



ENTRE NO CLIMA

ATITUDES SAUDÁVEIS
PARA SUA VIDA



Mudanças climáticas

O aquecimento global já é uma realidade no planeta. A mudança de temperatura, por exemplo, pode ser sentida no dia-a-dia em muitas regiões do mundo. Esse aquecimento é resultado da emissão acelerada dos chamados gases efeito estufa. O efeito estufa é natural, sem ele a temperatura da Terra seria muito mais baixa inviabilizando a vida humana como conhecemos. A concentração desses gases funciona como “cobertor” armazenando calor. Entretanto estamos jogando na atmosfera

uma quantidade muito maior de gases quando utilizamos combustíveis fósseis, como petróleo, o carvão e o gás natural. O principal gás efeito estufa emitido é o gás carbônico (CO_2).

Hoje, a maioria das atividades humanas precisa da energia gerada pelos combustíveis fósseis. O homem tira a energia desse material para utilizar na fabricação e no transporte dos produtos para o seu consumo, para fazer funcionar alguns desses produtos e para o seu próprio transporte. Grande parte, portanto, do conforto humano está ligado à utilização desses combustíveis.

Mas a utilização desses combustíveis não traz só benefícios, pois está ligada ao aquecimento global, que coloca em risco não só a vida de plantas e animais, mas principalmente as condições da vivência do homem na Terra. Entre as consequências desse aquecimento estão: o aumento do calor ou do frio em muitas regiões, diminuição da fertilidade da terra, o aumento do nível dos mares, avanço de secas, tempestades e furacões.

Tudo isso já tem afetado a nossa vida. No entanto, é possível ter atitudes sustentáveis para enfrentar essa realidade e fazer a diferença para o futuro.

Nesse sentido, o ser humano precisa buscar posturas responsáveis de produção e consumo e ainda entender as consequências de cada ação para o agravamento das mudanças climáticas. Nesta cartilha há algumas dicas de como você pode ajudar a manter o equilíbrio do nosso planeta.

Todos podem ajudar e, certamente, todos sairão ganhando.

Devemos parar e refletir sobre as nossas práticas do dia-a-dia. De que forma elas interferem no meio ambiente em que vivemos? O que podemos fazer para contribuir para a preservação da vida no planeta? Você está convidado(a) a rever comportamentos e atitudes cooperando assim para que todos tenhamos uma qualidade de vida melhor.

No mundo, vários fatores contribuem para o surgimento e agravamento dos problemas ambientais, com destaque para o crescimento populacional, industrialização, urbanização acelerada e a poluição. As causas estão mais perto do que imaginamos.

Dentre elas, podemos citar o consumismo exagerado, que é estimulado a todo tempo pela publicidade. As propagandas nos bombardeiam incessantemente com ofertas, tentações e truques, que nos impulsionam a comprar aquilo de que não precisamos. O consumo em excesso pode nos fazer adquirir produtos, que acabam por virar lixo em pouco tempo, aumentando o volume de resíduos no planeta.

“A grande maioria das pessoas consome pouco, pouquinho e nada, necessariamente para garantir a existência da pouca natureza que nos resta. A injustiça social não é um erro por corrigir, nem um defeito por superar: é uma necessidade essencial. Não existe natureza capaz de alimentar um shopping center do tamanho do planeta”.

Eduardo Galeano – **Sociólogo**



Você pode contribuir para um mundo melhor com atitudes simples. Confira as dicas para ações ambientalmente saudáveis



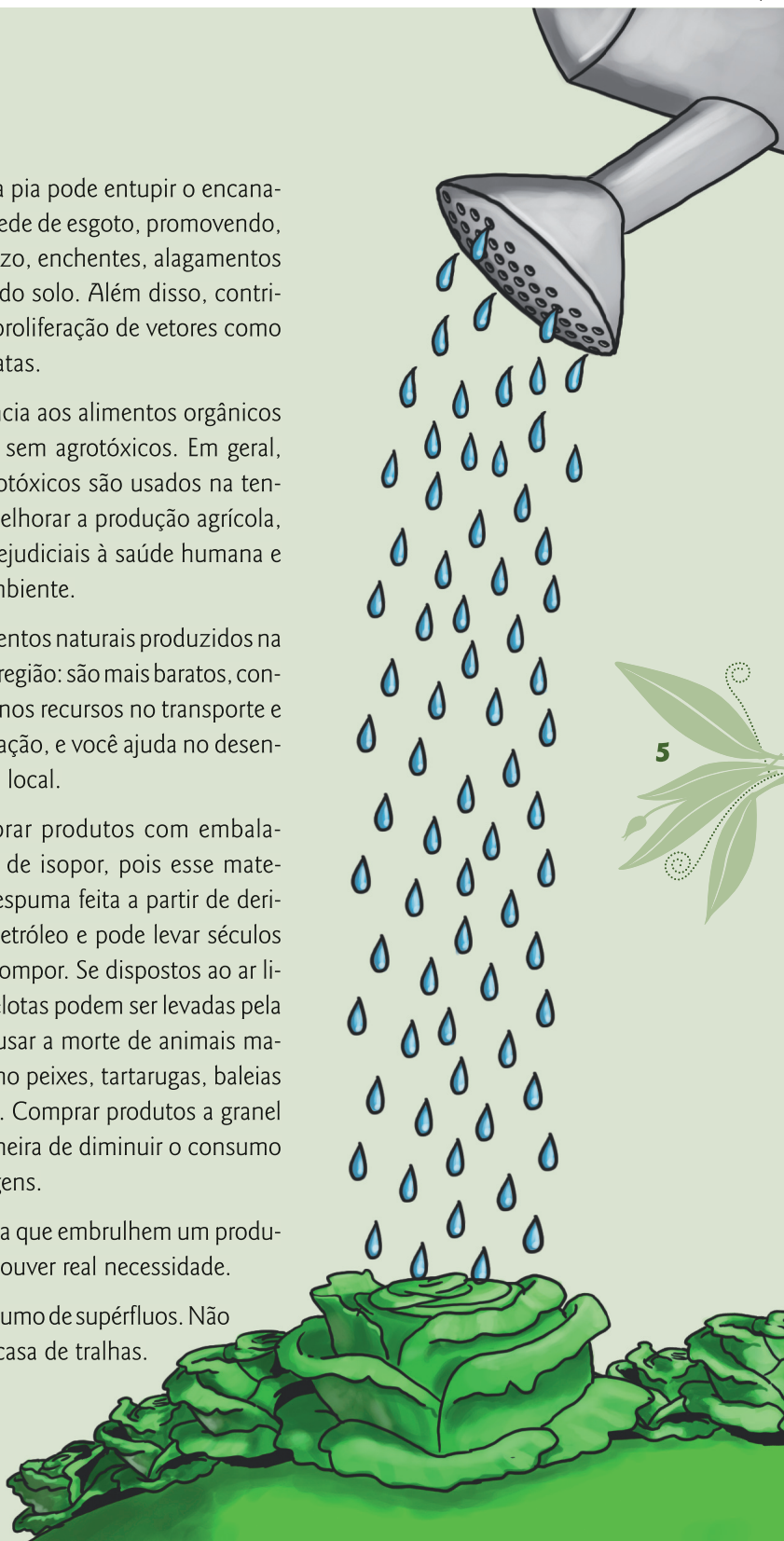
EM CASA

1. Reutilize, sempre que possível, os materiais feitos de vidro ou separe-os para reciclagem. Para fabricar 1 kg de vidro é necessária a extração de 1,3 kg de areia de dunas ou de rios. Com 1 kg de vidro quebrado, se faz exatamente 1 kg de vidro.
2. Separe seu lixo para o reaproveitamento e reciclagem, pois assim estará contribuindo para a redução da degradação ambiental.
3. Não deixe aparelhos em *stand by*. Desligue ou tire da tomada o eletrodoméstico quando ele não estiver sendo utilizado. A função de *stand by* de um aparelho usa cerca de 15% a 40% da energia consumida quando ele está ligado.
4. Procure melhorar seu computador ao invés de comprar um novo. Anualmente, mais de 20 milhões de toneladas de lixo eletrônico são descartados. A maioria ainda não é reciclada.
5. Guarde o óleo usado em um recipiente. Ele poderá ser doado a uma instituição que produza sabão. O óleo de cozinha quando jogado



pelo ralo da pia pode entupir o encanamento e a rede de esgoto, promovendo, a longo prazo, enchentes, alagamentos e poluição do solo. Além disso, contribui para a proliferação de vetores como ratos e baratas.

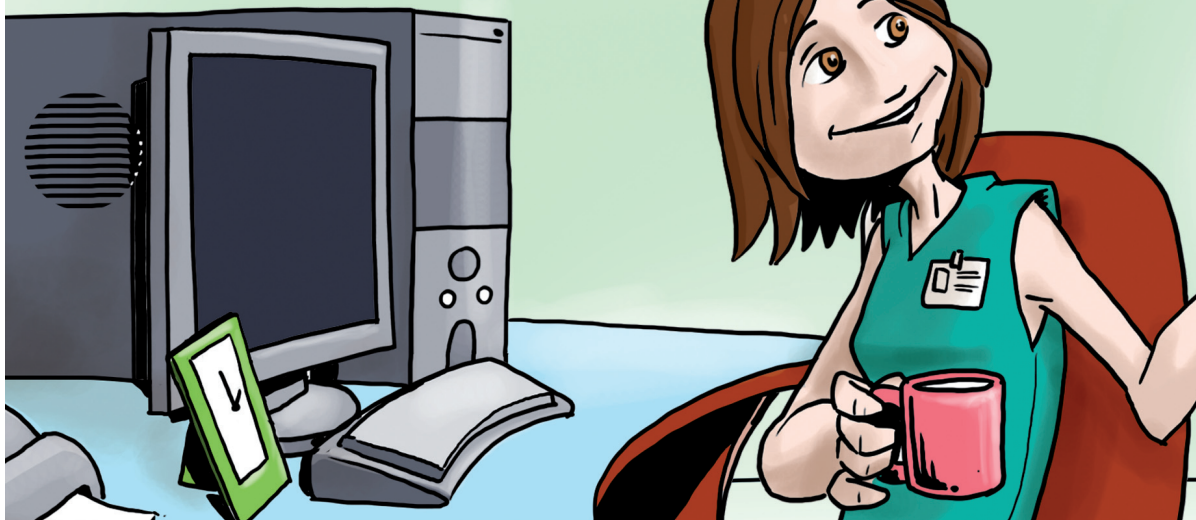
6. Dê preferência aos alimentos orgânicos e produtos sem agrotóxicos. Em geral, muitos agrotóxicos são usados na tentativa de melhorar a produção agrícola, mas são prejudiciais à saúde humana e ao meio ambiente.
7. Prefira alimentos naturais produzidos na sua própria região: são mais baratos, consomem menos recursos no transporte e na conservação, e você ajuda no desenvolvimento local.
8. Evite comprar produtos com embalagens feitas de isopor, pois esse material é uma espuma feita a partir de derivados do petróleo e pode levar séculos para se decompor. Se dispostos ao ar livre, suas pelotas podem ser levadas pela chuva e causar a morte de animais marinhos, como peixes, tartarugas, baleias e golfinhos. Comprar produtos a granel é outra maneira de diminuir o consumo de embalagens.
9. Não permita que embrulhem um produto se não houver real necessidade.
10. Evite o consumo de supérfluos. Não encha sua casa de tralhas.



11. Utilize corretamente os eletrodomésticos. O freezer e a geladeira devem ficar longe do fogão, caso contrário, irão consumir mais energia para compensar o calor do fogão. Para não forçarem muito o motor, a geladeira e o freezer devem ter uma distância de pelo menos 15 centímetros da parede. E nada de colocar roupas e sapatos para secar atrás da geladeira, pois é um enorme desperdício de energia.

NO TRABALHO

11. Adote uma caneca ou utilize copos de vidro. Para fabricação dos copos descartáveis é utilizado petróleo em sua composição, um recurso natural não-renovável que levou milhões de anos para se formar.
12. Use mídias regraváveis, drives, USBs, e-mails ou ftp para carregar ou compartilhar arquivos. Um CD ou DVD pode levar sécu-



los para se decompor, e quando incinerado pode voltar em forma de chuva ácida.

- 13.** Aproveite os dois lados das folhas de papel e revise os textos antes de imprimi-los no computador, bem como dê preferência ao papel reciclado. Assim você estará, também, poupando energia.
- 14.** Conheça e valorize as práticas de responsabilidade social e ambiental das empresas: em suas escolhas de consumo, não olhe apenas preço e as supostas qualidades. Analise as empresas e seus produtos em função de sua responsabilidade com os funcionários, a sociedade e o meio ambiente.
- 15.** Contribua para a melhoria de produtos e serviços: adote uma postura ativa. Envie às empresas sugestões e críticas sobre seus produtos ou serviços. Discuta com o poder público políticas eficazes para o cuidado com o meio ambiente.



NA RUA

16. Utilize o transporte coletivo. Se você deixar de usar o carro duas vezes por semana, deixará de emitir 700 quilos de poluentes por ano. No Brasil, 20 milhões de veículos automotores contribuem com 70% da poluição atmosférica nas cidades.
17. Faça caminhadas ou ande de bicicleta sempre que possível. Além de ficar em forma, você não contribui para a poluição atmosférica.
18. Utilize a carona solidária. O nosso atual modelo de transporte individual é um dos grandes causadores de problemas ambientais. Além da poluição do ar, são gastas enormes quantidades de recursos naturais para sua fabricação. Discuta com o poder público melhorias para o transporte coletivo.
19. Não pegue panfletos entregues na rua, a não ser que esteja interessado nas informações. Se pegar, não os jogue no chão depois de tê-los lido.
20. Não jogue lixo nas ruas, pois vai direto para os bueiros, causando entupimentos e enchentes. Guarde o lixo com você até encontrar um local adequado caso esteja na rua.

8





COMPORTAMENTO

21. Utilize sacolas reutilizáveis ou carrinhos de feira para fazer suas compras. As sacolas plásticas, biodegradáveis ou não, consomem muitos recursos naturais em sua fabricação, além de causar problemas enquanto não se degradam.
22. Compre produtos feitos com madeira certificada, pois o desmatamento também é um dos grandes responsáveis pelas emissões de gases causadores do efeito estufa. Você também pode reformar ou adquirir móveis seminovos.
23. Ensine seus filhos a valorizar a água. Evite banhos de mangueira, guerrinha de balões de água e toda sorte de brincadeiras com água. Elas são divertidas, mas passam a equivocada idéia de que a água é um recurso infinito, justamente para aqueles que mais precisam de orientação: as crianças.
24. Procure comprar produtos fabricados perto de onde são vendidos. Desta maneira, os produtos não precisam ser transportados por longas distâncias e, conseqüentemente, não há emissões desnecessárias de gases causadores do aquecimento global.
25. Participe sempre das audiências pú-

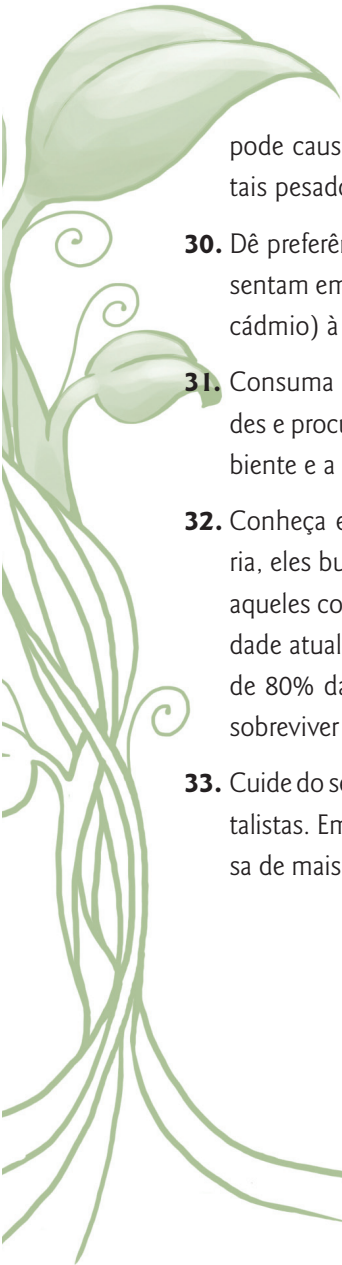
blicas em sua comunidade. As questões ali discutidas afetam as nossas vidas. Questione as empresas e os órgãos ambientais sobre os reais prejuízos e benefícios ao meio ambiente causados pelos empreendimentos. Acompanhe os processos e denuncie as irregularidades.

- 26.** Leve as baterias usadas de celulares para as revendedoras. Elas não devem ser jogadas no lixo comum, pois contêm metais pesados altamente tóxicos para a saúde humana e o meio ambiente.
- 27.** Reutilize produtos e embalagens: não compre outra vez o que você pode consertar, transformar ou reutilizar.
- 28.** Prefira produtos naturais em lugar dos industrializados: frutas e verduras, por exemplo, são mais saudáveis e mais baratas que os refrigerantes ou sucos “de caixinha”. A comida congelada pode ser mais prática, mas consome 10 vezes mais energia para ser produzida.
- 29.** Evite substituir seu aparelho celular, assim você economiza dinheiro e contribui para a preservação do planeta. Nos últimos cinco anos, duas linhas e quatro telefones móveis foram vendidos a cada cinco segundos no Brasil. A destinação inapropriada dos celulares



10





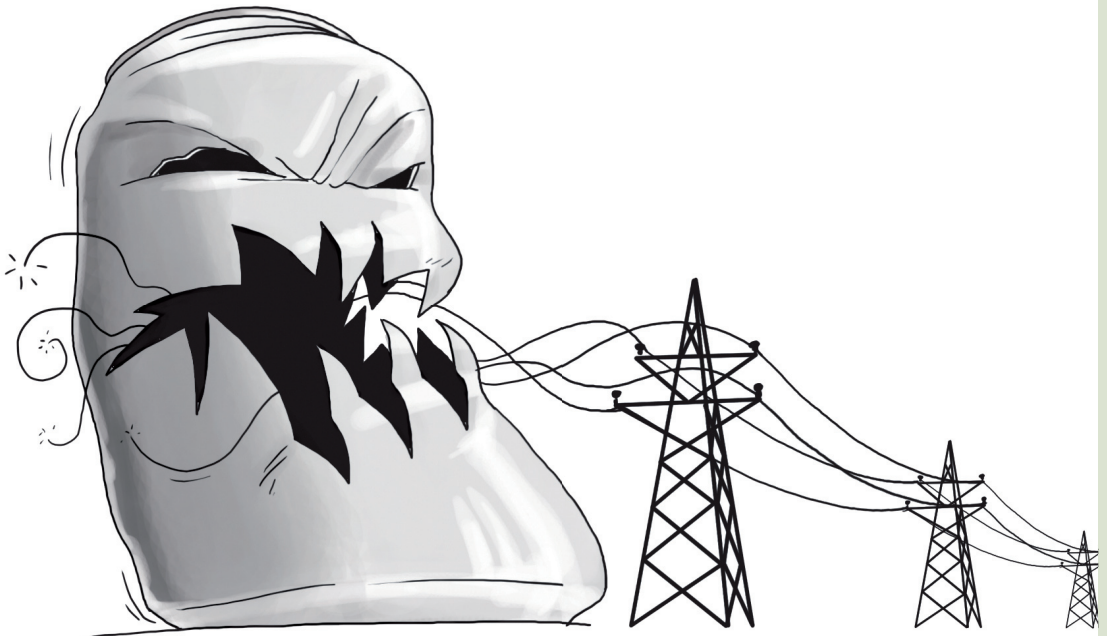
pode causar danos à saúde humana e ambiental devido aos metais pesados empregados em sua fabricação.

- 30.** Dê preferência às baterias e pilhas recarregáveis. As baterias apresentam em sua composição metais perigosos (chumbo, mercúrio, cádmio) à saúde humana e ao meio ambiente.
- 31.** Consuma apenas o necessário, reflita sobre suas reais necessidades e procure viver com menos. Leve em consideração o meio ambiente e a sociedade em suas escolhas.
- 32.** Conheça e incentive movimentos e grupos de economia solidária, eles buscam um comércio mais justo e condições dignas para aqueles com menos condições socioeconômicas. Em nossa sociedade atual, cerca de 20% da população mundial consomem mais de 80% da riqueza produzida, enquanto os outros 80% tentam sobreviver com os 20% restantes dessa riqueza.
- 33.** Cuide do seu ambiente, participe de entidades e campanhas ambientalistas. Em tempos de aquecimento global, o meio ambiente precisa de mais defensores do que nunca, e todos devemos colaborar.



Pense a respeito

- A indústria do alumínio é uma enorme consumidora de energia, consumindo cerca de 1% de toda a energia elétrica no mundo, e cerca de 7% do total consumido pelas indústrias globais. No Brasil, cerca de 9,6% da energia elétrica gerada no País é consumida pela indústria de alumínio.
- Se toda a produção de milho e soja dos EUA fosse orgânica, cerca de 240 bilhões de quilos de gás carbônico seriam removidos da atmosfera.
- Os alimentos orgânicos não utilizam agrotóxicos, respeitam o ciclo de vida de animais, insetos e ainda por cima absorvem mais gás carbônico da atmosfera. Além de serem muito mais saudáveis e saborosos.
- Em todo o mundo, a irrigação na agricultura responde por cerca de 70% do consumo de água; 20% vão para a indústria e os 10% restantes destinam-se ao uso doméstico.
- 70% dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros vêm da agricultura familiar.





- Uma tonelada de papel feito da celulose da madeira requer a derubada de 17 árvores. Além disso, para sua produção gastam-se 100 mil litros de água. Se ele for reciclado, bastam 2.mil litros.
- O índice de desperdício da água no Brasil chega a 40% entre a produção e os domicílios.
- Menos de 1% da água doce do planeta está disponível para consumo.
- Para se fabricar apenas 300 cigarros se destrói uma árvore. No Brasil são consumidos anualmente 128 bilhões de cigarros, o que corresponde à destruição de 426 milhões de árvores.
- No Brasil, considerando a média nos últimos anos, as indústrias têm sido responsáveis por cerca de 47% do consumo de energia, as residências respondem por cerca de 24% do consumo e o comércio e os serviços, 17%. Demais setores, como serviços públicos e agropecuária, consomem cerca de 12%.
- No Brasil, apesar da pobreza de grande parte da população, praticamente metade dos alimentos produzidos vão parar no lixo, sem serem consumidos.



Governador do Estado do Espírito Santo

Paulo César Hartung Gomes

Secretária Estadual do Meio Ambiente e Recursos Hídricos - SEAMA

Maria da Glória Brito Abaurre

Presidente do Instituto Estadual do Meio Ambiente e Recursos Hídricos - IEMA

Sueli Passoni Tonini

Diretor Técnico do IEMA

Aladim Fernando Cerqueira

Diretor de Recursos Hídricos do IEMA

Fabio Ahnert

Diretora Administrativo Financeiro do IEMA

Maria da Glória Moraes de Castro

Gerente de Educação Ambiental do IEMA

Livia Da Rós Lourenço Mattos

Equipe Técnica Educação Ambiental

Adriana Cecato Plazzi, Anna Cláudia Tristão Lessa, Elson Marcelo Kunsch,
Fernando Machado Tonani, Juliana da Silva R. Castro, Margareth Brócolli Lima,
Rosilene Vieira da Silva, Silvia Amelia C. Sardenberg, Sonia Maria de Oliveira Braganca,
Ulisses Lousada Mantovani, Walquiria Ana Soares de Paula

Assessora de Comunicação

Djeisan Lettieri Silva Maria

Equipe Técnica

Adriana Pereira dos S. Rupf, Luana Rebouças
Marco Tsuyama Cardoso



Fontes de Informação e Consulta

→ www.mma.gov.br → www.wwf.org.br

→ www.greenpeace.org.br → <http://www.idec.org.br>

EXPEDIENTE

ZOTA ESTÚDIO DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração: Zota Coelho e Cassiano • **Cores:** Cassiano

Diagramação: Link Editoração • **Revisão:** Márcia Rocha • **Tiragem:** 5.000



Texto para reflexão

“Vou com frequência a livrarias de shoppings. Ao passar diante das lojas e contemplar os veneráveis objetos de consumo, vendedores se acercam indagando se necessito de algo. ‘Não, obrigado. Estou apenas fazendo um passeio socrático’, respondo. Olham-me intrigados. Então explico: Sócrates era um filósofo grego que viveu séculos antes de Cristo. Também gostava de passear pelas ruas comerciais de Atenas. E, assediado por vendedores como vocês, respondia: ‘Estou apenas observando quanta coisa existe de que não preciso para ser feliz’.”

Frei Betto

Frei dominicano. Escritor.



Instituto Estadual
de Meio Ambiente
e Recursos Hídricos - IEMA

**Secretaria
do Meio Ambiente
e Recursos Hídricos**



www.iema.es.gov.br

Tel.: 3136-3504

Disque Denúncia:

3136-3492 | 9979-1709 | 9943-6147