito mais «verde» de encheres o frigorífico. Não são só os supermercados a oferecer serviços de entrega: há cada vez mais empresas locais a funcionar com o sistema de caixa de vegetais, em que a fruta e os legumes são entregues mesmo à tua porta. Estes sistemas têm muitas vantagens. Assim, vais estar a ajudar os agricultores da tua região e a encurtar as distâncias que os alimentos têm de percorrer, além de não teres de conduzir para lado nenhum, o que poupa em emissões de carbono, sempre com a garantia de que os alimentos te chegam às mãos perfeitamente frescos. Para garantir que o sistema que usas é o mais ecológico possível, verifica se vende os produtos locais e se a fruta e os legumes são da época. Procura sistemas transparentes, que prestem informações sobre que produtos podes esperar receber e quando. Tenta encontrar esquemas que forneçam vegetais biológicos, pois os métodos deste tipo de produção usam poucos produtos químicos e precisam de menos fertilizantes. Os sistemas de caixa também te dão ideias de receitas para os produtos enviados. Além disso, comer mais legumes e menos carne é uma situação duplamente vantajosa em termos de eficiência de recursos e de saúde. Finalmente, se estiveres a experimentar um sistema de caixa de legumes pela primeira vez, começa por uma caixa mais pequena, para não desperdiçares comida.



### Plantas

*As plantas podem combater os maus cheiros?*

As plantas domésticas são uma excelente forma de trazer a natureza para dentro de casa, mas sabias que também funcionam como filtros de ar naturais e podem evitar constipações? Segundo investigações da NASA, as plantas removem até 87% dos compostos orgânicos voláteis, encontrados em fibras sintéticas, sacos de plástico, tintas e no fumo do tabaco, em 24 horas. As plantas transferem as toxinas para o solo, onde os organismos as convertem em alimento para as plantas. Deste modo, em vez de acrescentares um ar poluído à tua casa com o uso de ambientadores químicos, que disfarçam mais do que eliminam os maus cheiros, opta por plantas domésticas, que purificam o ar. Simultaneamente, absorvem dióxido de carbono e libertam oxigénio durante o dia, o oposto daquilo que fazemos ao respirar. Isto significa que aumentam os níveis de oxigénio num espaço fechado. E não só: ao libertarem para o ar a maior parte da água que absorvem, criam humidade, o que ajuda a reduzir problemas de tosse, constipações, dores de garganta e pele seca num ambiente fechado. Ao escolher plantas domésticas, fá-lo de acordo com a luminosidade e outras condições de crescimento e rega-as apenas quando a terra à superfície estiver seca e até os furos de drenagem ficarem húmidos.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Flores

*O que tiveram de viajar estas flores para chegarem aqui?*

As flores são uma excelente forma natural de alegrar e dar um toque de frescura à casa, mas também podem ter um impacto significativo sobre o ambiente. Muitas das flores anualmente adquiridas na Europa foram importadas de países com recursos de água limitados, o que significa que foram cultivadas recorrendo a este bem precioso. É claro que a indústria da floricultura também pode representar uma fonte de receitas muito necessárias para os países em vias de desenvolvimento, mas o debate continua sobre se devíamos estar a cultivar flores em vez de comida nas regiões do mundo onde a água escasseia. Além disso, as flores e as plantas importadas de África foram transportadas a longas distâncias por via aérea e, muitas vezes, cultivadas mediante a utilização de fertilizantes e pesticidas. Como regra geral, e sempre que possível, tenta comprar flores biológicas ou cultivadas na tua região. Se comprares flores importadas, escolhe as que tiverem a certificação do comércio justo, o que significa que os trabalhadores foram tratados de forma justa pelos fornecedores, que investiram dinheiro em projetos de cariz social e ambiental. Compra as flores da época: desta forma, podes ter a certeza de que não foram cultivadas em condições artificiais em estufas usando muita energia e água. Melhor ainda, porque não cultivares as tuas próprias flores? Não só vão dar alegria ao teu jardim, como ainda irão atrair abelhas e borboletas.



### Roupa de cama

*Foram usados pesticidas para fazer os teus lençóis de algodão?*

O algodão é um grande negócio. Há 30 milhões de produtores de algodão em todo o mundo e o algodão cobre 2,4% do terreno cultivado de todo o planeta. Mas sabias também que o cultivo de algodão contribui com cerca de 50% de todos os pesticidas químicos usados na agricultura? Todos nós precisamos de roupa de cama, mas há formas de garantir que a tua roupa de cama tenha um impacto mínimo sobre o ambiente. A produção biológica promove, ou melhora até, a fertilidade do solo e mantém a água subterrânea e os rios livres de químicos sintéticos. Também é usada muita água para fazer algodão. Se para fazer uma t-shirt são precisos 2 700 litros de água, pensa na quantidade necessária para fazer roupa de cama! Tenta que a tua roupa de cama dure o máximo possível e, quando a deitares fora, recicla-a. Quando precisares de a substituir, certifica-te de que a nova roupa de cama foi feita para durar: os têxteis baratos estragam-se depressa e acabam por ser deitados fora rapidamente. Podes estar interessado em conhecer o impacto social do algodão que compras. As etiquetas do comércio justo garantem que o algodão foi cultivado por trabalhadores tratados de forma ética e dentro das normas de respeito pelo ambiente.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Leite corporal

*O que acharia um orangotango da tua loção corporal?*

Não são só os químicos dos teus sabões e produtos para o duche que têm impacto no ambiente. Sabias, por exemplo, que a tua escolha do gel de banho ou da loção corporal pode ter um efeito direto na desflorestação no outro lado do mundo? O óleo de palma é usado numa série de produtos, desde cosméticos a alimentos, para os tornar mais cremosos. Mas as palmeiras de onde o óleo provém só crescem nos trópicos, em países como a Malásia e a Indonésia.

A procura crescente do óleo de palma implica que vastas áreas de florestas tropicais sejam cortadas e que grandes extensões de turfeiras estejam a ser drenadas para darem lugar a plantações destas palmeiras. Isto não contribui apenas para as alterações climáticas: acelera também a destruição do habitat natural de espécies animais ameaçadas, como sejam o orangotango e o tigre de Sumatra, e ainda o deslocamento da população local que conta com a floresta para alimentação e abrigo. A legislação relativa à rotulagem permite aos fabricantes listar o óleo de palma como «vegetal» sem especificar a taxa de óleo de palma na embalagem. Ao comprares este tipo de produtos, procura óleo de palma que seja certificado como sustentável. Ao fazê-lo, estarás a quebrar a corrente entre o óleo de palma e a desflorestação e a pressionar as empresas a comprometerem-se com uma produção sustentável dessa variedade de óleo.



### Café

*Apetece-te beber 140 litros de água ao pequeno-almoço?*

Para a maior parte de nós, uma chávena de café ou de chá logo de manhã faz parte da rotina diária, mas ambos os produtos dependem muito de outros recursos. São necessárias energia e água em cada fase da cadeia de fornecimento, desde a produção e o transporte até ao processamento e consumo e, a juntar a esta equação, pode ainda haver leite e açúcar. Os fornecedores de café e chá estão a tornar-se cada vez mais conscientes da necessidade de assegurarem a produção de café e chá durante muitos mais anos, pelo que procuram esquemas de sustentabilidade (como sejam a Aliança da Floresta Tropical Húmida, o Comércio Justo e o Certificado UTZ) para oferecerem aos seus consumidores uma prova das suas boas práticas. Estes esquemas são todos diferentes, mas baseiam-se nos mesmos princípios: estabelecer padrões de sustentabilidade social, ambiental e económica para a produção de chá e café. Sempre que possível, escolhe produtos com esses logótipos. Assim, podes ter a certeza de que foram fabricados de acordo com essas normas. E só mais uma coisa: se comprares regularmente café do «takeaway», porque não levas a tua própria chávena?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Produtos de limpeza

*Qual é o grau de limpeza dos teus produtos de limpeza?*

Um indicador fundamental da sustentabilidade de um produto é quantas vezes precisa de ser substituído. Os produtos de limpeza são um bom exemplo da forma de otimizar a utilização dos recursos. Muitos tipos de produtos de limpeza, de detergentes a limpa-vidros, surgem agora na sua versão concentrada, o que significa que uma quantidade mais pequena oferece o mesmo resultado que a sua alternativa não concentrada. As garrafas mais pequenas usam menos plástico, o que significa que é necessário menos combustível para expedir os produtos e deixa-te com menos embalagens para reciclar depois da utilização. O que é fundamental na utilização de produtos concentrados é ter a certeza de que é usada a quantidade certa. Assegura-te de que lês o rótulo cuidadosamente ou estarás a anular o trabalho que o fabricante investiu no melhoramento da eficiência em termos de recursos do produto.



### Peixe

*A pesca sustentável significa que podes comer peixe até ao resto da vida?*

O velho adágio de que «no grande mar se cria o grande peixe» está agora a ser posto em causa. Sim, o peixe é um recurso comum, mas é também um recurso que não estamos a conseguir gerir de forma sustentável. Em grandes áreas das águas da Europa, mais de 70% das reservas de peixe conhecidas estão a ser alvo de pesca excessiva. A União Europeia alterou recentemente a sua política de pescas para conseguir que a população de peixe volte aos seus níveis sustentáveis. Entretanto, enquanto consumidores, podemos contribuir para que as reservas de peixe recuperem. Ao comprar peixe, procura rótulos como o do MSC (Conselho de Proteção Marinha), que mostra que o peixe foi pescado numa zona de pesca sustentável. Ou porque não tentar uma nova variedade de vez em quando? As espécies mais populares, como o bacalhau, a arinca, os camarões e o atum (especialmente o atum-rabilho) são alguns dos maiores alvos da pesca excessiva e a população de peixe precisa de tempo para recuperar. O peixe branco alternativo, como o escamudo, pode ser tão saboroso como o bacalhau e a arinca e costuma ser mais barato. Podes também experimentar o peixe biológico de explorações piscícolas certificadas: atualmente, só costuma haver salmão e truta, mas, muito em breve, está previsto que haja também bacalhau, alabote e robalo.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Mel

*Sabias que as nossas vidas estão nas mãos (patas) das abelhas?*

É preciso muito esforço, energia e tempo para produzir toda a comida que pomos dentro dos nossos cestos de compras todas as semanas... E é às abelhas que temos de agradecer por grande parte desse esforço. As abelhas não se limitam a produzir mel: o seu papel mais importante é atuarem como polinizadoras. De facto, uns impressionantes 80% das nossas culturas de alimentos dependem dos insetos para a polinização. Mas a população de abelhas está em declínio em muitos países devido a uma combinação de poluição ambiental, pesticidas agrícolas, doenças e mudanças de hábitos. Tu podes ajudar a população de abelhas criando um ambiente no teu jardim favorável à polinização. A maioria das plantas da família da rosa, da hortelã, da ervilha e do malmequer são boas para isso. E se quiseres mesmo fazer a diferença, porque não te tornas apicultor? É mais fácil do que parece e não precisas de equipamento caro, pois a maior parte do que precisas pode ser feito por ti.



GENERATION  
AWAKE

## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Resíduos

Ao desperdiçarmos um produto, estamos a desperdiçar todos os recursos usados durante o seu ciclo de vida, desde a produção até à eliminação. Pensa no impacto ambiental combinado desses recursos perdidos e pensa duas vezes antes de deitares qualquer coisa para o lixo.



### Bebidas

*Se desperdiçar comida é mau, será que desperdiçar bebida também não é?*

Não é só comida que deitamos fora: pensa também nas bebidas que são deitadas no lava-louça todos os dias. Sempre que deitas fora uma bebida, não é só o líquido que estás a desperdiçar: é também a água e a energia gastas na produção dos seus ingredientes, no seu processamento, na limpeza da fábrica e no tratamento de que a bebida vai ser alvo numa ETAR. Tal como acontece com os alimentos, existem formas simples de reduzirmos a quantidade de bebidas que desperdiçamos. Faz apenas as quantidades que provavelmente irás consumir, principalmente no caso de bebidas como o chá e o café, cuja produção exige muitos recursos; compra bebidas concentradas que, embora necessitem de embalagem, duram e rendem mais do que os produtos não concentrados; e tenta reaproveitar os produtos mesmo depois da sua utilização: por exemplo, porque não acrescentar o resto do vinho tinto da véspera àquele molho com os tomates maduros e as ervas aromáticas que cultivas em vasilhos?



### Cesto de fruta

*Quantos quilómetros teve o ananás de fazer para chegar ao teu cesto de fruta?*

Somos incitados a comer cinco porções de fruta e legumes por dia, mas escolher que fruta comprar pode causar uma série de dores de cabeça éticas. Muitas organizações ainda não sabem o que aconselhar. Afinal de contas, os quilómetros que têm de percorrer importam menos do que pensamos. Os quilómetros que os alimentos têm de percorrer são, muitas vezes, considerados um contributo importante para o impacto ambiental. E claro está que, se as frutas e os legumes forem expedidos por avião, a sua viagem contribui para as emissões de carbono. No entanto, em determinadas épocas, a fruta importada tem um impacto menor do que a fruta que cresce em casa (em estufas, por exemplo). Afinal de contas, todos nós precisamos de comer mais fruta e legumes e, regra geral, a fruta terá um impacto ambiental menor do que outros alimentos, como os laticínios, a massa e a carne. Por isso, não te preocupes demasiado com a fruta, mas, sempre que possas, escolhe fruta da região e da época, de preferência biológica. Procura também os rótulos do Comércio Justo e da Aliança da Floresta Tropical Húmida que garantem que os produtos foram cultivados obedecendo a exigentes normas éticas e ambientais.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Tomates podres

*Tens mesmo de colocar os tomates podres no lixo?*

Colocar alimentos no caixote do lixo não é sustentável. Pensa nos recursos necessários para produzir, embalar, transportar e armazenar os alimentos que vêm ter aos nossos frigoríficos e pensa também na energia e na água que são gastas sempre que os deitas fora. Todos os anos, os europeus deitam fora milhões de toneladas de alimentos, uma grande quantidade dos quais em perfeitas condições para serem consumidos. Alguns estudos levados a cabo na Suécia e no Reino Unido concluem que os agregados familiares deitam fora um quarto da comida que compram (e provavelmente muito mais). Muitos destes alimentos ainda estão bons para comer. Se tivessem sido comidos, a poupança de carbono teria sido equivalente a retirar um em cada quatro carros da estrada. É muito fácil fazeres a tua parte para evitares o desperdício de alimentos. Se os tomates estiverem demasiado maduros para serem comidos crus, porque não usá-los para fazer um molho ou uma sopa? Assim, não precisarás de comprar um frasco de molho já processado, pelo que pouparás dinheiro ao mesmo tempo que ajudas o ambiente. E não é só isso: verás que o sabor é melhor e que é mais saudável.



### Cascas

*Onde podes encontrar um lar para as cascas dos teus legumes e fruta?*

Idealmente, as cascas devem ser colocadas num caixote de compostagem doméstica e depois aproveitadas como composto para melhorar a composição do solo do teu jardim ou dos teus vasos com plantas. Uma forma igualmente «verde» de reaproveitares o inevitável lixo doméstico é fazeres um viveiro de minhocas. Podes fazer o teu próprio viveiro de minhocas utilizando um caixote do lixo antigo ou uma caixa de cartão. Em algumas regiões, as câmaras municipais recolhem o lixo doméstico e reutilizam-no para fazer composto em larga escala ou então enviam-no para centrais de processamento por digestão anaeróbia. Nestas, as bactérias decompõem os alimentos, produzindo assim biogás que pode ser aproveitado para aquecimento e eletricidade. Certifica-te de que usas apenas o tipo certo de resíduos, senão arriskas-te a contaminar o teu caixote com embalagens.



### Menu da semana no frigorífico

*Sabes como fazer compras de modo a poupar dinheiro?*

Todos os anos, deitamos fora milhões de toneladas de alimentos, uma grande quantidade dos quais em perfeitas condições para serem consumidos. Uma das melhores formas de reduzirmos a quantidade de alimentos que desperdiçamos é planear aquilo que vamos comer. Em primeiro lugar, verifica a comida que já tens antes de ires comprar mais. Desta forma, eliminas o risco de fazeres compras em duplicado. Em segundo lugar, faz uma lista das refeições que pretendes confeccionar durante a semana e dos ingredientes necessários para confeccionares cada uma delas. Assim, ficas com a certeza de comprares apenas aquilo de que necessitas. Se fores cozinhar para toda a família, porque não pedires a todos que colaborem na elaboração da lista? Assim, todos poderão escolher uma refeição da sua preferência e conseguirás pôr toda a família a pensar na importante questão do desperdício de alimentos.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Maças embaladas

*As maçãs necessitam de embalagens complexas?*

A maioria da fruta vem dentro da sua própria embalagem, por isso, não é necessário embalá-la mais ainda. Se puderes optar entre comprar maçãs embaladas ou ao quilo, pensa nos recursos extra e desnecessários que são usados para produzir, transportar e eliminar ou reciclar as embalagens. No caso da fruta pré-emballada, chegamos muitas vezes à conclusão de que comprámos mais que o necessário e acabamos por deitar fora o resto, aumentando assim drasticamente o impacto ambiental de uma simples maçã. Contudo, é uma excelente ideia comer mais fruta: não só é saudável, como tem também, de um modo geral, um impacto ambiental mais reduzido do que outros alimentos, tais como os laticínios e a carne.



### Caixa de compostagem

*Transforma os resíduos alimentares em ouro negro*

Vários estudos demonstram que a Europa desperdiça 90 milhões de toneladas de comida todos os anos, sem incluir a agricultura e as pescas. Pensa nas consequências: toda aquela energia e recursos utilizados para fazer crescer, armazenar, transportar e escoar os alimentos que acabam por ir parar ao caixote do lixo. A compostagem dos teus resíduos alimentares podem ajudar a mitigar os danos.

Os resíduos alimentares decompõem-se no ar produzindo um composto rico, que ajuda as plantas a florescer e reduz a necessidade de água, fertilizantes e pesticidas. O composto melhora a estrutura e o teor de nutrientes do solo, permitindo-lhe reter mais água. Um solo fértil também se torna mais resistente a pragas e doenças, devido à complexa cadeia alimentar que sustenta. Por outro lado, os resíduos alimentares depositados em aterros sanitários ficam privados de ar e emitem metano, um gás com efeito de estufa potente. Dificilmente se produzirá metano se os mesmos resíduos forem sujeitos a compostagem.

Se procederes à compostagem em casa, estarás a produzir constantemente um excelente corretivo orgânico do solo para o jardim e as plantas domésticas. Por outro lado, os pontos de recolha de resíduos alimentares municipais podem processar em segurança os resíduos alimentares em sistemas de reciclagem centralizados, como a compostagem ou a digestão anaeróbia.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Garrafas e jarros de vidro

*Queres saber porque é que o vidro é um material de primeira?*

Pode ter 5 000 anos, mas não há sinal de que tenha passado de moda – e por bons motivos. É 100% reutilizável e infinitamente reciclável. Se possível, compra bebidas em garrafas reutilizáveis: as garrafas de vidro podem ser reutilizadas em segurança, pois não perdem as suas características e são fáceis de limpar. Caso existam na tua zona, utiliza os sistemas de entrega de garrafas, em que recibes um pequeno reembolso pela devolução de determinadas garrafas ao retalhista. Estas são depois entregues ao fabricante, onde podem ser reutilizadas. Assim, só pagas a bebida e não a embalagem. Em alternativa, reutiliza as garrafas e os jarros de vidro como recipientes para bebidas, castiçais ou porta-lápis ou, se fores criativo, transforma-os num elegante cabide, candeeiro ou candelabro de garrafas de vidro. Em alternativa, dá as garrafas ou jarros antigos a alguém que possa utilizá-los. Ao reciclar o vidro, pensa nas emissões de gases com efeito de estufa que estás a ajudar a diminuir: a energia que se poupa com a reciclagem de uma única garrafa pode alimentar um televisor durante 20 minutos.



### PC avariado

*Um tesouro escondido em casa*

Sabias que as placas de circuito dos computadores e os telemóveis contêm metais preciosos, incluindo prata e ouro? Ou que, enquanto as empresas mineiras têm de transferir uma tonelada de minério para extrair um grama de ouro, é possível recolher a mesma quantidade em 41 telemóveis usados? Entretanto, 7 500 toneladas de prata são utilizadas todos os anos para fabricar PCs, telemóveis e outros dispositivos eletrónicos. Outros metais encontrados em equipamentos eletrónicos também são altamente recicláveis. O alumínio pode ser facilmente derretido e refundido, utilizando-se apenas 5 % da energia necessária para o produzir a partir da matéria-prima, a bauxite. E o ferro pode ser reciclado e reformulado para fazer pontes, linhas férreas, carros e bicicletas, bem como cliques e latas de conserva. Os metais preciosos são um bem escasso e a exploração mineira é prejudicial para o ambiente; no entanto, deitamos fora equipamentos usados sem pensar nas consequências. Este tipo de resíduos elétricos e eletrónicos é um dos fluxos de resíduos que mais tem aumentado na Europa, com um crescimento de 3 a 5 % por ano. Se tens um televisor, telefone ou PC antigo que ainda funciona, porque não o dás, doas ou vendes para prolongar a sua vida útil? Isto ajudará a reduzir a necessidade de explorar matérias-primas, poupando-se recursos naturais. Se deixou de funcionar, procura uma empresa local que efetue a reparação de dispositivos usados. Isto ajuda a criar postos de trabalho na economia circular e garante a disponibilidade de equipamentos mais acessíveis. Apesar dos esforços da UE em melhorar as taxas de recolha e reciclagem, grandes quantidades de resíduos eletrónicos continuam a ser expedidas (ilegalmente) para África ou Ásia, onde os locais, incluindo crianças, desmontam os componentes manualmente para recuperar sucata metálica e queimam o resto, libertando fumos tóxicos e contaminando os alimentos, o solo e as águas superficiais. Da próxima vez que tiveres resíduos eletrónicos, certifica-te de que os entregas no respetivo ponto de recolha – e porque não perguntar à câmara municipal como é feito exatamente o tratamento do lixo eletrónico recolhido?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Lata de tinta aberta

*Esta não é uma boa forma de dar cor à vida*

Tintas, vernizes, baterias/pilhas usadas e muitos dos materiais de bricolagem são perigosos e necessitam de ser eliminados cuidadosamente para impedir que causem poluição. Ao comprar tintas e vernizes, procura o rótulo ecológico europeu e evita comprar um produto com um aviso de perigo no rótulo (na maior parte dos países, é um símbolo preto num quadrado laranja ou amarelo com uma descrição do perigo). Além disso, não compres em demasia. Muita da tinta que é comprada nunca é usada e acaba por se tornar num problema em termos de resíduos. As tintas «naturais» ou «completamente naturais», as tintas de leite e a cal muitas vezes contêm menos substâncias nocivas do que a tinta normal e alguns fabricantes oferecem ainda tinta reciclada. Se tiver sobrado tinta de que já não precises, entrega-a na estação de reciclagem local. Quanto às baterias/pilhas, todas podem ser recicladas. Os milhares de toneladas de metal recuperados no processo podem ser reencaminhados para a produção de novas pilhas. Se isso não for feito, o mercúrio, o chumbo e o cádmio presentes nas mesmas podem acabar por ir parar ao solo. Existe uma diretiva europeia que incentiva a uma maior reciclagem de pilhas/baterias. Por isso, deves conseguir encontrar recipientes especiais em locais como o supermercado da tua zona para tratar pilhas/baterias antigas de forma segura e responsável. E a aquisição de pilhas/baterias recarregáveis vai permitir que poupes dinheiro a longo prazo.



### Ferro de engomar avariado

*Não o deites fora, repara-o!*

Reparar um artigo danificado ou avariado pode ser mais fácil do que imaginas. Os fóruns e tutoriais da Internet contêm inúmeras informações e vídeos de demonstração sobre como reparar objetos. É provável que os teus amigos e familiares também te possam ajudar. Em alternativa, procura lojas de reparação: existem muitas; simplesmente, não se encontram em locais privilegiados de ruas principais ou em centros comerciais. Poderão existir também iniciativas sociais, criando os tão necessários postos de trabalho e formação na comunidade. Não é muito melhor apoiar uma empresa local e ajudar a proteger o ambiente do que deitar fora um artigo quase novo?

Se tiveres mesmo de comprar um produto novo, pergunta ao retalhista se pode repará-lo caso avarie. Além disso, lê as críticas do produto para teres a certeza de que escolhes um modelo suscetível de durar muito tempo.

Se já não for possível utilizar um produto para a sua finalidade original, talvez seja possível reutilizá-lo para suprir outra necessidade. Transforma uma mala antiga numa casa de bonecas; corta canas de bambu do jardim em pedaços pequenos, ata-os e faz um hotel para abelhas; e usa almofadas e edredões antigos para forrar um pufe ou otomana cobertos com um tapete velho. Sê habilidoso e criativo e, se achas que tens talento, porque não abrir uma loja online?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Roupas usadas

*Desperdiçar recursos está fora de moda!*

Alguma vez compraste um fato para uma entrevista de emprego e descobriste que, quando ias vesti-lo pela segunda vez, já não te servia? Ou compraste um vestido para uma ocasião especial e nunca mais voltaste a usá-lo? Foram precisos muitos materiais e recursos energéticos para fabricar as roupas que nunca usas e que guardas no fundo do gaveta. Por isso, quando voltares a comprar roupa nova, pensa naquilo que foi necessário para fabricá-la – toda a água e energia, possível poluição, etc. – e pergunta-te se precisas realmente de a comprar. Pensa no dinheiro que poderias poupar se fizesses uma melhor utilização das roupas que já tens, em vez de comprares artigos novos regularmente.

Ou porque não comprar artigos em segunda mão? Não será difícil encontrar artigos quase novos a preços baixos em lojas de segunda mão nas redondezas ou em sites de leilões da Internet. Caso tenhas artigos que já não queiras, reúne-te com alguns amigos ou colegas para uma festa de trocas e diverte-te a trocar peças de vestuário. Ou doa os teus artigos através de plataformas dedicadas da Internet ou a instituições de caridade. Um estudo recente no Reino Unido revelou que podíamos gastar apenas 10% do dinheiro que gastamos a comprar roupas novas, se alugássemos artigos sofisticados, tais como fatos e vestidos, poupando assim 1,7 milhões de toneladas de dióxido de carbono todos os anos. Porque não consideras esta opção da próxima vez que receberes um convite para um evento especial?



### Caixote do lixo (resíduos)

*Qual é o peso dos teus resíduos?*

Na Europa, em média, apenas 40% dos resíduos domésticos são reutilizados e reciclados e, em alguns países, mais de 80% continuam a ter como destino o aterro sanitário. É de loucos: estamos a encher os nossos caixotes do lixo com materiais que ainda têm valor, a desperdiçar dinheiro, energia e recursos naturais (água, metais, minerais, solo e plantas) utilizados, logo à partida, para produzir os vários artigos. Se cada europeu produz atualmente, em média, cerca de meia tonelada de resíduos domésticos, isso representa uma imensidão de materiais desperdiçados. O objetivo da economia ecológica é transformar os resíduos em recursos. Tudo pode ser reutilizado, reciclado ou sujeito a compostagem: é apenas uma questão de fazer uma boa triagem e uma gestão adequada dos resíduos. Podes começar em casa, reduzindo o conteúdo deste caixote do lixo o mais possível, dando, assim, o primeiro passo em direção a uma sociedade sem desperdício. É claro que, para isto, também é necessário inovar em termos de conceção dos produtos, fabrico e gestão dos resíduos. Mas todos podemos contribuir: compra apenas aquilo de que necessitas; compra produtos que possam ser reutilizados; repara os artigos danificados; aproveita os restos antes de se estragarem; evita embalagens desnecessárias, vende ou dá os artigos que já não queiras e separa sempre o lixo, em casa e no trabalho, aconselhando os teus amigos e familiares a fazer o mesmo.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Caixote do lixo (resíduos de papel e cartão)

*Estás a tirar o máximo partido das árvores?*

Reduz o desperdício de papel, solicitando aos teus retalhistas e agências de viagens preferidos que enviem boletins informativos e novidades por correio eletrónico, em vez de catálogos pesados e brochuras por correio postal, e opta por faturas eletrónicas em vez de faturas em papel. Em vez que comprares um livro que só irás ler uma vez, utiliza a biblioteca local, troca livros com amigos ou frequenta um «café de trocas» local (alguns cafés têm estantes para este fim). Além disso, não te esqueças de colar na caixa de correio um auto-colante «Publicidade não endereçada, aqui não».

Nunca deites fora papel. Teoricamente, o papel pode ser reciclado até seis ou sete vezes, mas, na Europa, o líder mundial em reciclagem de papel, ainda só conseguimos reciclá-lo entre três a quatro vezes. Contudo, a indústria do papel europeia utiliza agora como matéria-prima mais papel recuperado do que pasta de madeira, misturando fibras recicladas e virgens na maior proporção possível, de modo a poupar recursos naturais e energia: É necessária 70% menos energia para reciclar papel do que para o produzir a partir de matérias-primas virgens. Também é possível reciclar papel com restos de comida, mas não neste caixote do lixo. Coloca-o na caixa de compostagem ou utiliza-o como saco caso não tenhas sistema de recolha de lixo orgânico.



### Caixote do lixo (resíduos de plástico)

*Mas que embalagem de iogurte antiga tão elegante aí tens!*

O plástico é um material barato, leve e resistente. Por isso, não é de admirar que a produção mundial de plásticos tenha aumentado de 1,5 milhões de toneladas (Mt) por ano, em 1950, para 288 Mt em 2012, dos quais 57 Mt apenas na Europa. O problema que agora enfrentamos está relacionado com os resíduos de plástico, que estão por toda a parte e podem demorar até 500 anos a decompor-se. Os resíduos de plástico podem ser reciclados, contudo, na Europa, apenas um mero quarto do plástico recolhido é reciclado. Os plásticos podem ser derretidos e remodelados, obtendo-se novos produtos, tais como garrafas, canetas, mobiliário de jardim ou bidões de recolha de água, ou triturados e transformados em poliéster para o fabrico de peças de roupa: são necessárias 25 garrafas de plástico de 2 litros para fazer uma camisola polar de adulto. Ainda assim, quase metade dos resíduos de plástico da Europa segue para aterros sanitários, não sendo nem reciclada nem recuperada. Acredita que separar os resíduos de plástico para recolha é vital, mas reduzir o volume de resíduos deve ser sempre a tua principal prioridade.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Garrafa de plástico

*Qual a capacidade de uma garrafa de óleo de plástico?*

Sabias que a produção de plásticos consome uma enorme quantidade de combustíveis fósseis: cerca de 8% da produção mundial de petróleo, segundo a maioria das estimativas? Pensa da seguinte forma: é necessário um quarto de litro de petróleo para produzir uma simples garrafa de água de um litro. São muitos recursos naturais para um artigo descartável e nem sequer se está a contabilizar a energia necessária para o transporte, comercialização e eliminação da garrafa. A verdade é que, na maioria dos locais na Europa, é perfeitamente possível – para não dizer muito mais barato – beber água da torneira e, se não gostares do sabor, podes utilizar um jarro com filtro. Se tiveres mesmo de comprar garrafas de plástico, opta por uma garrafa grande em vez de uma paleta de garrafas pequenas. E não te esqueças de as reciclar: a maioria dos municípios recolhe garrafas de plástico; os que ainda não o fazem, serão obrigados a fazê-lo até 2015.



### Tube e máscara de mergulho

*Queres nadar num mar de plástico?*

Participar num dia de limpeza de uma praia ou rio é muito mais do que recolher lixo desagradável. Pode salvar vidas. Todos os anos, milhões de toneladas de lixo vão parar ao oceano. O plástico é um problema significativo: fitas de balões, anéis de embalagens de seis e redes de pesca descartadas representam armadilhas para focas, baleias e tartarugas marinhas. Muitas aves marinhas ingerem acidentalmente artigos em plástico, que confundem com alimentos. Os resíduos de plástico no mar acabam por se decompor em «pó de plástico» microscópico, cuja base de petróleo atrai para o oceano outras substâncias químicas prejudiciais. Estas concentram-se nos fragmentos em níveis até um milhão de vezes mais elevados do que em qualquer outro elemento na água do mar, formando pequenas cápsulas venenosas. Os peixes e as aves marinhas ingerem estas partículas, que, deste modo, entram na cadeia alimentar e podem terminar à nossa mesa. Para além de participarmos no dia de limpeza europeu ([www.letscleanupeurope.eu](http://www.letscleanupeurope.eu)), podemos ajudar a reduzir o lixo marinho se tivermos o cuidado de colocar o lixo nos locais adequados quando estamos fora de casa e evitarmos a utilização de sacos de plástico descartáveis e outras embalagens de plástico desnecessárias.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Toalhas

*Pensa antes de deitar fora*

Tudo o que for deitado na sanita pode acabar por ir parar a rios, lagos, mares e ao solo, podendo assim prejudicar o ambiente. As estações de tratamento de águas residuais conseguem lidar facilmente com os dejetos humanos e o papel, mas detergentes e outros poluentes são mais difíceis de remover. Além disso, as toalhas e outros objetos sólidos bloqueiam os filtros e a sua remoção é dispendiosa. Uma vez introduzidos na natureza, os poluentes desenvolvem-se, ameaçando os habitats e a vida selvagem. Sabias que também são detetados frequentemente vestígios de medicamentos, tais como antibióticos e ibuprofeno, na água potável? Podes ajudar certificando-te de que nada a não ser dejetos humanos e papel higiénico é deitado na sanita. Medicamentos, cotonetes, toalhas e pensos higiénicos devem ser colocados no caixote do lixo ou eliminados corretamente (podes entregar medicamentos fora do prazo nas farmácias, por exemplo).



### Prato

*Tens mais olhos do que barriga?*

Tenta evitar preparar mais comida do que aquela que consegues comer ou servir porções mais pequenas para minimizar os resíduos alimentares. São necessários recursos para produzir, embalar, transportar e armazenar todos os alimentos que compras; pensa na energia e na água que se gasta sempre que os deitas fora. Todos os anos, os europeus deitam fora milhões de toneladas de alimentos, uma grande quantidade dos quais em perfeitas condições para serem consumidos. É muito fácil fazeres a tua parte para evitares o desperdício de alimentos. Compra apenas o necessário e aproveita os produtos frescos preparando sopas ou molhos. Pouparás dinheiro ao mesmo tempo que ajudas o ambiente. E não é só isso: verás que o sabor é melhor e que é mais saudável. Muitas câmaras municipais já fazem a recolha dos resíduos alimentares para reciclagem, mas, se não for o caso do teu município, começa a produzir o teu próprio composto. Se estiveres limitado em termos de espaço, considera a criação de um viveiro de minhocas, que pode ficar numa varanda ou dentro de casa, e, além disso, ainda processa comida cozinhada e carne.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Reutilizar

Eficiência em termos de recursos significa tirar o máximo partido daquilo que já temos. E, quando os objetos deixam de ser necessários, significa oferecê-los a outras pessoas para que possam ser aproveitados. Por exemplo, podes dar roupa, calçado e livros a instituições de caridade, de modo a prolongar a sua vida útil.

#### Livro

*PODES avaliar um livro pela capa!*

Se pensares na quantidade de papel que utilizamos, é de loucos. Apesar de o fabrico de um livro pesar apenas 2% no total de papel utilizado, isso não significa que não faça diferença para o ambiente. E o que dizer das árvores que têm de ser abatidas para fazer o papel para os livros? Por isso, quando comprares um livro, olha para o interior da capa. Muitos dos principais fabricantes de livros estão agora a utilizar papel reciclado ou que tenha sido acreditado por sistemas de certificação da floresta. Se estiver impresso em papel reciclado ou se for feito a partir de fontes sustentáveis, essa informação pode ser vista. Quando acabares de ler um livro, não o deites fora: oferece-o a um amigo, leva-o a um alfarrabista ou, em último caso, certifica-te de que é reciclado. E se tiveres trocado os teus livros de papel por livros eletrónicos, não os deixes a carregar depois de a bateria estar cheia e não te esqueças de desligar a energia quando não os estiveres a utilizar.

#### Jogo

*Jogo terminado? Só se não se o souberes jogar.*

Os jogos de computador podem dar-te horas de entretenimento, mas a maior parte deles têm uma duração limitada natural. Assim que tenhas chegado ao ponto mais alto, não podes ir a mais lado nenhum. Portanto, a coisa mais importante a fazer é descartares o jogo de forma responsável. Não te limites a deitar o jogo para o caixote do lixo. Muitos dos materiais usados em jogos de vídeo, CDs e DVDs são tóxicos e precisam de um processamento especial. Uma vez terminado o jogo, porque não passá-lo a um amigo, levá-lo a uma loja de beneficência ou trocá-lo por outro? Muitas lojas oferecem serviços de intercâmbio em que te fazem desconto na compra de outro jogo ou compram a tua versão antiga.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### **Trapos**

*Porque não usar têxteis em vez de papel?*

Provavelmente, já pensaste se o mais eficiente em termos de recursos é usar toalhetes de papel ou o secador de mãos depois de as lavares em locais públicos. E em casa? Os toalhetes de papel são ótimos para limpar salpicos e repor a ordem na cozinha, mas estão longe de ser ecológicos. Porque não optar por têxteis? Os toalhetes têm de ser deitados fora depois de uma única utilização, mas um pano pode ser lavado e usado vezes sem conta. Até mesmo comprar um pano novo é melhor do que comprar montanhas de rolos de cozinha.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Reciclar

Enviar os produtos para um aterro sanitário não é sustentável, pois prejudica o ambiente e desperdiça recursos valiosos reutilizáveis. Reciclar materiais, como o papel e o plástico, é uma forma simples de reduzir o impacto ambiental das nossas atividades diárias.



#### Trapos

*Está na altura de começares a usar o teu trapo?*

Já deves ter ouvido o debate sobre se o mais eficiente em termos de recursos é usar toalhetes de papel ou o secador de mãos, depois de as lavares em locais públicos. E o que dizer da utilização dos toalhetes de papel em casa? É claro que são ótimos para limpar salpicos e repor a ordem na cozinha, mas estão longe de ser a solução de limpeza mais ecológica. Se os usas para limpar ou esfregar a cozinha, por que não pensares em usar um trapo velho em vez disso? Ao contrário dos toalhetes, que têm de ser deitados fora depois de uma única utilização, um trapo velho pode ser lavado e usado vezes sem conta. Mesmo a compra de um pano novo é melhor do que comprar montes de rolos de cozinha, mas certifica-te de que o pano é orgânico ou foi fabricado com algodão do Comércio Justo.



#### Caixote do lixo

*Porque não aumentares a tua família de caixotes do lixo?*

À medida que as sociedades europeias vão ficando mais abastadas, vamos criando cada vez mais lixo. Anualmente, só na UE, deitamos fora 3 mil milhões de resíduos – cerca de 6 toneladas de resíduos sólidos por pessoa. Claro está que o melhor que podemos fazer do ponto de vista da eficiência em termos de recursos é, antes de mais, não gerar tantos resíduos. Mas, nos casos em que eles têm mesmo de ser gerados, devemos empenhar-nos em reutilizá-los e reciclá-los. A reciclagem é uma excelente forma de poupar energia e preservar o ambiente: quanto mais reciclarmos, menos materiais novos teremos de utilizar. Por exemplo, sabias que é necessária 70% menos energia para reciclar papel do que para o produzir a partir de matérias-primas virgens? Certifica-te de que verificas quais os resíduos que podem ser reciclados na tua zona: provavelmente, será 60% a 80% do total dos resíduos. Se existirem determinados materiais que a tua câmara municipal não recolha em separado, porque não comprares alguns caixotes extra para que possas conservar esses materiais e depois levá-los até ao local de recolha mais próximo?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Garrafa de plástico

*Qual a capacidade de uma garrafa de água de plástico?*

Todos estamos preocupados com o volume crescente de desperdícios de plástico, mas podemos fazer muita coisa para o impedirmos logo à partida. As garrafas de plástico são fáceis de reciclar, mas é melhor ainda se puderem ser reutilizadas várias vezes em segurança durante muito tempo. Basta seguir algumas regras simples. De cada vez que reutilizares uma garrafa, lava-a bem com água quente e sabão e seca-a bem, para a protegeres das bactérias. Assim que o estado da garrafa começar a deteriorar-se, podes reciclá-la. A maioria dos municípios recolhe garrafas de plástico; se o teu não o fizer, leva-as para o local de recolha mais próximo. Na maioria dos locais da Europa, a água da torneira é perfeitamente potável, mas, se tiveres de comprar água, lembra-te de comprar uma garrafa grande ou garrafão em vez de uma paleta de garrafas pequenas. É mais barato e estarás a utilizar os recursos de uma forma mais inteligente!



### Embalagem de plástico do «takeaway»

*Uma embalagem de plástico pode ter uma segunda vida?*

A comida «takeaway» é um peccadilho para muitos de nós, mas também pode apresentar soluções para melhorar a tua eficiência em termos de recursos. Comprar embalagens de plástico novas para levar a comida implica a utilização de recursos novos, mas essas embalagens que trazes com comida chinesa ou caril são ideais para guardar sobras (como molhos ou saladas) no frigorífico ou no congelador. Para garantir que a embalagem dura, aquece a comida noutra prato. Não só a embalagem vai durar mais tempo, como também é mais seguro, dado que os químicos do plástico podem, por vezes, passar para a comida durante o aquecimento.



### Sacos de plástico

*Consegues reaproveitar os sacos que te dão nas compras?*

Os sacos de plástico tornaram-se sinónimo da sociedade gastadora em que vivemos. Diariamente, utilizamo-los aos milhares, muitas vezes apenas durante alguns minutos antes de os atirmos para o lixo. Em cada ano que passa, o europeu médio utiliza cerca de 250 sacos de plástico que, na sua maioria, só são utilizados uma vez. Alguns deles são tão fininhos que acabam por nunca ser reciclados e são atirados ao mar, onde levam centenas de anos a decompor-se. A melhor opção é leares sacos de casa para as compras: os de algodão ou pano são leves e fáceis de transportar – de preferência, escolhe os orgânicos, com etiquetas ecológicas. Ou porque não voltares ao tradicional cesto de compras?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Vidro

*Queres saber porque é que o vidro é um material de primeira?*

Pode ter 5 000 anos, mas não há sinal de que tenha passado de moda – e por um bom motivo. É 100% reciclável e pode ser reciclado vezes sem conta. Antes de levares garrafas e jarros de vidro para o ponto de reciclagem, pensa se podes reutilizá-los. Reutilizar produtos é mais eficiente em termos de recursos do que reciclar, pois a reutilização não exige energia extra, água e outros recursos necessários para criar produtos novos a partir de materiais reciclados. As garrafas de vidro podem ser reutilizadas em segurança uma quantidade de vezes praticamente ilimitada, pois não perdem as suas características e são fáceis de limpar. Utiliza-os como recipientes para bebidas, castiçais ou porta-lápis ou, com um pouco de criatividade, transforma-os num elegante cabide, candeeiro ou candelabro de garrafas de vidro. Em alternativa, dá as garrafas ou jarros antigos a alguém que possa utilizá-los. Muitas lojas têm um sistema de depósito de garrafas em que recibes uma pequena quantia de dinheiro por cada garrafa devolvida. As garrafas são depois entregues ao fabricante, onde podem ser reutilizadas vezes sem conta. Assim, só pagas a bebida e não a embalagem.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Transporte/viagens

Juntamente com a habitação e a produção alimentar, o transporte é uma das principais causas da pressão sobre os recursos naturais. Transportar coisas de A para B implica a utilização de energia e a energia usa recursos. Pensando com mais cuidado sobre a forma como nos movimentamos, podemos reduzir substancialmente o impacto ambiental das nossas vidas diárias.

### Fotos das férias

*Que impacto podem ter nas alterações climáticas as tuas férias em família?*

O impacto das tuas férias depende muito da distância que tiveres de percorrer e da forma como viajares. Ir de avião tem um impacto no ambiente muito superior em relação a ir de carro ou de comboio. Claro que isso não significa que não devas ir de férias! Mas pensa se é mesmo necessário ires de avião. Voar implica grandes quantidades de combustível e liberta muito CO<sub>2</sub>. A aviação contribui diretamente com cerca de 3% das emissões promotoras dos gases de estufa na UE e, se considerarmos os efeitos indiretos, o impacto geral nas alterações climáticas poderia ser duas a quatro vezes superior. Porque não usas o comboio se tens essa possibilidade? Partilhar um carro também teria menor impacto. Se fores de avião, tira o máximo partido: vai para ficares durante mais tempo e, talvez, menos vezes. Embora seja sempre agradável ir de férias, vale a pena pensar nos recursos que usas quando o fazes. E é claro que os esquemas de compensação de carbono ajudam a reduzir os impactos ambientais negativos de viajar de avião e de outras atividades poluentes. Há muitos sites onde podes pagar para compensar as emissões investindo em medidas verdes, como plantar árvores ou instalar painéis solares em edifícios comunitários. E, quando chegares ao teu destino de férias, procura ficar num sítio que respeite o ambiente local, come alimentos da região e não uses o carro.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Chaves do carro

*Não é fácil viver sem carro, mas será motivo para nunca tentar?*

Algumas das coisas que podemos fazer para vivermos de forma mais ecológica exigem um verdadeiro esforço da nossa parte. Outras podem ser as coisas mais simples do mundo. Opta por caminhar em vez de conduzir. É uma coisa tão simples e com tantas vantagens para o ambiente: menos poluição ambiental e sonora e menos utilização dos recursos necessários para fabricar, abastecer e manter um carro. Isto para não falar das vantagens para a saúde associadas ao exercício regular diário. É claro que, às vezes, é inevitável usar o carro, mas para distâncias curtas (como ir às lojas perto de casa ou ir ter com um amigo para tomar café) vê bem se precisas mesmo do carro ou se podes ir a pé. Há alguém que goste mesmo de ir fazer as compras de supermercado? As filas, a multidão, a luta para sair do estacionamento, tudo pode ser uma seca. Por isso, da próxima vez que estiveres a verificar se não falta nada, pensa se tens mesmo de ir. Podes ter quem te traga as compras à porta? As compras de supermercado online são uma forma mais eficiente de ter comida em casa.

Apenas uma dica: não te esqueças de ver os prazos de validade dos alimentos quando eles chegam, para saberes o que tens de comer e quando, pois desperdiçar comida é desperdiçar recursos. Se preferires ir às lojas pessoalmente, pensa se podes comprar o que precisas na tua zona e tenta deslocar-te a pé ou de bicicleta. E não te esqueças da lista de compras!





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Eficiência energética

Enquanto sociedade, dependemos demasiado de fontes de energia não renováveis, como o petróleo e o gás, pelo que temos de encontrar formas de incorporar fontes renováveis (como as energias solar e eólica) no nosso quotidiano. Mas eficácia também é tirar o máximo partido da energia que já usamos – sem desperdiçar. Fazendo coisas simples, como desligar a luz ao sairmos da sala e colocar vidros duplos para impedir o calor de sair, podemos ajudar a poupar o ambiente, nós próprios e o nosso dinheiro.



#### Lavar roupa

*A tua máquina de lavar roupa está a prejudicar o ambiente?*

As máquinas de lavar são muito mais eficientes hoje em dia, mas ainda podemos contribuir para maximizar a eficiência em termos de recursos. Para tirar o máximo partido da água e da energia que usas, há algumas regras simples que deves seguir. Usa os programas de que precisas para que a roupa fique limpa, mas isso nem sempre tem de ser a uma temperatura muito elevada. A roupa de algodão que se lava a 40 °C foi concebida para um tambor de roupa cheio, por isso, tenta encher a máquina. Se achas que é difícil encher o tambor, poderá ser sensato, da próxima vez, comprares uma máquina com um tambor mais pequeno. Procura os ciclos ecológicos nas máquinas: muitas das novas têm-nos e vão usar menos água e energia. Observa também as etiquetas da roupa: muitas dizem apenas «limpeza a seco», mas na verdade podem ser lavadas à mão. Por fim, usa um produto de lavagem, tanto quanto possível, inócuo para o ambiente. Procura o rótulo ecológico da flor.



#### Caixilho (sala de estar)

*Achas mesmo que não estás a deitar dinheiro pela janela?*

Lembra-te de que cerca de 30% da perda de calor de uma casa se deve às janelas – por isso, as janelas eficientes do ponto de vista energético vão fazer a diferença para impedir a perda de calor. Vais recuperar rapidamente o custo inicial, graças ao dinheiro poupado em contas de aquecimento. As janelas com vidros duplos ou triplos funcionam aprisionando gases nobres entre dois ou três painéis de vidro para criar uma barreira de isolamento. A vantagem mais comum é conservar o calor e oferecer uma excelente proteção dos elementos. Portadas e cortinas pesadas também melhoram o isolamento térmico e sonoro. Se manter a casa fresca durante o tempo mais quente é um desafio, portadas e estores são uma boa opção para reduzir os custos energéticos com ventiladores e ar condicionado. Mas, se estiveres a pensar em mudar as janelas, porque não verificas o nível de isolamento de todo o edifício (portas, paredes, telhado, cave, etc.)? Podes pedir a ajuda de um especialista para saber que melhoramentos em termos de eficiência energética valeria a pena fazer.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Lâmpada

*Mudar de lâmpadas significa um futuro melhor para os teus netos*

Sim; e quanto mais pessoas o fizerem, melhor. As lâmpadas economizadoras podem consumir cinco vezes menos energia, reduzindo assim as emissões de carbono. Hoje em dia, podem ser encontradas facilmente a baixo preço, mesmo em supermercados. Podes comprar lâmpadas economizadoras parecidas com as antigas em termos de aspeto e sensação e, ao mesmo tempo, teres a mesma qualidade de luz. Uma lâmpada economizadora de 20 watt com 12 000 horas vai economizar cerca de 70 euros em toda a sua vida útil em comparação com a sua antecessora, a lâmpada incandescente de 100 watt. A UE suprimiu agora a venda de lâmpadas antigas de utilização doméstica em todos os Estados-Membros. Em 2020, estes esforços permitirão poupar energia suficiente para alimentar 11 milhões de casas todos os anos. Entretanto, os fabricantes de lâmpadas têm agido rapidamente para desenvolver lâmpadas economizadoras de energia atrativas, como LEDs, cujo preço tem vindo a descer. Mas continua a haver alguns tipos de lâmpadas menos eficientes no mercado, por isso, verifique os rótulos e selecione as que são energeticamente mais eficientes. E, mesmo que uma lâmpada seja energeticamente eficiente, isso não significa que devas deixá-la acesa quando não é necessária.



### Máquina de lavar louça

*Para consumires menos energia, basta comprares uma máquina de lavar louça mais eficiente?*

Se quiser ser energeticamente mais eficiente, devo usar uma máquina de lavar louça ou lavar a louça à mão? Tudo depende da forma como usas a máquina, do seu tipo e da tua eficiência ao lavar. Não há mal nenhum em usar uma máquina de lavar louça. Para começar, pode usar três ou quatro vezes menos água do que lavar a mesma quantidade à mão, mas é importante que escolhas a máquina certa. Descobre uma máquina com uma taxa energética elevada, usa o ciclo económico sempre que possas e enche-a sempre por completo. O ideal seria pô-la a trabalhar durante a noite: não só é mais barato, como estarás a usar a rede elétrica numa altura em que as centrais elétricas menos eficientes não estarão a trabalhar. Por isso, cada unidade de potência irá ter uma pegada de carbono ligeiramente inferior. Se lavares a louça à mão, certifica-te de que compras um detergente ecológico, não deixes a água a correr e não aqueças demasiado a água.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Conta do gás/da eletricidade

*Não é melhor teres as contas no computador e não na secretária?*

Não há como fugir ao facto de termos de usar mais energia renovável e verde no futuro. Temos de pensar nas elevadas emissões de carbono associadas às fontes de energia tradicionais, como o carvão e o petróleo. Uma forma de incentivar a utilização de energia renovável é exigí-la. Quanto mais pessoas usarem fontes de energia verde, mais barata esta se torna. É claro que, logo à partida, a maior poupança que podes fazer é usar menos energia, mas outra situação que só traz vantagens é encontrares formas de abastecer a tua casa com energia renovável. A instalação de painéis solares, por exemplo, pode ser cara a curto prazo, mas vai oferecer uma fonte de energia durante anos sem que tenhas de te preocupar com a flutuação dos preços. Mas, para a maioria das pessoas, a forma mais rápida e fácil de reduzir o consumo de energia é tornarem-se energeticamente mais eficientes. O primeiro passo para fazeres uma melhor utilização da energia é, muitas vezes, instalares um contador inteligente que te permita monitorizar o consumo de energia e ver onde foram os gastos. Há empresas de abastecimento de energia que já os oferecem. A meta da UE é ter contadores inteligentes instalados em 80% das casas em 2020.



### Leitor de multimédia

*Quantas músicas podias comprar com o dinheiro que gastas a carregar o teu MP3 de um dia para o outro?*

Porque é que tantos de nós deixam os aparelhos, tais como telemóveis e leitores de multimédia e música portáteis, ligados mesmo depois de totalmente carregados? Muitas pessoas partem do princípio errado de que carregar estes aparelhos eletrónicos constantemente os mantém a funcionar em boas condições. Na verdade, é justamente o contrário: o constante carregamento reduz a vida da bateria a longo prazo, o que significa que terás de substituir a bateria ou o aparelho mais cedo, o que é mau para o ambiente e caro para ti. As baterias de iões de lítio, como as utilizadas nos smartphones, têm um melhor desempenho se não forem totalmente descarregadas e não forem completamente carregadas de cada vez que é efetuado o carregamento. O melhor é recarregá-las quando estão a cerca de 40% de carga e parar de carregar quando estão aproximadamente a 80%. A solução é simples: calcula quanto tempo demora o carregamento do teu dispositivo e certifica-te de que estarás por perto para o desligar.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Caixilho (quarto)

*Estético? Económico? Ecológico? Porque não escolher os três?*

A melhor forma de tornar a tua casa o mais eficiente possível em termos energéticos é impedir a saída da energia. O calor escapa por qualquer folga que exista, por isso, faz sentido mantê-lo encurralado no interior, quer do ponto de vista financeiro, quer ambiental. Uma das principais formas do calor escapar das casas é através das janelas. De facto, cerca de 30% do calor de uma casa perde-se através de janelas mal isoladas ou de vidro simples. Então, porque não pôr a hipótese de vidros duplos ou mesmo triplos? É claro que isso vai implicar uma despesa inicial, mas a longo prazo a tua casa vai ficar mais quente e vais usar menos energia para a aqueceres, o que é bom para o ambiente e para o teu bolso. Ao escolheres um caixilho, pensa um pouco nas propriedades térmicas dos materiais, bem como na sua sustentabilidade: os caixilhos de madeira são provenientes de fontes renováveis e são biodegradáveis, por exemplo. Por fim, é importante não isolar sem providenciar uma ventilação adequada: muitas casas novas ou isoladas recentemente apresentam problemas de qualidade do ar devido à acumulação de humidade e poluentes, nomeadamente rádon e formaldeído, que podem causar problemas de saúde em adultos e crianças.



### Frigorífico

*Achas bem atafulhar o frigorífico?*

Há uma ideia errada de que um frigorífico cheio é um frigorífico eficiente. Cheio a três quartos é o ideal e poupa muita energia. E não te esqueças de que há outras formas de ajudar o ambiente. Descongela o congelador com regularidade para o manteres a funcionar com a máxima eficiência; não deixes as portas abertas muito tempo, para não deixares sair o ar frio; e não ponhas comida quente no frigorífico ou no congelador: deixa que arrefeça primeiro. Além disso, verifica a comida com regularidade. Não serve de nada guardares alimentos frescos e deixá-los passar do prazo de validade. À medida que mudamos para uma economia circular, deverão surgir mais oportunidades de alugar artigos de grande dimensão, tais como frigoríficos e congeladores. Os fabricantes responsabilizar-se-ão pela manutenção, restaurando e reutilizando peças no fim da vida útil do produto, poupando energia e recursos. Procura opções de aluguer rentáveis caso estejas a equipar a tua casa.



GENERATION  
AWAKE

## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Consumo excessivo

No mundo ocidental, o consumo costuma estar associado de forma positiva à qualidade de vida. Porém, na sua maioria, os recursos são finitos ou estão distribuídos de forma desequilibrada, pelo que não devem ser desperdiçados, sobretudo tendo em conta que os resíduos têm um impacto ambiental enorme. A população global continua a crescer, os recursos mundiais têm de se esticar um bocadinho extra e nós, enquanto consumidores, temos de começar a pensar menos no que queremos e mais no que precisamos.

#### Sapatos

*Ainda vais querê-los quando a paixão se apagar?*

Quando fores comprar sapatos, tenta não adquirir um par que só irás usar uma ou duas vezes. Vale a pena pagares um pouco mais por um bom par que dure muito tempo. Um dia mais tarde, quando decidires deitá-los fora, não os atires para o caixote do lixo: pensa em reciclá-los ou leva-os a uma loja de venda de produtos para fins de caridade.

#### Receitas com restos

*Tens mais olhos do que barriga?*

O desperdício de alimentos é um grande problema. Quando deitamos comida fora, não nos limitamos a criar lixo que depois tem de ser eliminado: desperdiçamos também a energia e os materiais necessários para a sua produção, transporte, processamento, armazenamento e entrada na nossa cozinha. Uma das formas de reduzir o desperdício de alimentos é cozinhar apenas as quantidades que pensamos que vamos realmente consumir. Se ainda existirem restos na panela ou no prato, podemos guardá-los para comer no dia seguinte. Quando estás num restaurante, porque não pedires ao cozinheiro que omita um ingrediente que sabes que não vais comer ou solicitares uma embalagem para levares os restos para casa? Quanto aos restos que tens a certeza de não poderes utilizar, certifica-te de que os colocas no caixote certo. Se a tua câmara municipal não recolhe lixo proveniente de alimentos, porque não investes num viveiro de minhocas ou numa caixa de compostagem para jardim? Podes também comprar versões que podem ser colocadas na cozinha e não deitam cheiro. Na realidade, mesmo que na tua zona não exista recolha de lixo orgânico em separado, é boa ideia seres tu a fazer a tua própria compostagem, uma vez que isso poupará os custos do seu transporte e acabará com a necessidade de comprares terra para as tuas plantas. Mas a melhor maneira de se ser eficiente em termos de recursos é começar desde logo por não criar desperdícios.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO



### Presentes

*O Pai Natal será verde este ano?*

Toda a gente adora dar e receber presentes, mas já alguma vez pensaste na eficiência em termos de recursos durante essas ações? Partilhares o teu tempo com alguém pode ser muito mais apreciado do que ofereceres uma prenda que essa pessoa não precise e que pode acabar no fundo de um armário ou até mesmo no lixo. Oferece-te para a acompanhar numa caminhada ou numa visita à tua cidade, dá-lhe um vale de «baby-sitting» ou algumas aulas de um idioma que sabes que essa pessoa não sabe falar. Ou oferece um presente feito por ti: compota, biscoitos, meias tricotadas ou joias. Em alternativa, que tal uns bilhetes de teatro ou para um concerto? Nos últimos anos, as lojas de artesanato online têm tido um êxito enorme e são excelentes para se arranjar artigos originais, feitos à mão e valorizados. Ou porque não oferecer a alguém a sua própria árvore na floresta amazónica ou um vale para uma eco-loja ou ainda um curso de horticultura para que possa cultivar os seus próprios legumes? Para além de serem novidades, estes ecopresentes têm a vantagem acrescida de ajudarem a aumentar a consciencialização para questões como a desflorestação e a eficiência em termos de recursos. Por fim, não te esqueças dos pormenores: reutiliza o papel de embrulho ou faz o teu próprio cartão com materiais reciclados.



### Roupa

*Desperdiçar recursos está fora de moda!*

Alguma vez compraste um fato para uma entrevista de emprego e descobriste que, quando ias vesti-lo pela segunda vez, já não te servia? Ou compraste um vestido para uma ocasião especial e nunca mais voltaste a usá-lo? Foram precisos muitos recursos para fabricar as roupas que nunca usas e que guardas no fundo do guarda-vestidos. Por isso, quando voltares a comprar roupa nova, pensa naquilo que foi necessário para fabricá-la – toda a água e energia, possível poluição, etc. – e pergunta-te se precisas realmente de a comprar. Pensa no dinheiro que poderias poupar se fizesses uma melhor utilização das roupas que já tens, em vez de comprares artigos novos regularmente.

Ou porque não comprar artigos em segunda mão? Muitos artigos quase novos estão disponíveis por uma pechincha em sites de leilões na Internet. Caso tenhas artigos que já não queiras, reúne-te com alguns amigos para uma festa de trocas e diverte-te a trocar peças de vestuário. Ou doa os teus artigos através da rede «freecycle» ou a instituições de caridade. Um estudo recente no Reino Unido revelou que podíamos gastar apenas 10% do dinheiro que gastamos a comprar roupas novas, se alugássemos artigos sofisticados, tais como fatos e vestidos, poupando assim 1,7 milhões de toneladas de dióxido de carbono todos os anos. Porque não consideras esta opção da próxima vez que receberes um convite para um evento especial?



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Joias

*Conheces a história por detrás do glamour?*

Ao comprar uma joia, esquecemos facilmente que o seu fabrico pode ter implicado custos significativos para as pessoas e para o ambiente. Nos últimos anos, o comércio fez muito para atender às preocupações de que a extração de ouro, prata e pedras preciosas prejudica o ambiente e explora a mão-de-obra local e os povos indígenas. No entanto, continua a ter um grande impacto ambiental e social. O cianeto, o mercúrio e o ácido sulfúrico são apenas alguns dos químicos usados para extrair metais preciosos, deixando grandes áreas de terra e de água com graves problemas de contaminação. A extração de ouro exige grandes quantidades de água, por exemplo. À medida que aumenta a procura de metais preciosos, aumenta também a pressão sobre os recursos e os ecossistemas. Algumas peças de joalheria continuam mesmo a ser feitas a partir de espécies ameaçadas. De que forma podes ajudar? Evita artigos que contenham coral, marfim, carapaça de tartaruga ou pau-rosa brasileiro. Se comprares objetos fabricados com produtos de origem animal, como malas de pele de crocodilo, certifica-te de que têm a licença CITES, comprovando que a biodiversidade não foi afetada. E porque não comprar joias em segunda mão ou recicladas? A joalheria «vintage» transformada é uma forma encantadora de combinar o antigo com o novo.





## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### Economia Ecológica

A economia «ecológica», ou «circular» está relacionada com a forma como produzimos, compramos e consumimos. O objetivo é eliminar os resíduos e tirar o máximo partido das valiosas matérias-primas que extraímos. Em vez de utilizar artigos de curta duração, que deitamos fora quando deixam de ser necessários ou quando estão danificados, uma economia ecológica dá primazia a produtos que podem ser facilmente reparados, reutilizados, desmantelados, reciclados ou sujeitos a compostagem, mantendo a quantidade de resíduos num nível mínimo e tratando os recursos naturais limitados com respeito.



#### Mealheiro

*A poupança de recursos ajudará a manter o mealheiro cheio*

Assim que começares a deixar de comprar bens de consumo e moda descartáveis e, em vez disso, optares por reutilizar e reciclar, comprar de forma consciente e reduzir o consumo de água e energia, verás como é fácil poupar. Com o dinheiro poupado, porque não investir em artigos de qualidade duradouros que valorizarás durante anos?



#### Balança da casa de banho

*Costumas pensar o impacto ambiental dos produtos que compras?*

Se não é caso, deves começar a analisar se as tuas decisões de compra são sustentáveis. Precisas de artigos novos ou será que podias comprar usados ou restaurados? Precisas de ser proprietário de um produto ou, em alternativa, poderias alugá-lo ou partilhá-lo, reduzindo custos de manutenção e funcionamento. Partilhar o carro e alugar ferramentas e equipamentos, utensílios domésticos e roupa de cerimónia são opções mais sustentáveis do que comprar os próprios artigos. Além disso, caso tenhas um bebé em casa, já consideraste utilizar fraldas e toalhetas laváveis? Poupas dinheiro a longo prazo, têm desenhos giro e ainda valor de revenda. Em alternativa, vê se há empresas que limpam, recolhem e entregam artigos reutilizáveis na tua área. Dependendo do local onde vives, se evitares artigos descartáveis, poderás estar também a evitar toneladas de resíduos desnecessários que acabam por ir parar a aterros sanitários e provocam emissões de metano prejudiciais. Informa-te sobre a economia circular e debate estas questões com os teus amigos e familiares.



## AS TUAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA! O GUIA DO CONSUMO

### **Carteira**

*Estás a gastar dinheiro desnecessariamente?*

Tomar medidas para evitar o desperdício de comida, energia e água ajudar-te-á a poupar dinheiro que podes gastar com aquilo de que realmente gostas. Se todos tomarmos medidas deste tipo, estaremos também a preservar os nossos belos ambientes naturais e a evitar os custos de limpeza associados aos resíduos e aos ecossistemas danificados.

### **Dinossauro de brincar**

*Será que o consumo do tipo «usar e deitar fora» irá, algum dia, desaparecer?*

Numa economia ecológica, ou circular, tornar-nos-emos utilizadores em vez de consumidores, os produtos serão concebidos para durar e para serem depois reutilizados e refeitos com materiais biológicos, que podem regressar à natureza em segurança, e com energias renováveis. Nada se perde, tudo se transforma e o desperdício é reduzido a zero. Informa-te sobre a economia circular. Trata-se de um modelo entusiasmante e dinâmico que respeita os constrangimentos dos recursos naturais do nosso planeta. Exigirá também novas competências e novas ideias em todos os setores industriais. Sê parte do futuro e não do passado.