

MAURÍCIO WALDMAN



DICAS DE ECOLOGIA DOMÉSTICA



EDITORA KOTEV
SÉRIE MEIO AMBIENTE 18

DICAS DE ECOLOGIA DOMÉSTICA ¹

APRESENTAÇÃO DE MAURÍCIO WALDMAN ²

**A Alegria de uma Casa, em Bem Pouco se Resume: Beijos, Abraços e Canções; Água, Pão, Flores e Lume.
(Máxima Popular Caipira do Estado de São Paulo)**

A premissa básica dos doze textos em linguagem direta que seguem, elaborados no biênio 2009-2010 para a *Coluna Ecologia Doméstica*, sob titularidade do autor na condição de jornalista colaborador da Revista Ambiente Urbano (Santo André, SP), é a noção do lar enquanto espaço de resistência frente a um universo de valores que endossa o desequilíbrio enquanto norma confessa.

Todavia, em contraposição a esta tendência, mudanças procedimentais no espaço do lar poderiam ser entendidas como fundamentais para um comportamento social habilitado a colaborar com a proteção do meio ambiente.

Existem práticas aparentemente secundárias do espaço domiciliar que, no plano da preservação ambiental, constituem ações eficazes que resguardam os recursos naturais, estimulam a reutilização dos rejeitos, reduzem os volumes dos descartáveis, fixam usos responsáveis da água e resultam em economia de energia.

Expressamente, casas deterioradas ou em desordem, são a mais evidente confirmação de uma mentalidade esbanjadora, alicerçadas no desperdício e na disfuncionalidade. Assim, roupas, tralhas e objetos jogados no assoalho lá permanecem, e sem demora, passam a exercer estranho magnetismo sobre outros itens, que se atraem e misturam-se aos que estão fora do lugar, tornando-os parte da confusão.

A desordem e a degradação física do ambiente de vida induzem a perda da harmonia e do prazer que uma noção atávica de bem-estar intuitivamente nos propõe. Na realidade, o desregramento é um estímulo à insatisfação e ao conflito entre os que moram em casas tumultuadas. Por nenhum outro motivo que não este, não há registro de nenhum caso de pessoa ou casal em desarmonia cujos domicílios sejam limpos, operacionais, saudáveis ou prazerosos.

Outrossim, há coincidências que não podem ser desprezadas: a expansão industrial e a destruição da natureza, e em paralelo a tais processos, a supremacia de uma mentalidade consumista, exaltando o individualismo e uma noção de liberdade associada à negação dos valores que sempre inspiraram a instauração da harmonia, compõem este cenário de desordem estrutural.

O resultado desta somatória de problemas são ameaças para o Planeta e de igual modo, para todos os cidadãos. Daí que, enfrentando o foco do comportamento desagregador na origem, em muitos casos, instalada no interior das próprias casas, reduziremos de modo considerável as causas da destruição e da dissipação dos recursos naturais.

A mais ver, uma *redescoberta do lar* irrompe num momento no qual as pessoas estão desiludidas com muitos dos valores da modernidade, tais como o anonimato e a carência de laços duradouros entre as pessoas, e paralelamente, cientes da atuação ineficiente do Estado e cansadas dos políticos e de seus partidos.

A partir do envolvimento transformador com a rotina dos domicílios, com a vizinhança e com nossos hábitos de consumo, a casa transparece, pois como um meio para fortalecer e tornar as pessoas mais independentes, conscientes do que esperam da vida e do seu destino.

O lar pode ser um polo ativo no qual as pessoas voltem a falar entre si, engendrem seus sonhos, desejos, anseios, afetos e particularmente, suas mais profundas esperanças. Este é o primado central dos textos desta compilação, que integram e encorpam uma linha de trabalho permanente do autor, propondo ações entendidas como essenciais para garantir um futuro melhor para a Humanidade.

Assim sendo, bom proveito a todos pela leitura dos textos, e que os mesmos sejam um incentivo para boas práticas ecológicas!

PROFESSOR PÓS DOUTOR MAURÍCIO WALDMAN

Aposentando a sacolinha

Um milhão de sacolas plásticas são usadas no mundo a cada um minuto. Reduzir o consumo delas pedem medidas imediatas.



Maurício Waldman*

Os saquinhos plásticos viraram uma grande dor de cabeça. Além de resistirem no ambiente por 100 anos, nunca se viu tanta sacolinha. Sabe-se que o mundo utiliza um milhão delas por minuto.

Elas são tantas que parecem brotar. São flagradas em bueiros; surgem esvoaçando aqui e acolá; toda via pública tem pelo menos uma delas. Além de irritante, este exibicionismo enfeia a paisagem, polui mares e gera enchentes.

Ademais, o custo ambiental para fabricá-las é atordoante. Os 100 bilhões de saquinhos utilizados por ano nos EUA solicitam 12 milhões de barris de petróleo. Não é a toa que muitos países adotaram medidas restritivas.

Na África do Sul, apenas circulam saquinhos com película densa, encarecendo-os e fomentando a reutilização.

Na Alemanha, o uso de saquinhos encontra forte oposição social. Para utilizá-los, paga-se por eles.

Em Bangladesh, visando conter enchentes, proibiu fabricar, comprar e usar sacolinhas. Multas e prisões aguardam quem as usa.

Em 2002, a Irlanda iniciou cobrança de R\$ 0,37 por sacolinha. Tirou de cena 90% delas: um bilhão e 200 milhões de unidades por ano!

O Brasil pode contribuir para colocar ponto final na farra mundial da sacolinha. 

Evitar a sacolinha é um dever de todos!

■ Consumidor responsável:

A Eco-bag é a principal opção do cidadão consciente. Devemos ter uma delas sempre à mão;

■ Comércio participante:

Muitos pontos de comércio apóiam campanhas em favor da sacola reutilizável, alertando para os problemas da sacolinha;

■ Uso racional de recursos:

Das 210 mil toneladas anuais de plástico filme produzidas no país, quase tudo vira sacolinha. Isto é matéria prima que poderia atender finalidades mais nobres;

■ **Engodo Plastificado:** Há quem diga que o saquinho oxi-biodegradável seria a solução. Mas isto é apenas faxina visual. O impacto ecológico do plástico continua, mesmo não sendo visível;

■ Gestão correta de resíduos:

Muitos dizem que a sacolinha é útil por servir para despachar lixo. Mas, é melhor reciclá-la e utilizar sacos padronizados para tal função;

■ Menos Lixo:

Os saquinhos representam 10% do lixo do país. Portanto, evitar a sacolinha é ampliar a vida útil dos aterros.

■ Educação Ambiental:

Não adianta ensinar sobre o urso Panda, que aliás nem mora no Brasil. Educação de verdade é ensinar procedimentos diários corretos, dentre os quais, fazer uso da Eco-bag.



*Consultor Ambiental. Pós-Doutorado do Instituto de Geociências UNICAMP. Bolsista do CNPq. Maiores informações na página pessoal www.mw.pro.br. E-mail: mw@mw.pro.br

Cidadania em pratos limpos

O Brasil perde 14 milhões de toneladas de alimentos por ano devido ao desperdício. Saiba como evitá-lo.

Maurício Waldman*

Colocar comida no prato é um assunto vital. Só que mais vital ainda é refletir sobre o que acontece com ela antes e depois dela chegar ao seu prato. Pelo menos 52% do lixo domiciliar do país é resto de comida e números es-
tonteantes de desperdício geram montanhas inaceitáveis de lixo.

Apenas nas cantinas, o brasileiro deixa no prato 20% da comida que pede. Na produção e no consumo de alimentos, 15% das laranjas são perdidas. Assim como, 16% das batatas, 21% do arroz, 25% do frango, 30% das hortaliças, 31% dos grãos e 75% do leite.

Ou seja, no Brasil se perdem

14 milhões de toneladas de alimentos por ano!

Este alimento descartado consumiu muita água para ser produzido. Cada quilo de trigo precisa de 900 litros de água; um quilo de milho consome 1.4 mil litros; um de arroz, cerca de 1, 9 mil litros. Um frango de um quilo, consome cerca de 3,5 mil litros em sua produção e, quanto à carne bovina, pode-se chegar a 100 mil litros para cada quilo.

Além disso, há o custo energético dos alimentos, pois estes “viajam” 2 mil km em média e absorvem cerca de 20% da energia produzida no País. 



TOLERÂNCIA ZERO DIANTE DESTES ABSURDOS SOLICITARIA:

• **Consumo responsável:** Reflita sobre sua necessidade real de alimentos. Jamais faça compra de improviso;

• **Controle:** Cheque a validade dos produtos, evitando que se estraguem e se transformem em lixo;

• **Compre com mais frequência:** Terça parte dos alimentos acaba no lixo pois se compra muito de uma só vez. Reabasteça sua dispensa apenas com o que está faltando;

• **Resíduos:** prefira alimentos vendidos a granel. Evite produtos embalados;

• **Repensar:** Altere seu cardápio em favor de alimentos menos exigentes em água. O Planeta deve funcionar para os homens e não para os bois;

• **Reduzir:** Não tenha os olhos maiores do que a boca. Só coloque no prato o que irá comer de fato. Gula não combina com ecologia;

• **Reaproveitar:** Muito alimento útil é jogado fora. Agregue talos nas sopas. Pão-velho e arroz feito podem ressurgir vitoriosamente na sua mesa;

• **Coma com prazer:** Existem excelentes receitas ecologicamente corretas. Não maltrate seu paladar com refeições verdes intragáveis;

• **Compostagem:** Restos de comida podem ser reabsorvidos pela natureza ao invés de entupirem aterros. Pratique compostagem no seu quintal ou utilizando composteiras;

• **Sacolinhas:** Ajude a colocar ponto final na farra da sacolinha plástica. Utilize a Eco-bag nas suas compras;

• **Óleo de Cozinha usado:** Entregue-o para entidades que o transformam em sabão;

• **Pense localmente:** Alimentos locais são mais frescos, usam menos embalagem e viajam bem menos. Melhor para o Planeta, melhor para você!



*Consultor Ambiental. Pós-Doutorando do Instituto de Geociências UNICAMP. Bolsista do CNPq. Maiores informações na página pessoal www.mw.pro.br. E-mail: mw@mw.pro.br

Congelando gastos com energia

Maurício Waldman*

A geladeira é considerada um grande vilão do consumo energético das residências. Funcionando 24 horas por dia, o equipamento pode representar até 30% dos gastos mensais com energia.

Uma série de maus hábitos aumenta consideravelmente o consumo energético do equipamento. Quando o assunto for sua geladeira, habitue-se a tomar os seguintes cuidados:

- ♦ **Aproveitamento:** Se o *freezer* estiver guardando pouco alimento, transfira tudo para a geladeira e desligue-o. Só nas regiões polares o frio é de graça;
- ♦ **Conservação:** Zele pelo que é seu. Faça limpeza e degelo periódicos da geladeira e manutenção das borrachas de vedação da porta;
- ♦ **Manutenção:** Limpe as serpentinas do condensador com um pano e retire a poeira com um aspirador pelo menos uma vez por ano;
- ♦ **Geladeira não é secadora:** Secar roupas na parte traseira do equipamento é inadmissível. Existindo dificuldade para secá-las, compre uma secadora. A geladeira agradece;
- ♦ **Puxadinho,** só na reforma da casa: Instalar novas "prateleiras"

impede a circulação do ar frio e compromete o desempenho do aparelho;

- ♦ **Organização:** Arrume os alimentos de forma a perder menos tempo para encontrá-los. O tempo, além de ser dinheiro, também é energia;

- ♦ **Conselho é coisa séria:** Ajuste o termostato de acordo com as estações do ano. Até prova em contrário, sua geladeira está no Planeta Terra;

- ♦ **Adquirindo aparelho novo:** Verifique a etiqueta do Inmetro, que indica a eficiência energética do refrigerador. Adote modelos que tenham o Selo Procel de Economia de Energia;

- ♦ **Geladeira não é catraca:** Evitar o conhecido "abre e fecha" ou manter a porta aberta desnecessariamente. Estas práticas causam aumento do consumo de energia. Guarde ou retire os alimentos de uma vez e feche a porta sem demora;

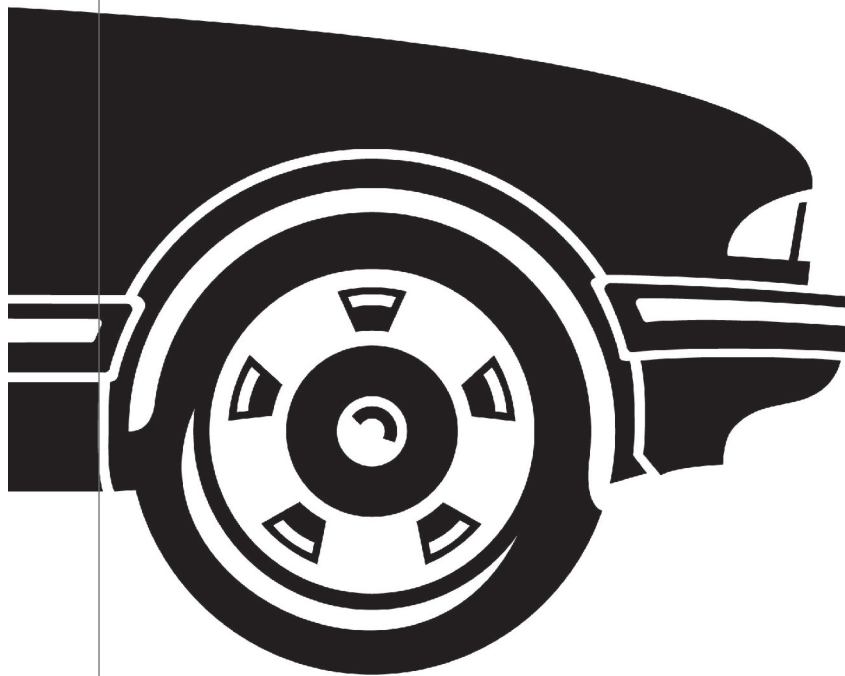
- ♦ **Frio atrai frio:** jamais coloque panelas quentes - e tampouco destampadas - na geladeira. Isso prejudica seu funcionamento;

- ♦ **Geladeira não gosta de calor:** Instale o aparelho fora do alcance dos raios solares. Aquecedores e fogões também não são bons vizinhos. Gela-

deira tem que ficar em local bem ventilado;

- ♦ **Geladeira precisa descansar:** Quando sair de férias, esvazie o equipamento, limpe-o e tire da tomada. Seu bolso vai ficar menos cansado. 🍃

* Professor de Pós-Graduação em Gestão Ambiental pela PUC-MG e Consultor em Meio Ambiente. Bolsista do CNPq. Maiores informações na página pessoal www.mw.pro.br. E-mail: www.mw.pro.br.



Equilíbrio em duas rodas

O trânsito tornou-se problema de magnitude sem precedentes. Que o digam os milhões de cidadãos motorizados que sequer conseguem sair dos seus prédios e condomínios e que enlouquecem no trânsito das metrópoles. Mais ainda: os combustíveis fósseis são o grande vilão do aquecimento global e da má qualidade do ar das cidades. Sabe-se que no ano 2000 existiam 550 milhões de carros circulando no mundo. Com base na taxa atual de expansão, acredita-se que em 2050 serão cinco bilhões de veículos. Mas, existiria planeta para tanto carro?

Estes e muitos outros dados estão motivando as pessoas a repensarem seus deslocamentos. A bicicleta desponta como uma opção mais que bem-vinda. Em países como a Alemanha, Dinamarca, Holanda e China, o ciclismo é um grande sucesso. São muitos os argumentos em favor da bicicleta:

- É o único veículo que liga diretamente dois destinos, literalmente porta a porta.
- É versátil: com ela vamos à escola, ao trabalho e às compras.
- Ciclismo é exercício aeróbico e traz enormes benefícios para a saúde.
- Faz bom uso da nossa energia, que deixa de ser convertida em mau humor no trânsito.
- Bicicleta não emite gases e é silenciosa.
- Melhora o uso do espaço urbano: onde cabe um carro entram 15 bicicletas.
- Desafoga o trânsito: onde passa um carro transitam 6 bicicletas.
- Produzir bicicleta gera menos impacto ambiental. Com o material de um carro, fazemos 85 bicicletas!
- Com o dinheiro de um carro popular compramos 50 bicicletas.
- É fácil de estacionar e guardar.
- Ao contrário do automóvel, que isola o cidadão do ambiente,

a bicicleta integra as pessoas com o espaço.

- Sua manutenção é simples e não pesa no orçamento.
- Integra-se com qualquer outro meio de transporte.
- A bicicleta é o veículo mais barato do mundo.
- Bicicleta presa em engarrafamento é fato excepcional.
- O ciclismo facilita a compreensão da paisagem e do cotidiano da cidade.

A bicicleta sugere novas formas de entender o deslocamento das pessoas e sua relação com o meio ambiente. Um caminho trilhado em duas rodas, para benefício da cidade e do cidadão. 

Por Maurício Waldman, professor de pós-graduação em gestão ambiental e consultor em Meio Ambiente. É autor de diversos livros - saiba mais em www.mw.pro.br



Que tal sacar uma Eco-bag?



Maurício Waldman*

As sacolinhas descartáveis têm preocupado grande número de cidadãos. Fabricadas com plástico filme, seu descarte provoca muitos problemas.

As sacolinhas se acomodam na rede de drenagem, impedindo o fluxo das águas. O resultado são enchentes cinematográficas que estorvam os habitantes das cidades.

Resistentes à degradação,

as sacolinhas aceleram a extinção das espécies. Centenas de milhares de focas, golfinhos e tartarugas morrem vítimas da ingestão ou asfixia provocada pelo plástico.

Pior ainda, a degradação das sacolinhas impregna o ambiente com substâncias cujos impactos estão preocupando muitos cientistas. Urge tomar uma atitude. **Algumas sugestões ao nosso alcance:**

Utilizar a bolsa pessoal para pequenas compras;

Adquirir uma sacola reutilizável, transformando-a numa extensão do dia a dia;

Ter sempre à mão sacola reutilizável para compras;

Deixar uma de prontidão no porta-malas do carro;

O mercado oferece sacolas reutilizáveis adaptadas para carrinhos de supermercado. São úteis para carregar e descarregar as compras do porta-malas do automóvel;

Existem também sacolas de nylon dobráveis, que cabem em qualquer cantinho;

Caso o caixa ofereça uma sacolinha, recuse educadamente. Aproveite para explicar-lhe o porque da sua atitude;

Sempre que puder alerte as pessoas sobre o problema da sacolinha: 5 delas por dia são 1.800 unidades por ano!

Deixar uma de prontidão no porta-malas do carro;

Divulgue esta idéia. Ela está literalmente em suas mãos!

*Professor de Pós-Graduação em Gestão Ambiental PUC-MG e Consultor em Meio Ambiente. Autor de diversos livros e artigos. Maiores informações: www.mw.pro.br



Você está fechando a torneira?



Maurício Waldman*

Os recursos hídricos estão cada vez mais escassos por conta da poluição e da utilização perdulária.

Grandes fontes de desperdício se localizam no nosso cotidiano. Escovar os dentes mantendo a torneira aberta ou lavar o carro com

mangueira são algumas das rotinas que contribuem para um consumo irresponsável de água.

Cidadão consciente é um cidadão cuidadoso, atento à rotina das torneiras da sua casa. Sugestões é que não faltam:

Ao lavar louça e a roupa, abrir a torneira apenas quando necessário;

Não permitir vazamentos, solucionando o problema imediatamente;

Ao lavar o carro, trocar a mangueira por baldes;

Fazer manutenção periódica dos registros;

Barbear-se apenas com torneira fechada;

Na pia da cozinha, quando a torneira estiver aberta, colocar a louça por lavar debaixo do fluxo. Assim, enquanto

se limpa uma peça o escoamento já vai dando conta das próximas;

É perfeitamente possível escovar os dentes com um copo de água: experimente!

No jardim, não regar as plantas durante o dia, mas sim ao entardecer ou à noite. A absorção da água pelas plantas será bem melhor;

Não utilizar equipamentos perdulários como duchas de alta pressão;

Não dar descargas demoradas;



Na primeira oportunidade, substituir sistemas de descarga tradicionais pelos que poupam água;

Por um ponto final nos banhos intermináveis;

Evitar excessos na limpeza doméstica: nenhum dilúvio vai deixar sua casa mais limpa;

A água é um recurso em perigo. Transforme a torneira num grande aliado! 

*Professor de Pós-Graduação em Gestão Ambiental PUC-MG e Consultor em Meio Ambiente. Autor de diversos livros e artigos. Maiores informações: www.mw.pro.br

LIXO:

acertando na cesta

Maurício Waldman*

Os lares de todo o mundo descartam dois milhões de toneladas de lixo por dia. Isto é: 730 milhões de toneladas por ano. Em si mesmos, estes números tiram o sono de qualquer cidadão preocupado com o meio ambiente. Para complicar, além do lixo domiciliar, temos refugos industriais, comerciais e agrícolas gerados para produzir o que consumimos. Ou seja, o lixo das casas é apenas o capítulo final de uma incontrolável ciranda de rejeitos. Na prática, o consumo das pessoas implica em 30 bilhões de toneladas de vários tipos de resíduos por ano. Poderíamos indagar: existe planeta para tanto lixo? A resposta óbvia é não. Portanto, urge tomar atitudes imediatas para solucionar ou pelo mínimo atenuar este problema. Seria pertinente sugerir o que segue:

*Professor de pós-graduação em Gestão Ambiental e consultor em meio ambiente. Conheça em www.mw.pro.br

- Reveja sua postura de vida. Adote a simplicidade, o consumo consciente e o respeito pela natureza como norma.

- Reconsidere a relação com os resíduos. Na realidade, o lixo é a coisa certa colocada no lugar errado. Repense seu estilo de vida. Os resíduos refletem um padrão cultural baseado no desperdício, consumo perdulário e irresponsabilidade no trato com os recursos. Reavaliá-lo é obrigação de todos nós.

- Reaja diante do desperdício. Resolva o problema na raiz, sendo criterioso nas compras, no consumo e na destinação das sobras.

- Faça compras com consciência
- Utilize a *eco-bag*. Compre apenas o necessário. Opte por embalagens recicláveis, retornáveis e/ou orgânicas.

- Reutilize toda sobra aparentemente inútil. Potes de vidro, peças de vestuário e sobras de reforma podem ser reutilizadas. Use sua criatividade direcionando-a para a

preservação ambiental.

- Adote a reciclagem como praxe cotidiana. Separe papel, vidro, metais e plásticos. Entregue-os preferencialmente para o catador.

- Pratique a recuperação de materiais no trabalho e na escola. A pedagogia mais eficiente é a do exemplo consciente.

- Aproveite restos de cozinha. Com óleo de cozinha usado, fazemos sabão. Os restos culinários geram um excelente composto orgânico. Isto sem contar que muito alimento é desperdiçado e muita sobra também pode virar comida.

- Recuse a ditadura do modismo e do descartável. Dê preferência para bens úteis e duráveis.

- Conquistar um mundo limpo requer muito mais que investimentos: requer procedimentos ambientalmente corretos.



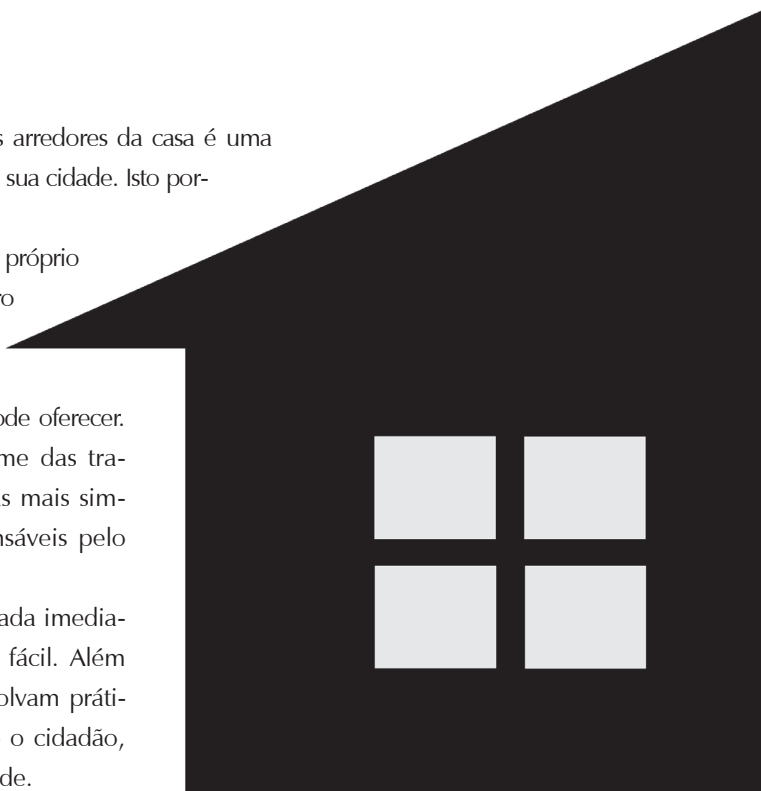
Nenhuma casa é uma ilha

Maurício Waldman*

O bom conhecimento do bairro e dos arredores da casa é uma pré-condição fundamental para atuar na sua cidade. Isto porque nenhuma casa é uma ilha.

Mas até que ponto conhecemos nosso próprio entorno? É comum frequentarmos outro bairro para fazermos compras e nos divertirmos enquanto desconhecemos o que o nosso espaço imediato pode oferecer. Há inclusive quem não saiba o nome das travessas próximas à sua residência e as mais simples rotinas urbanas que são responsáveis pelo conforto dos cidadãos.

Contudo, esta situação pode ser alterada imediatamente. Reconhecer nosso bairro é fácil. Além do mais, isso permite que se desenvolvam práticas ambientais corretas, beneficiando o cidadão, o bairro e, por extensão, toda a cidade.



ALGUMAS SUGESTÕES PARA TORNAR SEU BAIRRO UM AMBIENTE LEGAL:

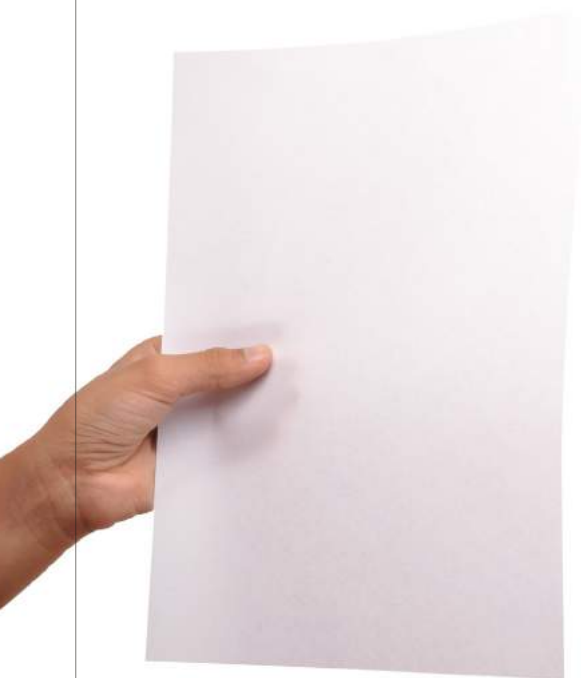
- Valorize o comércio local. Seu tempo é precioso: a costureira, o chaveiro e o quitandeiro podem estar literalmente ao seu lado;
- Tenha como praxe entregar recicláveis para o catador que percorre sua rua;
- Caminhe ou pedale pelo seu bairro, identificando os logradouros e também as lojas, parques, serviços públicos, cabinas telefônicas e caixas de correio;
- Cultive relação com seus vizinhos. Muitas vezes, viajamos pela cidade procurando por pessoas que podem estar ao nosso lado;
- Passe a reconhecer o carteiro, o lixeiro e o jardineiro pelo nome.
- Todo mundo tem identidade e gosta de ser tratado com respeito;
- Respeite os horários de repouso da vizinhança. Ninguém é obrigado a conviver com a algazarra;
- Procure pintar e cuidar da aparência da sua casa. O bom estado da sua moradia contribui para a boa percepção da rua como um todo;
- Sempre que possível, plante uma árvore e cuide para que ela cresça forte e saudável;
- Não permita maus-tratos aos animais e denuncie os infratores;
- Sempre que notar um vazamento de água na rua, notifique o poder público;
- Não polua visualmente sua vizinhança com faixas, cartazes e outros ruídos visuais;
- Juntamente com seus vizinhos, procure obter da prefeitura autorização para fechar a rua nos finais de semana, cultivando a convivência da vizinhança;
- Informe o serviço de limpeza de qualquer acúmulo irregular de resíduos. A sua rua é uma extensão da sua casa.

*Professor de pós-graduação em gestão ambiental e consultor em meio ambiente. Conheça em www.mw.pro.br



O papel nosso de cada dia

Descubra por que diminuir o uso do papel contribui para o meio ambiente.



Maurício Waldman*

O papel, material imprescindível da vida moderna, requer cuidadosa atenção na sua utilização.

Isto porque os impactos para produzi-lo são enormes. Em 31 ramos industriais, os efluentes da indústria papelreira ocupam a segunda posição na degradação do oxigênio das águas e o terceiro posto na emissão de sólidos em suspensão.

Produzir papel também requer muita água: 250 litros para cada kg. A conta da celulose é mais amarga ainda: 34 árvores de eucalipto ou 54 de pinus para cada tonelada do produto.

Para completar, o Brasil é campeão mundial de desperdício. O país descarta por ano papel branco suficiente para envolver a Terra 48 vezes na linha do Equador. Somando-se papéis, cartonados e papelões, poderíamos ir e voltar da Terra à Lua 25 vezes por ano!

Este imenso volume de material descartado é um eficiente aliado do plástico para entupir bueiros e por extensão, incentivar enchentes e catástrofes.



Conter tal absurdo requer medidas urgentes. Assim sendo, sugerimos:

- **Ser mais criterioso na utilização do material:** Pense seriamente antes de utilizar qualquer fração de papel;
- **Reduzir:** Diminua o consumo de papel branco imprimindo frente e verso. Dispense embalagens supérfluas, sacolas e envelopes. Faça uso da eco-bag e sua bolsa pessoal;
- **Reutilizar:** Folhetos, extratos de conta e vários outros itens podem ser impressos no verso. Utilize-os também para anotações e lembretes;
- **Substituir:** Com razão, os mais velhos ficam indignados com lenços e guardanapos de papel. Os de pano são infinitamente mais ecológicos;
- **Modernidade:** Para mensagens e elaboração de textos, não hesite em requisitar a Internet e o ambiente virtual. Ser preocupado com o meio ambiente não significa retornar para a caverna;
- **Reaproveitar:** Envelopes, papéis de presente, sacolas de shoppings, caixas de papelão e de sapatos são alguns de vários bens que podem se tornar úteis novamente;
- **Conscientizar:** Peça a retirada do seu nome de listagens que enviam folhetos com informações que não lhe interessam;
- **Reciclar:** Ajude a ressuscitar o papel. Dê preferência para livros, agendas e cadernos fabricados com papel reciclado; 

*Professor de Pós-Graduação em Gestão Ambiental PUC-MG e Consultor em Meio Ambiente. Autor de diversos livros e artigos. Maiores informações: www.mw.pro.br

Sinal verde

para o escritório

Maurício Waldman*

O escritório é recanto especial da casa. Nele fazemos contas, planejamos gastos e tomamos decisões. Frequentemente, o escritório também é espaço de trabalho, onde conquistamos nosso ganha-pão.

Um bom funcionamento do escritório é vital. Mais essencial ainda é torná-lo agradável e em sintonia com o mundo. Portanto, para desfrutar deste espaço, vários aspectos merecem atenção:



- Escritório é fonte de exemplo: Mantenha-o limpo e evite sujá-lo. Cômodo limpo não é o que mais se varre, mas sim o que menos se suja;
- Escritório não é cordilheira: Trabalhar não é praticar alpinismo. Não deixe que se ergam montanhas de papéis, documentos, livros, revistas e CDs;
- Funcionalidade: Arquive papéis e documentos. Isto vai poupar seu tempo, tornando seu escritório um aliado, e não adversário;
- Reposições: Não se deixe seduzir por modismos. Equipamentos devem ser úteis e não fúteis. Não troque nenhum aparelho sem motivo real;
- Mobiliário: Peças plásticas e/ou de madeiras à beira de extinção

não são bem-vindas;

- Equipamentos: Preserve o que é seu. Ligue os aparelhos apenas quando necessário, proteja-os do pó e faça manutenção periódica;
- Computadores: Prefira *notebooks*, pois consomem menos energia. Encaminhe o lixo digital para recicladoras;
- Impressora: Resista à tentação de imprimir. Priorize o ambiente virtual, diminuindo o consumo de tinta, papel e energia;
- Suprimentos: Defina espaço para cartuchos, papel e miudezas em geral. Utilize insumos adequados para cada função. Não esqueça que o barato sai caro;
- Combata o desperdício: Faça uso criterioso do material de escritório. Recuse os descartáveis, adquirindo

somente bens duráveis; reutilize e recicle o que for descartado.

- Energia: A luz do Sol é gratuita, substitui a eletricidade e não compromete o ambiente. Troque lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Apague a luz ao sair do ambiente;
- Iluminação: Substitua lâmpadas potentes pela luz direcionada de abajures.
- Lápis: Use exclusivamente os feitos com madeira certificada;
- Canetas: Substitua as esferográficas por canetas-tinteiro;
- Papel: Utilize papel reciclado e aproveite o verso de folhas impressas.

*Professor de pós-graduação em Gestão Ambiental e consultor em meio ambiente. Conheça em www.mw.pro.br



Festas, presentes e alegria



Maurício Waldman

Mais um ano está chegando ao fim: momento de fazer balanço das realizações, pensar em metas para o ano que está por nascer e... nos entregarmos ao doce deleite da troca de presentes, das comemorações e da mesa farta!

Época, portanto, de festas, presentes e alegria, ato essencial para retomar a vida com grande expectativa, esbanjando energia e dispo-

sição para a retomada do tempo.

Há quem cubra tais festejos com o estigma do desperdício e da gula. Pregações apaixonadas, apelando inclusive para um mote ambiental, criam sentimentos de culpa nas pessoas. Isto de tal modo que pareceria mais correto ficar trancado em casa, sozinho e infeliz. Nada disso confere: todas as culturas reservam pe-

ríodo para festejos onde o excepcional predomina. Universalmente, dar e retribuir é obrigação concebida e praticada para consolidar laços que unem as pessoas. Mesa farta também faz parte desta lógica, assim como comemorar a chegada do Ano Novo. Simultaneamente, devemos cuidar do meio ambiente, conciliando satisfação e prática da cidadania, a saber:

❑ **Fogos de Artifício:** Espetáculos solicitam autorização das autoridades competentes. Uso em pequena escala requer cuidado, essencial para começar inteirinho o Ano Novo;

❑ **Gula:** Em princípio, a última ceia do ano deixa de lado promessas de dieta. Mas, nunca é demais ficar de bem com o corpo. Saúde requer exercício para apagar exageros;

❑ **Pertences da Mesa:** Itens importados requerem muita energia para chegar até nós. Não necessariamente são mais gostosos ou apro-

priados ao nosso clima. Valorizar produto nacional é o mínimo que se espera de cidadãos preocupados com a natureza;

❑ **Oferendas:** Iemanjá ficaria triste com a poluição do local de seu reinado. O tempo de decomposição dos materiais importa para presentear a rainha do mar. Confirmar fé tem a ver com preservar a natureza: os orixás agradecem!

❑ **Presentes:** Adquirir produtos compatíveis com o equilíbrio ecológico. Coíba excessos: criança destruidora de presentes recém-rece-

bidos é o cidadão inconsequente do amanhã;

❑ **Flores:** Recuse as de matéria plástica. Renovar esperança não condiz com material que jamais se renova;

❑ **Embalagens:** Separe tudo cuidadosamente e entregue o material para o catador. O que preservamos hoje será nosso presente no futuro.

Passagem de ano é momento para renovar a alma. Recordemos que a exceção não nega, mas confirma a regra: defender o ambiente é missão essencial para todo o ano que se inicia!



No embalo da preservação

Produtos com muitas embalagens geram maior impacto ambiental.
Combata o desperdício e torne-se um consumidor consciente.

Maurício Waldman*

A sociedade moderna ampliou os padrões de consumo induzindo a proliferação de embalagens. Um resultado visível disso é a forte presença de invólucros nos aterros. Acredita-se que estes representem de 20% a 30% do volume do lixo domiciliar coletado no Brasil. Vale salientar que produzir embalagens requer o uso de plástico, metal, papel e vidro. Isto é, consome recursos naturais, água e energia. Tudo isso origina problemas

ecológicos, que devem ser enfrentados com determinação.

A indústria tem se esforçado para atenuar os impactos das embalagens. Nos anos 1990, por exemplo, fabricavam-se 64 latinhas com 1 kg de alumínio. Em 2010, com a mesma quantidade fabricam-se 74 latinhas. A reciclagem também tem avançado. Entre 2007 e 2008, foram recicladas 96% das latas de alumínio produzidas no mercado, 77% do papelão,

53% do PET, 49% do vidro e 26% das embalagens longa vida.

Graças ao 'ecodesign', as embalagens estão ficando mais eficientes. Hoje, a garrafa PET utiliza um só tipo de resina e não tem rótulos com cola ou anéis metálicos, itens que afetavam sua recuperação. Porém, posturas devem ser mudadas, aplicando medidas que ampliem os benefícios ambientais. Entre elas, podemos destacar:

Embalagens ecologicamente corretas: Prefira produtos com embalagens degradáveis e que não agredam o meio ambiente.

Embalagem deve viajar: Elimine garrafas "one way" (não retornáveis) e cascos descartáveis. Opte pelo recipiente retornável.

Produto sem embalagem: Diversos itens culinários – vegetais pré-cozidos, sucos e molho de tomate – podem ser feitos em casa. É mais barato, saudável e sustentável.

Embalagens em excesso: É insustentável por definição e é você quem paga por ela. Não se deixe embalar.

Embalagem inútil: Devolva na banca o saquinho de plástico que envolve o jornal. Não aceite saquinhos em feiras livres.

Na farmácia, lembre-se de que tudo o que foi comprado já está embalado.

Catar é preciso: Em 2008, o País reciclou 13% dos resíduos. Tal percentagem pode aumentar bastante com o apoio da sociedade aos catadores. Mais reciclagem não é demais.

Responsabilidade empresarial: Cabe aos produtores rever o embalamento do que sai da fábrica. Mais, neste caso, tem sido demais.

Usar duas vezes: Guarde todo papel de embrulho. Um dia você irá precisar deles.

Embalagem nanica: Não compre "produtinhos". Garrafinhas, tubinhos e pacotinhos podem ser bonitinhos. Mas são ambientalmente inadequados.

Reutilizar tudo: Frascos de vidro podem guardar alimentos, potes podem guardar peças e sacolas de lojas podem novamente entrar em cena.



*Consultor Ambiental. Pós-Doutorando do Instituto de Geociências da UNICAMP. Bolsista do CNPq. Maiores informações na página pessoal www.mw.pro.br. E-mail: www.mw.pro.br.

1 **Dicas de Ecologia Doméstica** é uma compilação de doze artigos motivacionais originalmente publicados pela revista Ambiente Urbano, publicação do Instituto Triângulo, de Santo André (SP). Em 2019 estes doze materiais foram formatados e masterizados pela **Editora Kotev** para fins de acesso livre na Internet (2019, Kotev ©). Retenha-se que independentemente da compilação, o acesso específico a cada um dos artigos foi mantido na página de Ecologia Doméstica disponível no Portal do Professor Maurício Waldman, link: < http://mw.pro.br/mw_mw/index.php/colunas-jornalismo/45-ecologia-domestica >. No mais, a formatação de **Dicas de Ecologia Doméstica** contou com a Assistência de Editoração, Pareceres Técnicos e Tratamento Digital de Imagens do *webdesigner* Francesco Antonio Picciolo, Contato pelo E-mail: francesco_antonio@hotmail.com, Site: www.harddesignweb.com.br. Os dados de **Dicas de Ecologia Doméstica**, desde que mencionados a fonte e o autor, podem ser reproduzidos para fins educativos, de pesquisa e comunicacionais. Retenha-se que é vedada a reprodução comercial de qualquer gênero ou natureza de **Dicas de Ecologia Doméstica**, e também, de divulgação sem aprovação prévia da **Editora Kotev**. Para o registro de referência bibliográfica, adotar o padrão modelar que segue: WALDMAN, Maurício. *Dicas de Ecologia Doméstica*. Compilação de artigos publicados pela revista Ambiente Urbano, publicação do Instituto Triângulo (Santo André, SP), no biênio 2009-2010, Coluna Ecologia Doméstica. Série Meio Ambiente Nº. 18. São Paulo (SP): Editora Kotev. 2019.

2 **Maurício Waldman** é antropólogo, jornalista, consultor ambiental e professor universitário, autor de 18 livros e capítulos de livros, 14 *ebooks* e de mais de 700 artigos, papers e pareceres de consultoria. Para além do ativismo ecológico, Maurício Waldman agregou a esta trajetória experiências institucionais na área do meio ambiente e uma carreira acadêmica diversificada, com contribuições nas vertentes da antropologia, geografia, sociologia e relações internacionais. Antigo colaborador do líder seringueiro Chico Mendes, ativista de movimentos em defesa da Represa Billings e um dos veteranos da Assembleia Permanente de Entidades em Defesa do Meio Ambiente (APEDEMA, SP), Waldman foi elencado no ano de 2003 em enquete do Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (CEBRAP), como um dos trinta ambientalistas históricos do Estado de São Paulo. Nos anos 1980 e 1990, participou no CEDI (Centro Ecumênico de Documentação e Informação) e em várias entidades ecológicas, dentre as quais o Comitê de Apoio aos Povos da Floresta de São Paulo e o Comitê de Fiscalização do Reator Nuclear do Projeto Aramar, em Iperó (SP). No plano institucional, Waldman foi Coordenador de Meio Ambiente em São Bernardo do Campo (SP) e Chefe da Coleta Seletiva de Lixo do LIMPURB, na capital paulista. Atuou como conferencista em ecologia doméstica em encontros, secretarias municipais de ensino e entidades em defesa do meio ambiente. Escreveu em coautoria o livro *Guia Ecológico Doméstico* (Contexto, 2000), um *best-seller* na especialidade, alinhando 22 edições e 7 reimpressões. Responde igualmente pela autoria de Meio Ambiente &

Antropologia (SENAC, 2006), primeira obra brasileira em antropologia ambiental. Traduziu para o português a obra *El Ecologismo de los Pobres - Conflictos Ambientales y Lenguajes de Valoración*, de Joan Martínez Alier, material emblemático da área das ciências ambientais. Maurício Waldman é graduado em sociologia (usp, 1982), licenciado em geografia econômica (USP, 1983), Mestre em Antropologia (USP, 1997), Doutor em Geografia (USP, 2006), Pós Doutor em Geociências (UNICAMP, 2011), Pós Doutor em Relações Internacionais (USP, 2013) e Pós Doutor em Meio Ambiente (PNPD-CAPEs, 2015).

Mais Informação:

Portal do Professor Maurício Waldman: www.mw.pro.br

Maurício Waldman - Textos Masterizados: <http://mwtextos.com.br/>

Currículo Lattes-CNPq: <http://lattes.cnpq.br/3749636915642474>

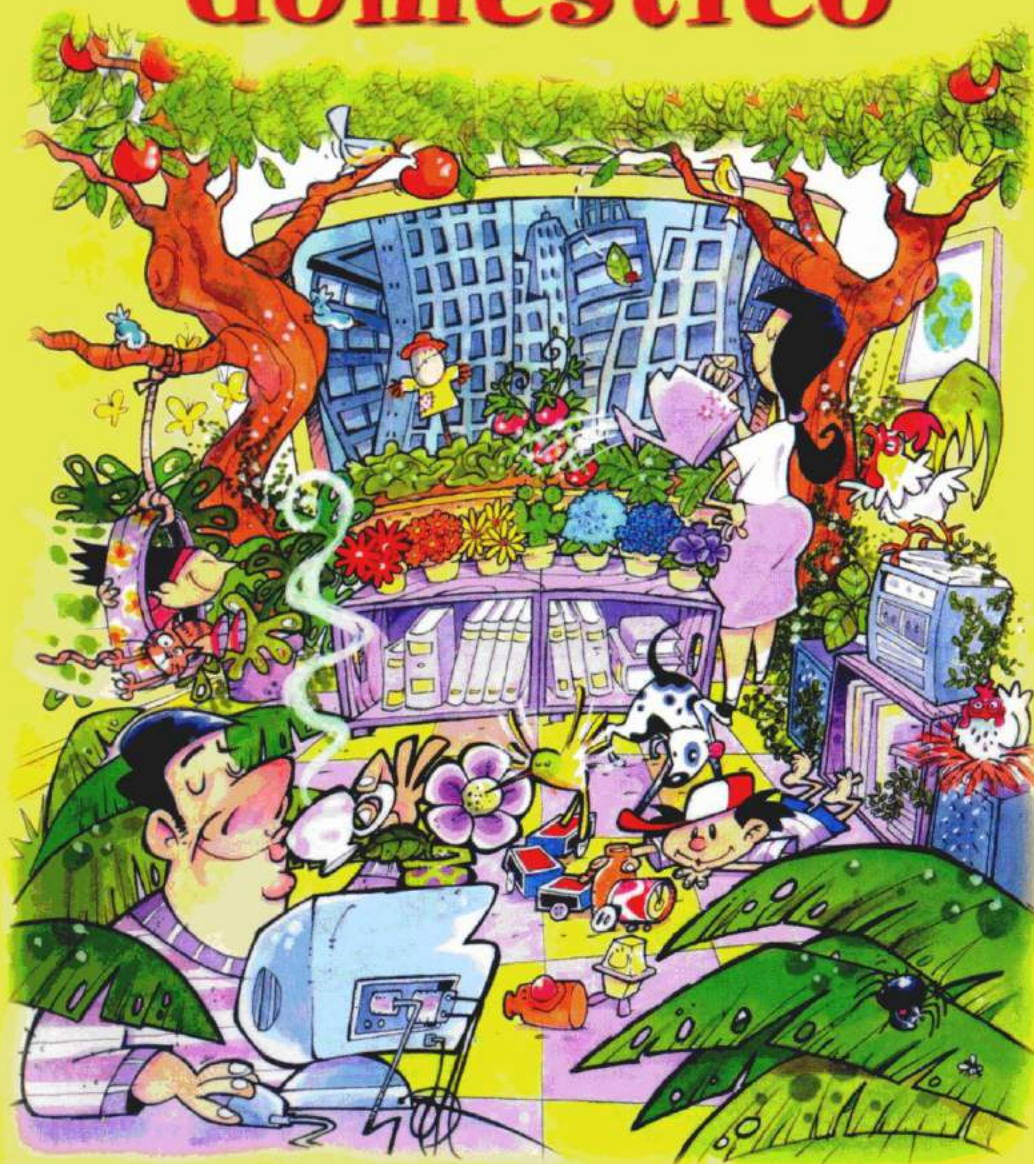
Verbete Wikipédia: http://en.wikipedia.org/wiki/Mauricio_Waldman

Contato E-Mail: mw@mw.pro.br

SAIBA MAIS SOBRE ECOLOGIA DOMÉSTICA

Maurício Waldman
Dan Schneider

Guia ecológico doméstico



EDITORA
CONTEXT0

http://mw.pro.br/mw_mw/index.php/livros-e-coletaneas/26-guia-ecologico-domestico

CONHEÇA SÉRIE MEIO AMBIENTE



<http://mwtextos.com.br/serie-meio-ambiente/>

CONHEÇA A EDITORA KOTEV

A young woman with long, dark, curly hair is looking down at her smartphone. She is wearing a dark jacket. The background is blurred, showing what appears to be a train or subway station.

EDITORA KOTEV
Sintonizada com
o Futuro Digital



EDITORA KOTEV
INFORMAÇÃO ÚTIL, ÁGIL E INTELIGENTE

<http://kotev.com.br/>