



O que é o consumo sustentável

O conceito de consumo sustentável passou a ser construído a partir do termo desenvolvimento sustentável, divulgado com a Agenda 21, documento produzido durante a Cimeira da Terra, organizada pelas Nações Unidas no Rio de Janeiro, em 1992. A Agenda 21 relata quais as principais acções que devem ser tomadas pelos governos para aliar a necessidade de crescimento dos países com a manutenção do equilíbrio do Ambiente. Os temas principais desse documento falam justamente sobre mudanças de padrões de consumo, gestão ambiental dos resíduos sólidos e saneamento e abordam ainda o fortalecimento do papel do comércio e da indústria.

Embora esteja directamente relacionado com o acto de adquirir, o consumo sustentável é um conceito de grande abrangência, que associa um conjunto de práticas que têm em vista poupar e prolongar a vida dos recursos naturais, e que passam pela recusa do consumismo (consumo excessivo), o bom uso dos objectos adquiridos de modo a prolongar-lhes a vida útil, ou a reparação e recuperação de produtos danificados ou avariados.

É importante que todos estejamos conscientes de que todas as nossas acções de consumo podem fazer uma grande diferença em termos de impactes ambientais e de durabilidade dos recursos naturais, e que por isso, devemos saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades sem comprometer as necessidades das gerações futuras.

Pegada Ecológica

A Pegada Ecológica constitui uma forma de medir o impacte humano na Terra. Permite calcular a área produtiva equivalente de terra e mar necessária para produzir os recursos naturais que utilizamos para sustentar o nosso modo de vida e para assimilar os resíduos produzidos. Pode ser calculada para um indivíduo, uma comunidade, um país, ou mesmo para a população mundial. Dito de outra forma, a Pegada Ecológica avalia a extensão com que uma dada população se apropria do espaço biologicamente produtivo. Uma vez que as pessoas usam recursos de todas as partes do mundo, e afectam locais cada vez mais distantes com os seus resíduos, esse espaço é, geralmente, o somatório de uma série de pequenas áreas distribuídas por todo o planeta que, na sua totalidade, tem vindo a aumentar.

Para calcular a Pegada Ecológica é necessário estimar o consumo de bens e serviços e a produção de resíduos da unidade de população em estudo. Foram consideradas diversas áreas biologicamente produtivas (área cultivada; área de pasto; área de floresta; área de recursos marinhos; área construída e área de floresta necessária para absorver as emissões de dióxido de carbono associadas ao consumo de combustíveis fósseis) e diversas categorias de consumo (alimentos, o vestuário, o transporte, a energia, o lazer, a habitação, os produtos com origem na madeira, etc.).

 <p>MUNICÍPIO DO SEIXAL CÂMARA MUNICIPAL</p>	<p>Consumo Sustentável</p>	<p>Data: 2010/03/05</p>
---	-----------------------------------	-------------------------

Posteriormente, estima-se a área necessária à produção de cada item, dividindo a média anual de consumo desse item, pela média da sua produtividade. Cada uma dessas áreas é considerada equivalente a um tipo de área biologicamente produtiva, e a sua soma constitui a Pegada Ecológica. Relacionando a apropriação de espaço com a superfície biologicamente produtiva da Terra, a Pegada Ecológica clarifica os limites da expansão humana e dos seus níveis de consumo.

Actualmente, o valor médio da pegada Ecológica Mundial é de 2,2 hectares globais por pessoa. No entanto, existem apenas 1,8 hectares globais disponíveis por pessoa, o que significa que, em termos globais, a velocidade com que o Homem consome os recursos naturais do Planeta é superior à velocidade com que a Natureza os consegue repor – défice ecológico.

A Pegada Ecológica de Portugal em 2006 era de 4,6 hectares per capita, sendo a área disponível de 2,2 ha/capita, o nosso país apresentou um défice ecológico de 3,4 hectares per capita.

O que podemos fazer para diminuir a nossa Pegada Ecológica

Quanto menor for a nossa Pegada Ecológica, menor é o impacte negativo sobre o nosso Planeta. E para o conseguirmos, basta adoptarmos pequenos gestos simples, dos quais se apresentam alguns exemplos:

Alimentação

- Comprar produtos biológicos ou produtos locais sempre que possível; o modo de produção biológico é em geral menos poluente e maiores distâncias implicam maiores necessidades de transporte, maior consumo de recursos e mais poluição.
- Comprar em Lojas de Comércio Justo produtos que não são cultivados na nossa região por razões climáticas, como o café, cacau e chá, entre outros; este gesto contribui para o desenvolvimento sustentável, oferecendo melhores condições de comércio aos produtores dos países menos desenvolvidos; para além disso, os produtos são também, frequentemente biológicos.
- Consumir menos alimentos processados; estes tiveram que ser preparados, congelados ou embalados antes de chegarem à sua mesa.
- Evitar comprar alimentos que contenham aditivos, corantes ou conservantes desnecessários.

Resíduos

- Evitar utilizar produtos descartáveis, que consomem mais recursos e geram mais resíduos.
- Doar roupas e outros objectos que já não queira a quem possa precisar.
- Quando for às compras levar um saco de pano, uma cesta ou sacos de plástico que já tenha em casa; um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, usa-se durante 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se.
- Preferir produtos com menos embalagem possível – produtos não embalados, embalagens familiares, embalagens reutilizáveis ou recicláveis – e evite comprar produtos com várias camadas e invólucros, como pastas de dentes ou iogurtes em caixas de cartão.



- Guardar os alimentos em caixas em vez de utilizar película aderente ou folha de alumínio – a produção destas materiais implica grandes gastos e energia e após a sua utilização vão dar origem a mais resíduos.
- Reutilizar as garrafas de água e quando quiser deitar fora destiná-las a reciclagem – a reciclagem do material plástico utilizado em cinco garrafas de plástico gera poliéster suficiente para produzir uma t-shirt do tamanho XL.
- Separar os resíduos para reciclagem e prefira produtos reciclados - a reciclagem permite poupar matérias-primas e energia.
- Quando receber prendas, aproveitar o papel de embrulho, laços e enfeites para outras ocasiões.
- Utilizar sempre os dois lados de uma folha de papel.

Casa

- Para acender a lareira, evitar usar acendedores feitos a partir de petróleo, optando por papel velho, casca de laranja seca ou cascas de frutos secos.
- Não despejar óleo alimentar usado no lava-loiça, nem na sanita; ir juntando num garrafão e entregar num ecocentro ou numa empresa que recolha este resíduo para reciclagem.

Energia

- Utilizar a iluminação natural sempre que possível.
- Desligar sempre as luzes dos compartimentos que estiverem desocupados.
- Preferir lâmpadas fluorescentes compactas, duram mais e gastam um quarto da energia das lâmpadas incandescentes; optar por ter apenas uma ou duas lâmpadas de maior potência – uma lâmpada de 100 W consome o mesmo que quatro de 25 W mas emite quase o dobro da luz.
- Desligar a TV e outros equipamentos que não estiverem a ser utilizados no interruptor; em stand-by é consumida $\frac{1}{4}$ da energia.
- Ao comprar electrodomésticos ter em atenção o rótulo energético europeu, que mostra a eficiência energética do aparelho, usando as letras A (mais eficiente, menos consumo), a G (menos eficiente, mais consumo); os aparelhos da letra A são geralmente mais caros, mas a médio prazo esse acréscimo é compensado pela poupança de energia.

Deslocações

- Andar a pé ou de bicicleta em pequenas deslocações.
- Usar transportes públicos.
- Se mudar de carro, pensar em alternativas menos poluentes (GPL, híbridos).

Viagens

- Nas viagens privilegiar o contacto com as diferentes culturas locais, valorizando os seus aspectos naturais, históricos e sociais; muitos dos grandes empreendimentos turísticos localizados em destinos apresentados como exóticos, apenas têm para oferecer palmeiras e um folclore pronto a



consumir, sendo muitas vezes responsáveis pela destruição progressiva desses locais e sem ter em consideração o bem-estar das comunidades locais.

Comunidade

- Podemos envolver-nos em movimentos locais ou globais empenhados no desenvolvimento sustentável ou criar o nosso próprio movimento;
- Participar nos processos de decisão locais ou nacionais;
- Denunciar situações de desrespeito face ao ambiente e ordenamento do território (SOS Ambiente e Território – 808 200 520)