

Seu estilo de vida diz tudo!



Qual a relação entre o seu cotidiano e o meio ambiente? Você já parou para pensar?

Água

Todos os dias você escova os dentes, toma banho, lava as mãos, faz comida, lava a louça e a roupa, utiliza a descarga. Você já pensou o quanto tudo isso consome de água por dia?

Somos hoje 6 bilhões de habitantes no planeta, com um consumo médio diário de 40 litros de água por pessoa!



Energia elétrica

Diariamente, você faz funcionar luzes e eletrodomésticos como chuveiros, computadores, liquidificadores etc. Também ouve música ou notícias no rádio, assiste a programas de TV, lava e seca roupas em máquinas, usa elevadores, escadas rolantes, climatização de ambientes (ar condicionado ou aquecedores). Você já pensou em quanta Natureza é preciso “empregar” para fazer tudo isso funcionar?



Assim, com o aumento de consumo e a decorrente necessidade de produzir cada vez mais energia elétrica, torna-se necessário represar mais rios e inundar mais áreas, reduzindo as florestas, impactando a vida de milhares de outros seres vivos, retirando comunidades de suas terras e alterando os climas locais e regionais

como aumento das superfícies de evaporação.



O estilo de vida das nações ricas e a economia mundial deveriam ser reestruturados para levarem conta a preservação do meio ambiente, condição básica para uma boa qualidade de vida.

Todos nós, de uma forma ou de outra, causamos impacto na natureza. Só depende de nós mudarmos alguns hábitos para que este impacto seja o menor possível.

Demorou bastante para que a humanidade constataste que estava caminhando para um abismo.

Hoje se sabe que, se o atual ritmo de exploração dos recursos do planeta continuar, não haverá no futuro fontes de água ou de energia, reservas de ar puro nem terras para a agricultura em quantidade suficiente para a preservação da vida.

Com metade da humanidade vivendo abaixo da linha de pobreza, já se consomem 25% a mais do que a Terra consegue renovar. O perigo não atinge apenas as nações pobres. Se a economia global continuar se apoiando sobre o uso de combustíveis fósseis, o equilíbrio climático do planeta inteiro será afetado, como advertiram os cientistas do Painel Intergovernamental de Mudanças Climáticas



A WWF criou a campanha [“Pegada Ecológica”](#) para nos ajudar a perceber o quanto de recursos da natureza utilizamos para sustentar nosso estilo de vida.

Faça o teste no site e veja o que precisa mudar, para minimizar seu impacto sobre o meio ambiente



Clique na imagem para abrir o link ou digite:

<http://www.pegadaecologica.org.br/>

De acordo com o teste você também tem q mudar seus hábitos? Então veja abaixo algumas dicas:

Práticas que ajudam a diminuir a sua Pegada Ecológica

“Mudando seu estilo e Vida: viver bem, é uma opção pessoal”



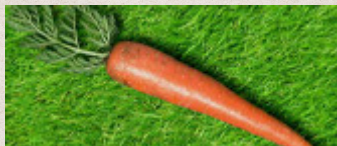
Boletim Ambiental

Governador CL Vladimir Coelho

CL Ervandil Girondi (Wando) - Assessor de Projetos Ambientais
Distrito LC-8 - Ano Leonístico 2010-2011



Adotar estilos de vida mais equilibrados e amigáveis com o meio ambiente é fundamental para o planeta. Há muitas coisas que você pode fazer no seu dia-a-dia, basta ter disposição e prestar atenção no caminho. O planeta e a vida agradecem!



Alimentação

Evite alto consumo diário de proteínas (carne animal), de produtos industrializados e de fast food. Assim, além de uma dieta mais saudável, você irá evitar a produção de muitas embalagens, que logo viram lixo. Além disso, é importante lembrar que 60% da água doce disponível em nosso planeta é destinada à produção de alimentos. Veja na tabela abaixo a quantidade de água necessária para a produção de alguns deles:

Para a fabricação de...	O consumo médio de água é de...
1 kg de carne	15.000 litros
1 kg de frango	6.000 litros
1 kg de cereais	1.500 litros
1 kg de frutas cítricas	1.000 litros
1 kg de raízes e tubérculos	1.000 litros



Hábitos

Todos os nossos hábitos de moradia, alimentação, consumo, locomoção têm relação direta com a utilização dos recursos naturais, assim como nossas opções de lazer e o turismo predatório são responsáveis por algumas das mais visíveis Pegadas deixadas pelo homem no ambiente: a degradação de inúmeras paisagens em litorais, montanhas e cidades históricas.

Procure conhecer as chamadas “viagens sustentáveis”, nas quais o transporte e a estadia são coletivos, a mão de obra local é valorizada, assim como o artesanato e as comidas típicas da região. Da mesma forma, no lazer urbano, é importante valorizar o contato com a Natureza, visitando parques, estações ecológicas, e evitar a geração de grande quantidade de lixo.

A coleta seletiva também pode contribuir bastante na redução de sua Pegada. O lixo de ser separado e entregue em Pontos de Entrega Voluntária (PEV) ou aos catadores e às cooperativas de reciclagem.



Consumo

O excesso de hábitos consumistas é um dos fatores que mais contribui para o esgotamento das reservas naturais do planeta. Evite substituir aparelhos de alta tecnologia sem necessidade e reduza o consumo de descartáveis. Além de reduzir sua Pegada, esses hábitos vão fazer bem para seu bolso!

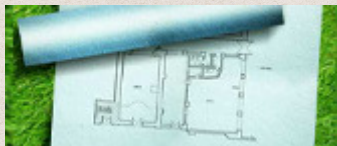
- Procure adquirir produtos “verdes”, de empresas que estejam envolvidas em programas de responsabilidade socioambiental e certificadas com o ISSO 14000 (certificação ambiental). Ao comprar carvão, verifique na embalagem se o produto é registrado no IBAMA. Quando não há registro, a madeira usada para produzir o carvão é de origem ilegal, o que significa que parte de alguma floresta foi cortada e queimada sem autorização.
- Quando comprar palmito em conserva, verifique no rótulo o número de registro no IBAMA. Não compre, caso não haja este registro, pois a retirada deste recurso da floresta foi ilegal.
- Não compre orquídeas e bromélias à beira das estradas, pois podem ter sido retiradas da floresta, de forma predatória. Prefira plantas vendidas em lojas e supermercados, cultivadas por produtores legalizados.
- Ao comprar móveis e madeiras, dê preferência aos que são feitos de pinho e verifique se o comerciante possui documentos de que a madeira é certificada com o selo FSC. Mais informações, visite o site www.fsc.org.br
- Nunca compre animais silvestres. Caso queira adquiri-los, certifique-se de que sua criação tem certificação do IBAMA.



Será que em sua escola, clube ou trabalho as pessoas participariam de compras solidárias? O comércio ético e solidário é muito mais do que um movimento que valoriza as pessoas e a cultura. Hoje em dia ele é visto como uma ferramenta efetiva de desenvolvimento local, que contribui para a fixação das comunidades nas áreas rurais, buscando reverter o quadro atual em que cerca de 80% da população mundial se concentra em áreas urbanas.

Você sabia que o comércio ético e solidário vem crescendo ano a ano? Ele reúne os segmentos de produtos orgânicos, certificados ou naturais, artesanato, terapias alternativas, turismo responsável e outros setores. Então, entre nesta onda e consuma

produtos do comércio ético e solidário. Você estará colaborando para reduzir a desigualdade social e promover o desenvolvimento econômico no rumo da sustentabilidade.



Moradia

Se você mora com a família, com amigos, em comunidade ou com algum grupo, pode ter certeza de que está contribuindo para a redução de suas pegadas, pois, no coletivo, a água, a energia e outros recursos naturais são sempre melhor aproveitados. *Quem mora sozinho*, em geral, atinge altos graus de desperdício de recursos. Além do mais, em grupo, é possível otimizar muito o uso de equipamentos eletrodomésticos como geladeira, televisão e outros, evitando ter um equipamento por pessoa. Outra opção é adotar equipamentos e tecnologias que reduzem o consumo de água e energia.

- Procure identificar vazamentos em sua casa ou no seu bairro, evite o uso da mangueira para limpar calçadas ou lavar o carro e junte roupas para lavar e passar. Verifique também em sua conta de água o total de metros cúbicos mensais e divida este número por 30 dias e pela quantidade de pessoas que moram em sua casa. Assim, além de reduzir sua Pegada, você poderá conhecer sua média individual de consumo de água diária.
- Você pode poupar energia e água por meio de simples práticas caseiras, como isolamentos térmicos, utilização de lâmpadas fluorescentes e aparelhos elétricos e eletrônicos com o selo PROCEL, pois estes consomem menos energia. Desligue aparelhos, inclusive da tomada, quando não estiverem sendo utilizados. Reduza o uso do ar condicionado, privilegie sempre a iluminação de ambientes com luz natural e procure utilizar as escadas em vez do elevador.



No Brasil a maior parte da energia consumida é produzida por hidrelétricas, que exigem, para seu funcionamento, a construção de grandes barragens. Dessa forma, torna-se necessário represar rios e inundar áreas, reduzindo as florestas, impactando a vida de milhares seres vivos, retirando comunidades de suas terras e alterando os climas locais e regionais.



Transporte

O aquecimento global é causado, em grande parte, pelos gases da combustão dos

motores dos automóveis. Por isso, um transporte sustentável tem de levar o máximo de carga gastando o mínimo de combustível. Dessa forma, evite andar de carro sozinho.

- Você pode ampliar suas formas de locomoção, utilizando bicicletas, percorrendo pequenos trechos a pé, privilegiando o uso de transporte coletivo ou organizando caronas solidárias com colegas de trabalho ou da escola. Fazer a revisão de seu veículo particular também é importante, além de abastecê-lo com combustíveis alternativos (álcool, gás natural, biocombustível) e dirigir com pneus calibrados.
- O uso do avião também deve ser repensado. Um avião em uma vagem do Brasil à Europa, despeja uma quantidade de carbono na atmosfera que um carro, percorrendo 30 km por dia, produziria em mais de dois anos. Dessa forma, reveja seus itinerários e a necessidade de viajar. Reuniões de trabalho, muitas vezes, podem ser realizadas via teleconferência, evitando grandes deslocamentos

Desperdício alimentos



Atualmente, muitas pessoas comem mais do que o necessário. É o que mostram os altos índices de obesidade no mundo, principalmente nas nações mais desenvolvidas. Mas comer em grande quantidade não garante uma boa saúde, pelo contrário.

Em casa, na feira, no supermercado, poucas pessoas têm a completa consciência sobre o possível desperdício de alimentos que protagoniza diariamente e quais as maneiras de evitá-lo.

Um estudo realizado pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) no Centro de Agroindústria de Alimentos **mostra que o brasileiro joga fora mais alimentos do que come.**



Em hortaliças, por exemplo, o total anual de desperdício é de **37 quilos por habitante.**

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que, nas dez maiores capitais do País, o cidadão consome 35 quilos de alimento por ano, ou seja, dois quilos a menos do que o total que é jogado no lixo.

- A média de desperdícios no Brasil está entre 30% e 40%. Nos Estados Unidos, esse índice não chega a 10%.

Estima-se que em restaurantes, **o índice de desperdício chega a 15% e nos domicílios, a 20%.**

A conscientização contra o desperdício de alimentos começa antes mesmo do seu preparo. Definir previamente os pratos que irão compor o cardápio semanal e fazer uma lista com os ingredientes que precisará contribuir para melhor nortear o consumidor no ato da compra.



"A escolha de alimentos como frutas, legumes e hortaliças, sempre que possível, deve se realizar sem o contato manual. Desta maneira, o produto será preservado por mais tempo", orienta a nutricionista.



Consciência

Ao preparar as refeições, é interessante calcular o número exato de porções para quantidade de pessoas que irá ingeri-la. Isso evita sobras e descartes desnecessários. A utilização completa dos alimentos também implica atenção.

Muitas folhas, talos e cascas, podem enriquecer pratos como sopas, risotos, tortas, sucos. De acordo com a especialista, é só usar a criatividade e reutilizar as sobras da refeição na composição de bolinhos e croquetes ou mesmo recorrer ao congelamento evita o descarte dos alimentos.

As verduras e os legumes também podem ser congelados. Para isso, basta mergulhar os vegetais em água fervente e, assim que a água voltar a borbulhar, imergir os alimentos em um recipiente com água gelada.

Por mais prazeroso e simples que seja, o próprio ato da refeição se configura um exercício de consciência.

Ser comido ao se servir e mastigar o alimento lentamente permite maior controle sobre a saciedade e dificulta a perda de comida na forma de resto.

Dicas de combate ao desperdício de alimentos:

- *Planeje as compras verificando o que já tem em casa. Opte pelo essencial.*
- *Siga a lista que preparou no supermercado. Procure fazer as compras após as refeições. E adquira na quantidade de consumo da sua família.*
- *Compre verduras, legumes e frutas semanalmente.*
- *Não se importe com pequenas imperfeições destes alimentos, pois isto indica um menor uso dos agrotóxicos.*
- *Coma primeiro as frutas mais maduras.*
- *Prepare salada de frutas, vitaminas, aproveitando os alimentos disponíveis com criatividade.*
- *No preparo, procure aproveitar integralmente os alimentos, sempre que possível.*
- *Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão e na sopa.*
- *As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas. O mesmo pode se dizer das folhas duras da salsa.*
- *A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas. Aproveite-a, juntando leite em pó e manteiga para fazer purê.*
- *As cascas da batata, depois de bem lavadas, podem ser fritas em óleo quente e servidas como aperitivo.*
- *A casca da laranja fresca pode ser usada em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cremes.*
- *A parte branca da melancia pode ser usada para fazer doce, que se prepara como o doce de mamão verde.*
- *Com as cascas das frutas (ex: goiaba, abacaxi, etc.), pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. Este suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.*
- *Evite consumir folhas com aparência amarelada.*
- *Cozinhe as verduras a vapor, assim elas não perderão o valor nutritivo.*





Boletim Ambiental

Governador CL Vladimir Coelho

CL Ervandil Girondi (Wando) - Assessor de Projetos Ambientais

Distrito LC-8 - Ano Leonístico 2010-2011



 **Só pra
Lembrar:**

Evite o desperdício de alimentos, contribuindo assim para o atual desafio global da construção da sustentabilidade da vida no planeta.

Sugestões de atividades mensais do programa Leonístico do
AL 2010/2011 Fevereiro/2011

—Mês dos Ex-Governadores

- Realização d Homenagem a Ex Goveradores da Região do Clube