



SOS

SUSTENTABILIDADE OU SALVE-SE QUEM PUDER!





**Sustentável:** *adj.* 1. Que se pode sustentar. 2. Capaz de se manter mais ou menos constante, ou estável, por longo período.

(Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa)

..... 1





2





“Sociedade sustentável é aquela que é capaz de satisfazer suas necessidades sem comprometer as chances de sobrevivência das gerações futuras.”

**Lester Brown, fundador do Instituto Worldwatch**

..... 3





4





## ÍNDICE

1. Introdução
2. Sementes de Paz – Cooperativa de Logística  
Distribuição de Alimentos e Produtos Ecológicos  
e Solidários
3. Agência de Comércio Ético e Solidário – Agesol
4. Por que uma agência de comunicação deveria  
se preocupar com a questão da sustentabilidade?
5. Projeto MelhorAr de Mobilidade Sustentável
6. Guia de Práticas Sustentáveis
7. Bibliografia
8. Carta de Ecopedagogia





6





## INTRODUÇÃO

A idéia de publicar este manual de práticas sustentáveis surgiu durante um encontro que tivemos com o César da ITCP-FGV, que naquele momento estava montando uma cesta de Natal com produtos orgânicos e sustentáveis que seria oferecida a empresas como apoio para pequenos produtores e cooperativas. Na agência, já havíamos definido que publicaríamos um livro de dicas sustentáveis, algumas práticas da própria agência que havíamos realizado ao longo de 2008, mais algumas dicas para implantação de um programa de mobilidade sustentável dentro da empresa. O ITCP entrou com o conteúdo do manual que já estava disponível no site Catálogo Sustentável, através da licença Creative Common; juntamos mais alguns textos que resumem nossas atividades e a Believe Comunicação Viva realizou a edição e a impressão deste material. Aproveitamos a oportunidade para agradecer à ITCP-FGV pela aliança e parabenizá-los pelo importante trabalho realizado com as comunidades e cooperativas brasileiras.

**Lincoln Paiva**  
**Believe - Comunicação Viva**







## Sementes de Paz

A Sementes de Paz é uma Cooperativa de Logística e Distribuição de Alimentos e Produtos Ecológicos e Solidários que, de um lado, atua na formação de Núcleos de Consumo Consciente como alternativa prática para que tomemos decisões sobre temas como alimentação, saúde, economia e meio ambiente, e, de outro, associa-se a Produtores Orgânicos ou Agroecológicos que trabalham de forma cooperada ou associada, direcionando e investindo nossos recursos a produções ecologicamente sustentáveis e socialmente justas, com o intuito de fomentar a construção de uma Rede de Consumo Coletivo e Cooperação Econômica na região metropolitana de São Paulo, pautando-se pelos princípios da Economia Solidária, Comércio Justo, Consumo Consciente e Agroecologia.

Partilhamos da consciência de que o consumidor é um ator político e que suas escolhas determinam o meio ambiente e a sociedade em que vivemos. Partimos da lógica da associação para o consumo para viabilizar uma alternativa de redirecionar nosso consumo de alimentos e produtos de higiene e limpeza para alternativas de produção ecologicamente criteriosas e socialmente justas.

Para isso, fomentamos e instrumentalizamos a criação de Núcleos ou Cooperativas de Consumo na Cidade de São Paulo. Só para





firmar essa idéia, esses núcleos ou sociedades cooperativas das quais falamos são associações de pessoas para satisfazerem aspirações e necessidades econômicas, sociais e culturais comuns. Como, por exemplo, realizar compras conjuntas para baixar o custo de Produtos e Serviços e garantir sua origem e qualidade. Levar aos consumidores as informações de como está formado o preço dos alimentos e produtos, de quem são os produtores e de como é feita a produção e distribuição dos mesmos, é uma missão do empreendimento Sementes de Paz.

Se você se identifica com nossa iniciativa e quer (se) alimentar (de) essa idéia, conheça os núcleos de consumo que já estão em funcionamento na cidade. E se quiser, organize um núcleo em seu local de trabalho, condomínio, bairro, associação, etc. Estamos à disposição para atendê-los e compartilhar informações relativas à nossa prática.  
[redesementesdepaz@yahoo.com.br](mailto:redesementesdepaz@yahoo.com.br)





Produtos e serviços **Empreendedorismo** Consumo Responsável **Economia Solidária** Comércio Justo **Ética** Justiça Social *SUSTENTABILIDADE* Consumismo **Estratégias de comercialização** Empreendimentos *ECONÔMICO-SOLIDÁRIOS* Cooperação *ITCP-FGV* **Consumo Solidário** Democracia **Econômica**

---

## Agência de Comércio Ético e Solidário - Agesol

Atualmente um projeto da Incubadora de Cooperativas da Fundação Getúlio Vargas – [www.itcpfgv.org.br](http://www.itcpfgv.org.br), a Agesol visa a ser um canal de comercialização de produtos de empreendimentos de economia solidária.

Auxilia empreendimentos de economia solidária que tenham interesse em receber assessoria da Agesol em aspectos jurídicos, de gestão e comunicação para alavancar suas vendas. Em seguida, a Agesol direciona os empreendimentos nas seguintes Linhas de atuação:

- Catálogo on-line: [www.agesol.org.br](http://www.agesol.org.br)





- Mercosol: ponto-de-venda físico nas principais feiras de artesanato de São Paulo (consulte o site ou ligue (11) 3281-3367 para mais informações)
- Promoção de Feira Solidária do Vale do Anhangabaú
- Vendas de brindes e outros produtos de economia solidária/comércio justo para empresas

Para saber como se associar à Agesos, ou mais informações, ligue para (11) 3281-3367 ou envie um e-mail para [agesol@itcpfgv.org.br](mailto:agesol@itcpfgv.org.br)





## Por que uma agência de comunicação deveria se preocupar com as questões socioambientais?

Vivemos num mundo repleto de empresas ávidas por lucros, e o nosso negócio na agência é justamente gerar demanda no ponto-de-venda, criar necessidades, suscitar o desejo mais íntimo por um novo item, aumentar o consumo e, ao mesmo tempo, prolongar a insatisfação e com isso aumentar o lucro dessas empresas. Não parece um contra-senso empresarial da nossa parte pensar em sustentabilidade, já que o negócio da Sustentabilidade é Reduzir, Reutilizar e Reciclar? Independentemente do que façamos, as pessoas continuarão insatisfeitas e a tendência é diminuir o tempo de satisfação e, conseqüentemente, aumentar a indústria do lixo e de bens indesejáveis. Não é à toa que a indústria mais promissora é a da reciclagem. Reciclamos tudo, até idéias! Cada vez mais os produtos serão feitos para durar menos, a vida será cada vez mais dinâmica e o número de informações que recebemos será cada vez maior. Independentemente das bolhas financeiras que o mercado cria desaquecendo a economia, as pessoas viverão melhor. Terão menos tempo disponível, mas terão à sua disposição produtos melhores, mais sofisticados, menores, modulados e feitos especialmente para elas. É a tal da vida líquida que o filósofo polonês ZYGMUNT BAUMAN classificou como “um tipo de vida que tende a se estabelecer numa sociedade em que as condições sob as quais agem seus membros mudam num tempo mais curto do que aquele necessário para a consolidação, em hábitos e rotinas, das formas de agir”.





“Vivemos sobre a ditadura dos vencimentos dos cartões de créditos e das contas do dia-a-dia, ficamos sobrecarregados de bens agora indesejáveis, perdemos o momento que pede mudanças. Temos que mudar de rumo antes de tomar um caminho sem volta.”

Foi por isso mesmo que há alguns anos optamos por estudar o segmento sustentável e de que forma nossa empresa poderia fazer diferença nessa área. Descobrimos que a sustentabilidade não estava apenas ligada aos resíduos, às mudanças climáticas, etc. Descobrimos que a sustentabilidade da própria “Sustentabilidade” estava na comunicação, na orientação, na forma como as pessoas consomem informação. Sem informação, a sustentabilidade fracassa. Somos uma empresa de comunicação e podemos fazer algo nesse sentido.

Quando assinamos em Nova York o Pacto Global na sede da ONU, nem imaginávamos o tamanho do passo que estávamos dando naquele momento. Tão pouco sabíamos que éramos a primeira agência de marketing a se comprometer publicamente a seguir os princípios do pacto global com o desafio de implantar, no nosso dia-a-dia, questões como direitos humanos, igualdade e sustentabilidade. Percebemos depois que tínhamos uma enorme barreira a ultrapassar, muito maior e fundamental do que os processos de comercialização e de consumo rotineiros no nosso negócio, a comunicação interna. A transformação de simples





colaboradores em colaboradores ativistas, pessoas apaixonadas pelo que acreditam, idealistas, que lutam pelos seus direitos e lutam pelos direitos individuais e de sua empresa, mais éticas, com mais princípios, fazendo com que as negociações internas sejam mais intensas e, nem por isso, menos apaixonadas. Ainda temos muitas questões e desafios a superar, e todos os dias esses desafios aumentam de tamanho e de responsabilidade. Mas também temos a certeza de que estamos no caminho certo. Há muitos conflitos em nosso negócio, e nos deparamos com situações bastante embaraçosas que servem como aprendizado. Há alguns meses, recebemos um briefing de uma indústria para a realização de uma promoção voltada ao público infantil. Sabíamos que trabalhar com marketing infantil requer um cuidado todo especial, pois temos que pesquisar sobre o Estatuto do Menor e do Adolescente, suas implicações éticas e morais, etc. Então procuramos uma ONG especialista na questão de consumo infantil para obter um parecer sobre uma mecânica que o cliente gostaria de aplicar no mercado. Soubemos que foi a primeira vez que uma agência procurou o Instituto para realizar esse tipo de consulta. A conclusão foi que a promoção deveria ser aplicada para os pais. Enviamos a nossa posição para o cliente de que participaríamos apenas se a mecânica fosse modificada. E foi isso que acabou ocorrendo.





Apoiar, assinar tratados e fazer alianças orienta a forma como você se coloca no mundo, seja ele corporativo ou não.

Todos os dias nos deparamos com manchetes nos jornais, alguns alarmistas, outros mais sensacionalistas, e volta e meia nos perguntamos como um país como o Brasil pode se dar ao luxo de pensar de forma sustentável, enquanto existem tantos problemas sociais? Nós achamos que podemos pensar assim sim. O desperdício, a falta de ética e de voluntariado é que são inimigos, e não o pensamento positivo, mesmo porque somos um país com um dos maiores ativos de juventude do mundo, e a sustentabilidade pode ser uma indústria capaz de abraçar essa juventude. Adeus, pessimismo!

### **Bolhas econômicas**

“Assim como a bolha financeira mundial gerou a crise econômica atual, o consumo desenfreado dos recursos naturais disponíveis no planeta pode gerar uma nova crise. Temos que ficar atentos a isso.”

“O Brasil precisa ter consciência da importância de conservar seus ativos ecológicos e de engajar-se no desenvolvimento de modelos de negócios inovadores e baseados em uma gestão sustentável dos recursos naturais”.

Denise Hamú, secretária-geral do WWF-Brasil.







A Nike divulgou recentemente que pretende ter 100% de sua base de calçados com o conceito verde até 2011, de roupas até 2015, e de equipamentos em geral até 2020. Alcançar esses objetivos significará reduzir em 17% a geração de resíduos na cadeia de fornecimento e aumentar em 20% o uso de materiais ecológicos.

Portanto, já há indícios de que a indústria se prepara para um mercado consumidor mais consciente. Mas e as agências de comunicação e marketing? Estão prontas para essa nova realidade?

A Associação Européia das Agências de Comunicação criou um miniguia que dá dicas para as agências incorporarem atitudes verdes no dia-a-dia corporativo e incentiva a sensibilização do público interno com relação à sustentabilidade. Além disso, desenvolveu manuais para a elaboração de relatórios de desempenho socioambiental. As agências devem incorporar esses conceitos para comunicar com eficiência a qualidade e o desempenho dos produtos que anunciam. Para a associação, essas agências têm capacidade de gerar uma mudança real, pois são elas que determinam a forma com que as empresas se comunicam com os consumidores.

São questões urgentes e que preocupam também os mercados emergentes. Já imaginou a China atirar-se no padrão de consumo





dos americanos? A China ultrapassou os Estados Unidos e é hoje o maior emissor de gás carbônico do mundo.

Diante desse cenário, o marketing verde ainda é muito pouco explorado e entendido pelo mercado publicitário. O papel do marketing sempre foi o de influenciar pessoas a comprar coisas que normalmente não precisariam. Como alinhar o marketing moderno e o consumo consciente a uma mentalidade fundamentada no século XIX? Há empresas que exploram o tema Sustentabilidade e, portanto, agências de publicidade que criam anúncios para elas. Mas existem agências gerando demandas com novas oportunidades do mercado sustentável para essas empresas? O novo papel das agências de propaganda e promoção é estimular o consumo consciente.

O marketing pode, sim, vender as benesses do estilo de vida moderno e aproveitar essa força para vender uma nova necessidade: a qualidade de vida das pessoas e a sustentabilidade do planeta. Até porque é crescente o número de empresas globais que preferem fazer negócios com fornecedores integrados a esse novo pensamento.





Believe Comunicação Viva é uma agência de comunicação voltada para ações de trade marketing e sustentabilidade  
[www.agenciabelieve.com.br/braingroup](http://www.agenciabelieve.com.br/braingroup)  
<http://ecobelieve.wordpress.com>

SimGroup é uma agência focada em operações de reconhecimento e recompensas.  
[www.simgroupbrasil.com.br](http://www.simgroupbrasil.com.br)





## Projeto MelhorAr de Mobilidade Sustentável

*“Mobilidade Sustentável é a habilidade de satisfazer as necessidades de deslocamentos de uma sociedade sem sacrificar os valores socioambientais essenciais para a nossa vida, hoje e no futuro.”*

O crescimento econômico acelera a indústria e, conseqüentemente, melhora a renda *percapita* e o consumo, aumentando a demanda de mobilidade na cidade. Estamos chegando a um limite, a mobilidade urbana precisa acompanhar o ritmo desse crescimento de forma sustentável. Isso significa uma maior reflexão por parte da população sobre a utilização racional do veículo, já que o aumento da produção está relacionado com a demanda gerada pelo próprio crescimento econômico, mas necessita ser combinado com outras soluções de mobilidade, como a melhora da infra-estrutura de transporte público, mapeamento de zonas críticas à mobilidade virtual (Internet).

Um outro aspecto que precisa ser desenvolvido é a geração de consciência sustentável, sobretudo, a importância da mobilidade como suporte para o desenvolvimento econômico e o incentivo para soluções sustentáveis.





O Projeto MelhorAr procura compreender as necessidades da mobilidade no mundo corporativo e os seus impactos em relação às cidades e aos seus colaboradores, tornando-se um meio para identificar oportunidades, produzir riquezas ou “dividir” oportunidades de negócios que advêm da mobilidade ao evitar os problemas de impactos insustentáveis.

O projeto considera a mobilidade física (o transporte real dos bens e das pessoas) e a mobilidade virtual (o uso da Internet e a tecnologia das telecomunicações), a fim de conectar pessoas às pessoas e pessoas aos bens. Reconhecendo que essa não é uma ação cuja responsabilidade possa ser endereçada apenas ao setor privado, o projeto igualmente está trabalhando para desenvolver uma voz para as questões de mobilidade sustentável a partir das empresas e um diálogo com os governos locais. Quando empresas e governo estiverem maduros o suficiente para a realização de parcerias e discussões sobre a mobilidade e para dividir as oportunidades da mobilidade, poderão utilizar um número de indicadores importantes, tais como as distâncias e os tempos de deslocamento dos colaboradores, zonas com os maiores fluxos e impactos em relação às empresas cujo objetivo refletirá diretamente nos congestionamentos e nas emissões de gases poluentes. Dentro desse contexto, o foco do projeto é remover as barreiras da mobilidade de modo que as pessoas não sejam privadas do seu direito de ir e vir ao trabalho, de realizar





compras, de estudar, de melhores serviços e das suas atividades sociais através do risco da indisponibilidade de meios, do alto custo dos combustíveis, dos congestionamentos ou dos perigos decorrentes do tráfego. Compartilhar a mobilidade exigirá novas estratégias, permitindo o acesso seguro, mais limpo, de veículos motorizados e não-motorizados mais eficientes, disponíveis, sistemas de transporte públicos, infra-estrutura, assim como a Internet e os serviços de telecomunicações.

## Como dar os primeiros passos dentro da empresa rumo à mobilidade sustentável?

Reconhecer que a forma como as pessoas se deslocam é responsável pelo número sem precedentes de doenças, atrasos, riscos, despesas e investimentos futuros. Compromete os ativos, os lucros de forma direta e estagna a economia como um todo. Para desenvolver projetos consistentes, é necessário conhecer como os *stakeholders* se deslocam pela cidade. E os impactos desses deslocamentos. Determinar o custo financeiro dos atrasos e doenças relacionadas ao trânsito, como o estresse e doenças decorrentes da poluição atmosférica.

O Projeto MelhorAr realiza um mapeamento desses deslocamentos, diagnostica o seu impacto na cidade e estabelece indicadores para redução desses impactos.





O Projeto MelhorAr foi idealizado pela Believe Comunicação Viva.

Para conhecer mais sobre o Projeto MelhorAr de Mobilidade Sustentável, acesse:

---

[www.projetoelhorar.com.br](http://www.projetoelhorar.com.br)

---





# GUIA DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

## 1. INTRODUÇÃO

O Guia de Práticas Sustentáveis vem ocupar uma demanda latente, apontando novos caminhos para uma mudança comportamental e de paradigmas, auxiliando cidadãos e cidadãs que acreditam na mudança FLORESCENDO de dentro para fora. Esse simples e eficiente manual de bolso se propõe a orientar práticas que fomentem valores como a solidariedade, paz, amor, cooperação, consciência, igualdade, cuidado ao próximo e ao Planeta Terra.

A chegada do novo milênio trouxe uma nova onda de reflexão e ação. O momento em que nosso planeta vive é ímpar, crucial, sem precedentes. Somos parte dessa epopéia histórica e temos a rara oportunidade de mudar o rumo da “nossa nave” e ajudar na preservação das presentes e futuras gerações. 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 forte ação em rede sensibilizará a todos que ainda não acordaram do sono profundo e continuam maltratando nossa mãe natureza.







As Mudanças Climáticas Globais e Locais (GLOCAL) nunca estiveram tão eminentes. A necessidade de uma ação contínua e participativa, buscando soluções imediatas e a longo prazo, já é conhecida. É chegada finalmente a hora da implementação.

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, não temos mais alternativas. O meio ambiente, ecologicamente equilibrado, é um bem de uso comum do povo e fundamental para a sadia qualidade de vida. Assim voga o artigo 225 da nossa Constituição Federal, citando o poder público e a coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.

Nesse guia vamos abordar nossa práxis - as ações cotidianas. Ele foi escrito com a participação e a colaboração de muitas organizações, autores anônimos, donas de casa e sugestões de órgãos ambientais do poder público. Resgatei experiências bem-sucedidas que vinha aplicando em práticas ecopedagógicas individuais, familiares e coletivas e aprofundi em um pequeno guia prático.

Tudo foi descrito de maneira simples, prática e objetiva, unido em capítulos com temáticas fundamentais para o equilíbrio ambiental. Ele tende a crescer e se tornar uma publicação





coletiva, onde a experiência de cada um de nós, ratificando a Cidadania Planetária, será registrada e divulgada. São mais de 100 dicas e receitas. Caberia muito mais, mas uma longa jornada começa com o primeiro passo.

O tempo voa e as mudanças se acumulam. Os padrões de consumo são insustentáveis. Se consumíssemos como os norte-americanos, precisaríamos de ao menos 5 planetas para suprir essa hiperdemanda. A missão desta publicação é trazer as soluções e implicações para um questionamento de postura em um sentido mais profundo. 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.

Cuidar do meio ambiente é cuidar de nós mesmos. A responsabilidade é coletiva – difusa, pertence a cidadãos e cidadãs; 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, ela florescerá em plena abundância, sincronizada com essa 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.

*“Sejamos nós a transformação que queremos para o mundo.”  
Mahatma Gandhi*

*“Juntos somos muitos.”  
Thomas Enlazador*

## 2. 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 a 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 quase 7 bilhões de habitantes e em cada canto do Globo Terrestre.

A definição oficial das Nações Unidas para o desenvolvimento sustentável é a seguinte: “um desenvolvimento que satisfaça





as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazer as suas”. 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. Pessoalmente, adoto a terminologia Cultura da Sustentabilidade para ilustrar a intenção de crescer e integrar harmoniosamente homem e natureza.

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 e 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 governo, convocando-os a participar e assumir compromissos que visem solucionar problemas a curto, médio e longo prazos.

A Agenda 21 prevê a implantação de uma Agenda 21 Nacional (em andamento), estadual e municipal. Além disso, pode ser aplicada em escolas, empresas, bairros e comunidades, sendo um ótimo instrumento para o enraizamento de práticas sustentáveis onde vivemos, estudamos e trabalhamos.

**O Slogan da Agenda 21: “Pensar Global e Agir Local”**





Mesmo diante de tantas evidências, ainda é pequeno o número de ações para implementação de políticas públicas, projetos e diretrizes que fomentem a consciência ambiental. Um grande avanço que precisa ser incorporado pelos estados e municípios é a Lei que instituiu a Política Nacional de Educação Ambiental. O artigo 1º da Lei nº 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, uso racional de eletrodomésticos, compra de alimentos orgânicos, consumo de menos embalagens e sacolas plásticas, entre outras ações cotidianas explicitadas no guia. A partir de um cálculo sistêmico, chegamos a um X de emissão de gases do efeito estufa e a um total de árvores que devemos plantar para seqüestrar 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 vai enriquecer a qualidade de vida pessoal, coletiva e global.





“As questões ambientais não são mais vistas como exageros de ONGs e ecologistas apaixonados, hippies visionários e alternativos. Todos estão convocados para agir e fazer a sua parte nessa jornada evolutiva pela cura do planeta.”

A Terra deve ser vista como um organismo vivo e em contínua evolução. Ela é o nosso endereço, e é a partir dela que promoveremos 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”, como dizem Francisco Gutiérrez e Cruz Prado, na obra *Ecopedagogia e Cidadania Planetária*.

Lançamos aqui o desafio para que cada um de nós se sensibilize, mobilize, articule, repense, compartilhe, se doe e inicie dentro de sua casa, rua, bairro, empresa, escola e universidade um plano de sustentabilidade, irradiando valores e sentimentos de amor, solidariedade e respeito pela nossa grande mãe.





### 3. REEDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL DIA A DIA

Impregnar nosso cotidiano de práticas sustentáveis é um dos caminhos a serem percorridos para preservar a qualidade de vida das presentes e futuras gerações. Simples dicas para o manejo sustentável de lâmpadas, papéis, alimentos, resíduos, água e afins são passos importantes que contribuem para uma sólida mudança planetária. Muitas vezes apontamos para fora e não nos damos conta de que, primeiramente, nossa “lição de casa” deve ser feita e o exemplo deve ser dado e reafirmado diariamente.

#### Algumas dicas:

- racione o uso do ar-condicionado. Na maior parte das vezes, uma janela aberta resolve o incômodo do calor. Quando for usar o ar-condicionado, aumente em 2 graus. Com essa atitude, você evita que 900 kg de dióxido de carbono por ano subam para a atmosfera;
- se não for suficiente, tente um bom ventilador, que consome menos energia do que o ar-condicionado;
- troque as lâmpadas incandescentes por versões fluorescentes 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;

- 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 completa dos eletrodomésticos que têm o selo Procel, no site <http://www.etrobras.com/elb/procel/main.asp>;
- mais da metade do lixo da sua casa pode ser reciclado. Separe os materiais recicláveis do lixo orgânico e do que não pode ser reciclado. Consulte a Prefeitura para saber mais sobre os horários e condições da Coleta Seletiva na sua cidade;
- mantenha a tampa da panela fechada. Com essa atitude, você concentra mais calor e economiza gás de cozinha;
- o relatório impresso hoje pode virar papel de rascunho amanhã. Aproveite sempre os dois lados das folhas e poupe o corte de muitas árvores;
- quando sair da sala, desligue o monitor do computador. As proteções de tela também gastam energia que pode ser economizada apenas ao apertar um botão;







- não coloque a geladeira perto do fogão ou de uma janela que receba muito Sol; ela terá de trabalhar mais para se manter fria;
- feche sempre bem a porta da geladeira. 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;
- evite manter a temperatura interna do refrigerador inferior a 5 ou 6 graus. Isso aumenta o consumo energético em cerca de 7%;
- prefira geladeira com descongelamento manual por gastar menos energia;
- se a sua atividade profissional permite, trabalhe remotamente em casa alguns dias por semana. Você gasta menos combustível e diminui o estresse dos deslocamentos;
- tire ruído: se a porta estiver rangendo, faça uma mistura de raspas 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;





- racionalize o uso de pilhas, procure usar pilha recarregáveis. Quando acabar seu prazo, deposite-as em caixas coletoras específicas. As pilhas contaminam a água e o solo, com mercúrio e cádmio, e a atmosfera com vapores tóxicos;
- a fabricação de mais papel faz com que sejam derrubadas mais árvores, aumentando o aquecimento global e diminuindo a qualidade do ar e da água. O cloro utilizado para o branqueamento é altamente contaminante. Opte sempre pelo papel reciclado, imprima só o necessário no modo econômico e utilize os dois lados da folha;
- 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 televisão, DVDs, sons e outros da tomada e calcule a economia na conta;
- seja um agente voluntário do “apagão”. Saia por aí apagando todas as luzes desnecessárias na sua casa, trabalho, banheiros públicos, shoppings, restaurantes e afins. A conta em real nem sempre é você quem paga, mas o ônus ambiental reflete em todo o planeta;
- evite a indústria dos descartáveis: prefira o coador de pano, os alimentos fora das bandejas de isopor, o copo de vidro, as sacolas





e guardanapos de pano, enfim, todo produto que se use, lave e use novamente, em vez de jogar fora. Assim, você economiza os recursos da natureza e diminui a quantidade de lixo, um dos grandes problemas do nosso tempo.

#### 4. SOLUÇÕES ALTERNATIVAS PARA LIMPEZA

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 a saúde quando acidentalmente ingeridos, inalados ou em contato com os olhos. As dicas a seguir são sugestões para a substituição de alguns desses produtos 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 vão acabar fazendo parte do seu cotidiano. Que tal experimentar?

Receitas caseiras ecologicamente corretas:

- **Limpar tudo:** solução de 4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio em um litro de água morna. Adicione uma colher de sopa de vinagre branco, ou suco de limão, para dissolver a gordura;





- **Desentupir pia:** jogue no ralo um punhado de bicarbonato de sódio, algumas colheres de vinagre branco e água fervente;
- **Limpar vidro:** passe uma solução com água e vinagre, e depois use jornal para dar brilho;
- **Para encerar:** misturar uma parte de óleo vegetal, como a linhaça, com outra parte de suco de limão ou vinagre. Aplique com uma flanela;
- **Para lustrear móveis:** fazer uma solução de uma parte de suco de limão e duas partes de óleo vegetal. Dê brilho com uma flanela;
- **Desinfetante sanitário:** misturar bicarbonato de sódio com vinagre, água fervente e cascas de limão;
- **Detergente:** 500 g 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 tampadas e com identificação;
- **Pasta de dente para limpar a prata:** talheres e jóias de prata estão sempre escurecendo. Podemos clareá-los facilmente com uma pasta de dente. Esfregamos a prata com a pasta até brilhar. Depois lavamos em água quente e enxugamos;
- **Tirar ruído:** 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;

- **Tirar manchas:** manchas de gordura são retiradas com uma mistura de água quente com sabão e umas gotas de detergente (de preferência o biodegradável). Lavar e, se restar algum vestígio, polvilhar talco e deixar por algumas horas; esfregar um pedaço de cebola também resolve. Manchas de frutas e doces desaparecem com álcool ou vinagre branco, e manchas de tinta de escrever devem ser lavadas com leite. Na falta do leite, também pode ser usado um punhado de sal umedecido com limão e colocado sobre a mancha, lavando-se em seguida. Mancha de café desaparece esfregando imediatamente e, com paciência, uma pedrinha de gelo até que a mancha suma;
- **Espantar moscas e mosquitos:** folhas de louro, eucalipto e manjeriço, maceradas em água ou espalhadas pelo ambiente; sacos de plástico transparentes, cheios d'água, pendurados ajudam.
- **Evitar traças:** cânfora em vez de naftalina. É tão eficiente e menos tóxica;
- **Umidade no armário:** para combater a umidade no armário podemos usar um pedaço de carvão vegetal. Colocamos o pedaço em uma tigelinha de vidro no armário. O carvão atrai a umidade;





- **Não utilize pesticidas!** Eles são caros, prejudiciais à saúde e contaminam o sistema de esgotos contribuindo para a poluição das águas;
- **Resgate a prática dos nossos avós!** Troque o detergente pelo sabão de coco em pedra. Além de poluir bem menos, ele é versátil na cozinha, no banheiro e na lavanderia;
- **Pasta de dente alternativa em pó:** 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 e não possui alumínio e excesso de flúor como nas pastas tradicionais, que são monopólios das grandes corporações.

## 5. TRANSPORTE COLETIVO E CARRO

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

Essas e outras questões devem ser analisadas na busca da melhoria no transporte público, ciclovias e investimento em energias





renováveis. As dicas a seguir são indicativos para adequar e racionalizar o consumo de combustível e, conseqüentemente, emitir menos gases poluentes.

- **Use menos o carro!** Ande de bicicleta, caminhe e utilize mais transportes públicos. Cada quilômetro que deixar de percorrer de carro, você evita a emissão de cerca de 300 gramas de dióxido de carbono.
- **Olhe semanalmente os pneus!** Manter os pneus calibrados pode diminuir o consumo de gasolina em mais de 3%. Cada litro economizado evita que 3 kg de dióxido de carbono subam para a atmosfera.
- **Não troque o óleo do carro na rua** ou em oficinas onde não conheça 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.
- **Quando for comprar um carro, opte por motores flex,** com combustíveis menos poluentes, como álcool ou gás natural.
- **Ao se dirigir ao trabalho,** eventos, seminários, aulas ou viagens, procure saber quem vai de carro e como você pode criar uma rede de carona solidária. Em Recife (PE) e nas grandes capitais, a grande maioria dos veículos particulares circula com uma ou duas pessoas no máximo.





- **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 que façam esse serviço 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.
- **Na hora de abastecer, prefira postos de gasolina nacionais.** Algumas multinacionais petrolíferas norte-americanas são grandes impactadoras ambientais mundo afora e, ainda por cima, financiam guerras.
- **Ao invés 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.
- **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.
- **Pratique o Eco-Drive.** Dirija de forma sustentável. Todos sabem que a forma como utilizamos os veículos contribui enormemente para o aumento das emissões de CO<sub>2</sub>. Por isso, já existe o movimento Eco-Drive que ensina os motoristas a dirigir de forma ecológica para diminuir o







consumo de combustível, diminuir as emissões de poluentes e aumentar 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 em 5 a 10%.

As principais diretrizes para dirigir de maneira ecológica são:

- manter a velocidade sempre com baixo giro, usando a maior marcha possível. Portanto, mude para a marcha mais alta assim que possível;
- Mantenha uma velocidade constante, usando a marcha mais alta possível;
- Verifique a pressão dos pneus para poupar combustível e aumentar o tempo de vida dos mesmos;
- Faça uso dos dispositivos instalados para poupar combustível, como computadores de bordo, econômetros e controladores de velocidade;
- Livre-se do excesso de peso;
- Mude as marchas da 1ª para 3ª em um passo;
- Desligue o motor em paradas curtas (1 minuto);
- Evite acelerações e frenagens desnecessárias. Isso fica mais fácil se você antecipar o tráfego à frente;





- Tente usar a energia motriz do carro o máximo possível;
- Libere o pedal do acelerador em descidas;
- Não acelere em subidas;
- Cheque o óleo e os filtros;

É importante que cada motorista esteja consciente de que a maneira que ele dirige reflete diretamente no consumo de combustível, e que dirigir ecologicamente é uma maneira fácil para contribuir com o meio ambiente.

### VOCÊ SABIA?

A ECO-CONDUÇÃO reduz o nível sonoro do motor. O ruído de 32 carros a 2.000 rpm é igual ao ruído provocado por um carro a 4.000 rpm.

O aumento das emissões de CO<sub>2</sub> provocadas pelo setor dos transportes conduziu a pagamento de multas de vários países europeus no âmbito do protocolo de Quioto.

A ECO-CONDUÇÃO permitiu uma redução de 2% das emissões de CO<sub>2</sub> do setor dos transportes, economizando assim 20.000.000.000 euros/ano.





## 6. ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

- Adote uma caneca e tenha sempre a tiracolo sua sacola de pano, palha ou nylon para as compras no mercado e feira livre. Avise ao caixa que você traz a sua própria sacola e exerça seu direito de reduzir para preservar. Com essa pequena atitude, você deixa de consumir milhares de sacolas e copos plásticos - descartáveis e poluentes.
- Olhe atentamente o rótulo de qualquer produto comprado no mercado. Veja se você conhece os ingredientes que estão no rótulo. Procure saber a idoneidade da empresa que você está comprando e, conseqüentemente, financiando. Lembre-se: a escolha é sua!
- Se puder escolher, opte por produtos e serviços produzidos por empresas nacionais.
- Opte sempre por produtos não refinados, como o açúcar mascavo, sal marinho, arroz e farinha integrais. Além de 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 perderam durante o processamento a casca, o farelo e o germe. Junto com o farelo e o germe perderam a vitamina E, as vitaminas do complexo B, as fibras e outros elementos vitais.





- O óleo e a margarina, obtidos por processos químicos, são prejudiciais à saúde. Somente o óleo extraído mecanicamente, a frio, como o azeite de oliva e a manteiga fresca, sem aditivos, conservam o seu valor biológico.

Procure se informar onde estão as feiras agroecológicas e crie o hábito de comprar alimentos orgânicos sem agrotóxicos. Os processos modernos de agricultura e tratamento industrial DESTROEM os elementos vitais e ADICIONAM produtos químicos que - mesmo em pequenas doses - são tóxicos.

- Procure lojas, feiras e redes que comercializem produtos com certificados, como Comércio Justo, Produto Agroecológico, Biodinâmico, entre outras iniciativas que beneficiam o meio ambiente e respeitam a relação com o trabalhador.
- Dê preferência às pequenas quitandas, mercadinhos e armazéns do seu bairro. Os grandes hipermercados padronizaram o consumo e descaracterizaram o comércio local tradicional.

Você sabia que 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 consome 200 gramas de carne bovina por dia, estará consumindo 3 mil litros de água. Somando com o consumo doméstico, o consumo chega a 4 mil litros diários por pessoa. Calculando o consumo de uma pessoa que vivesse 70 anos e multiplicando 4 mil por 365 dias, teremos 1,44 milhões de litros por ano consumidos e 100,8 milhão de litros em 70 anos, a média de vida brasileira. Muita água e impacto ambiental para pouco alimento.
- Coma menos carne! O consumo de carne bovina é um dos grandes vilões do desmatamento devido aos milhões de quilômetros de pastos para gado espalhados pelo planeta. O vegetarianismo é a opção mais ecológica.
- 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.
- Compre ovos de galinha de capoeira ou caipira. Galinhas e ovos de granja são contaminados com antibióticos e hormônios que esses animais recebem nas indústrias do frango químico.
- 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.
- Leia os rótulos! Evite produtos que possam conter transgênicos. Na dúvida, não compre.





- Recuse serviços de fast-food com excesso de produtos descartáveis, como guardanapos, copos, canudos, colherzinhas de plástico, pacotes de catchup, maionese, etc.
- Evite comprar peixes com tamanhos abaixo dos estipulados por lei. No site da Polícia Militar de São Paulo é possível conferir os tamanhos de peixes de mar:  
[http://www.polmil.sp.gov.br/unidades/cpfm/tab\\_peixe.htm](http://www.polmil.sp.gov.br/unidades/cpfm/tab_peixe.htm)

## 7. BEBÊS ECOLÓGICOS (ECOBEBÊS)

Ao chegar ao Planeta Terra, os bebês já imprimem uma grande pegada ecológica. O próprio ato de nascer já se descaracteriza do “natural”. O Brasil possui um triste recorde: é o campeão em cesariana (um parto nada ecológico). São milhares de fraldas descartáveis, centenas de quilos de plástico, quilômetros de latas de alumínio e várias superficialidades “empurradas” para os papais e mães, aumentando os índices do hiperconsumo insustentável e desnecessário. Este capítulo se destina a alertar sobre esses números e demonstrar alternativas para que, desde o nascimento, esses pequenos e lindos anjinhos, sejam exemplos de ecobebês.

- Um bebê utiliza em média 124 fraldas descartáveis por mês, totalizando uma média de 3.000 (três) mil fraldas em dois anos de vida.





- Só nos EUA, vão para o lixo 18 bilhões de fraldas descartáveis por ano. Uma vez usadas, cerca de 90 a 95% 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 400 – 800 kg de pasta de papel para sustentar um bebê, em termos de fraldas, durante dois anos. Por outro lado, se optar pelas fraldas de pano, usará menos de 10 kg de algodão para dois anos de fraldas! Esse é um meio significativo de reduzir o consumo de petróleo e o algodão é um recurso facilmente renovável.
- 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 fralda!

### VOCÊ SABIA?

Até o início dos anos 80, a grande maioria dos bebês utilizava somente fraldas de pano. Hoje, devido à praticidade de pais e mães cada vez mais “ocupados”, as fraldas de pano estão





esquecidas e as descartáveis correspondem a mais de 90% das vendas no Brasil.

- Seu bebê utilizando fraldas de pano terá uma pegada ecológica bem menor e você contribuirá efetivamente para a diminuição dos lixões.
- Mesmo que você não consiga utilizar somente fraldas de pano, faça um esforço e busque utilizar ao menos 50% de fraldinhas de algodão, oferecendo uma melhor qualidade de vida ao seu bebê e ao planeta.
- O aleitamento materno é um direito do bebê e um dever das mães. Até o 6 (seis) meses, alimente seu bebê exclusivamente com o leite materno. Essa atitude o protegerá de doenças e deixará seu filho muito mais esperto e saudável.
- Informe-se sobre os benefícios do parto normal e humanizado para a mãe e o bebê e opte pelo nascimento natural sem hora marcada, seguindo os ciclos naturais da relação mãe e filho.
- Evite as comidas industrializadas. Faça você mesmo as papinhas com legumes frescos sem agrotóxicos. Use o mínimo de sal e açúcar, tendo como base o arroz integral, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, vagem). A saúde do seu bebê agradece.
- Utilize para assaduras o amido de milho. É mais barato, natural e eficiente que os talcos vendidos nas farmácias.
- Busque um pediatra homeopata e evite medicar seu filho







com químicas pesadas. Lembre-se de que o organismo do bebê é sensível e qualquer medicação deve ser ponderada.

- Prefira medicamentos fitoterápicos.
- 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!
- Muito amor, carinho, dedicação, paciência e uma boa educação são valores fundamentais para que seu filho se torne um cidadão consciente e contribua para um mundo melhor.

## 8. ÁGUA – BEM COMUM DA HUMANIDADE

ÁGUA – Substância química composta por duas partes de hidrogênio e uma de oxigênio ( $H_2O$ ) 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. A água tem vários usos: mata a sede dos seres vivos, serve à agricultura e à indústria, é meio de transporte, recebe dejetos. Pela lei brasileira, esses usos dependem de outorga e da classe dos corpos d'água. (Fonte: “Dicionário de Ecologia”, Lei Federal 9433/97)

A água é um recurso natural essencial para a nossa sobrevivência e a de todas as espécies que habitam a terra. Apenas 0,7% do





volume total de água da Terra é formado por água potável, isso é, pronta para o consumo humano. Hoje em dia, quase 2 bilhões de pessoas não dispõem de água potável.

Em que bacia hidrográfica você mora? Procure se informar sobre o funcionamento do comitê de sua bacia hidrográfica e sobre as organizações da sociedade civil participantes. 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.

Ações para economizar água e reduzir a sua poluição.

Um consumo sustentável de água significa reduzir, reutilizar e repensar como a consumimos. Vamos às dicas:

- não “varra” nada com água, e sim com uma vassoura;
- quando regar os vasos, coloque um prato embaixo para apanhar a água em excesso e utilize essa água para molhar outras plantas. Atenção para não acumular larvas de mosquitos;
- 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. Apenas meio litro de óleo é suficiente para gerar uma mancha venenosa de milhares de metros quadrados;
- quando trocar a água de seus animais de estimação, use a antiga para molhar as plantas;





- cerca de 75% da água que consumimos em casa é gasto no banheiro. 32% do consumo doméstico de água vem dos chuveiros: um banho de chuveiro gasta cerca de 20 litros de água por minuto;
- tenha bom senso no seu banho: deixe a torneira aberta somente para se molhar e retirar o sabonete do corpo.

Segundo a ONU - Organização das Nações Unidas, 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. Porém, 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).

- Com a torneira aberta, são desperdiçados de 50 a 80 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.
- Torne-se um guardião da água. Saia por aí fechando torneiras





que estão pingando, estimule e mostre a amigos e parentes a importância de utilizar esse recurso de forma consciente.

- Seja criativo e desenvolva métodos econômicos de reaproveitamento para lavar a louça, carro, banheiro e quintal.
- Para lavar o carro com uma mangueira permanentemente aberta, mais de 600 litros de água são gastos! Use um balde.
- 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 termina nos bueiros, misturada aos esgotos. É um presente do céu, desperdiçado.
- Regue suas plantas de manhã cedo. Durante o dia, a evaporação da água é bem maior e, à noite, aumenta o risco de proliferação de fungos.
- Plantas nativas consomem 54% menos água, são mais saudáveis e não esgotam o solo.
- Não utilize pesticidas e, principalmente, não os jogue pelo ralo ou no solo. Eles vão contaminar o sistema de esgotos e contribuir para a poluição das águas.
- Se tiver de usar detergente (existem várias soluções alternativas eficientes e não poluidoras), utilize quantidades mínimas e certifique-se de que é biodegradável.

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





## Políticas públicas para minimizar a poluição das águas

- Exija que o município mantenha um manejo adequado dos resíduos tóxicos. Proponha, por exemplo, a instalação de uma estação de recebimento de produtos tóxicos domiciliares, tais como restos de tinta, solventes, petróleo e outros. Esses locais deverão ter um químico responsável pelo armazenamento e pela destinação correta desses resíduos.
- Exija das autoridades que o esgoto seja tratado em estações de tratamento e não jogado diretamente nos rios ou no mar.
- Ligue sempre para o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) das empresas que produzem pilhas, baterias e produtos químicos ou tóxicos, utilizados nas residências, escolas, escritórios e hospitais para saber se elas publicam Balanço Ambiental, que deve conter informações sobre o destino das baterias, tratamento de efluentes e de emissões atmosféricas, entre outras medidas preventivas de responsabilidade integral dos produtores.

## 9. DICAS PARA A CIDADANIA PLANETÁRIA

- Crie o saudável hábito de substituir o elevador pelas escadas. Além de economizar energia, você fará um bem para a sua saúde.
- Troque a palha de aço e a esponja pela bucha natural para lavar pratos e talheres.





- Quando for dar um presente, use a criatividade e procure surpreender com presentes educativos, ecológicos e artesanais.
- Recicle as energias! Utilize a troca solidária e a doação, como ferramentas constantes em sua vida. Muitas roupas, CDs, DVDs, livros, enfeites e objetos parados são de grande valia para outras pessoas e, no entanto, acabam criando traças nos armários e caixas acumuladas em casa.
- Comece o dia com pensamentos positivos repleto de gestos solidários, humanizados e ecológicos.
- Antes de comprar qualquer coisa, pense muitas vezes se aquilo é realmente necessário ou se pode conseguir emprestado com alguém.
- Troque gradativamente os minutos que você passa na frente da TV por horas abraçado com um bom livro. Muitas oportunidades, frutos desse conhecimento, vão se abrir na sua vida.

As dicas a seguir foram extraídas da cartilha “Conduta Consciente em Ambientes Naturais”, produzida pelo Ministério do Meio Ambiente em 2003 e direciona para um equilíbrio nas viagens em ambientes naturais, respeitando a cultura local e incentivando um turismo sustentável.

- Viaje em grupos pequenos de até 10 pessoas. Grupos pequenos





se harmonizam melhor com a natureza e causam menos impacto.

- Evite viajar para as áreas mais populares durante feriados prolongados e férias.
- Certifique-se de que você possui uma forma de acondicionar seu lixo (sacos plásticos) para trazê-lo de volta.
- Aprenda a diminuir a quantidade de lixo, deixando em casa as embalagens desnecessárias.
- Bons locais de acampamento são encontrados, não construídos. Não corte, não arranque a vegetação, nem remova pedras ao acampar.
- Proteja o patrimônio natural e cultural dos locais visitados. Respeite as normas existentes e denuncie as agressões observadas.
- 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.
- Não queime nem enterre o lixo. As embalagens podem não queimar completamente, e os animais podem cavar até o lixo e espalhá-lo. Traga todo o seu lixo de volta com você.
- Não use sabão nem lave utensílios em fontes de água.
- 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.





- Ande e acampe em silêncio, preservando a tranquilidade e a sensação de harmonia que a natureza oferece. Deixe rádios e instrumentos sonoros em casa.
- Tire apenas fotografias, deixe apenas suas pegadas, mate apenas o tempo e leve apenas suas memórias.
- Colabore com a educação de outros visitantes, transmitindo os princípios de mínimo impacto sempre que houver oportunidade.

#### 14. REFORME OU CONSTRUA SUA CASA DE FORMA SUSTENTÁVEL

Quando for reformar ou construir, pesquise sobre técnicas alternativas, como a Bioconstrução que aproveita os recursos locais e recicla inúmeros materiais que, em uma concepção de arquitetura tradicional, não seriam aceitos. Estude sempre o fluxo dos ventos, a entrada do Sol e pesquise modelos de casas sustentáveis.

- Colete a água do telhado em uma caixa d'água e aproveite-a para regar as plantas.
- Ao comprar madeira, exija o selo comprovando que é proveniente de um manejo sustentável.
- Instale um aquecedor solar para o chuveiro. A economia de energia elétrica proporciona um retorno do investimento, em média de 10 anos.







- 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.
- Adote as torneiras com pressão e válvulas automáticas. Elas economizam água e limpam com maior pressão as mãos.
- Pinte os cômodos da casa com cores claras. Cores escuras absorvem luz, e as claras a refletem.
- Se possível, instale sensores de ocupação que desligam as luzes sempre que o cômodo estiver desocupado.
- Troque a descarga com válvulas (que gastam de 10 a 30 litros quando acionadas) por aquelas que acompanham caixas de 6 litros de água.

*Uma reflexão e um convite:*

Se cada brasileiro plantar uma árvore, serão 190 milhões de árvores a mais por ano no país. Se o mundo todo plantar, serão 6,5 bilhões. Uma árvore em crescimento absorve mais dióxido de carbono da atmosfera do que emite, reduzindo os gases responsáveis pelo aquecimento global.





Este texto é para todos, e seus direitos autorais estão sob a licença do Creative Commons. Sua cópia, modificação, circulação e publicação de mais valores agregados são aceitos, desde que não utilizados para comercialização e a fonte seja citada. Use e abuse das fórmulas e envie um e-mail relatando sua experiência e novas receitas ecológicas.

Salve a harmonia da mente e da natureza e viva a democratização livre de saberes!

Este texto foi elaborado e sistematizado por Thomas Enlazador. Contato para cursos, palestras, consultorias socioambientais e vivências ecopedagógicas – e-mail: [ecopedagogia@gmail.com](mailto:ecopedagogia@gmail.com)





## BIBLIOGRAFIA DE REFERÊNCIA E DICAS DE LIVROS

CARTA DA TERRA, Princípios e Valores para um Futuro Sustentável  
AGENDA 21 E AGENDA 21 BRASILEIRA (Ministério do Meio Ambiente)  
GUITIÉRREZ, F.P. Ecopedagogia e Cidadania Planetária  
D'AMBRÓSIO, U. Transdisciplinaridade  
FREIRE, P. A pedagogia do oprimido  
PELIZZOLI, Marcelo L. Correntes da ética ambiental.  
PELIZZOLI, Marcelo L. A emergência do paradigma ecológico.  
CARTA DA TERRA, Princípios e valores para um futuro Sustentável  
AGENDA 21 E AGENDA 21 BRASILEIRA  
GUITIÉRREZ, F.P. Ecopedagogia e Cidadania Planetária  
D'AMBRÓSIO, U. Transdisciplinaridade  
FREIRE, P. A pedagogia do oprimido  
BOFF, L. Saber cuidar  
ANTUNES, A. Leitura do mundo no contexto da planetarização  
SHIVA, V. Monoculturas da mente  
GADOTTI, M. Pedagogia da Terra  
SANTOS, M. Por uma outra globalização  
MORIN, E. Os sete saberes necessários à educação do futuro  
WWF. Redes: Uma introdução às dinâmicas de conectividade e da autoorganização  
MATURANA, H. Emoções e linguagem na educação e na política  
BRANDÃO, C.R. A canção das sete cores: educando para a paz  
SINGER, PAUL; SOUZA A economia solidária no Brasil. São Paulo: Contexto  
LISBOA, ARMANDO. Os desafios da economia popular solidária.  
MANCE, EUCLIDES A. A revolução das redes: a colaboração solidária como uma alternativa pós-capitalista à globalização atual.





## A CARTA DA TERRA NA PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO CARTA DA ECOPEdagogIA

### Em defesa de uma pedagogia da terra.

1. Nossa Mãe Terra é um organismo vivo e em evolução. O que for feito a ela repercutirá em todos os seus filhos. Ela requer de nós uma consciência e uma cidadania planetárias, isto é, o reconhecimento de que somos parte da Terra e de que podemos perecer com a sua destruição ou podemos viver com ela em harmonia, participando do seu devir.

2. A mudança do paradigma economicista é condição necessária para estabelecer um desenvolvimento com justiça e equidade. Para ser sustentável, o desenvolvimento precisa ser economicamente factível, ecologicamente apropriado, socialmente justo, incluyente, culturalmente equitativo, respeitoso e sem discriminação. O bem-estar não pode ser só social; deve ser também sóciocósmico.

3. A sustentabilidade econômica e a preservação do meio ambiente dependem também de uma consciência ecológica, e esta da educação. A sustentabilidade deve ser um princípio interdisciplinar reorientador da educação, do planejamento escolar, dos sistemas de ensino e dos projetos político-pedagógicos da escola. Os objetivos e conteúdos curriculares devem ser significativos para o(a) educando(a) e também para a saúde do planeta.





4. A ecopedagogia, fundada na consciência de que pertencemos a uma única comunidade da vida, desenvolve a solidariedade e a cidadania planetárias. A cidadania planetária supõe o reconhecimento e a prática da planetariedade, isto é, tratar o planeta como um ser vivo e inteligente. A planetariedade deve levar-nos a sentir e viver nossa cotidianidade em conexão com o universo e em relação harmônica consigo, com os outros seres do planeta e com a natureza, considerando seus elementos e dinâmica.

Trata-se de uma opção de vida por uma relação saudável e equilibrada com o contexto, consigo mesmo, com os outros, com o ambiente mais próximo e com os demais ambientes.

5. A partir da problemática ambiental vivida cotidianamente pelas pessoas nos grupos e espaços de convivência e na busca humana da felicidade, processa-se a consciência ecológica e opera-se a mudança de mentalidade. A vida cotidiana é o lugar do sentido da pedagogia, pois a condição humana passa inexoravelmente por ela. A ecopedagogia implica numa mudança radical de mentalidade em relação à qualidade de vida e ao meio ambiente, que está diretamente ligada ao tipo de convivência que mantemos com nós mesmos, com os outros e com a natureza.

6. A ecopedagogia não se dirige apenas aos educadores, mas a todos os cidadãos do planeta. Ela está ligada ao projeto utópico de mudança nas relações humanas, sociais e ambientais,





promovendo a educação sustentável (ecoeducação) e ambiental com base no pensamento crítico e inovador, em seus modos formal, não-formal e informal, tendo como propósito a formação de cidadãos com consciência local e planetária que valorizem a autodeterminação dos povos e a soberania das nações.

7. As exigências da sociedade planetária devem ser trabalhadas pedagogicamente a partir da vida cotidiana, da subjetividade, isto é, a partir das necessidades e interesses das pessoas. Educar para a cidadania planetária supõe o desenvolvimento de novas capacidades, tais como: sentir, intuir, vibrar emocionalmente; imaginar, inventar, criar e recriar; relacionar e inter-conectar-se, auto-organizar-se; informar-se, comunicar-se, expressar-se; localizar, processar e utilizar a imensa informação da aldeia global; buscar causas e prever conseqüências; criticar, avaliar, sistematizar e tomar decisões. Essas capacidades devem levar as pessoas a pensar e agir processualmente, em totalidade e transdisciplinarmente.

8. A ecopedagogia tem por finalidade reeducar o olhar das pessoas, isto é, desenvolver a atitude de observar e evitar a presença de agressões ao meio ambiente e aos viventes e o desperdício, a poluição sonora, visual, a poluição da água e do ar, etc. para intervir no mundo no sentido de reeducar o habitante do planeta e reverter a cultura do descartável. Experiências cotidianas aparentemente insignificantes, como uma corrente de ar, um





sopro de respiração, a água da manhã na face, fundamentam as relações consigo mesmo e com o mundo. A tomada de consciência dessa realidade é profundamente formadora. O meio ambiente forma tanto quanto ele é formado ou deformado. Precisamos de uma ecoformação para recuperarmos a consciência dessas experiências cotidianas. Na ânsia de dominar o mundo, elas correm o risco de desaparecer do nosso campo de consciência, se a relação que nos liga a ele for apenas uma relação de uso.

9. Uma educação para a cidadania planetária tem por finalidade a construção de uma cultura da sustentabilidade, isto é, uma biocultura, uma cultura da vida, da convivência harmônica entre os seres humanos e, entre esses, a natureza. A cultura da sustentabilidade deve nos levar a saber selecionar o que é realmente sustentável em nossas vidas, em contato com a vida dos outros. Só assim seremos cúmplices nos processos de promoção da vida e caminharemos com sentido. Caminhar com sentido significa dar sentido ao que fazemos, compartilhar sentidos, impregnar de sentido as práticas da vida cotidiana e compreender o sem sentido de muitas outras práticas que aberta ou solapadamente tratam de impor-se e sobrepor-se a nossas vidas cotidianamente.

10. A ecopedagogia propõe uma nova forma de governabilidade diante da ingovernabilidade do gigantismo dos sistemas de ensino, propondo a descentralização e uma racionalidade baseadas na ação comunicativa, na gestão democrática, na autonomia, na





participação, na ética e na diversidade cultural. Entendida dessa forma, a ecopedagogia se apresenta como uma nova pedagogia dos direitos que associa direitos humanos – econômicos, culturais, políticos e ambientais – maior direitos planetários, impulsionando o resgate da cultura e da sabedoria popular. Ela desenvolve a capacidade de deslumbramento e de reverência diante da complexidade do mundo e a vinculação amorosa com a Terra.

### Thomas Enlizador

Natural de São Paulo, residente em Pernambuco, vive hoje na zona rural de Paulista, onde coordena a Comunidade Ecopedagógica Bicho do Mato. Mestrando do Programa de Meio Ambiente e Desenvolvimento da UFPE e pai de dois ecobebês, atua como Educador e Consultor Socioambiental, integrando Educação Ambiental, Cultura de Paz e Economia Solidária. É Bacharel em Direito Ambiental, com especialização em Educação Ambiental e cursos de formação em áreas que envolvem Tecnologias Sociais Sustentáveis. É fotógrafo e escritor socioambiental. Tem larga estrada pelo Brasil, América do Sul, Europa e África, articulando redes e projetos sociais. Atuou na Rede Global Ahimsa, Repea – Rede Paulista de Educação Ambiental e criou em 2000 a ONG Alerta. Trabalhou na Secretaria do Meio Ambiente do Estado de SP no PROAONG – Programa de Apoio às ONGs. Em 2003, foi um dos 3 eleitos para representar as ONGs do Estado de São Paulo na I Conferência Nacional do Meio Ambiente.

Colaborou na construção participativa da Agenda 21 Estadual e Nacional. Foi o organizador do encontro internacional “O Chamado do Beija-Flor” que reuniu em 2005, durante 13 dias, 2.000 pessoas em uma Ecovila na Chapada dos Veadeiros – GO. Foi co-criador da caravana cultural espiritualmundista BusOm Ganesha. Pertence ao Comitê Organizador do Fórum Social Mundial e idealizou a Aldeia da Paz nos Fóruns. Atualmente, ministra aulas como professor convidado na UFPE, é elo do Fórum Estadual de Economia Solidária – PE e da REAPE – Rede de Educação Ambiental de Pernambuco e participa da equipe pedagógica da AMANE – Associação de Proteção da Mata Atlântica Nordeste.







## AGRADECIMENTOS

### Parceiros

#### **SimGroup**

Sueli Brusco e Ione Souza

Por semear e acreditar que o planeta tem solução e pelo inestimável amor por uma boa causa.

#### **Believe Comunicação Viva**

Alexandre Rei/ Sócio Diretor – Pelos constantes investimentos, determinação e visão de sustentabilidade.

Ricardo Hugo – Criação

Gabriel Durante – Depto. de arte

Paula Dias – Redação

Alexandre Montes – Produção gráfica

Caroline Pires – Planejamento

Cristina Gomes – Atendimento

Átila Nicoletto – Marketing

Christiane Estrella – Eventos

E toda a equipe de ativistas e idealistas da agência

#### **Wise**

Miguel Vendrasco

Alexandre Torres

Pelo apoio constante e paciência infinita.

#### **ITCP – FGV**

César Matsumoto

Pela visão humanista.

E todos os apoiadores deste projeto.





## Atribuição-Use Não-Comercial 2.5 Brasil

### Você pode:



copiar, distribuir, exibir e executar a obra



criar obras derivadas

### Sob as seguintes condições:



**Atribuição.** Você deve dar crédito ao autor original, da forma especificada pelo autor ou licenciante.



**Uso Não-Comercial.** Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais.

- Para cada novo uso ou distribuição, você deve deixar claro para outros os termos da licença desta obra.
- Qualquer uma dessas condições podem ser renunciadas, desde que você obtenha permissão do autor.
- Nothing in this license impairs or restricts the author's moral rights.





© FORNECEDOR DE PRODUTOS FSC  
Comprando produtos com a marca FSC,  
você está contribuindo  
com o manejo responsável  
das florestas em todo o mundo.

FSC

SW-COC-1388  
©1996 Forest Stewardship Council A.C.



