# PROTEJA O AMBIENTE, A VIDA E O PLANETA

Nesta altura da história da Humanidade, enfrentamos problemas ambientais desastrosos. É um facto assegurado que se as pessoas não mudarem de mentalidade, estes problemas ambientais causados pela Humanidade podem extinguir toda a vida no planeta.   
  
Assim é absolutamente urgente mudarmos de atitude e empenharmo-nos na protecção da Natureza em todos os sentidos. Cada pessoa tem a responsabilidade de ter o bom senso de participar individual e localmente, de forma a haver uma transformação global. Através deste panfleto pretendemos dar informações de como ajudar a proteger o Ambiente, apresentando “simples” sugestões que ajudam e muito a minorar o efeito negativo que temos no Ambiente de forma local e global, tanto por nós como por toda a vida no planeta, o “nosso” único e precioso habitat.



É necessário ter-se a consciência que a maior parte das nossas ocupações quotidianas provoca impacto no Ambiente. Acender uma luz, abrir uma torneira, viajar de carro ou fazer compras. Qualquer actividade consumista tem uma repercussão negativa no equilíbrio ecológico do planeta. Aqui o segredo é minimizar ao máximo os danos. Este fenómeno pode ser representado com a frase: “consumir é votar”. Esta frase significa que a maioria das nossas atitudes habituais expressam uma opção, seja negativa ou positiva. Esta permite-nos escolher entre um produto tóxico e outro inócuo, entre usar e desbaratar, entre gerar lixo, reciclar, reparar ou evitar os resíduos antes de comprar.

Todos somos livres de escolher, mas para que essa liberdade seja real e positiva, deve ser fundamentada e basear-se no conhecimento e na compreensão de que tudo o que consumimos não aparece espontaneamente nas prateleiras do supermercado, nem desaparece por artes mágicas no contentor do lixo. Tudo o que consumimos vem de algum lado e vai parar a outro, constituindo um ciclo de produção-consumo-resíduos, que vai determinar o seu impacto real e extremamente negativo no Ambiente. Muitas vezes a aquisição de objectos obedece apenas a questões de publicidade, promoções ou necessidades criadas artificialmente e não a verdadeiras razões de utilidade. Existem alternativas à nossa forma de vida actual, que podemos começar a construir elevando o olhar acima do supérfluo para nos fixarmos apenas no mais essencial e verdadeiro.

1001 COISAS INDISPENSÁVEIS QUE PODE FAZER PARA AJUDAR  
  
POUPAR ENERGIA

Desligar as luzes que não precisa de utilizar - Ver televisão apenas quando necessário e desliga-la sempre, não a deixando em “stand-by” - Desligar o monitor do seu PC sempre que ficar vários minutos sem o utilizar - Desligar totalmente o seu computador sempre que não o utilizar - Comprar apenas lâmpadas e aparelhos electrónicos de baixo consumo energético, pois são mais económicos, eficientes, duráveis e amigos do ambiente - Poupar gás o mais possível, não ligar bicos de forma desnecessária e reduzir a intensidade das chamas - Desligar da tomada os carregadores, transformadores e outros aparelhos de consumo continuo (sem botão de desligar).

## ENERGIAS ALTERNATIVAS

Utilizar veículos (híbridos ou não) e aparelhos mecânicos/electrónicos que utilizem a energia metabólica, solar, eólica, hidroeléctrica (de pequena escala), biomassa, geotérmica, hidrogénio, biogás, biodiesel, das marés ou outros tipos de energia menos prejudiciais ao meio ambiente.



## POUPAR ÁGUA

Tomar duches de poucos minutos e não banhos de imersão - Fechar sempre as torneiras quando não precisar de água - Captar e armazenar a água que usa para a reutilizar, por exemplo, para a sanita, regar ou lavar o que for necessário – Minimizar a descarga do seu autoclismo para evitar enormes desperdícios de água - Utilizar sistemas de rega que sejam eficientes (gota-a-gota, etc.).



## REDUZIR A POLUIÇÃO

Não fumar - Não fazer fogos e sobretudo não queimar produtos tóxicos (borrachas, plásticos, etc.) mas sim recicla-los - Não deitar lixo para o chão - Não despejar nenhum tipo de óleo ou produtos tóxicos ou perigosos para os esgotos ou para o lixo, colocar em garrafas e entregar em centros de tratamento - Não deitar detritos não biodegradáveis para a sanita – Não utilizar nenhum tipo de pesticidas ou adubos químicos (que têm impactos muito negativos) empregando métodos naturais como a compostagem – Entregar os medicamentos e suas embalagens nas farmácias – Evitar usar pilhas, utilizar apenas as recarregáveis - Tentar excluir todos os diferentes tipos de produtos químicos que utiliza em casa e fora dela, substituindo-os por produtos naturais (limão, vinagre, etc.) ou com componentes menos poluentes e biodegradáveis – Comprar sabonetes em barra, champôs, pasta de dentes, detergentes entre muitos outros produtos, que sejam 100% naturais (vegetais), menos prejudiciais ao ambiente e à nossa saúde (compre ou peça mais informações em lojas de produtos naturais) - Não utilizar o ar condicionado porque destrói a camada de ozono - Não utilizar latas de spray porque, lançando no ar gotículas de químicos, prejudicam o ambiente e a saúde – Utilizar tintas livres de produtos tóxicos.

## [OS 4 R’S]

#### 1- REDUZIR

É fundamental não comprar coisas supérfluas mas somente o absolutamente necessário de forma a salvaguardar ao máximo os recursos naturais, para além de reduzir as despesas monetárias - Não comprar produtos contendo várias embalagens - Não comprar ou utilizar nenhum tipo de produto descartável, utilizar lenços, guardanapos e fraldas (etc.) de pano - Ao fazer compras levar sempre sacos, de tecido de preferência - Não comprar jornais e revistas (ou outros) de forma a diminuir a necessidade de papel e haver menos florestas destruídas. Se precisar de informação poderá ir a uma livraria de livros usados, a uma biblioteca que tem sempre os jornais do dia, pedir emprestado ou utilizar a Internet - Não comprar apenas porque está na “moda” ou por ser mais “giro” (CD’s, telemóveis, roupa, etc.) - Reduzir ao máximo a utilização de plásticos, materiais muito prejudiciais à Natureza »

#### 2- REUTILIZAR

Reutilizar sempre os sacos de plástico ou utilizar sacos de pano - Comprar livros, roupas, carros ou outros produtos em 2ª mão

#### 3- REPARAR

Utilizar o mais possível os aparelhos electrónicos que tiver, reparando-os quando estes se avariarem – Procurar reparar o calçado, vestuário e mobiliário que tenha ou adaptá-los a novos estilos – Procurar fazer uma boa manutenção da sua viatura ou de outros equipamentos.

#### 4- RECICLAR

Reciclar todo o papel, papelão, vidro, embalagens, Tetra Pak, plásticos, lâmpadas, esferovite, metais, pilhas, madeira, equipamentos electrónicos (telemóveis, televisores, computadores, etc.), tinteiros ou outros materiais que tiver em casa ou fora dela, limpando e separando-os primeiro.

## SUSTENTABILIDADE

Não apanhar ou danificar flores e outras plantas nas ruas e no campo - Durante o ano individualmente ou com mais pessoas, encontrar e cultivar sementes de árvores e outras plantas na sua casa para depois plantar em zonas destruídas pelos fogos e/ou com pouca vegetação – Aprender e utilizar técnicas ecológicas de permacultura, bio-construção, auto-suficiência, faça-você-mesmo, etc.

## ALIMENTAÇÃO ÉTICA

Ser Vegetariano mas principalmente Vegano, pelo respeito pela sua saúde, pelos animais, pelo Ambiente, por um mundo melhor. A indústria da carne é extremamente nefasta para os animais (torturando e chacinando mais de 80 mil milhões de animais por ano), para o meio ambiente (sendo no geral a industria mais poluidora em todo o mundo) e ajuda a estimular a fome mundial (imensos recursos desperdiçados) - Não comprar alimentos que contenham ingredientes com OGM’s (Organismos Geneticamente Modificados). Os OGM’s estão a começar a provocar danos irreparáveis ao meio ambiente sendo autênticas bombas genéticas - Comprar produtos biológicos por serem muito melhores para a saúde e muito menos prejudiciais ao meio ambiente – Utilizar restos orgânicos para adubo/compostagem natural, ou colocar num contentor separado e fechado e entregar às entidades responsáveis de os recolher – Tentar cultivar os seus próprios alimentos de forma biológica, seja em vasos ou num terreno.  
  
COMPRAS

Evitar comprar produtos não biodegradáveis - Fazer compras utilizando o sistema de comércio justo e/ou cooperativo, evitando as grandes empresas – Comprar artigos biológicos de produção local e nacional - Dar a outros aquilo que não precisa e procurar quem tenha e não queira, aquilo que você precisa, trocando em vez de comprar - Comprar papel e outros produtos que sejam reciclados, recarregáveis, etc. - Não comprar vestuário derivado de animais (peles, couro, seda, lã, etc.), optar por tecidos vegetais e biológicos (algodão, etc.) - Não comprar madeira exótica, apenas madeira reciclada ou certificada.

## TRANSPORTES

Economizar gasolina e dinheiro ao andar sempre de pé, de bicicleta ou de transportes públicos - Se tiver um carro, entregar os óleos, pneus, baterias e outros materiais da viatura em centros próprios para serem tratados e reciclados, não os despejar num local qualquer - Se comprar uma viatura, compre em 2ª mão e escolha uma que seja económica - Não utilizar ar condicionado na viatura - Não fumar dentro ou fora do carro – Se fumar não deitar beatas para o exterior – Sempre que possível combinar e partilhar o automóvel ou dar boleia a outras pessoas.  
  
ENTIDADES

Boicotar todas as empresas que sejam responsáveis pela tortura e/ou chacina de animais, que os explorem e que contribuam para uma degradação tanto ambiental como humana - Fazer pressão junto aos governos e empresas para que estes tomem medidas sérias para a protecção ambiental, animal e humana, avisando-os de que só comprará produtos que sejam éticos, naturais, biológicos, biodegradáveis e amigos do ambiente – Fazer voluntariado, activismo, ser sócio ou dar donativos para organizações de apoio e protecção ao Ambiente, Direitos dos Animais e de Direitos Humanos.

# LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS – COMPRE ETICAMENTE

Ao contrário do que se possa pensar, grande parte dos produtos éticos, naturais, biológicos e amigos do Ambiente não são caros, tendo preços bastante acessíveis. Aqui expomos apenas algumas das muitas lojas que vendem este género de produtos. Informe-se, visite e compre produtos em naturais – compre eticamente.