

ALMANAQUE PARA PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

PRATIQUE AÇÕES ECOPEDAGÓGICAS
E TRILHE SEUS PASSOS
RUMO A CIDADANIA PLANETÁRIA



3ª EDIÇÃO REVISADA E AMPLIADA

Thomas Enlazador e colaboradores

AUTOR | ORGANIZADOR

Copyright©2009, by Thomas Enlazador



3ª edição - Recife, 2010

Edição Independente

Conteúdo sob licença Creative Commons para Atribuição e Compartilhamento pela mesma licença (by-sa, 3.0 Brasil)

O conteúdo deste livro pode ser copiado, no todo ou em partes, compartilhado, distribuído e modificado sob as seguintes condições:

1. Sejam dados os créditos ao autor original, da forma especificada na licença;
2. Caso a obra seja alterada, transformada, ou derivada em outra, a obra resultante só poderá ser distribuída sob uma licença idêntica a esta;
3. Qualquer outro uso, cópia, distribuição ou alteração desta obra, que não obedeça os termos previstos nesta licença, constituirá infração aos direitos autorais, passível de punição na esfera civil e criminal;

Os termos desta licença também estão disponíveis em www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/br

Este almanaque foi totalmente produzido com Software Livre.

Durante o processo de elaboração foram utilizados: Ubuntu, Slackware, Mozilla Firefox, OpenOffice.org, Scribus, GIMP e Inkscape.

574 Enlazador, Thomas
E56a

Almanaque de Práticas Sustentáveis / Thomas Enlazador; contribuições de Adriana Ayub; coautoria de Adriana Ayub, Pedro Jatobá e Kalinne Ribeiro. – 3. ed. – Recife: autores, 2010.

82 p.

1. Sustentabilidade. 2. Consumo Sustentável. I. Ayub, Adriana. II. Jatobá, Pedro. III. Ribeiro, Kalinne. IV. Título.

CDU 574

Bibliotecária responsável: Caroline Ferreira
CRB 4 / p-1603

FICHA TÉCNICA

Thomas Enlazador | ecopedagogia@gmail.com

autor e organizador

Mestre em Gestão e Políticas Ambientais pelo Prodemá UFPE, Cientista Jurídico com foco em legislação e educação ambiental. Escritor, Palestrante Internacional, Educador Ambiental há mais de 10 anos, articulador de redes sócio-solidárias e culturais. Desenvolvedor de políticas públicas e consultor nas áreas de Economia Solidária e Cultura da Sustentabilidade. Coordenador do Pontão de Cultura Sustentável Ciranda Solidária – Minc e do Centro Ecopedagógico Bicho do Mato, membro da organização do Fórum Social Mundial e idealizador das Aldeias da Paz nos FSMs. Curador do Eixo Sustentabilidade na Expoidea.

Adriana Ayub | ayub.adriana@gmail

produção colaborativa: práticas permaculturais

Bacharel em Ciências Biológicas, educadora em Permacultura, educação ambiental e cidadã e consumo sustentável. Sócia fundadora da eco-empresa CASA - Criações Alternativas pela Sustentabilidade Ambiental -, artesã em cosméticos naturais e assessora em gestão de negócios.

Pedro Henrique Jatobá | jatoba@iteia.org.br

produção colaborativa: práticas em Software Livre

Bacharel em Ciência da Computação, pesquisador nas áreas de ambientes colaborativos e cultura digital. Integra o Instituto Intercidadania como Diretor de Cultura e contribuiu na concepção do projeto iTEIA, onde atua na coordenação de Formação e Articulação.

Kalinne Ribeiro | kalinneribeiro@gmail.com

produção colaborativa: bebes ecológicos e sagrado feminino

Musicista, compositora e autora do CD "Voô Mágico", licenciado em Creative Commons. Militante do Parto Natural Ecologizado, faz formação em Pedagogia Waldorf e Coordena o Circulo de Mulheres no Ecocentro Bicho do Mato.

Marcelo Soares | marceloalvsoares@gmail.com | marcelosoares.org

produção colaborativa: xilografia

Xilogravador, poeta cordelista e arte-educador há 35 anos. Mora em Timbaúba, Pernambuco.

Pedro Pereira dos Santos | etrusantus@gmail.com

produção colaborativa: revisão

Professor licenciado em matemática e atuante na área de projetos e trabalhos acadêmicos, tanto como orientador quanto como corretor da língua portuguesa e da ABNT.

Célia Menezes | celia.a.menezes@gmail.com | encontrolivre.org

produção colaborativa: projeto gráfico

Graduanda em Letras pela UFPE, possui pesquisas nas áreas de gênero, mídia e tecnologias livres. Organiza o Encontro Livre - Disseminando Cultura e Conhecimento, evento realizado em Recife que se propõe a abordar a Cultura Livre.

Gustavo Sousa | gustavohss@gmail.com | jeporu.com

produção colaborativa: projeto gráfico

Desenvolvedor web, trabalha com Software Livre há três anos. Organiza o Encontro Livre - Disseminando Cultura e Conhecimento, evento realizado em Recife que se propõe a abordar a Cultura Livre.

Mart Pet Comunicação | martpet@martpet.com.br

produção colaborativa: capa

Índice

A terceira edição	06
Introdução	07
1. Conceitos e princípios da sustentabilidade	10
2. Práticas sustentáveis	14
2.1. Reeducação sustentável no dia a dia	15
2.2. Água: bem comum da comunidade	20
2.3. Transporte coletivo e carros	25
2.4. O lixo como solução	29
2.5. Alimentação saudável	33
2.6. Bebês ecológicos (Ecobebês)	40
2.7. Soluções alternativas para limpeza e higiene pessoal	44
2.7. A reconexão das mulheres com a Mãe Terra	49
2.8. Reforme e construa sua morada de forma sustentável	51
2.9. Você já plantou uma árvore?	53
2.10. Conduta consciente em ambientes naturais	55
2.11. Dicas para a cidadania planetária	57
2.12. Permacultura: caminho para a sustentabilidade em ação	61
2.13. Economia solidária: um instrumento para o consumo crítico e sustentável	65
2.14. Software Livre & Economia Solidária: uma união pela sustentabilidade	67
Sugestões	71
Anexos	76

A TERCEIRA EDIÇÃO

O ALMANAQUE DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS, agora na 3ª edição, traz um aumento de práticas e uma novidade: xilogravuras dão um tom regional a esta obra produzida em Pernambuco. Com o passar dos anos, ele vem se consolidando e ocupando uma demanda latente ao apontar novos caminhos para uma mudança comportamental, paradigmática e metamorfoseante: a transformação individual! Oferece ferramentas para cidadãos e cidadãs que acreditam na mudança florescendo de dentro para fora.

A simplicidade voluntária torna o ALMANAQUE um instrumento diário para a práxis da sustentabilidade.

Este material, escrito colaborativamente com a participação de educadores, autores anônimos, donas de casa e sugestões de órgãos ambientais do poder público e de ONGs, propõe um reorientar de práticas que fomentem valores como solidariedade, sustentabilidade, paz, amor, cooperação, consciência, igualdade, cuidado ao próximo e ao Planeta Terra. São discutidas aqui ações cotidianas e experiências bem-sucedidas aplicadas em práticas ecopedagógicas, solidárias, individuais, familiares e comunitárias.

Ampliamos os 3 erres e chegamos a 7: Refletir, Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Repensar e Radicalizar.

Nos últimos quatro anos de publicação e difusão, milhares de indivíduos acessaram dezenas de portais e baixaram, divulgaram e aplicaram as ações propostas. Este é, sem dúvida, mais um milagre da criação e organização de uma obra com licença livre e aberta, onde todos podem baixar, copiar, utilizar, reformular e metareciclar as informações e ações nela contidas. Convido os leitores a se apropriarem, enviarem novas dicas, criticarem, indicarem e ajudarem a incrementar o guia e suas práticas.

Outra novidade é a abertura para uma produção colaborativa. Novos companheiros e companheiras escreveram ações práticas valiosas e contribuíram com diagramação, ilustração e difusão. Essa ajuda foi e continua sendo fundamental para melhoria e alcance do propósito do Guia de Práticas Sustentáveis: chegar a 999 dicas até 2012. Inserimos capítulos sobre Software Livre e Permacultura que ampliarão o conceito e a visão de uma Cultura Sustentável.

O ALMANAQUE foi produzido para ser meta-culturalmente-reciclado. Adapte-se, recrie-se e difunda novas práticas sustentáveis pela cura do planeta. Boa leitura e faça você mesmo a diferença!

Thomas Enlizador

INTRODUÇÃO

A chegada do novo milênio trouxe uma nova onda de reflexão e ação. O momento que nosso planeta vive é ímpar, crucial e sem precedentes na história da humanidade. Somos parte dessa epopeia e possuímos a rara oportunidade de mudar o rumo da “nossa nave” e ajudar na preservação das gerações presentes e futuras. Não temos mais tempo, a contagem regressiva já começou... Nossa atitude deve mudar: reciclar, renovar e transcender. O comprometimento individual no AQUI-AGORA vai favorecer a corrente pela sustentabilidade, e essa ação forte em rede sensibilizará a tod@s que ainda não acordaram do sono profundo e continuam maltratando nossa mãe natureza (Gaia, Pachamama).

As Mudanças Climáticas Globais e Locais (glocais) já são eminentes; não são meros dados, estatísticas acadêmicas e probabilidades matemáticas. A cada mês temos novos furacões, novas enchentes, secas e doenças causadas por super bactérias e vírus mutantes. A necessidade de uma ação contínua e participativa, buscando soluções imediatas e em longo prazo, chegou. Finalmente, a hora da implementação bateu na porta. É AGORA ou AGORA!

A parceria entre sociedade civil, poder público e setores privados é a tônica principal para o enriquecimento e a materialização dos debates. Todos podem e devem se envolver com a temática socioambiental. O meio ambiente, ecologicamente equilibrado, é um bem de uso comum do povo e fundamental para a qualidade de vida dos seres vivos do Planeta. Assim diz o artigo 225 da nossa Constituição Federal que impõe ao poder público e a coletividade o dever de defender o meio ambiente e preservá-lo para as gerações presentes e futuras. Aliás, você já leu ou utilizou a Constituição Federal para pleitear seus direitos?



O tempo voa e as mudanças se acumulam. Os padrões de consumo são insustentáveis. Se consumíssemos como os norte-americanos, precisaríamos de pelo menos três planetas para suprir essa grande demanda. Fomos e estamos direcionados a consumir, a buscar o que é mais prático, rápido, descartável, barato; enfim, nos tornamos, de certo modo, compulsivos pelo consumo e isso causou um efeito danoso ao meio ambiente e à nossa sociedade. Vivemos a **Era da Artificialização**, das mentes pasteurizadas, dos hábitos hamburguerizados e da ação normalizada.

Cuidar do meio ambiente é cuidar de nós mesmos!

A obrigação e a responsabilidade são coletivas, difusas, pertencentes às cidadãs e aos cidadãos; coerentes na práxis ambiental: atuando, contratando, consumindo e produzindo ações – produtos e serviços que façam parte de um Universo Solidário e Sustentável.

Espalhem essa semente, pois ela florescerá em plena abundância, sincronizada com uma força superior universal que nos impulsiona a agir de forma ética e solidária. São pequenos passos que nos levam a uma grande e virtuosa jornada rumo à Cidadania Planetária e a construção de uma Cultura Sustentável.



1. CONCEITOS E PRINCÍPIOS DA SUSTENTABILIDADE

A expressão “desenvolvimento sustentável” surgiu em 1980, na “Estratégia Mundial de Preservação”, tendo recebido posição de destaque no relatório Brundtland na Comissão Mundial das Nações Unidas para o Meio Ambiente e o Desenvolvimento. Foi consagrada em 1992 pela Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente e o Desenvolvimento (ECO 92), realizada no Rio de Janeiro. Agora nos preparamos para o “Rio + 20”, vinte anos depois da maior reunião global sobre o meio ambiente. O panorama é bem diferente. Pesa o compromisso de cada nação refletindo diretamente na vida de mais de sete bilhões de habitantes e em cada canto do Globo Terrestre.

A definição oficial das Nações Unidas para o desenvolvimento sustentável é a seguinte: “o desenvolvimento que satisfaz as necessidades presentes, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades”. Existem algumas linhas que refutam o termo desenvolvimento, alegando que o (des)envolvimento deixa de integrar, e esse conceito não inclui de forma participativa e democrática todos os envolvidos.

Ampliando esse entendimento, Foladori (2005) divide em três linhas a sustentabilidade: sustentabilidade econômica, sustentabilidade ecológica e sustentabilidade social. Essas três dimensões clareiam caminhos para englobar a miríade de vertentes que envolvem a temática ambiental e podem apontar para soluções transitórias e pragmáticas pós-capitalistas; assim como o próprio consumo solidário, consciente e sustentável, o comércio justo, a agroecologia, a economia solidária e outras iniciativas.

O conceito de Sustentabilidade, ou melhor, a Cultura da Sustentabilidade, ao contrário do Desenvolvimento Sustentável, não desconhece as raízes da violência, injustiça social e fome; reconhece também as disparidades econômicas entre ricos e pobres, os perversos efeitos da poluição do meio ambiente, a exploração dos recursos naturais em detrimento das comunidades locais e a dilapidação da biodiversidade (ENLAZADOR, 2008).

Considerando a prática da sustentabilidade, Sachs (1993) insere cinco princípios que poderiam fundamentá-la: o social, cujo pressuposto é equidade da renda econômica (diminuição da desigualdade social); a ecológica, para a manutenção dos recursos naturais; a econômica, que seria possível através da alocação do gerenciamento mais eficiente dos recursos e de um fluxo constante de investimentos; a cultural, o que implica na continuidade das culturas em cada sociedade, agregando às descobertas científico-tecnológicas; e a espacial, me-

lhorando a distribuição dos assentamentos humanos.

Opta-se, aqui, pela interconexão conceitual no sentido mais amplo e político, como viés motivador para um consumo sustentável, considerando-o uma alternativa eficaz de transição para uma sociedade de baixo carbono, pró-ativa e tangível para transformar a relação entre produtores e consumidores e, assim, construir uma base teórica com novos conceitos, criando uma visão crítica do ato de consumir, subsidiando a construção de políticas públicas ambientais para o setor, buscando respostas em referências teóricas que apontam alternativas à globalização hegemônica ou a Globalitarização (SANTOS, 2000).

Dois instrumentos importantes para a implementação de “ações sustentáveis” são a Agenda 21 e a Carta da Terra. Eles foram gerados também na ECO 92. A Agenda 21 foi subscrita por 179 países. A expressão “Agenda” tem o sentido de planejar a participação de toda a sociedade civil, setor privado e público, convocando-os a participar e assumir compromissos que visem solucionar problemas a curto, médio e longo prazo. O Slogan da Agenda 21 é: **Pensar Global e Agir Local**.

Mesmo diante de incontáveis evidências, ainda é pequeno o número de ações para a concretização de políticas públicas sólidas e sistêmicas e de projetos e diretrizes que fomentem essa nova consciência.

Um passo que buscamos avançar é a aplicabilidade da Lei que instituiu a Política Nacional de Educação Ambiental.

O artigo 1oº da Lei 9.795/99 define o conceito de Educação Ambiental: “Entendem-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade”.

Uma tendência global na área ambiental é a análise da nossa “pegada ecológica”. São diversos cálculos que passam: pelos quilômetros que percorremos em automóveis e aviões, no uso racional de eletrodomésticos, na compra de alimentos orgânicos, no consumo de menos embalagens e sacolas plásticas, etc. A partir de um cálculo sistêmico, chegamos a um número X de emissão de gases do efeito estufa e a um total de árvores que devemos plantar para “sequestrar” o carbono emitido. Esse “eco X” do quanto estamos colaborando ou não para a sustentabilidade planetária e como podemos reverter e aprimorar nossa práxis diária enriquecerá nosso horizonte sustentável.

As questões ambientais não são mais vistas como exageros de ONGs, ecologistas apaixonados, hippies visionários e alternativos. Todos estão convocados

para agir e fazer a sua parte nessa jornada evolutiva pela cura do planeta.

A adoção de práticas sustentáveis pode ser entendida como uma ação rumo a um consumo sustentável. O termo consumo sustentável surgiu também, no âmbito das discussões da Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente, em 1987, quando foi proposta a seguinte definição: “Consumo sustentável é o desenvolvimento que atende às necessidades do presente, sem comprometer a capacidade das futuras gerações em atenderem às suas”. (Relatório Brundtland, 1987, p.87). Assim, observa-se que o consumo sustentável está diretamente conectado às questões que envolvem as práticas cotidianas que podem ou não ser consideradas como compatíveis com a capacidade de absorção dos impactos ambientais produzidos pelas atividades antrópicas e de reposição e resiliência (poder de recuperação) do planeta.

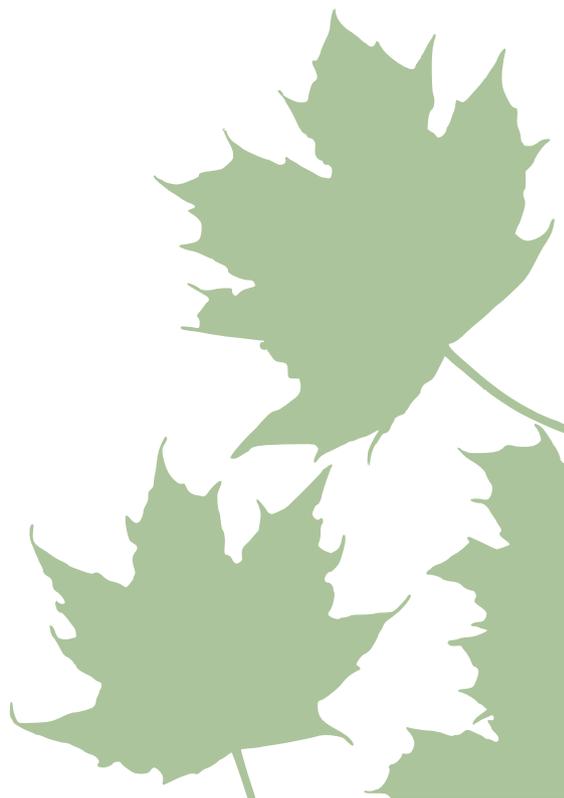
O Consumo Sustentável, dentro de uma visão planetária e sistêmica de mundo, emerge como ferramenta para atuação política-cidadã individual e coletiva dentro de uma sociedade cujos indivíduos perderam a dimensão do que significa cidadania. Esta atuação é exercida pela maioria das pessoas do planeta, apenas pelas relações de consumo (produtos ou serviços), que contribuem enormemente, direta ou indiretamente, nas condições sociais, ambientais, econômicas e culturais do mundo, sem ao menos estarem cientes de que são responsáveis por isso. A responsabilidade aqui não está sendo tirada das grandes empresas, pelo contrário: o sistema social de produção capitalista já demonstrou sua insustentabilidade em poucas décadas de funcionamento. A mudança real nas relações de produção e consumo cabe também aos cidadãos comuns, que são os principais afetados por tal conjuntura e, ao mesmo tempo, são os principais mantenedores de tal estrutura.

Essa estrutura é movida por tentáculos: as Transnacionais Involutivas Não Resgatáveis (TINRs). Elas incorporam e manifestam o fundamentalismo capitalista. São extremas nas suas ações, não tem escrúpulos, ética ou respeito ao Planeta e aos seres vivos que habitam a Biosfera; cometem, dentro do seu sistema (anti) social de produção, brutalidades socioambientais, culturais e econômicas (mais informações: ENLAZADOR, 2010).

A Terra é vista por muitos como um organismo vivo e em contínua evolução, segundo a Teoria de Gaia (LOVELOCK, 2006). Ela é o nosso endereço e é a partir dela que promovemos a educação reeducando nosso olhar para a prática da Cultura da Sustentabilidade. A preservação do meio ambiente depende da consciência ecológica, e a formação da consciência depende da educação. É aqui que entra em cena a Pedagogia da Terra, a Ecopedagogia: “Ela é a pedagogia de

promoção da aprendizagem do 'sentido das coisas' a partir da vida cotidiana". (GUTIERREZ; CRUZ-PRADO, 1998).

Lançamos aqui o desafio para que cada passo dado nesse sentido contagie, sensibilize, mobilize, articule, repense, compartilhe, doe e inicie um plano de sustentabilidade dentro da sua casa, rua, bairro, empresa, escola e universidade, irradiando valores e sentimentos de amor, solidariedade e respeito pela nossa grande Mãe Terra – Pachamama.



2. PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

É relevante ressaltar a importância de explorar as novas modalidades de práticas sustentáveis, incentivando sua adoção por parte de cidadãos e cidadãs, órgãos governamentais, associações, setor privado e grupos que buscam formas de minimizar o impacto de suas ações diárias. Elenca-se o que encaramos como práticas sustentáveis:

- a) consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos;
- b) consumo de alimentos naturais (vendidos a granel e integrais);
- c) baixo ou nenhum tipo de consumo de carne;
- d) boicote aos alimentos transgênicos;
- e) fazer uso dos órgãos de defesa do consumidor;
- f) consumir produtos de empresas, cooperativas ou grupos informais sem histórico de impactos sociais e ambientais;
- g) participar de movimentos sociais, ambientais, ONGs ou campanhas;
- h) incentivar a economia solidária e o comércio justo;
- i) consumir produtos com certificado ambiental;
- j) praticar os 7 erres: Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Repensar, Resignificar e Radicalizar.

2.1. Reeducação sustentável no dia a dia

Impregnar o cotidiano de práticas sustentáveis é um dos caminhos a serem percorridos para realizarmos, ao menos, nosso dever de casa. Simples dicas para um manejo menos impactante de lâmpadas, equipamentos, meios de transporte, papéis, alimentos, resíduos, água e afins são passos importantes que contribuem para uma sólida mudança pessoal, local e planetária. Geralmente nós criticamos as atitudes das outras pessoas sem nos damos conta de que, em primeiro lugar, nosso exemplo individual deve ser dado e reafirmado diariamente.



Dicas para uma práxis cotidiana sustentável

01. Troque o ar condicionado por um bom ventilador de teto

Este consome menos energia do que o ar-condicionado e não incomoda como o ventilador de mesa.

02. Racione o uso do ar-condicionado

Na maioria das vezes, uma janela aberta resolve o incômodo do calor além de ajudar na iluminação do ambiente. Quando for usar o ar-condicionado, aumente a temperatura em 2 graus em relação à média utilizada. Com essa pequena atitude, você evita que 900 kg de dióxido de carbono por ano subam para a atmosfera.

03. Troque as lâmpadas incandescentes por versões fluorescentes ou de LED, mais econômicas

Elas podem gastar até 65% menos energia e durar até 10 vezes mais do que as lâmpadas de filamento reduzindo, assim, a geração de resíduos. São, portanto, muito econômicas, mas é bom observar o selo Procel (dura de 10 a 15 mil horas contra duração de 800 a mil horas sem o selo). Atenção: essas lâmpadas contêm mercúrio, substância tóxica nociva ao ser humano e ao meio ambiente, e precisam ser manuseadas, descartadas e recicladas de forma correta. Para informações sobre reciclagem de distintos materiais no Brasil, visite a página: www.coletasolidaria.gov.br

04. Compre apenas eletrodomésticos que tenham avaliação “A” no selo Procel

Eles ajudam a diminuir sua conta de luz e permitem o uso mais eficiente de energia elétrica. Veja a lista dos eletrodomésticos que têm o selo Procel.

05. Desligue o monitor do computador quando sair da sala

A proteção de tela também gasta energia que pode ser economizada.

06. Não coloque a geladeira perto do fogão ou de uma janela que receba muito sol

Ela terá de consumir mais para se manter fria.

07. Não seque meias ou outras roupas atrás da geladeira

Utilize o sol para isso. Colocando-se peças de roupas nesta parte, o processo de convecção de ar normal do aparelho (retirada de ar quente de dentro da geladeira) cessará ou será prejudicado, e isto dificultará muito o processo de troca de calor entre o ar e o condensador, pois peças de roupas obstruem a livre passagem do ar. Dessa forma, o interior da geladeira ficará com uma temperatura mais elevada, o que fará com que o aparelho trabalhe mais, ou seja, gaste mais energia para manter a temperatura interna adequada.

08. Feche sempre a porta da geladeira

Quando aberta há um maior consumo de energia para manter a temperatura. Não deixe a porta aberta enquanto pensa no que vai tirar dela, nem a abra e feche repetidas vezes.

09. Retire os aparelhos eletrônicos do stand-by

Fique atento à conta de luz da sua casa e perceba quantos aparelhos eletrônicos ficam no modo de espera (stand-by) constantemente. Crie o hábito e tire os aparelhos de televisão, DVDs, sons e outros da tomada. Em modo de espera eles consomem de 5 a 10 % de energia. Calcule a economia na conta!

10. Saia por aí apagando todas as luzes desnecessárias

Em casa, trabalho, banheiros públicos, shoppings, restaurantes e afins. A conta em reais nem sempre é você quem paga, mas o ônus ambiental reflete em todo o planeta.

11. Reutilize embalagens sempre que possível

Várias embalagens que consumimos diariamente, principalmente os vidros de maionese, geléias, azeitonas e afins, podem ser reutilizados para armazenar comida e objetos.

12. Recicle seu lixo

Mais da metade do que produzimos, tratado pela grande maioria das pessoas como lixo, pode ser reciclado. Lave e seque os resíduos para facilitar a vida das cooperativas de catadores e não inviabilizar a reciclagem.

13. Separe materiais recicláveis, lixo orgânico e o que não pode ser reciclado

Consulte a prefeitura do seu Município ou associação de catadores para saber mais sobre os horários e condições da Coleta Seletiva na sua cidade.

14. Mantenha a tampa da panela fechada

Simples! Assim você concentra mais calor e economiza gás de cozinha.

15. Trabalhe em casa alguns dias por semana

Se a sua atividade profissional permitir, é claro. Você gasta menos combustível, fica mais próximo da família e diminui o estresse dos deslocamentos.

16. Faça reuniões pelo comunicador via internet

Já refletiu quantas reuniões você já foi que poderiam ser resolvidas por comunicação prévia, melhor planejamento ou uma simples conversa de 10 minutos pelo comunicador instantâneo na internet? Dessa forma, você economiza tempo e combustível, poupando alguns quilos de CO₂ a serem lançados na atmosfera.

17. Racionalize o uso de pilhas, procurando usar pilhas recarregáveis

Dessa maneira, você evita o descarte desnecessário de pilhas, as quais necessitam de um acondicionamento e encaminhamento especial, além de economizar.

18. Deposite as pilhas usadas em caixas coletoras específicas

As pilhas contaminam a água e o solo com metais pesados e a atmosfera com vapores tóxicos. Verifique em sua cidade os locais de coleta.

19. Encaminhe seu lixo eletrônico para locais especializados

Verifique se o fabricante do aparelho recolhe os produtos descartados. Se não, verifique os locais de coleta de sua cidade.

20. Envie computadores e periféricos para centrais de metareciclagem

Saiba mais no site: www.rede.metareciclagem.org.

21. Opte sempre pelo papel reciclado

A fabricação de mais papel estimula a derrubada de mais árvores, o que aumenta o aquecimento global e diminui a qualidade do ar e da água. O cloro usado para o branqueamento é contaminante. Cuidado com os selos Monocultura de Eucalipto e Pinus, pois não significam que os produtos provem de reflorestamentos.

22. Imprima apenas o necessário

Sempre que puder, imprima no modo econômico e utilize os dois lados da folha. Assim você economiza papel e tinta da impressora (modo econômico).

23. Boicote a indústria dos descartáveis

Prefira o coador de pano, os alimentos fora das bandejas de isopor, fraldas de pano, o copo de vidro, a econeca (caneca durável), as sacolas e guardanapos de pano, enfim. Lave e use novamente os produtos usados, em vez de jogar fora.

24. Adote uma caneca

25. Leve sempre sua sacola para fazer compras

Avise ao caixa que você carrega a sua própria sacola e exerça seu direito de reduzir para preservar. Dessa maneira você deixa de consumir milhares de sacolas por ano. Esqueceu a sacola? Peça uma caixa de papelão e leve suas compras!

26. Evite comprar produtos em embalagens de isopor

Boicote frutas, legumes e verduras no isopor. Este material demora cerca de 400 anos para se decompor e a maioria não é reciclado. Prefira compras a granel ou embalagens de papelão que são recicláveis.

27. Troque a palha de aço e a esponja sintética pela bucha vegetal para lavar louça

O efeito é o mesmo e a bucha, além de mais barata, é biodegradável. Informações sobre o projeto da Bucha Vegetal no site: www.nabucha.net.

28. Faça seu próprio tira ruídos das portas

Se a porta estiver rangendo, faça uma mistura de raspa de grafite (ponta de lápis) e algumas gotas de óleo de cozinha. Coloque aos poucos nas dobradiças, fazendo um movimento de abrir e fechar a porta, para que a mistura penetre bem nas dobradiças.



2.2 Água: bem comum da comunidade

Substância composta por duas partes de hidrogênio e uma de oxigênio (H₂O) que forma os rios, os lagos, o mar e também grande parte dos organismos. A água cobre 70% da superfície terrestre e dela depende a vida. Mais de 50% do corpo humano constitui-se de água. Ela tem vários usos: mata a sede, cura, refresca, serve à agricultura, à indústria e é meio de transporte. Pela lei brasileira,



esses usos dependem de outorga e da classe dos corpos d'água (Dicionário de Ecologia, Lei Federal 9433/97).

Apenas 0,7% do volume total de água da Terra são formados por água potável, isto é, pronta para o consumo humano. Hoje em dia, quase dois bilhões de pessoas não dispõem de água potável.

Em que bacia hidrográfica você mora?

29. Procure se informar sobre o funcionamento do Comitê de sua bacia hidrográfica e sobre as organizações da sociedade civil que trabalham com o tema água.

Entre em contato com essas organizações para saber como anda a regulamentação e a cobrança pelo uso da água, como também as atividades de preservação e de recuperação dos recursos hídricos, matas ciliares e despoluição de corpos d'água.

Dicas para economizar água e reduzir a poluição

30. Não "varra" nada com água, e sim com uma vassoura

31. Diminua o tempo no banho

Cerca de 75% da água que consumimos em casa é gasta no banheiro, sendo que 32% do consumo doméstico de água vem dos chuveiros: um banho de chuveiro gasta cerca de 10 litros de água por minuto.

32. Tenha bom senso no seu banho: deixe a torneira aberta somente para se molhar e retirar o sabonete do corpo

Pense em quantos banhos você poderia tomar com a água que é desperdiçada enquanto você se ensaboia.

33. Feche a torneira enquanto estiver escovando os dentes e fazendo a barba

Com a torneira aberta, são desperdiçados de 30 a 50 litros de água enquanto se escova os dentes ou se faz a barba. Aprenda a utilizar a torneira com menos vazão possível. Uma torneira aberta deixa correr de 12 a 20 litros de água por minuto.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a previsão é de que em 2050 mais de 45% da população mundial estará vivendo em países que não poderão garantir a quota diária de 50 litros de água por pessoa para suas necessidades básicas. O Brasil tem uma posição privilegiada perante a maioria dos países quanto ao seu volume de recursos hídricos, pois possui 13,7% da água doce do mundo; no entanto, apresenta uma disponibilidade desigual de água. Mais de 73% da água doce disponível do país encontra-se na Bacia Amazônica, que é habitada por menos de 5% da população. Portanto, apenas 27% dos recursos hídricos brasileiros estão disponíveis para 95% da população (LIMA, 2000).

34. Não use o vaso sanitário como lixeira.

Isso contribui para aumentar o gasto de água, além poluir nossos rios e mares com o lixo sólido.

35. Acumule roupa suja e use a máquina de lavar roupas com a capacidade máxima

Você economiza em média 50 litros de água por dia, diminuindo ou acionando dos equipamentos pela metade.

36. Ao lavar frutas e vegetais, use bacia e escova vegetal para retirar a sujeira

37. Concerte imediatamente os vazamentos

Uma torneira pingando gasta cerca de 45 litros/dia. Em filete, são 180 a 350 litros/dia.

38. Coloque um prato embaixo dos vasos quando regá-los

Assim, você apanha a água em excesso e pode utilizar essa água para molhar outras plantas. Atenção para não acumular larvas de mosquitos!

39. Armazene o óleo para depositar em coletores ou locais especializados

Jogar óleo no ralo ou na privada (ou na rua, onde acabará chegando ao esgoto) é o mesmo que despejá-lo diretamente num rio ou lago.

40. Torne-se um guardião da água

Saia por aí fechando torneiras que estão pingando, estimule e mostre aos amigos e parentes a importância de utilizar esse recurso de forma consciente.

41. Faça xixi durante o banho

Antes de tomar banho, não há a necessidade de fazer xixi na bacia sanitária e dar descarga, se você pode fazer no banho. Faça isso e economize milhares de litros d'água por ano.

42. Para lavar o carro utilize o balde

Desperdiça-se muito utilizando mangueira.

43. Crie uma estação de lavagem em casa

Esta é uma forma simples e efetiva para lavar louças, panelas e afins. Lavar louça gasta muita água e quando realizamos festinhas, almoços e jantares e convidamos aquela galera toda, essa é a maneira mais solidária e econômica de deixar sua cozinha tinindo. Veja a receita abaixo:



Coloque três bacias médias em uma bancada. Enche-as de água. Na primeira pingue 5 gotas de água sanitária e na última ponha limões já espremidos para dar um odor especial.

Retire todo o excesso de comida em um balde ao lado da estação. Com uma bucha vegetal e sabão neutro, esfregue e tire o excesso com a primeira bacia. Já com o prato esfregado, tire o excesso de sabão com a segunda bacia e dê o toque final com a última. As águas das bacias vão sendo substituídas gradativamente da primeira para a última.

44. Evite o consumo de água engarrafada, não contribua para a privatização da água

Anualmente são consumidos bilhões de toneladas de plásticos para essas garrafas. Antes de sair de casa, leve uma garrafinha de vidro com água potável para o seu consumo e reabasteça nos bebedouros públicos. Assita, baixe e difunda o vídeo "A história da água engarrafada" em <http://miud.in/i83>.

45. Se puder, recolha a água da chuva em baldes e utilize-a para diferentes fins

Em nossas cidades cimentadas, sem a terra para absorvê-la, a água da chuva vai para os bueiros, misturada ao esgoto. Um presente do céu desperdiçado.

46. Regue suas plantas de manhã cedo

Durante o dia, a evaporação da água é bem maior, o que aumenta o desperdício, e, à noite, aumenta o risco de proliferação de fungos.

47. Prefira plantas nativas às exóticas

Plantas nativas consomem 54% menos de água, são mais saudáveis e não esgotam o solo. Além disso, ao plantar uma exótica, contribui-se para a perda da diversidade nativa, arriscando-se a disseminar uma planta invasora.

48. Exija do poder público o saneamento básico de sua região

A falta de água tratada combinada com a falta de saneamento básico (esgoto, lixo) vem matando cerca de 12 milhões de pessoas por ano no mundo.

Políticas públicas para minimizar a poluição das águas

49. Exija que o município mantenha um manejo adequado dos resíduos tóxicos

Proponha a instalação de uma estação de recebimento de produtos tóxicos domiciliares, tais como restos de tinta, solventes, petróleo e outros.

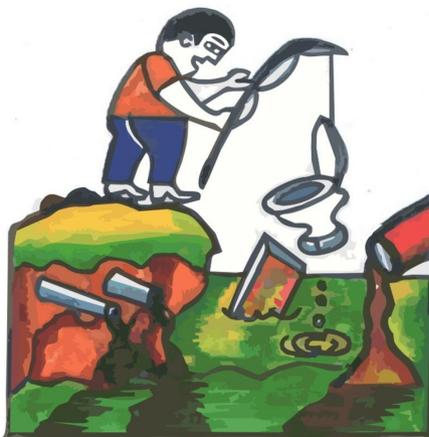
50. Exija das autoridades que o esgoto seja tratado em estações apropriadas e não jogado diretamente nos rios e mares

51. Ligue para o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) das empresas produtoras de pilhas, baterias, lâmpadas, pneus e produtos químicos ou tóxicos

Deve-se saber se as empresas publicam o Balanço Ambiental, que deve conter dados sobre o destino e tratamento de efluentes e de emissões atmosféricas, entre outras medidas preventivas de responsabilidade integral dos produtores.

52. Exija do município programas de revitalização dos rios e participe dos Comitês Gestores das Bacias Hidrográficas

É necessário que as nascentes e calhas dos rios estejam bem protegidas para que continuem a fornecer água para as cidades.





2.3. Transporte coletivo e carros

Um dos grandes responsáveis pelo aquecimento global é o crescimento da frota automobilística movida a combustíveis fósseis, como o diesel e a gasolina. Com o barateamento da mão-de-obra, o emergente mercado asiático e os financiamentos facilitados, o automóvel está mais acessível. Imaginem se todos inventassem de ter um veículo movido a combustível fóssil?

53. Pressione e ajude a construir políticas públicas pela melhoria no transporte público, criação de ciclovias e investimento em novas frotas de carros com energias renováveis no transporte

54. Pratique o Eco-Drive

A maneira como usamos os veículos contribui para o aumento das emissões de CO₂. Por isso, foi criado o movimento Eco-Drive, que pretende ensinar os motoristas a dirigir de forma menos impactante, diminuindo o consumo de combustível, as emissões de poluentes e aumentando a segurança no trânsito. O movimento defende que nos últimos anos a tecnologia dos motores e a performance dos automóveis evoluíram rapidamente, mas os motoristas não adaptaram o estilo de direção. A direção “ecológica” se adapta à tecnologia moderna dos motores e diminui o consumo de combustível de 5 a 10%.

55. Ande mais a pé

Algumas distâncias são curtas demais para ir de carro. Além de diminuir a emissão de CO₂, você ainda contribui para a promoção da saúde física e ambiental.

56. Locomova-se de bicicleta!

Sem dúvida, a forma mais ecológica de direção é a bicicleta. Sempre que possível, utilize-a.

57. Opte pelo transporte público

Caso haja a impossibilidade de se mover de bicicleta, opte pelo transporte público, moto e por último o carro.



Diretrizes para dirigir de maneira Ecoeficiente

58. Manter a velocidade sempre com baixo giro, usando a maior marcha possível
Portanto, mude para a marcha mais alta assim que possível.

59. Mantenha uma velocidade constante

60. Faça uso dos dispositivos instalados para poupar combustível

Como computadores de bordo, econômetros e controladores de velocidade.

61. Livre-se do excesso de peso dentro do veículo

62. Mude as marchas da 1ª para a 3ª em um passo

63. Desligue o motor em paradas curtas (1 minuto)

64. Evite acelerações e frenagens desnecessárias

Não seja um pé de breque! Isso fica mais fácil se você antecipar o tráfego à frente.

65. Libere o pedal do acelerador em descidas

66. Cheque quinzenalmente o óleo, filtros e a água do radiador

67. Olhe semanalmente os pneus

Manter os pneus calibrados pode diminuir o consumo de combustível em mais de 3%. Cada litro economizado evita que 3 kg de dióxido de carbono subam para a atmosfera.

68. Mantenha sempre regulado seu carburador ou injeção eletrônica

Essa manutenção economiza a vida útil do motor, emite menos poluição e o carro fica mais econômico. Procure oficinas e meça a emissão de poluentes que sai do escapamento do seu carro. Caso esteja acima da média permitida, revise ou troque o catalisador do escapamento. Ele é um importante filtro dos gases prejudiciais ao aquecimento global.



É importante que o motorista seja consciente de que a maneira como ele dirige reflete diretamente no consumo de combustível, e que dirigir de maneira mais suave é uma forma fácil para contribuir com o meio ambiente e com a paz no trânsito.

69. Use menos o carro

A cada quilômetro que deixar de percorrer de carro você evita a emissão de cerca de 300 gramas de dióxido de carbono.

70. Não troque o óleo do carro na rua ou em oficinas onde não saiba o destino dado a ele

Óleo jogado no chão pode se infiltrar no solo e contaminar mananciais. Uma lata de um litro de óleo para motor é capaz de poluir um milhão de litros de água potável.

71. Opte por carros com motor flex

Utilizando combustíveis menos poluentes, como álcool ou gás natural, você evita que toneladas de CO₂ sejam emitidos.

72. Pegue carona

Ao se dirigir ao trabalho, eventos, seminários, aulas ou viagens, procure saber quem vai de carro. Você pode criar uma rede de carona solidária. Nas grandes capitais, a grande maioria dos veículos particulares circula com uma ou duas pessoas no máximo. Cadastre-se na Rede Carona www.caronas.com.br.

73. Na hora de abastecer, prefira postos de gasolina nacionais

Algumas multinacionais petrolíferas são grandes impactadoras ambientais mundo afora e, ainda por cima, financiam guerras.

74. Em vez de pensar em trocar de carro todo ano, cuide do seu veículo com carinho

Assim, você não estimula o aumento da produção automotiva e os impactos envolvidos nesse ciclo.

75. Tenha sempre um saco de lixo no carro e nunca jogue lixo na rua ou pela janela

Além de falta de educação e cidadania, essa atitude contribui para o desequilíbrio de uma cidade com o entupimento dos bueiros e aumento de doenças causadas pelo lixo acumulado.

76. Respeite as regras de trânsito e seja cauteloso nas ruas

As ruas estão caóticas devido à falta de respeito às leis e ao próximo. Este é um dos maiores exemplos de falta de coletividade em nossa sociedade. Não contribua para isso. Seja cauteloso e respeitoso!





2.4. O lixo como solução

Quanto mais rica é a população, maior é a produção de lixo. O europeu, por exemplo, gera entre 1 kg e 1,4 kg de lixo por dia. Já o norte americano descarta 2 kg por dia em média! O morador de grandes capitais brasileiras produz em torno de 900 gramas diariamente. Independentemente do quanto é descartado, quase sempre 35% do lixo poderia ser reciclado, e outros 60% virariam húmus mediante compostagem. Segundo dados do IBGE, somente 14% dos municípios



brasileiros possuem aterros sanitários. Os outros 86% depositam os resíduos em lixões, o que contamina o solo, a água e também o ar por conta da queima de gases. Apenas 1,5% do lixo orgânico doméstico vai para as composteiras, de acordo com a ONG CEMPRE (www.cempre.org.br). Os outros 98,5% são desperdiçados.

Resíduo orgânico? Transforme-o em terra fértil já!

Os restos de sobras de alimentos, conhecidos como lixo orgânico ou úmido, são compostos principalmente por água (98% da massa de uma folha de alface é água, por exemplo). No processo de decomposição nos lixões, parte desta água escorre para o solo, o que é chamado de chorume (aquele líquido que produz um cheiro fétido e fica no fundo do saco de lixo). Este chorume se infiltra no solo, levando consigo outros materiais que estão naquele meio (venenos, metais pesados, produtos de limpeza, etc.) até atingir o lençol freático, o qual formará os rios de onde coletamos a água poluída para beber.

Compostagem caseira: qualquer um pode fazer?

Sim! Hoje, novas tecnologias e métodos de compostagem permitem que até um minúsculo apartamento receba uma composteira eficiente e sem odores desagradáveis, de maneira higiênica e, o melhor, produzindo adubo para seus vasos sem poluir os lençóis freáticos.

77. Composte os resíduos orgânicos em casa

A compostagem é um processo natural, impulsionado por bactérias aeróbicas (que necessitam de oxigênio) e micro organismos geradores da vida que utiliza a matéria orgânica – restos de vegetais (frutas, cascas, pedaços de legumes e verduras, sobras, etc.) e animais (para quem ainda come eles) – e a transforma

em húmus através do processo da decomposição. É só seguir o exemplo da floresta, onde observamos que cada resíduo, seja ele de origem animal ou vegetal, é reaproveitado pelo ecossistema como fonte de alimento para as plantas e micro organismos que sustentam a vida no Planeta Terra. Seguindo o fluxo da natureza, compostamos nossas sobras, damos continuidade à formação da vida e destinamos corretamente nossos resíduos.

O uso de composteiras é indicado para quintais, varandas de apartamentos ou garagens, pois ocupam uma superfície pequena quando comparadas à pilha de composto aberta.

COMPOSTAGEM = POSTURA + COMPOSTURA

"O mais importante em uma composteira, independentemente do tamanho e forma, é que ela permita a circulação de ar e comporte cerca de 1 metro cúbico de resíduos"; afirma o professor Marcelo Jahnel, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da Universidade de São Paulo. Se for muito alta (mais de 1,5 m), o peso do material deixará a base compactada demais, dificultando o revolvimento e impedindo uma aeração adequada. Se tiver menos de 1 metro de altura ou de largura, perderá calor e umidade. Se a largura ultrapassar 1,5 metro, o ar não penetrará no interior do composto.

Para tornar isso realidade na sua casa ou apartamento, você pode estudar os inúmeros tipos de composteiras e as formas de compostagem que podem ser feitas artesanalmente ou comprados para facilitar quem não quer colocar a mão na terra. Veja um exemplo de composteira doméstica no site do Bicho do Mato: www.ecocentrobichodomato.org

De acordo com as disponibilidades de materiais e a criatividade de cada um, podem ser construídos outros tipos de recipientes para compostagem. Você pode descobrir na prática que outras medidas também funcionam. Construindo a própria composteira, você economiza dinheiro, contribui para a saúde ambiental e aproveita os materiais disponíveis ou de fácil acesso na região. O importante é começar, pois uma vez experimentados os benefícios da compostagem haverá um aumento da consciência da produção diária de resíduos e você se torna um micro produtor de adubo natural.

Na próxima página você pode conferir um passo a passo para produzir a sua própria composteira.



Primeiro, reserve um recipiente para depositar o lixo orgânico. Em seguida, monte a composteira em um canto com sombra, utilizando madeira velha ou tijolos, caixas de plástico duras ou outro material similar disponível. Deposite em apenas um dos lados da composteira o material separado e o cubra totalmente o com folhas. Regue o monte para umedecer a camada superficial e cubra a composteira para protegê-la da chuva e do sol direto.

Uma vez por semana, transfira o monte de lado para arejar. O material deve esquentar, indicando que a decomposição está de fato ocorrendo. Você pode adicionar mais material a sempre que achar necessário. Em aproximadamente dois meses, o composto deve estar pronto. A cor deve estar marrom café e o cheiro agradável de terra.

COMPOSTÁVEL

Cascas de Frutas
Folhas
Restos de comida
Miúdos de animais
Gravetos
Papel ou papelão sem tinta
Esterco
Borra-de-café

NÃO COMPOSTÁVEL

Plásticos
Vidros
Tecido
Couro
Metais
Papel ou madeira com tinta
Isopor
Pilhas, baterias, etc



2.5 Alimentação saudável

78. Olhe atentamente o rótulo de qualquer produto comprado no mercado

Veja se você conhece os ingredientes que estão no rótulo. Na dúvida do que irá ingerir, não compre!

79. Procure saber a idoneidade da empresa que você está comprando e, consequentemente, financiando

Lembre-se: a escolha é sua! Você pode votar no ato de consumir, fazendo assim uma enorme diferença sendo um consumidor consciente.

80. Se puder escolher, opte por produtos e serviços provenientes de empresas nacionais e, sobretudo, locais

81. Opte sempre por produtos não refinados.

Açúcar mascavo, sal marinho, arroz e farinhas integrais, além de serem mais saudáveis, ajudam o meio ambiente por não passarem pelo refino e clareamento químico. Para permitir a estocagem prolongada, o arroz branco e a farinha branca perdem, durante o processamento, a casca, o farelo e o gérmen. Junto com o farelo e o gérmen perdem-se a vitamina E, do complexo B, fibras e outros elementos vitais.

82. Prefira manteiga à margarina

A margarina é um produto muito didático quando queremos avaliar de que forma o poder da indústria e da mídia ligada à ciência médica consegue fazer de um produto praticamente não alimentar algo que lota as prateleiras dos supermercados e ainda se passa por alimento de incremento à saúde. Os seus componentes vem se modificando com o passar do tempo, mas foi principalmente após a sedimentação da indústria química alimentar, que iniciou uma guerra santa contra a gordura saturada e os produtos de origem animal, que a margarina ganhou a composição mais próxima da atual, baseando-se em extratos oleoginosos vegetais.

O processo atual inclui o uso de solventes de petróleo (geralmente o hexano, que é bem barato), ácido fosfórico, soda. Esta mistura dá origem em uma substância marrom e mal cheirosa, que sofre novo tratamento com ácidos clorídrico ou sulfúrico, altas temperaturas e catalisação com níquel, o que deixa o produto parcialmente hidrogenado. O resultado final é um produto de ótimo prazo de conservação, com textura firme mesmo a temperatura ambiente, que não rança, não pega fungos, não é atacado por insetos ou roedores. Enfim é um não-alimento. Portanto, a manteiga é bem mais saudável do que a margarina.

83. Prefira azeite a óleo

Somente o óleo extraído mecanicamente, a frio, como o azeite de oliva, conserva o seu valor biológico.

84. Consuma alimentos orgânicos sempre

85. Frequente as feiras agroecológicas

Crie o hábito de comprar alimentos orgânicos sem agrotóxicos. Se o produto orgânico for comprado diretamente com o produtor, ele pode sair mais barato do que o produto convencional contaminado do mercado. Consulte o guia nacional de feira agroecológicas em: www.agrisustentavel.com/feiras.htm

86. Não poupe com a sua saúde alimentar

Os processos modernos de agricultura e tratamento industrial destroem os elementos vitais e adicionam produtos químicos que – mesmo em pequenas doses – são tóxicos. Invista em bons alimentos.

87. Procure lojas, feiras e redes que comercializam produtos com certificados

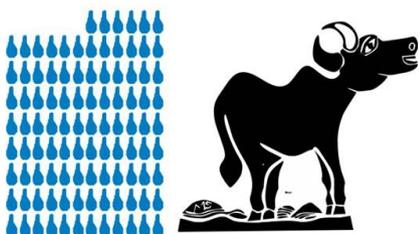
Os certificados devem garantir o comércio Justo, produtos agroecológicos e biodinâmicos, e entre outras iniciativas que beneficiam o meio ambiente e respeitam a relação com o trabalhador.

88. Dê preferência às quitandas, mercadinhos e armazéns do seu bairro (eles estão em risco de extinção)

Os grandes hipermercados padronizaram o consumo e descaracterizaram o comércio local tradicional.

89. Evite o consumo de carne bovina e descubra novos sabores

Existem várias razões para não se consumir carne. Se você ainda não conseguiu abandoná-la, conheça a campanha mundial Segunda sem Carne.



1500

litros de água por um bife (300g) de



Para produzir um quilo de carne bovina exige-se ao longo de todo o ciclo de vida, morte e transporte do boi, cerca de 15 mil litros de água. Se uma pessoa come 200 gramas de carne bovina por dia, estará consumindo 3 mil litros de água. Somando com o consumo doméstico, chega a 4 mil litros diários por pessoa. Calculando o consumo de uma pessoa que vive 70 anos,

multiplicamos 4 mil por 365 dias, teremos 1,44 milhões de litros por ano e 100,8 milhões de litros de água em 70 anos, a média de vida brasileira. Muita água e impacto ambiental para pouco alimento.

O consumo de carne bovina é um dos grandes vilões do desmatamento devido aos milhões de quilômetros de pastos espalhados pelo planeta. Hoje, cerca de 80% da soja produzida na Amazônia é destinada para produzir ração para bois. Enquanto a floresta acaba, a soja cresce para alimentar o gado!

90. Pratique o vegetarianismo

O vegetarianismo é uma opção sustentável e pouco impactante.

91. Compre ovos de galinha de capoeira ou caipira

Galinhas e ovos de granja são contaminados com antibióticos e hormônios que os animais engaiolados recebem nas indústrias do frango químico.

92. Troque o refrigerante pelo suco natural da fruta.

Prestigie nossas frutas tropicais frescas e evite as polpas congeladas. A fruta fresca concentra muito mais vida, minerais e vitaminas.

93. Recuse serviços de fast-food

Além do excesso de produtos descartáveis, como guardanapos, copos, canudos, colherzinhas de plástico, pacotes de catchup, maionese, etc., eles fazem mal a nossa saúde física e ambiental.

94. Evite alimentos com excesso de embalagens

95. Cultive alimentos em casa

Mesmo em pequenos espaços, como apartamentos, você pode cultivar alguns alimentos. Dessa forma, você pode economizar no bolso, ter um hobby e ainda contribuir para a promoção de sua saúde.

96. Faça o canudinho permanente

Sabe aquele mamoeiro atrás de casa ou no terreno do vizinho? Além de produzir uma deliciosa e saudável fruta, fundamental para o trato intestinal, seus talos podem ser cortados e serem modelados como canudinhos orgânicos e outros utensílios criativos, com razoável durabilidade. O sabor fica mais gostoso e você evita a produção de lixo.

97. Opte por alimentos que não sejam transgênicos

O que é um transgênico?

Transgênicos, ou organismos geneticamente modificados (OGM), são seres vivos criados em laboratório a partir de cruzamentos que jamais aconteceriam na

natureza: planta com bactéria, animal com inseto, bactéria com vírus, etc. Utilizando uma técnica que permite cortar genes de uma determinada espécie e colá-los em outra, os cientistas criam organismos totalmente novos com características específicas. A soja Roundup Ready, da Transnacional Monsanto, por exemplo, recebeu genes de um vírus, duas bactérias e uma flor para se tornar resistente ao agrotóxico vendido pela própria empresa.

■ Não confunda transgenia com melhoramento genético. Este é um processo utilizado em plantas e animais para a obtenção de indivíduos ou populações com certas características desejáveis, sendo uma técnica que desenvolve cruzamentos dentro da própria espécie, ou seja, milho com milho, soja com soja, arroz com arroz, etc.

Que tipos de transgênicos existem hoje no mundo?

Desde o início da utilização dos transgênicos em larga escala, em 1997, apenas três tipos foram adotados comercialmente: os transgênicos para resistir a um determinado agrotóxico; os transgênicos criados para terem propriedades inseticidas; e os transgênicos que combinam essas duas características.

Muitas pessoas acreditam que os OGMs foram criados para produzir mais, ou para ter mais nutrientes, ou ainda para resistir a chuvas, secas e temperaturas extremas. No entanto, depois de mais de 10 anos da primeira plantação comercial de transgênicos, nada disso se confirmou. Essas variedades até foram estudadas em laboratório, mas nunca chegaram a ser comercializadas.

Os 7 pecados capitais dos transgênicos

1. Contaminação genética

Agricultores que queiram se dedicar ao cultivo convencional ou orgânico já sabem: se houver alguma plantação transgênica nas redondezas, a contaminação é garantida e a missão torna-se impossível. Tem sido assim nos Estados Unidos, onde tudo começou, na Europa, Argentina e sul do Brasil. Devido à contaminação, os agricultores acumulam prejuízos ao perderem o direito de vender suas safras convencionais e/ou orgânicas.

2. Ameaça à biodiversidade

A contaminação genética pode ter também um efeito devastador na biodiversidade do planeta. Ao liberar organismos geneticamente modificados na natureza, colocamos em risco variedades nativas de sementes que vêm sendo cultiva-

das há milênios pela humanidade. Além disso, eles podem afetar diretamente seres vivos que habitam o entorno das plantações, conforme indicam estudos científicos, como o caso das borboletas monarcas, que não são alvo da planta transgênica inseticida mas são atingidas.

3. Dependência dos agricultores

A empresa de biotecnologia Monsanto é hoje a maior produtora de sementes convencionais e transgênicas do mundo. Além disso, é também uma das maiores fabricantes de herbicidas, com destaque para o Roundup, muito utilizado em plantações de soja geneticamente modificada no sul do Brasil. Com essa venda casada – semente transgênica mais o herbicida ao qual a planta é resistente – os agricultores ficam presos num ciclo vicioso, totalmente dependentes de poucas empresas e das políticas de preços adotadas por elas.

Outro grande problema verificado nos países que têm adotado os transgênicos, principalmente os Estados Unidos e a Argentina, é a propriedade intelectual exercida pelas empresas sobre as sementes transgênicas. O agricultor é proibido de guardar sementes de um ano para o outro, podendo sofrer pesados processos caso faça isso, e ainda corre o risco de ser processado de qualquer maneira caso a sua plantação sofra contaminação genética de outra transgênica.

4. Baixa produtividade

Os argumentos de quem defende os transgênicos como solução para a crise alimentar que vivemos vêm caindo por terra dia após dia. Os transgênicos já se mostraram pouco competitivos economicamente e recentes estudos promovidos por universidades americanas comprovaram que variedades transgênicas são até 15% menos produtivas do que as convencionais. Confrontadas com os resultados das pesquisas, empresas de biotecnologia admitiram que seus transgênicos não foram criados para serem mais produtivos, mas sim para serem resistentes aos agrotóxicos fabricados por elas mesmas.



Em um primeiro momento, o cultivo dos alimentos transgênicos pode até ser mais rentável e produtivo em relação aos cultivos convencionais ou orgânico-ecológicos. Porém, a médio e longo prazo, é visível uma redução na produção e um aumento significativo nos preços dos insumos como o glifosato, principal herbicida usado neste tipo de plantação.

5. Desrespeito ao consumidor (rotulagem)

O Brasil tem uma lei de rotulagem, em vigor desde 2004, que obriga os fabricantes de alimentos a rotular as embalagens de todo produto que usa 1% ou mais de matéria-prima transgênica. No entanto, apenas duas empresas de óleo de soja rotulam algumas de suas marcas do produto e apenas depois de terem sido acionadas judicialmente pelo Ministério Público. Há milhares de produtos nas prateleiras dos supermercados brasileiros que chegam à mesa das pessoas sem a devida informação sobre o uso de substâncias geneticamente modificadas, numa afronta direta à lei e num claro desrespeito ao consumidor.

6. Uso excessivo de herbicida

O caso da Argentina é emblemático: depois que os transgênicos começaram a ser plantados em suas terras, o consumo de herbicida explodiu. A explicação é simples: como os transgênicos são resistentes a um tipo específico de herbicida, o agricultor o utiliza cada vez mais para proteger sua plantação contra pragas. Com o tempo, no entanto, esse uso excessivo provoca problemas no solo, nos trabalhadores e promove o surgimento de pragas resistentes ao herbicida, exigindo mais e mais aplicações.

7. Ameaça à saúde humana

Não existem estudos científicos que comprovem a segurança dos transgênicos para a saúde humana. Apesar de exigidos por governos de todo o mundo, as empresas de biotecnologia nunca conseguiram apresentar relatórios nesse sentido – e ainda assim seus produtos são aprovados. Por outro lado, alguns estudos independentes indicaram problemas sérios, como alterações de órgãos internos (rins e fígado) de cobaias alimentadas com milho transgênico MON863 da empresa Monsanto.

No Brasil, infelizmente, não existe o mesmo cuidado. A Comissão Técnica Nacional de Biossegurança (CTNBio), responsável pela aprovação de transgênicos no país, vem dando sinal verde para variedades que enfrentam grande resistência em outros países, como no caso do milho MON810 da Monsanto, proibido na Europa e liberado no Brasil.



2.6 Bebês ecológicos (EcoBebês)

Ao chegar ao Planeta Terra, os bebês já imprimem uma grande pegada ecológica. O próprio ato de parir/nascer já se descaracteriza do “natural”. O Brasil possui um triste recorde: é o campeão em cesarianas (um parto nada ecológico e nada natural), atingindo cerca de 90% na rede privada – a grande maioria destas é desnecessária e com dia e hora marcada. Esse dado reflete o modo como nossa sociedade está inorganicamente se relacionando com o mundo. O imediatismo e a praticidade se tornaram fontes de desconexão com o sagro ato de nascer. Não bastasse um nascimento intervencionista, ao longo de ao menos três anos, o bebê já chega fadado a consumir milhares de fraldas descartáveis, centenas de quilos de plástico, quilômetros de latas de alumínio e várias superficialidades “empurradas” para os papais e mães que vivem hoje em ritmo frenético nas cidades, aumentando os índices do hiperconsumo insustentável e desnecessário.

Este capítulo alerta para o perigo da artificialização da infância e demonstra alternativas para que, desde o nascimento, esses pequenos e lindos anjinhos sejam exemplos de ecobebês.



98. Opte por fraldas de pano

Dados relevantes sobre as fraldas descartáveis: um bebê utiliza em média 124 fraldas descartáveis por mês, totalizando uma média de 3.000 (três mil) fraldas em dois anos de vida. Existem papais e mães que abusam aumentando a média para 5.000 (cinco mil) fraldas! Só nos EUA, vão para o lixo 18 bilhões de fraldas descartáveis por ano. Uma vez utilizadas, cerca de 90% delas entram no ciclo do lixo caseiro e vão parar em lixões ou aterros, criando de imediato um problema de saúde pública.

Anualmente, são desperdiçadas 100.000 toneladas de plástico e 800.000 toneladas de polpa de árvores (celulose utilizada na fabricação das fraldas descartáveis). São necessários de 400 a 800 kg de pasta de papel (celulose) para sustentar um bebê, em termos de fraldas, durante dois anos. Por outro lado, optando pelas fraldas de pano, utiliza-se 5 kg de algodão para dois anos de fraldas! Esse é um meio significativo de reduzir o consumo de petróleo.

De acordo com a CDC (Cotton Diaper Coalition), são necessárias “quantidades maciças de água” para transformar a polpa da madeira (celulose) em papel para descartáveis. A produção de uma fralda descartável tem um preço ambiental muito elevado em termos de água e energia. Pense nisso antes de comprar a próxima!



Você sabia?

Até o início dos anos 80 a grande maioria dos bebês utilizava somente fraldas de pano. Hoje, devido à busca de praticidade de pais e mães ocupados, as fraldas de pano estão esquecidas e as descartáveis correspondem a mais de 90% das vendas no Brasil.

O EcoBebê utiliza fraldas de pano. Ele diminui sua pegada ecológica e contribui efetivamente para a diminuição dos lixões. Lembre-se que um dia, ele irá crescer e não ficará satisfeito com a pegada ecológica que os papais e mamães lhe imprimiram.

99. Diminua o consumo de fraldas descartáveis

Mesmo que você não consiga utilizar somente fraldas de pano, faça um esforço e tente usar ao menos 50% para oferecer uma melhor qualidade de vida ao seu bebê e ao planeta. As fraldas de pano são a melhor opção para a sua criança porque não há contato da pele com substâncias químicas e até mesmo cancerígenas. O tecido leva 1 ano para se decompor, enquanto o plástico pode demorar até 600 anos.

100. Amamente!

O aleitamento materno é um direito do bebê e um dever da mãe. Até os 6 meses alimente-o exclusivamente com o leite materno. Essa atitude o protegerá de doenças e o deixará mais esperto e saudável. Evite o pseudo leite de vaca em pó!

101. Informe-se sobre os benefícios do parto natural

Se tiver condições, essa é a mais linda, segura e mágica forma de trazer seu filho ao mundo.

102. Atenção aos procedimentos padrões dos hospitais

Alguns procedimentos são de rotina e foram instaurados há muito tempo atrás. A maioria dos profissionais de saúde não questiona a eficácia e pertinência dos mesmos, submetendo a mulher e o bebê desnecessariamente a procedimentos agressivos. A busca de informação pelo casal grávido é a melhor alternativa para se evitar procedimentos desnecessários pelo médico.

103. Opte por parto natural

A artificialização do parto/nascimento trás diversas consequências para a mãe e o bebê. Opte pelo nascimento orgânico, sem hora marcada, seguindo os ciclos naturais da relação mãe e filho.

104. Evite as comidas industrializadas

Faça você mesmo (a) as papinhas com legumes frescos sem agrotóxicos. Use o mínimo de sal e açúcar, tendo como base o arroz integral e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, vagem). A saúde do seu bebê agradece!

105. Para assaduras, utilize o amido de milho

É mais barato, natural e mais eficiente que os talcos vendidos nas farmácias repletos de ingredientes artificialmente cheirosos.

106. Prefira pomadas naturais, como as de calêndula ou óleos essenciais puros

107. Busque um pediatra homeopata

Evite medicar seu filho com drogas químicas. Lembre-se de que o organismo do bebê é sensível e qualquer medicação deve ser ponderada.

108. Estude e utilize os medicamentos fitoterápicos

109. Evite fumar, zangar-se ou discutir na frente do seu filho

As crianças são espelhos e refletem as ações dos seus pais. Lembre-se sempre disso!

110. Amor, carinho, dedicação, paciência e boa educação são valores fundamentais para que seu filho se torne um cidadão consciente, contribuindo para um mundo melhor

111. Saia da rotina!

O dia a dia pode desgastar um relacionamento. Passeie, viaje, vá ao cinema, faça trilhas, curta uma praia e entenda que algumas simples vivências podem imprimir laços de afeto e carinho por toda uma vida.



2.7 Soluções alternativas para limpeza e higiene pessoal

Faça as contas e veja o quanto você gasta por mês comprando produtos de limpeza. A grande maioria deles não é biodegradável e contamina o solo, a água e o ar. Além disso, são prejudiciais à saúde quando ingeridos acidentalmente, inalados ou em contato com os olhos.

Por sua vez, a maioria dos produtos de higiene pessoal também não é biodegradável, são testados em animais e possuem diversas substâncias prejudiciais.

112. Prefira empresas que não utiliza animais como cobaias

113. Faça você mesmo os seus produtos de uso diário

Receitas caseiras ecologicamente corretas de produtos de limpeza

As dicas a seguir são sugestões para a substituição de alguns produtos químicos vendidos nos mercados por receitas caseiras, econômicas e sustentáveis para o planeta e para a saúde humana. No começo, pode parecer estranho, mas com o tempo e com o dinheiro economizado, essas receitas irão fazer parte do seu cotidiano e cada qual adaptará e criará receitas novas e mais ecoeficientes.

114. Limpa tudo

Solução de quatro colheres de sopa de bicarbonato de sódio em um litro de água fervida. Adicione uma colher de sopa de vinagre branco, ou suco de limão, para dissolver a gordura.

115. Desentupir pia

Jogue no ralo um punhado de bicarbonato de sódio, algumas colheres de vinagre branco e água fervente. Aquele conhecido refrigerante a base de cola faz o serviço, mas não é nada sustentável.

116. Limpar vidro

Passa uma solução de água e vinagre, e depois use jornal para dar brilho.

117. Para encerar

Misture uma parte de óleo vegetal, como a linhaça, com outra de suco de limão ou vinagre. Aplique com uma flanela.

118. Para lustrar móveis

Faça uma solução de uma parte de suco de limão e duas partes de óleo vegetal. Dê brilho com uma flanela.

119. Desinfetante sanitário

Misture bicarbonato de sódio com vinagre, água fervente e cascas de limão ou laranja.

120. Detergente

Ingredientes: 500 gramas de sabão de coco, suco de dois limões, 4 colheres de amoníaco e 4 litros de água.

Modo de preparar: raspe o sabão de coco e dilua em 2 litros de água quente. Junte a água restante, coloque o suco dos limões e o amoníaco, mexa bem e guarde em garrafas de vidro escuras, tampadas e com identificação.

121. Tirar manchas

Gordura: mistura de água quente com sabão e umas gotas de detergente (de preferência ao biodegradável). Lavar e, se restar algum vestígio, polvilhar talco e deixar por algumas horas; esfregar um pedaço de cebola também ajuda.

Frutas, doces e tintas: esfregue álcool ou vinagre branco. Manchas de tinta de caneta devem ser lavadas com leite.

122. Espantar moscas e mosquitos

Folhas de louro, eucalipto e manjeriço, maceradas em água ou espalhadas pelo ambiente; sacos de plástico pendurados transparentes com água ajudam.

123. Evitar traças

Cânfora substitui a tóxica e mal cheirosa naftalina: é tão eficiente quanto e mais sustentável.

124. Umidade no armário

Colocar um pedaço de carvão vegetal em uma tigela de vidro no armário.

125. Amaciar roupas

Ingredientes: 5 litros de água, 4 colheres de glicerina, 1 sabonete ralado (quanto mais perfumado, melhor), 2 colheres de sopa de leite de rosas.

Modo de preparar: ferver 1 litro de água com o sabonete ralado até dissolver, acrescentar mais 4 litros de água fria, as 04 colheres de glicerina e as duas de leite de rosas, mexer bem até misturar e depois engarrafar. Algumas pessoas têm utilizado somente a glicerina, a água e uma essência de perfume natural.

126. Repelir insetos

O óleo de citronela pode ser utilizado em difusores, tendo-se o cuidado de aplicá-lo algumas horas antes do ambiente ser ocupado, pois o óleo é cítrico e pode causar mal estar. Hoje em dia é fácil encontrar sprays/incensos à base de citronela.

127. Não utilize inseticidas aerossóis

Eles são caros, poluentes e prejudiciais à saúde se inalados.

128. Resgate um costume dos nossos avós: troque o detergente pelo sabão de coco

Além de poluir menos, é versátil na cozinha, no banheiro e na lavanderia.

129. Aposente o sabão em pó e experimente a Bola Mágica

A Bola Mágica é uma descoberta científica (nanotecnologia) que atua de forma natural na lavagem de nossas roupas e louças, melhorando a nossa saúde, bem estar e a proteção do meio ambiente. É um produto científico inovador e substitui o sabão em pó. Informações em: www.ecocentrobichodomato.org.

Receitas caseiras ecologicamente corretas de produtos de higiene pessoal

130. Experimente o pó dental como alternativa à pasta de dente

Misture pó de juá com pó de menta, canela ou cravo. A proporção é de 70% para o juá e os outros 30% ficam conforme o paladar. Essa fórmula é econômica, gostosa, não possui alumínio e flúor como as pastas tradicionais.

131. Sabonete corporal

Ingredientes: base de glicerina sólida, chá de ervas (a escolha), essência (a escolha), fôrmas para sabonete, panela de ágata e espátula.

Modo de preparo: na panela de ágata, dissolva 250g de base de glicerina em banho-maria. Quando derreter basta acrescentar 10 ml do chá e 3 ml da essência. Despeje nas fôrmas, espere secar e desfrute!

132. Xampu

Ingredientes: 200 ml de base para xampu (ver se é natural porque os comerciais são cheios de moléculas artificiais), 1 L de água destilada, 20 ml de essência, 5 ml de extrato vegetal, corante à base de água, embalagem de plástico ou de vidro com válvula.

Modo de preparo: coloque no copo graduado a base de xampu e mexa com a água destilada. Em seguida, acrescente a essência e o extrato vegetal e mexa bastante. Por fim, adicione o corante aos poucos e continue misturando. Deixe em repouso até que não tenha mais espuma na superfície. Envase na embalagem.



133. Condicionador

Ingredientes: 1 kg de base para condicionador de enxágue, 10 ml de essência de algas marinhas, 15 ml de extrato vegetal de algas marinhas, gotas de corante cosmético para condicionador na cor azul, potes para embalar produtos.

Modo de preparo: em um recipiente, misture a base do condicionador, acrescente a essência, o extrato vegetal e o corante (se desejar) e misture bem. Envase em potes apropriados e deixe macerar por três dias antes de usar.

134. Aromatizante de ambiente

Ingredientes: copo graduado de vidro para 1000 ml, bastão de vidro, 300 ml de água destilada, 10 ml de álcool de cereais, 3 colheres de café (rasas) de essência de bergamota, 2 colheres de café (rasas) de essência de canela, frasco de vidro com válvula spray.

Modo de preparo: coloque a água e o álcool em um recipiente de vidro. Acrescente as essências mexendo até o produto ficar homogêneo. Ponha no frasco com a válvula de spray. Deixe descansar por dois dias antes de usar, para que os elementos se incorporem.

135. Óleo corporal para massagem

Ingredientes: 1 ampola de vitamina A, 15 ml de amêndoa doce, 10 gotas da essência de sua preferência, óleo de semente de uva, recipiente de vidro, frasco de vidro.

Modo de preparo: num recipiente de vidro, despeje a ampola de vitamina A, acrescente o óleo de amêndoas doce, a essência desejada, junte o óleo de semente de uva e misture bem, por aproximadamente 30 minutos.

136. Desodorante

Ingredientes: 100 ml de água deionizada, 20g de bicarbonato de sódio, 20 ml de álcool de cereais, essência de sua preferência.

Modo de preparo: misture tudo em um frasco e agite bem antes de usar.



2.7 A reconexão das mulheres com a Mãe Terra

Por Kalinne Ribeiro

O sangue menstrual é o sangue da vida, ele irriga todo o útero no momento da fecundação do óvulo. Ao longo dos tempos, a sociedade patriarcal gerou nas mulheres uma aversão ao seu próprio sangue, uma repugnância ilusória, que se reflete também, na atual rejeição social à maternidade. Como todas as fêmeas mamíferas sangram, naturalmente seguimos o fluxo da sabedoria divina do corpo humano. O sangue nos reequilibra e realinha a nossa conexão e comunicação com a Terra.

A Mãe Terra nutre, acolhe e nos fortalece, e como mulheres nós temos o dom de poder devolver à Terra, em gratidão, um pouco da nutrição oferecida, entregando a Ela o nosso sangue.

Os absorventes descartáveis, juntando-se ao time das fraldas, agravam o problema dos lixões. Certas partes do absorvente podem levar até 100 anos para se decompor. Cada mulher usa em torno de 10 mil absorventes descartáveis ao longo de sua vida fértil. Haja lixo e energia para essa produção. Só nos Estados Unidos são jogados fora 12 bilhões de absorventes e 7 bilhões de tampões por ano.

137. Adote os absorventes reutilizáveis, como os abisorventes ou copo menstrual

Os copos menstruais duram até oito anos, o que representa uma economia razoável de dinheiro que iria direto para o lixo na forma de absorventes descartáveis, financiando grandes multinacionais. Seu bolso, sua saúde e a natureza agradecem!



Os abisorventes são feitos de pano como na época da vovó. São feitos de algodão, com toalhas internas e externas (presas com elástico), que absorvem o fluxo e permite uma nova relação com o corpo e com o sangue menstrual. Para saber mais detalhes, acesse o site www.fiodaterra.wordpress.com

O seu uso promove a prática da ecologia feminina com a renovação do ciclo com a energia da Terra, possibilitando criar, assim, uma conexão mais saudável e uma comunicação mais materna com a Terra ao devolver à Ela a nutrição que ela nos oferta através do nosso sangue.

Confira as vantagens de usar abisorventes:

Para o planeta

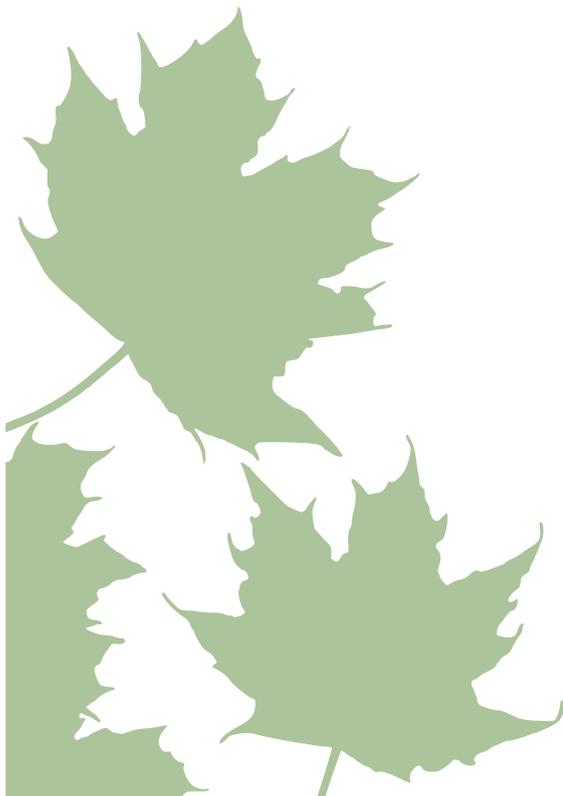
- **Reduzi a quantidade de lixo não reciclável;**
- **Nutre a terra com o sangue sagrado do ventre;**
- **Boicota indústrias de absorventes descartáveis que causam impacto ambiental;**
- **Evita a produção de plástico, reduzindo assim o consumo do petróleo;**
- **Diminui a pegada ecológica pessoal.**

Para a saúde da mulher

- **Evita o contato da pele com substâncias cancerígenas;**
- **Diminui o risco de alergias e infecções na pele (devido às substâncias químicas);**
- **Reduzindo as cólicas menstruais (com uma nova conexão com a Mãe Terra);**
- **Reduzindo a quantidade do fluxo menstrual.**

138. Experimente os copos menstruais

Já os copos menstruais foram desenvolvidos recentemente e são fabricados com silicone cirúrgico, o qual pode ser lavado e secado a cada troca. Super práticos e simples. Conheça e experimente essa tecnologia sustentável feminina: www.teardoventre.wordpress.com



2.8 Reforme e construa sua morada de forma sustentável

139. Antes de reformar ou construir, pesquise alternativas, como a Bioconstrução

Esta forma de construção aproveita os recursos locais e recicla inúmeros materiais que, em uma concepção de arquitetura convencional, não seriam aceitos. Estude sempre o fluxo dos ventos, a entrada do Sol e pesquise modelos de casas sustentáveis. Pesquise empresas na sua cidade que trabalham dessa maneira. Em Pernambuco existe o Coletivo CASA: www.coletivocasa.blogspot.com

140. Colete a água do telhado em uma caixa d'água

Você pode utilizar essa água para diversos fins, como regar plantas.

141. Exija o Selo FSC (Forest Stewardship Council) ao comprar madeira

Este selo comprova que a madeira é proveniente de um manejo sustentável e não do corte predatório. No site do FSC (www.fsc.org.br) há uma lista completa de florestas e empresas certificadas pelo selo, confira.

142. Instale um aquecedor solar para o chuveiro

A economia de energia elétrica proporciona um retorno do investimento, em média de 10 anos.

143. Deixe áreas permeáveis no terreno, como gramados

Isso reduz a necessidade de captação de água pluvial pela Prefeitura, além de melhorar a recomposição dos aquíferos subterrâneos e reduzir os efeitos de enchentes.

144. Adote as torneiras com pressão e válvulas automáticas

Elas economizam água e limpam com maior pressão as mãos.

145. Pinte os cômodos da casa com cores claras

Cores escuras absorvem luz, e as claras a refletem, deixando o ambiente mais agradável.

146. Se possível, instale sensores de ocupação nos cômodos

Assim não há jeito de esquecer as luzes acesas ao desocupar o cômodo.

147. Troque a descarga com válvulas por aquelas que acompanham caixas de 6 litros de água

A descarga de válvula gasta de 10 a 20 litros quando acionada.

148. Instale telhas transparentes para a entrada de luz durante o dia

Assim, você evita ligar as luzes durante o dia sem necessidade.

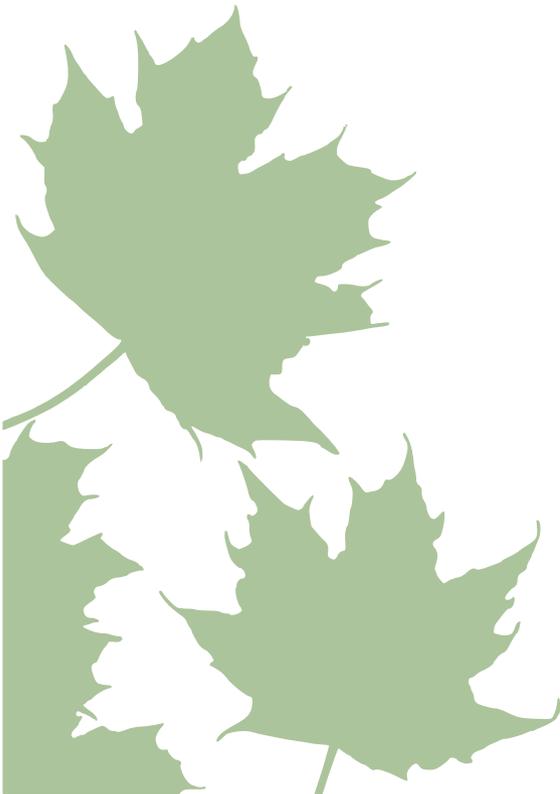
149. Projete a casa com aberturas para a circulação do vento

Hoje em dia, as casas são projetadas apenas se pensando no aspecto estético. Não se esqueça da funcionalidade.

150. Prefira tijolos ecológicos, assim como os de solo cimento ou reutilizados

151. Instale um jardim no telhado

O chamado telhado vivo é simplesmente um jardim no topo de sua casa. Muito utilizado mundo afora, possibilita um maior arejamento da parte interna da casa, com um resfriamento de até 5 graus, além de dar um ótimo visual e uma área para se plantar.



2.9 Você já plantou uma árvore?

Uma reflexão e um convite

Se cada brasileiro vier a plantar uma árvore anualmente, serão 190 milhões de árvores a mais por ano no país. Se o mundo todo plantar, serão sete bilhões. Uma árvore em crescimento absorve mais dióxido de carbono da atmosfera do que emite, reduzindo os gases responsáveis pelo aquecimento global.

Comece agora, siga os seguintes passos

1. Quando

A melhor época de plantio de mudas é no início da estação chuvosa. Se você não pode aguar-la, opte por esse período. Quando não chove, deve-se regar de uma a duas vezes ao dia, no início da manhã ou fim de tarde. No inverno, regar-se só uma vez ao dia.

2. Onde

Escolha um local adequado para a planta. Estude bem a árvore que irá plantar. Dê preferência para árvores nativas. As espécies exóticas invasoras são a segunda maior causa de perda de biodiversidade no Planeta. Se informe mais sobre as espécies invasoras e nativas no site: www.institutohorus.org.br.

3. Como

Faça uma cova com 60 centímetros de diâmetro e igual profundidade. Misture a terra que retirou ao composto orgânico (duas partes de terra, para uma de composto) e reserve. Em seguida, rasgue o saquinho onde está a muda (caso contrário, a raiz não se desenvolverá), retirando-a com o torrão de terra sem quebrar. Dica: em vez de fazer um único corte no saquinho, para retirá-lo, faça vários, facilitando a retirada do torrão. Depois coloque metade da mistura de terra e composto de volta na cova. No momento do plantio emane energias positivas e mentalize que essa árvore gerará frutos, flores e boa sombra para todos aqueles que ali estiverem. Introduza a muda com o torrão na cova e preencha o resto do buraco com a mesma mistura.

Para finalizar, pressione um pouco o chão do local plantado para deixar a muda firme. **Dica importante:** no local da cova, o terreno deve ficar uns dois centímetros abaixo do nível do solo. Isso facilita regas. A primeira rega já poderá ocorrer logo após o plantio.

Uma boa idéia é cobrir o solo com folhas secas, o que ajudará a manter a

umidade da terra. Especialmente se o plantio for em área urbana (numa calçada, praça ou jardim) também vale colocar uma grade de proteção em torno da árvore, para que ninguém quebre a plantinha desavisadamente.

Para que a ela cresça reta é interessante amarrá-la a um tutor. Pode até ser um cabo de vassoura ou um pedaço de madeira reciclado, fixado verticalmente no chão, logo ao lado da muda. Nunca deixe que o barbante "estrangule" o tronco, atrapalhando o crescimento.

152. Plante o máximo de árvores que puder, mas saiba qual, onde e como



2.10 Conduta consciente em ambientes naturais

Fonte: MMA (2003)

153. Viaje em grupos pequenos de até 10 pessoas

Grupos pequenos se harmonizam melhor com a natureza e causam menos impacto.

154. Evite viajar para as áreas mais populares durante feriados prolongados e férias

155. Durante uma viagem ou passeio, certifique-se de que você possui uma forma de acondicionar seu lixo para trazê-lo de volta

156. Diminua a quantidade de lixo, deixe em casa as embalagens desnecessárias

157. Proteja o patrimônio natural e cultural dos locais visitados

Respeite as normas existentes e denuncie as agressões observadas.

158. Leve sempre as embalagens de volta

Embalagens vazias pesam pouco e ocupam espaço mínimo na mochila. Se você pôde levar as embalagens cheias na ida, não vai ter dificuldade em trazê-las vazias na volta.

159. Não queime nem enterre o lixo

As embalagens podem não queimar completamente, e os animais podem cavar o lixo e espalhá-lo.

160. Não use sabão nem lave utensílios em fontes de água

161. Resista à tentação de levar “lembranças” para sua casa

Deixe pedras, artefatos, flores, conchas, etc., onde você os encontrou, para que outros também possam apreciá-los.

162. Ande e acampe em silêncio

Preserve a tranquilidade e a sensação de harmonia que a natureza oferece. Deixe rádios e instrumentos sonoros em casa.

163. Tire apenas fotografias

Deixe apenas suas pegadas, mate apenas o tempo e leve apenas suas memórias.

164. Ande sempre nas trilhas, sem sair delas

As trilhas estão ali com um propósito. Ao sair delas, você contribui para o aumento da área degradada e ainda impacta locais antes intocados.

165. Em Unidades de Conservação, contrate os serviços dos guias locais

Além de contribuir para a geração de renda local, você não corre o risco de se perder e de sair das trilhas com prejuízo para o ambiente.

166. Colabore com a educação de outros visitantes

Transmita os princípios de mínimo impacto sempre que houver oportunidade.



2.11 Dicas para a cidadania planetária

Paulo Freire nos ensinou que mudar o mundo é urgente, difícil e necessário. Essa mudança, na construção desse outro mundo possível - lema do Fórum Social Mundial - passa por uma profunda mudança de consciência de cada indivíduo. Para transformar é preciso entender e ler o mundo politicamente, ao lado de conhecê-lo cientificamente, culturalmente e, sobretudo, intervir organizadamente. A construção da Cidadania Planetária é alicerçada em valores como a Cultura da Paz, Sustentabilidade e Solidariedade, além de ser, hoje, um conceito que se contrapõe propositivamente à Globalização, com a chamada Planetarização.

167. Crie o saudável hábito de substituir o elevador pelas escadas

Além de economizar energia, você fará bem para a sua saúde.

168. Vote! Mas vote conscientemente

Seu voto é um forte instrumento de mudança local e global. Lembre-se que elegendo pessoas preocupadas com a causa ambiental você consegue, por consequência, uma melhor qualidade de vida.

169. Acompanhe, pressione e cobre os políticos que estão no poder

Para que ajam de forma ética na construção de um mundo ambientalmente sustentável e socialmente justo.

170. Ao presenciar um crime ambiental, denuncie!

Ligue para o IBAMA ou órgão ambiental do seu município ou estado. Ao calar-se você contribui para que esses crimes continuem acontecendo. Não se omitta, faça sua parte!

171. Informe-se sobre a legislação ambiental e ajude para que a lei seja aplicada

Saiba mais nos portais www.ibama.gov.br e www.mma.gov.br.

172. Crie, reaviva e/ou participe de associações não governamentais voltadas ao ambiente, saúde, cidadania, cultura e direitos sociais

173. Adote a Pré-Ciclagem

Escolha produtos que não tem no seu ciclo de produção e comercialização um histórico de agressão aos recursos naturais. Incentive cooperativas, microempresas autogestionadas e coletivas que atuam pela sustentabilidade social e ambiental no seu ciclo de produção.

174. Ajude a proteger as árvores, denuncie o corte ilegal

As árvores são de grande importância para o planeta: são abrigos de inúmeras espécies, protegem os solos, reduzem a poluição atmosférica e sonora. As árvores da sua rua, bairro e cidade, são patrimônios públicos. Lembre-se: para podá-las ou cortá-las, necessita-se de uma autorização especial.

175. Boicote e denuncie a venda de animais silvestres, peles ou quaisquer produtos extraídos de animais

Desestimule esta prática criminosa.

176. Exija que as escolas tratem a cidadania ambiental com seriedade

Ajude a construir um modelo de Escola Sustentável.

177. Incentive os jovens a seguir carreiras criadas no setor ambiental

Esta área profissional é auspiciosa, transdisciplinar e fundamental para o planeta. Gera novas oportunidades de trabalho que além de render frutos financeiros podem ajudar a salvar recursos naturais importantes.

178. Participe de audiências públicas na sua cidade

Saiba o que está acontecendo na sua cidade e saiba que você tem o poder de mudar o que não concorda. Nessa ocasião podemos interferir, questionar e até barrar obras sugeridas por grandes empresas.

179. Saia da normose controlada

Reduza o tempo na frente da televisão, leia mais livros e programe um fim de semana alternativo. Conheça alguma unidade de conservação perto da sua cidade, faça uma trilha, curta uma cachoeira e reavive a cultura do pic-nic.

180. Apoie as ciclovias

Além de promover a saúde das pessoas, andar de bicicleta reduz a poluição sonora e atmosférica dos centros urbanos.

181. Tenha visão crítica com a publicidade e marketing

O consumo estimulado pela grande mídia não é sustentável, agride o planeta e atrapalha seu poder de decisão criando necessidades desnecessárias.

182. Aja localmente, mas também globalmente

A Terra faz parte do cosmos e nós somos um pedaço da Terra. Somos parte do universo, do todo. Pense e aja localmente como seres componentes do ecossistema, pois somos a teia e fomentadores da cidadania planetária.

183. Adote a Ahimsa (não violência no dialeto sânscrito)

Promova a cultura da paz. Em toda a história da humanidade, nenhuma solução feliz se conseguiu por meio de processos violentos.

184. Invista na sua evolução espiritual

O maior desafio para a sustentabilidade humana na Terra é a prática da ética e dos valores humanos.

185. Construa um forno solar em casa e tenha uma boa economia

Além de ajudar o meio ambiente, você não se preocupa se o seu alimento vai queimar ou não. É uma tecnologia social e ambiental barata e de fácil acesso a todos. Acesse e veja o passo a passo de como construir um forno solar com um custo pequeno e materiais reciclados no site www.br.geocities.com/fornosolar.

186. Saia do clichê comercial: evite os Shoppings

Quando for dar um presente, use a criatividade e procure surpreender com presentes educativos, ecológicos e artesanais.

187. Recicle as energias: faça da troca solidária e da doação hábitos constantes

Muitas roupas, CDs, DVDs, livros, enfeites e outros objetos parados podem ser de grande valia para outras pessoas e, no entanto, acabam criando traças nos armários e caixas acumuladas em casa. Estimule as feiras de trocas.

188. Comece o dia com pensamentos positivos, repletos de gestos solidários, humanizados e ecológicos

189. Incentive a produção cultural local

Muitas vezes só damos valor ao que é de fora e esquecemos que na biorregião em que vivemos existem artistas maravilhosos que precisam ser valorizados.



2.12 Permacultura: caminho para sustentabilidade em ação

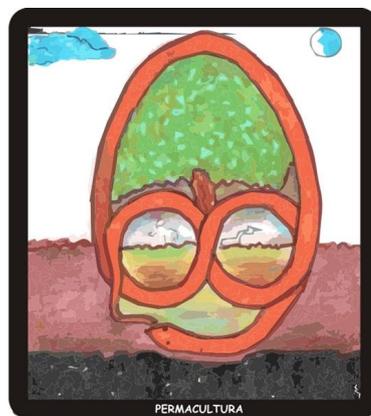
Por Adriana Ayub

A Permacultura surgiu nos anos 70 com Bill Mollison e seu aluno David Holmgren, que cunhou o termo como “agricultura permanente”. Dessa forma, a Permacultura surge como uma crítica alternativa aos métodos convencionais da agricultura da Revolução Verde com a prerrogativa de que sem uma agricultura sustentável (permanente) não há a possibilidade de uma ordem social estável para as futuras gerações. Com pouco tempo, o termo passou a significar “Cultura Permanente”, já que a cultura como um todo, seja seus métodos de cultivo, de construção, de educação, de organização e administração reflete e dita à relação das pessoas e entre elas e a natureza.

Sua filosofia se baseia em três princípios éticos: o cuidado com o planeta, com as pessoas e seres e a repartição de excedentes e consumo consciente dos recursos.

Em termos mais práticos, a Permacultura é um sistema de design para a criação de ambientes, tendo como objetivo o uso de técnicas ecologicamente corretas, economicamente viáveis e sustentáveis, que supram necessidades humanas sem explorar ou poluir. É uma integração harmoniosa das pessoas com a paisagem, provendo alimento, energia, abrigo e outras necessidades materiais ou não, de forma a promover a diversidade, estabilidade e resistência dos ecossistemas naturais. Visa-se trabalhar com a natureza e não contra ela; é um trabalho de observação do mundo natural, com conclusões transferidas para o ambiente planejado.

Dessa forma, sua metodologia é baseada em princípios ecológicos, para produzir um sistema integrado de plantas, animais, água, edificações e energia natural, além de estar baseada numa ética da terra que traz estímulos e soluções sociais gerados dentro das próprias comunidades em um processo de desenvolvimento endógeno. Assim, percebemos que a Permacultura permeia todos os aspectos dos sistemas ambientais comunitários, econômicos, sociais e culturais. Cooperação é a chave, e não competição!



A seguir os princípios de design de David Holmgren:

01. Observe e interaja;
02. Capture e armazene energia;
03. Obtenha sempre ganhos;
04. Aplique a auto regulação e aceite a retro alimentação (feedback);
05. Use e valorize recursos e serviços renováveis;
06. Não produza resíduos ou o faça o mínimo possível;
07. Desenhe e planeje a partir dos padrões até os detalhes;
08. Interaja ao invés de segregar;
09. Use soluções pequenas e lentas;
10. Use e valorize a diversidade;
11. Use bordas e valorize o marginal;
12. Use a criatividade e responda às mudanças criativamente.

Além dos princípios de design, a Permacultura baseia-se em algumas estratégias para melhor trabalhar com a natureza. São elas:

- Imitar a natureza: quanto mais se aproxima dela, menos esforço se faz;
- Localização relativa: cada elemento se posiciona em relação a outro de forma que se auxiliem mutuamente;
- Criar o máximo de conexões possíveis entre os elementos do ambiente;
- Permitir que os elementos exerçam funções variadas;
- Permitir que cada função importante seja apoiada por muitos elementos;
- Fechar ciclos: quanto mais se fecha ciclos, mais eficiente e estável o sistema;
- Usar energias renováveis: preferência dos recursos biológicos aos combustíveis fósseis;
- Reciclar energias (humana e combustível) e tudo o que for possível;
- Produzir mais energia do que consumir;
- Diversificar visando um sistema produtivo e interativo: garantia da estabilidade;
- Criar parcerias, principalmente com a natureza;
- É mais barato prevenir emergências do que enfrentá-las;
- Visar à cooperação em vez da competição e a integração em vez da fragmentação.

Dessa maneira, as formas pelas quais podemos implementar a ética de cuidado com a Terra são resumidas nas dicas abaixo:

190. Pensar, em longo prazo, sobre as consequências de nossas ações

191. Planejar para a Sustentabilidade

192. Utilizar sistemas biológicos (plantas e animais) e ambientais (sol, vento, água) de baixo custo energético para conservar e gerar energia

193. Ajudar as pessoas a se tornarem auto-suficientes e promover a responsabilidade comunitária

194. Ver soluções e não problemas

195. Praticar a diversidade policultural (oposta à monocultural)

Seja de ambientes naturais ou construídos; seja de culturas humanas ou de culturas vegetais. Isso traz estabilidade e auxilia a estarmos prontos para mudanças ambientais e sociais.

196. Reflorestar a Terra e trazer de volta a fertilidade dos solos

197. Trazer a produção de alimentos de volta às cidades e vilarejos

Neles tem ocorrido tradicionalmente em sociedades sustentáveis.

198. Utilizar tudo até o máximo e reciclar todos os resíduos

199. Onde possível, utilizar espécies nativas da área

A introdução de espécies exóticas, potencialmente invasoras, pode romper o equilíbrio da área.

200. Cultivar a menor área possível

Planejar sistemas intensivos, eficientes em energia e em pequena escala.

201. Trabalhar onde conta

Plante uma árvore onde irá sobreviver; ajude as pessoas que queiram aprender.

202. Seja criativo, crie as suas soluções e difunda-as!



2.13 Economia solidária: um instrumento para o consumo crítico e sustentável

A economia solidária é um modo específico de organização de atividades econômicas. Ela se caracteriza pela autogestão, ou seja, pela autonomia de cada unidade ou empreendimento e pela igualdade entre os seus membros. Nos primórdios do capitalismo o modelo apresentado mostrava que o empregado era tido unicamente como propriedade do empregador, separado das forças produtivas que detinha ou utilizava. O conceito que pode ser empregado pela economia popular solidária é: está atrelado à autogestão, democracia participativa, igualitarismo, cooperação, promoção e desenvolvimento humano.



Essa economia tomou força no Brasil nas grandes plenárias realizadas no Fórum Social Mundial, onde foram criados os Fóruns Estaduais e a SENAES (Secretária Nacional de Economia Solidária).

O movimento da Economia Solidária propõe a criação de uma outra economia em contraposição ao fundamentalismo do poder neoliberal. Esse “guarda-chuva” de ações é elemento crucial para subsidiar a dinâmica de sustentabilidade participativa das Ecovilas.

Práticas da economia solidária que se complementam no funcionamento das Ecovilas

203. Pratique o Comércio justo e solidário

Esta forma de comércio se caracteriza pela organização de empreendimentos ecologicamente corretos e socialmente justos por parte de pequenos produtores que tem dificuldades de acesso ao mercado.

204. Acesse o micro-crédito

O micro-crédito tem crescido, havendo, aproximadamente, 7 mil instituições no mundo, com 22 milhões de grupos financiados. Alguns bancos trabalham de maneira ética e solidária, como o Banco Palmas, nos arredores de Fortaleza (CE), que possui empreendimentos ligados a pequenas cooperativas de produção e uma moeda social para trocas e compras, aceita em grande parte do comércio local.

205. Crie um Mercado de Trocas Solidário

Trata-se de uma iniciativa interpessoal, buscando trabalhar o sentido da coletividade através do intercâmbio de energias em forma de produtos, serviços e bens sociais. Os clubes de trocas, formados por prossumidores (ou seja, cidadãos que são ao mesmo tempo produtores, consumidores e atores sociais), criam um mercado onde antes ele não existia, utilizando uma moeda social local para facilitar as trocas.

206. Apoie e pratique o Consumo Crítico, Sustentável e Consciente

Através desse consumo, os consumidores tomam uma decisão muito clara frente ao ato de consumir partindo da premissa de que quando alguém compra um produto de uma empresa que explora os trabalhadores e que destrói o ecossistema, esse alguém torna-se responsável por isso. A prática do consumo crítico possibilita a construção de uma nova economia que distribui a renda de maneira justa, preserva o meio ambiente e não financia às Transnacionais involutivas que degradam o planeta.

207. Organize-se e crie uma cooperativa ou clube de compras

Esta é uma estratégia socioeconômica que visa agrupar pessoas com interesses em comum para promover compras conjuntas e, dessa forma, conseguir preços melhores, funcionando como um eficaz instrumento de economia associativa. Podem-se formar grupos visando objetivos variados, tais como a compra de alimentos, materiais escolares, materiais de construção, sementes, etc.



2.14 Software Livre & Economia Solidária: uma união pela sustentabilidade

Por Pedro Jatobá

Origem do Software Livre

Hoje, o computador se tornou uma ferramenta indispensável para quase todas as operações que realizamos: escrever um texto; editar uma música; projetar uma casa, um carro; fazer um exame médico avançado; mandar um e-mail, uma foto da família ou aquela música bonita; enfim, são inúmeros usos sociais, culturais, ambientais e situacionais. Existem muitas maneiras de utilizar um computador. Para ele funcionar, precisamos de um sistema operacional, que em inglês é chamado de Software.



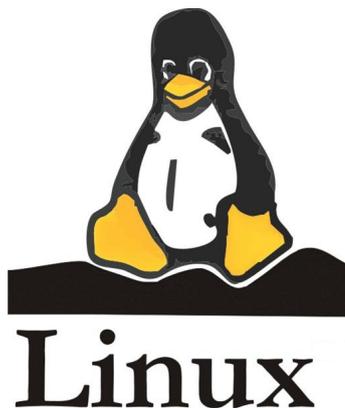
Você sabia?

Nos primórdios da computação era comum a prática os desenvolvedores disponibilizarem os códigos junto com os programas visando facilitar o suporte aos usuários. Por exemplo, em 1952 foi lançado o IBM 701, o primeiro computador científico comercializado pela IBM. Dentre os usuários surgiu uma comunidade chamada SHARE (palavra do inglês que significa compartilhar) que era formada por voluntários que trocavam informações sobre defeitos e versões aprimoradas do sistema pelos usuários, utilizando-se o código fonte que originalmente vinha junto com o sistema da máquina.

Uma mudança radical aconteceu no final da década de 70 quando as empresas começaram a impor restrições aos programadores através de leis de direito autoral. Essa mudança visava impedir o acesso da concorrência ao que estava sendo desenvolvido. Um divisor de águas nessa história foi a carta escrita em 1976 por Bill Gates (o dono da Microsoft e do sistema operacional Windows) dirigida aos primeiros usuários de PC, onde denunciava o uso de softwares não autorizados que estavam sendo copiados irregularmente. Para muitos estudiosos esta carta foi um marco tanto para a expansão do software proprietário quanto para o surgimento do movimento pelo software livre.

A solução que encontrou foi desenvolver um sistema operacional com código aberto que permitisse o uso das máquinas sem precisar utilizar nenhum software proprietário. Devido a popularidade do sistema UNIX, Stallman batizou, na época, o novo sistema de "GNU", um acronônimo recursivo que significa "GNU is

not Unix". Para evitar que o sistema operacional se tornasse proprietário, Richard desenvolveu a "GNU Public License" (GPL), uma licença jurídica que permite a cópia, alteração e redistribuição do software licenciado. A GPL se tornou a licença de copyleft mais utilizada em todo o mundo. Em 1992, um finlandês chamado Linus Torvalds desenvolveu, durante os monótonos meses de inverno do seu país, um núcleo de sistema operacional batizado de Linux. Esse "coração" foi incorporado aos desenvolvimentos do projeto GNU e licenciado também em GPL, tornando o GNU/Linux um sistema operacional livre e funcionando corretamente. Através da internet, esse conhecimento se espalhou pelo mundo criando novas ferramentas como o Kurumin no Brasil e o projeto Ubuntu na África do Sul.



Definindo Software Livre

Segundo a definição criada pela Free Software Foundation (FSF), Software livre é qualquer programa de computador que pode ser usado, copiado, estudado e redistribuído sem nenhuma restrição. A liberdade de tais diretrizes é central ao conceito, o qual se opõe ao conceito de software proprietário, mas não ao software comercial, vendido com intuito de lucro. A maneira usual de distribuir software livre é anexar a ele uma licença apropriada, e disponibilizar seu código-fonte.

Um software é considerado livre quando atende aos quatro tipos de liberdade para os usuários definidas pela Free Software Foundation: a liberdade para executar o programa, para qualquer propósito (liberdade nº 0); a liberdade de estudá-lo e adaptá-lo para as suas necessidades (liberdade nº 1)*; a liberdade de redistribuir, inclusive vender, cópias de modo que você possa ajudar ao seu próximo (liberdade nº 2); a liberdade de modificar o programa e liberar estas modificações, de modo que toda a comunidade se beneficie (liberdade nº 3)*. Vale salientar: o acesso ao código-fonte é um pré-requisito para que as liberdades 1 e 3 sejam reais.





Você sabia?

Ao comprar um computador com um sistema operacional de código fechado e privado você paga 20% a mais do valor do aparelho por esse sistema? Você poderia pagar R\$ 800,00 ao invés de pagar R\$ 1000,00. Esse valor vai direto para as grandes corporações de software privado.

Quando for comprar um computador procure um com sistema operacional livre

Linux! Já imaginou nunca mais se preocupar em baixar antivírus, desfragmentar ou fazer scandisk? Sim, com o Linux isso é possível. Adeus aos vírus e a pirataria!

Se o seu computador não vier com um sistema operacional livre, peça o valor correspondente ao sistema operacional de código fechado de volta

Software Livre e Economia Solidária

Ações cooperativas e libertárias que representam software livre se alinham perfeitamente com os conceitos da economia solidária. No Brasil essas tendências, apesar de distintas na área de atuação (Informática e Economia), flertam com empreendimentos que trazem na sua essência esses fins. Um bom exemplo disso é a Cooperativa de Tecnologias Livres, também conhecida por CoLivre, destinada a cooperativar desenvolvedores e oferecer a sociedade soluções em software livre. Mais informações em www.colivre.coop.br.

Seguem abaixo dicas de algumas ferramentas e uma breve explicação com os respectivos links:

Farejador

O Farejador da Economia Solidária é uma ferramenta fácil e simples para busca de produtos e serviços oferecidos ou consumidos por empreendimentos da Economia Solidária no país. Oferece uma busca que pode ser filtrada por produto ou localização geográfica e as consultas trazem um mapa georeferenciado onde os empreendimentos podem ser localizados numa lista ou sendo selecionados no mapa. Os resultados incluem os contatos e produtos e serviços oferecidos. Visite www.fbes.org.br/farejador

Cirandas

O Cirandas é um portal colaborativo na internet que visa: potencializar o fluxo de saberes, produtos e serviços da Economia Solidária; oferecer ferramentas

para a constituição de consolidação de redes e cadeias solidárias; ser um espaço de divulgação da economia solidária e de busca de seus produtos e serviços; permitir a interação entre vários atores em comunidades virtuais e espaços territoriais, temáticos e econômicos. Acesse www.cirandas.net

ITEIA

O ITEIA é uma Rede Independente de Cultura e Cidadania, idealizada pelo Instituto InterCidadania (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público) e desenvolvida em parceria com patrocinadores e organizações governamentais e não governamentais, em sintonia com o Programa Cultura Viva do Ministério da Cultura. É um arrojado sistema on-line de gerenciamento, difusão e intercâmbio de conteúdos culturais digitalizados, com amplo suporte tecnológico e integrado com outras redes digitais e não digitais. A idéia é servir de base de interligação com outros projetos com objetivos similares, formando uma teia de interação cultural na internet.

O ITEIA é um projeto sem fins lucrativos, gerenciado de forma colaborativa que promove o software livre, a diversidade cultural e visa desenvolver formas democráticas de expressão e acesso livre a conteúdos artísticos, respeitando os direitos do autor. Conheça www.iteia.org.br



3. Sugestões

Portais

ONGs e empresas

ecocentrobichodomato.org • amane.org.br • sosmataatlantica.org.br
greenpeace.org/brasil • moradadafloresta.org • centrosabia.org.br
socioambiental.org • wwf.org.br • idec.org.br • ecocentro.org
ipeterras.org • nature.org/brasil • coletivocasa.blogspot.com

Permacultura, construções e práticas sustentáveis

holmgren.com.au • permacultura.org • permacultureprinciples.com
13luas.art.br/casadosholon • permacoletivo.wordpress.com
ipoema.org.br • permacultura-bahia.org.br • marsha.com.br
casacolmeia.wordpress.com • permear.org.br • gaiabrasil.net/site
ecotecnologia.wordpress.com • agrofloresta.net • livrariatapioca.net
permacultura.org.br • ybytucatu.com.br/xoops/modules/news • tagari.com
redepermanece.com • permacultura.art.br/xps/modules/news
redelatinabrasil.blogspot.com • yvypora.wordpress.com
galheta.wordpress.com • permaculturanaescola.wordpress.com
ipemabrasil.org.br • permaculturasemfronteira.blogspot.com
jardinagemlibertaria.wordpress.com • agroecologiaceparl.blogspot.com
viver-sustentavel.blogspot.com • ecologicoser.blogspot.com
atitudesustentavel.uol.com.br

Lixo

lixo.com.br
prolifereciclagem.com.br

Alimentação

planetaorganico.com.br
alimentacaoviva.blogspot.com
alimentacaosaudavel.org

Permacultura, construções e práticas sustentáveis

teardoventre.wordpress.com • fiodaterra.wordpress.com • cottonbabies.com
ecobebes.blogspot.com

Filmes

The Corporation (a corporação) • A carne é fraca • Não matarás • Gandhi • Terráqueos • Quem somos nós? • Ilha das flores • Quanto vale ou é por quilo? • Corrente do bem • Ponto de mutação • O pesadelo de Darwin • Uma realidade inconveniente • Super size me • Surplus • 1.99 • The future of food • Fast food nation • Wall – E • Avatar • Man on wire • Home

Livros

AGENDA 21 E AGENDA 21 BRASILEIRA (Ministério do Meio Ambiente).

ANTUNES, A. Leitura do mundo no contexto da planetarização: por uma pedagogia da sustentabilidade. São Paulo: FE-USP. 2002.

BRANDÃO, C. R. A canção das sete cores: educando para a paz. Contexto, São Paulo, SP. 2005.

BOFF, L. Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela Terra. Ed Vozes, Petrópolis, RJ. 1999.

_____. Ética da vida. Ed Sextante, São Paulo, SP. 2005.

CARTA DA TERRA, Princípios e Valores para um Futuro Sustentável – ECO 92.

D'AMBRÓSIO, U. Transdisciplinaridade. Editora Palas Athena, 2 ed. São Paulo, SP. 2001.

DIAS, G. F. Pegada ecológica e sustentabilidade humana. Ed Gaia, São Paulo, SP. 2002.

ENLAZADOR, Thomas. Almanaque para práticas sustentáveis. Recife: Unimed, 2007.

_____, Thomas. Sociedade de consumo, solidariedade e paz – um outro mundo possível. In: **PELIZZOLI, Marcelo (Org.)** Cultura de Paz: educação do novo tempo. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2008. 230 p.

_____, Thomas. Ecovilas e comunidades alternativas: um paradigma sustentável, comunitário e solidário. In: **PELIZZOLI, Marcelo (Org.)** Cultura de Paz: A alteridade em jogo. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2009. 267 p.

_____, Thomas. A práxis do consumo sustentável. In: Zélia Jófili, Argus Vasconcelos de Almeida (orgs.). Ensino de Biologia, meio ambiente e cidadania: olhares que se cruzam. Recife: UFRPE: Sociedade Brasileira de Ensino de Biologia/Regional-5, 2009. 206 p.

FERRERO, E. M. Carta da Terra: reflexão pela ação. Ed. Cortez, São Paulo, SP. 2004.

FOLADORE, G. Por uma sustentabilidade alternativa. Ed Colección Cabichui, Uruguai. 2005.

FREIRE, P. A pedagogia do oprimido. Ed Paz e Terra, São Paulo, SP. 47 ed. 2008.

FREIRE, P. A pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. Ed Paz e Terra, São Paulo, SP. 36 ed. 2007.

GADOTTI, M. Pedagogia da Terra. Ed Peirópolis, São Paulo, SP. 5 ed. 2000.

GROUP RAINDORPS. Aproveitamento de água da chuva. Ed Organic Trading, Brasil. 2002.

GUITIÉRREZ, F. P. & PRADO, C. Ecopedagogia e Cidadania Planetária. Cortez Editora, São Paulo, SP. 4 ed. 1999.

HOLMGREN, DAVID. Os Fundamentos da Permacultura. Holmgren Design Services. 2002.

KIEHL, E. J. Fertilizantes Orgânicos. Piracicaba: Editora Agronômica Ceres, 1985.

LEGAN, L. Soluções Sustentáveis: Permacultura na Agricultura Familiar. Editora Calango, Ecocentro IPEC. Pirenópolis, GO. 2007.

_____. Soluções Sustentáveis. Permacultura Urbana. Editora Calango, Ecocentro IPEC. Pirenópolis, GO. 2008.

_____. Soluções Sustentáveis: Uso da água na Permacultura. Editora Calango, Ecocentro IPEC. Pirenópolis, GO. 2007.

_____. A Escola Sustentável: Eco-Alfabetizando pelo Ambiente. Imprensa Oficial, São Paulo, Sp. 2004.

LOVELOCK, J. Gaia - Cura para um Planeta Doente. Ed Cultrix, Brasil. 2006.

MACY, J. & BROWN, M. Y. Nossa vida como Gaia. Ed. Gaia, São Paulo, SP. 2005.

MANCE, E. A. A revolução das redes: a colaboração solidária como uma alternativa pós-capitalista à globalização atual. Ed Vozes, Petrópolis, SP. 2000.

_____. **Como organizar redes solidárias. DP&A Ed. 2003.**

MATURANA, H. Emoções e linguagem na educação e na política. Ed UFMG, Belo Horizonte, MG. 2005.

MOLLISON, BILL. & SLAY, M. R. Introdução à Permacultura. Tagari Publications. 1991.

MORIN, E. Terra Pátria. Instituto Piaget, 2 ed. 2001.

_____. **Os sete saberes necessários à educação do futuro. Ed Cortez, 12 ed. 2007.**

NICOLESCU, B. O Manifesto da Transdisciplinaridade. Ed. TRIOM, 2 ed, São Paulo, SP. 2001.

PELIZZOLI, M. L. A emergência do paradigma ecológico. Ed Vozes, Rio de Janeiro, RJ. 1999.

_____. **Correntes da ética ambiental. Ed Vozes, Rio de Janeiro, RJ. 2002.**

PORTILHO, F. Sustentabilidade ambiental, consumo e cidadania. Ed. Cortez, São Paulo, SP. 2005.

ROAF, S. Ecohouse: A casa ambientalmente Sustentável. Ed Bookman Companhia, 3 ed. 2009.

ROBIN, M. M. O mundo segundo a Monsanto. Radical Livros, São Paulo, SP. 2008.

SACHS, I. Rumo à Ecosocioeconomia. Ed Cortez, São Paulo, SP. 2006.

SANTOS, M. Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universa. Ed. Record, São Paulo, SP. 2000.

SHIVA, V. Monoculturas da mente. Editora Gaia, São Paulo, SP. 2003.

SINGER, P. S. A economia solidária no Brasil. Ed. Contexto, São Paulo, SP. 2000.

SOARES, A. Soluções Sustentáveis: Construção Natural. Editora Calango, Ecoentro IPEC. Pirenópolis, GO. 2007.

VEIGA, J. E. Transgênicos: Sementes da discórdia. Editora Senac, São Paulo, SP. 2007.



Anexos

BOLAS DE SEMENTES APRENDA A FAZER



POR QUE

As bolas de sementes são uma ótima maneira de dar vida a um lote vago. A combinação de sementes, barro, e substrato orgânico é um sistema de entrega simples que protege as sementes, mantém a água, e contém nutrientes suficientes para os brotos começarem a crescer em solo pobre. Nenhuma ferramenta é necessária! As bolas de sementes são simplesmente espalhadas no solo para aguardarem a próxima chuva.

Nossa cidade tem um excesso de lotes vagos – espaços de terras que podem ficar inutilizados por anos. Adicionando plantas nesses locais, podemos revitalizar solos mortos, embelezar áreas degradadas, aumentar a absorção de água no solo, absorver dióxido de carbono, reduzir o calor, e criar um habitat para animais.

O QUE



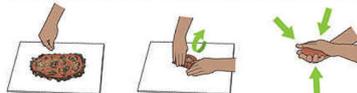
Argila, substrato (ou adubo), e sementes.

Você pode comprar tijolos de argila em lojas de artesanato ou em fábricas de tijolos ou em sua cidade, no subsolo (procure em locais de construção). Você pode comprar sementes em bancos de sementes, ou colê-las na sua região. Algumas sugestões de sementes: milho, feijão, lentilhas, sementes de girassol, alpeste, painço, goiaba, mamão, amora. Procure sempre plantar variedades nativas e locais.

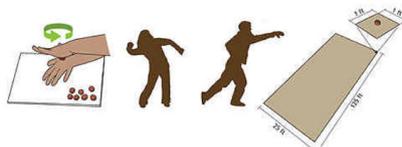
COMO



Faça tipo uma panqueca com uma mão cheia de argila, e pressione com força sobre o substrato espalhado. Vire para o outro lado, e pressione denovo.



Jogue sementes sobre a panqueca. Use pelo menos três variedades de sementes, aproximadamente uma colher de chá de cada uma. Usar espécies diferentes aumenta a chance de sucesso em condições variadas. Enrole a panqueca e amasse um pouco. Adicione um pouco de água se começar a secar.



Faça bolinhas de mais ou menos 3 cm de diâmetro. Elas já podem ser usadas, ou você pode guardá-las em um lugar escuro e arejado para secarem.

Jogue as bolas de sementes em um terreno vago. Elas funcionam melhor onde não há muita cobertura no solo. Use aproximadamente uma bola para cada 3m quadrados. Uma raquete de tênis ou um estilingue podem ampliar seu alcance.

Esperre por chuva!



Baixe o Almanaque na íntegra e difunda livremente!
www.iteia.org.br/textos/almanaque-de-praticas-sustentaveis

Realização



Apoio

