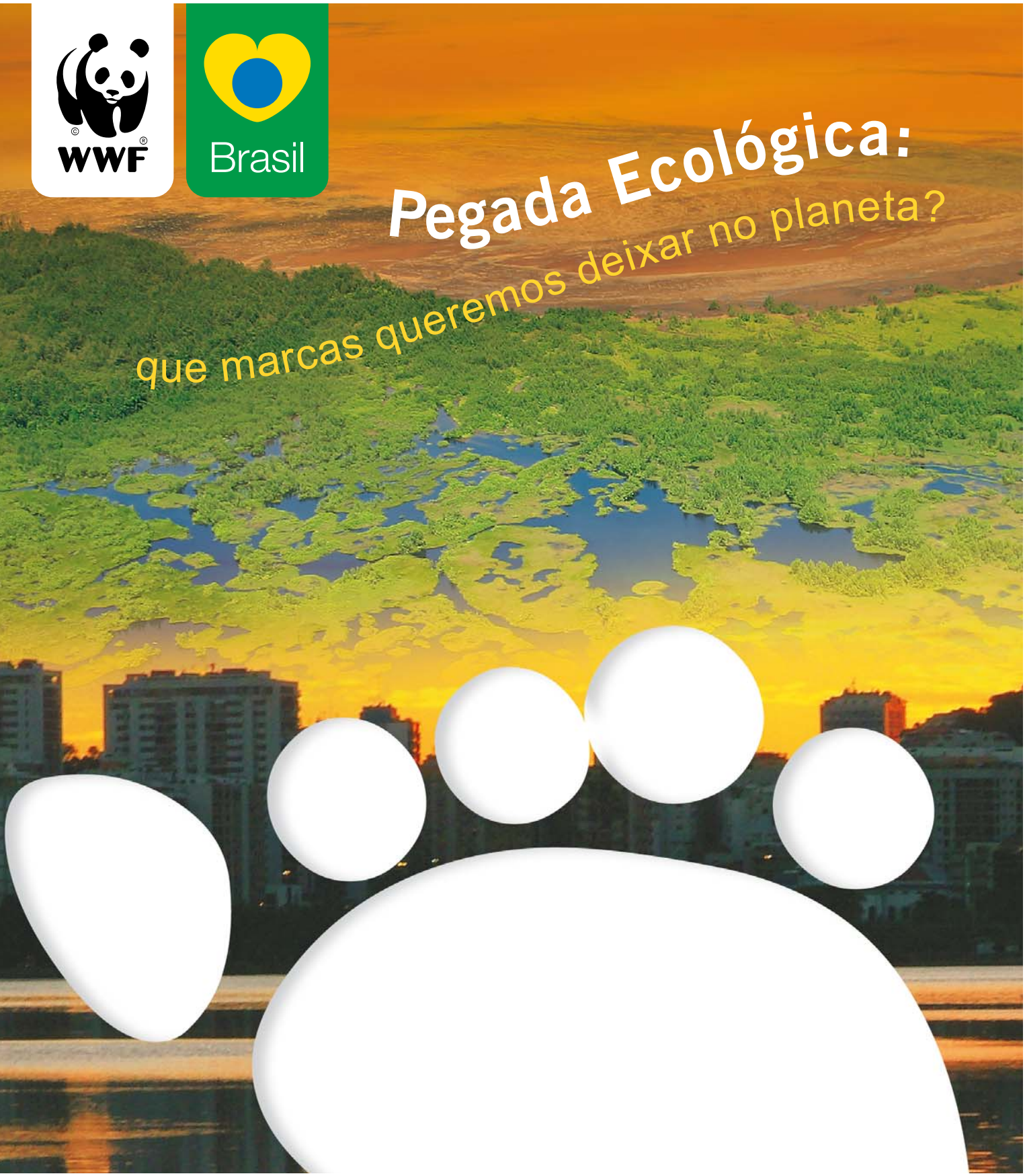

WWF
Brasil
Pegada Ecológica:
que marcas queremos deixar no planeta?

EXPEDIENTE

WWF-Brasil
Secretária Geral: Denise Hamú
Coordenação do Programa de Educação Ambiental: Irineu Tamaio
Coordenação do Programa Água para a Vida: Samuel Roiphe Barrêto

Pegada Ecológica
Coordenação: Larissa Costa e Mariana Valente
Supervisão e finalização: Anderson Falcão
Pesquisa e textos: Mônica Pilz Borba
Revisão: Anderson Falcão, Irineu Tamaio, Lígia Girão e Samuel Roiphe Barrêto
Colaboração: André Tavares, Juan Negret, Karen Suassuna, Patrícia Dolabella e 5 Elementos – Instituto de Educação e Pesquisa Ambiental
Ilustrações: João Rafael
Projeto Gráfico: Ribamar Fonseca – Supernova Design
Impressão: Fórmula Gráfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

WWF-Brasil.

Pegada ecológica: que marcas queremos deixar no planeta?:
Texto: Mônica Pilz Borba; Coordenação: Larissa Costa e Mariana Valente; Supervisão: Anderson Falcão – Brasília: WWF-Brasil, 2007.

38 p. ; 22 cm.
Bibliografia
ISBN: 978-85-86440-20-5

1. Pegada ecológica. 2. Educação Ambiental. 3. Meio Ambiente. 4. Mobilização Social. I. Borba, Mônica Pilz. II. Costa, Larissa
III. Título. IV. Que marcas queremos deixar no planeta?

CDD 372.357
CDU 372.32

Pegada Ecológica:

que marcas queremos deixar no planeta?

Apresentação

A cada vez que nos deparamos com notícias sobre a crise ambiental em jornais, revistas, na televisão ou no rádio, não conseguimos, em geral, perceber a relação entre o nosso cotidiano e este quadro, cada dia mais grave. Muitas vezes, nos remetemos à responsabilidade de outros sem olhar para os nossos hábitos em nossas casas, trabalhos e comunidades. Atribuímos, paradoxalmente, à coletividade, uma responsabilidade que não adotamos para as nossas vidas.

Numa tentativa de reverter este cenário, isto é, chamar os brasileiros a uma ação integrada pelo meio ambiente, o WWF-Brasil, uma organização não-governamental dedicada à conservação da Natureza, apresenta, nesta publicação, o conceito de Pegada Ecológica. Por meio dele, perceberemos que nossa trajetória pelo planeta deixa "marcas", "pegadas", de acordo com a forma como caminhamos.

Poderemos também estimar o quanto da Natureza "utilizamos" para sustentar nossas formas de moradia, alimentação, locomoção e lazer, ou seja, o nosso estilo de vida. Assim, identificaremos uma relação direta entre o simples fato de fazer compras em um supermercado e a queda nos índices de biodiversidade no planeta.

O WWF-Brasil acredita que a Pegada Ecológica não é apenas uma nova forma de se trabalhar as questões de educação ambiental, às quais se dedica desde 1971, ano em que a Rede WWF iniciou suas atividades no Brasil. A *Pegada* é também uma ferramenta de leitura e interpretação da realidade, pela qual poderemos enxergar, ao mesmo tempo, problemas conhecidos,

como desigualdade e injustiça, e, ainda, a construção de novos caminhos para solucioná-los, por meio de uma distribuição mais equilibrada dos recursos naturais, que se inicia também pelas atitudes de cada indivíduo.

Está feito o convite: saiba mais acerca de um conceito cada vez mais estudado e discutido no mundo e descubra uma estimativa de quantos planetas Terra seriam necessários, caso todos os seus habitantes tivessem o seu estilo de vida. A partir disso, você poderá fazer a diferença em seu pedaço, contribuindo, assim, para a garantia de um futuro melhor para cada um de nós. Participe conosco dessa importante missão. Diminua sua *pegada* e seja um cidadão que cuida do planeta.

Denise Hamú
Secretária Geral do WWF-Brasil

Irineu Tamaio
Coordenador do Programa de Educação Ambiental do WWF-Brasil

Samuel Roiphe Barrêto
Coordenador do Programa Água para a Vida do WWF-Brasil

Para mais informações
wwf.org.br

Pegada ecológica?

Você já parou para pensar que a forma como vivemos deixa marcas no meio ambiente? É isso mesmo, nossa caminhada pela Terra deixa "rastros", "pegadas", que podem ser maiores ou menores, dependendo de como caminhamos. De certa forma, essas pegadas dizem muito sobre quem somos!

A partir das pegadas deixadas por animais na mata podemos conseguir muitas informações sobre eles: peso, tamanho, força, hábitos e inúmeros outros dados sobre seu modo de vida. Com os seres humanos, acontece algo semelhante. Ao andarmos na praia, por exemplo, podemos criar diferentes tipos de rastros, conforme a maneira como caminhamos, o peso que temos, ou a força com que pisamos na areia. Se não prestamos atenção no caminho, ou aceleramos demais o passo, nossas pegadas se tornam bem mais pesadas e visíveis. Porém, quando andamos num ritmo tranqüilo e estamos mais atentos ao ato de caminhar, nossas pegadas são suaves.

A Pegada Ecológica foi criada para nos ajudar a perceber o quanto de

O que é isso?

Assim é também a “Pegada Ecológica”. Quanto mais se acelera nossa exploração do meio ambiente, maior se torna a marca que deixamos na Terra. O uso excessivo de recursos naturais, o consumismo exagerado, a degradação ambiental e a grande quantidade de resíduos gerados são *rastros* deixados por uma humanidade que ainda se vê fora e distante da Natureza.

Foi pensando na dimensão crescente das marcas que deixamos, e em formas de medi-las, que os especialistas William Rees e Mathis Wackernagel desenvolveram, em 1996, o conceito de Pegada Ecológica.

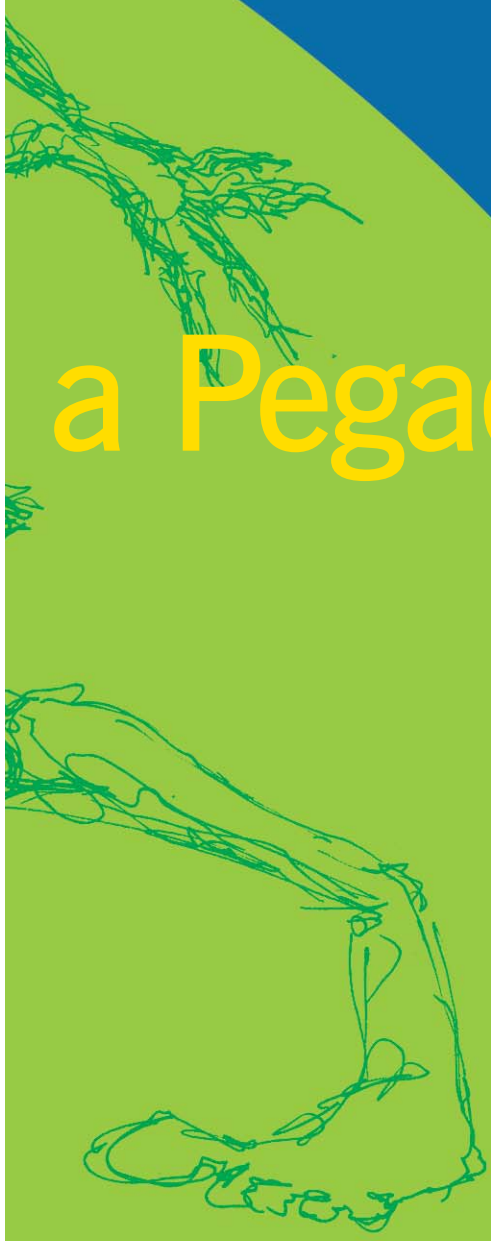
A Pegada Ecológica foi criada para nos ajudar a perceber o quanto de recursos da Natureza utilizamos para sustentar nosso estilo de vida, o que inclui a cidade e a casa onde moramos, os móveis que temos, as roupas que usamos, o transporte que utilizamos, aquilo que comemos, o que fazemos nas horas de lazer, os produtos que compramos e assim por diante. Tudo o que está à nossa volta no dia-a-dia vem da Natureza e, depois de algum tempo, retorna para ela!

A Pegada Ecológica não é uma medida exata e sim uma estimativa. Ela nos mostra até que ponto a nossa forma de viver está de acordo com a capacidade do planeta de oferecer, renovar seus recursos naturais e absorver os resíduos que geramos por muitos e muitos anos. Isto considerando que dividimos o espaço com outros seres vivos e que precisamos cuidar da nossa e das próximas gerações. Afinal de contas, nosso planeta é só um!

recursos da Natureza utilizamos para sustentar nosso estilo de vida...

O que compõe

A Pegada Ecológica de um país, de uma cidade ou de uma pessoa, corresponde ao tamanho das áreas produtivas de terra e de mar, necessárias para gerar produtos, bens e serviços que sustentam determinados estilos de vida. Em outras palavras, a Pegada Ecológica é uma forma de traduzir, em hectares (ha), a extensão de território que uma pessoa ou toda uma sociedade “utiliza” , em média, para se sustentar.



a Pegada Ecológica?

Para calcular as pegadas foi preciso estudar os vários tipos de territórios produtivos (agrícola, pastagens, oceanos, florestas, áreas construídas) e as diversas formas de consumo (alimentação, habitação, energia, bens e serviços, transporte e outros). As tecnologias usadas, os tamanhos das populações e outros dados, também entraram na conta.

Cada tipo de consumo é convertido, por meio de tabelas específicas, em uma área medida em hectares. Além disso, é preciso incluir as áreas usadas para receber os detritos e resíduos gerados e reservar uma quantidade de terra e água para a própria Natureza, ou seja, para os animais, as plantas e os ecossistemas onde vivem, garantindo a manutenção da biodiversidade.

Composição da Pegada Ecológica

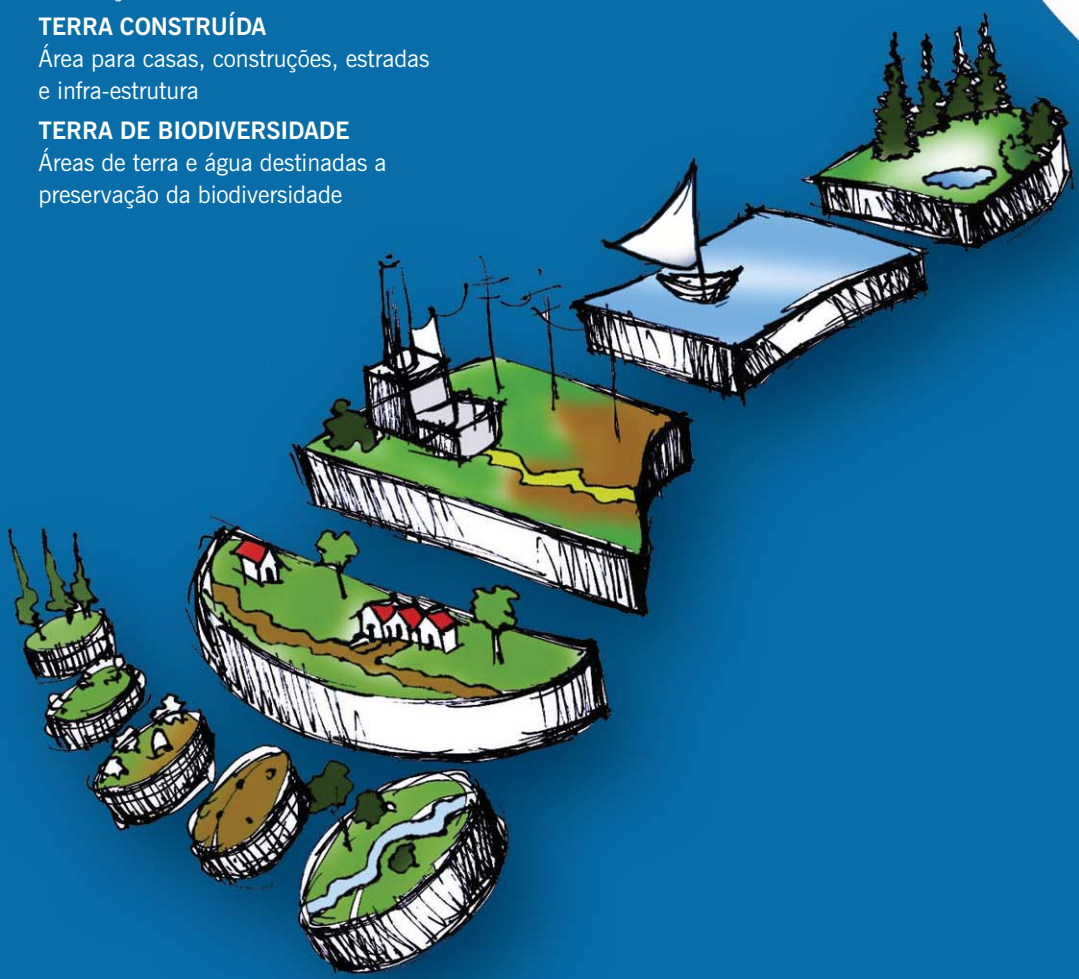
TERRA BIOPRODUTIVA
Terra para colheita, pastoreio, corte de madeira e outras atividades de grande impacto

MAR BIOPRODUTIVO
Área necessária para pesca e extrativismo

TERRA DE ENERGIA
Área de florestas e mar necessária para a absorção de emissões de carbono

TERRA CONSTRUÍDA
Área para casas, construções, estradas e infra-estrutura

TERRA DE BIODIVERSIDADE
Áreas de terra e água destinadas a preservação da biodiversidade



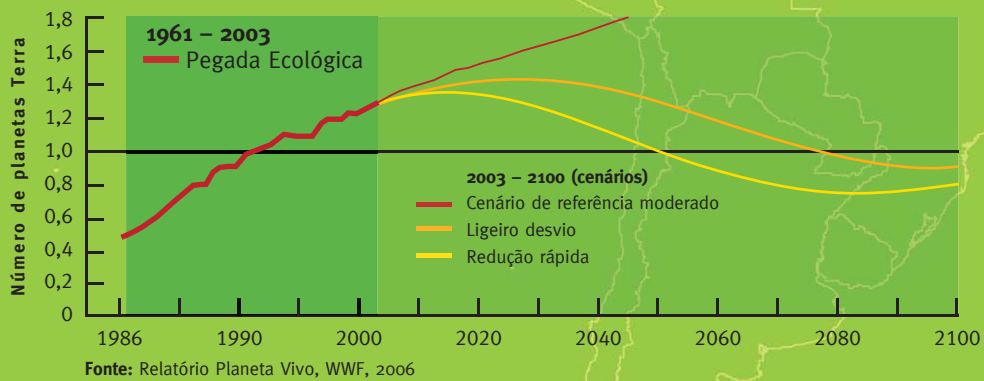
De modo geral, sociedades altamente industrializadas, ou seus cidadãos, “usam” mais espaços do que os membros de culturas ou sociedades menos industrializadas. Suas *pegadas* são maiores pois, ao utilizarem recursos de todas as partes do mundo, afetam locais cada vez mais distantes, explorando essas áreas ou causando impactos por conta da geração de resíduos.

Como a produção de bens e consumo tem aumentado significativamente, o espaço físico terrestre disponível já não é suficiente para nos sustentar no elevado padrão atual. Para assegurar a existência das condições favoráveis à vida precisamos viver de acordo com a “capacidade” do planeta, ou seja, de acordo com o que a Terra pode fornecer e não com o que gostaríamos que ela fornecesse. Avaliar até que ponto o nosso impacto já ultrapassou o limite é essencial, pois só assim poderemos saber se vivemos de forma sustentável.

A Pegada Ecológica

Estudos mostram que desde os anos 80 a demanda da população mundial por recursos naturais é maior do que a capacidade do planeta em renová-los. Dados mais recentes demonstram que estamos utilizando cerca de 25 % a mais do que o que temos disponível em recursos naturais, ou seja, precisamos de um planeta e mais um quarto dele para sustentar nosso estilo de vida atual. Podemos dizer que esta é uma forma irracional de exploração da Natureza, que gera o esgotamento do capital natural mais rápido do que sua capacidade de renovação. Esta situação não pode perdurar, pois, desta forma, enfrentaremos em breve uma profunda crise socioambiental e uma disputa por recursos.

Três cenários da Pegada Ecológica, 1951 – 2100



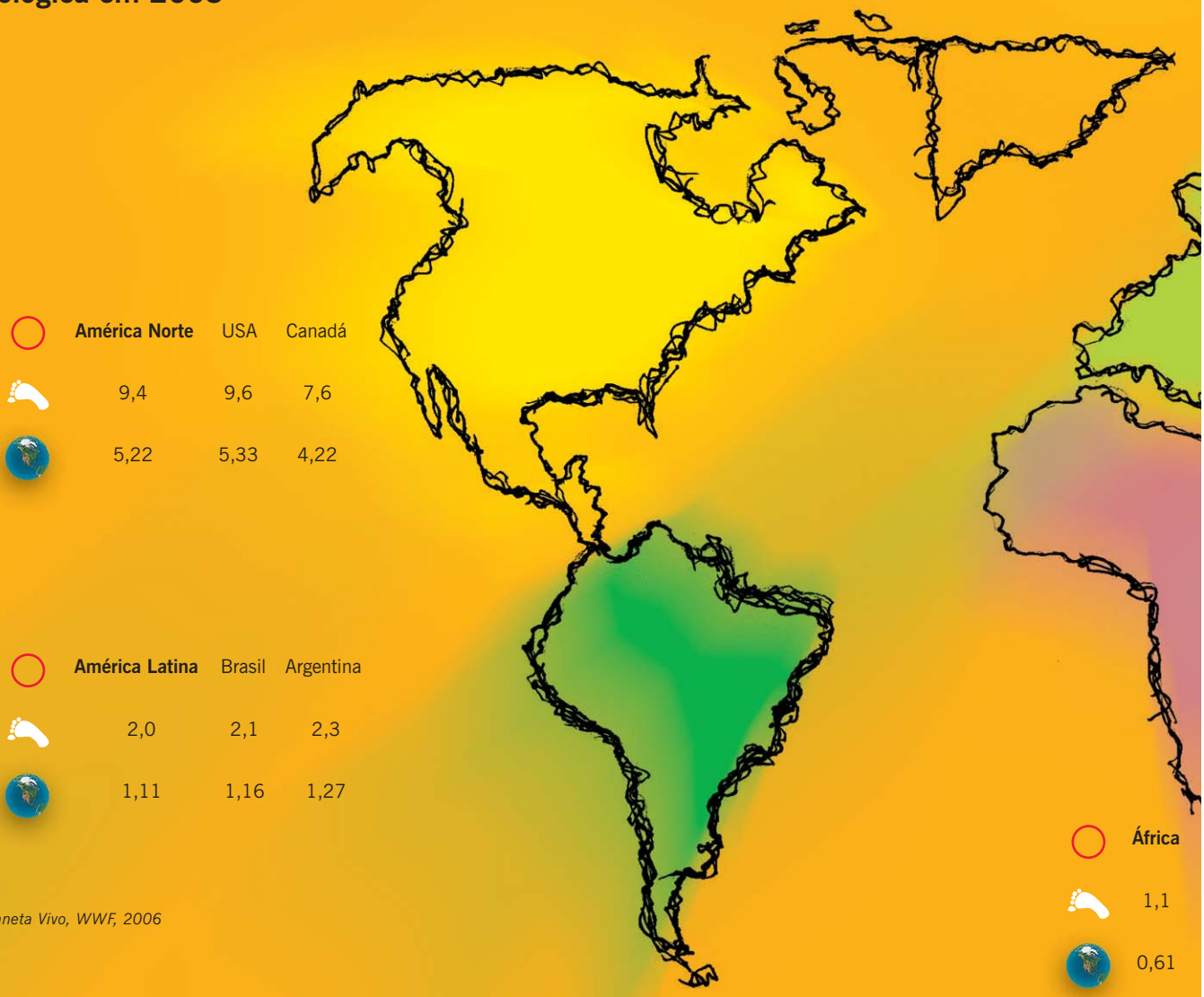
Fonte: Relatório Planeta Vivo, WWF, 2006

obal

Outro grave efeito da excessiva exploração da Natureza é a perda acelerada da biodiversidade, ou seja, o desaparecimento ou declínio do número de populações de espécies de plantas e animais. A perda da biodiversidade verificada entre os anos de 1970 e 2000, cerca de 35%, somente é comparável a eventos de extinção em massa ocorridos apenas quatro ou cinco vezes durante bilhões de anos da história da Terra. Todos eles causados por desastres naturais e jamais pelo ser humano, como agora.

Utilização dos recursos do planeta por região e países

Pegada Ecológica em 2003

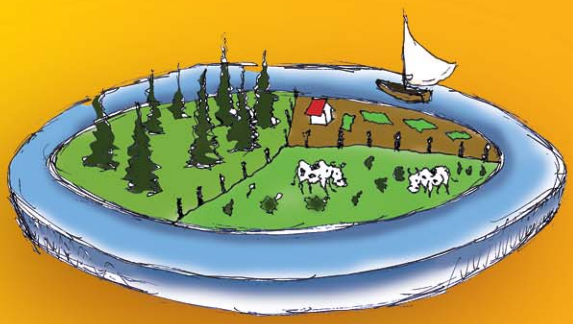


América Norte	USA	Canadá
9,4	9,6	7,6
5,22	5,33	4,22

América Latina	Brasil	Argentina
2,0	2,1	2,3
1,11	1,16	1,27

África
1,1
0,61

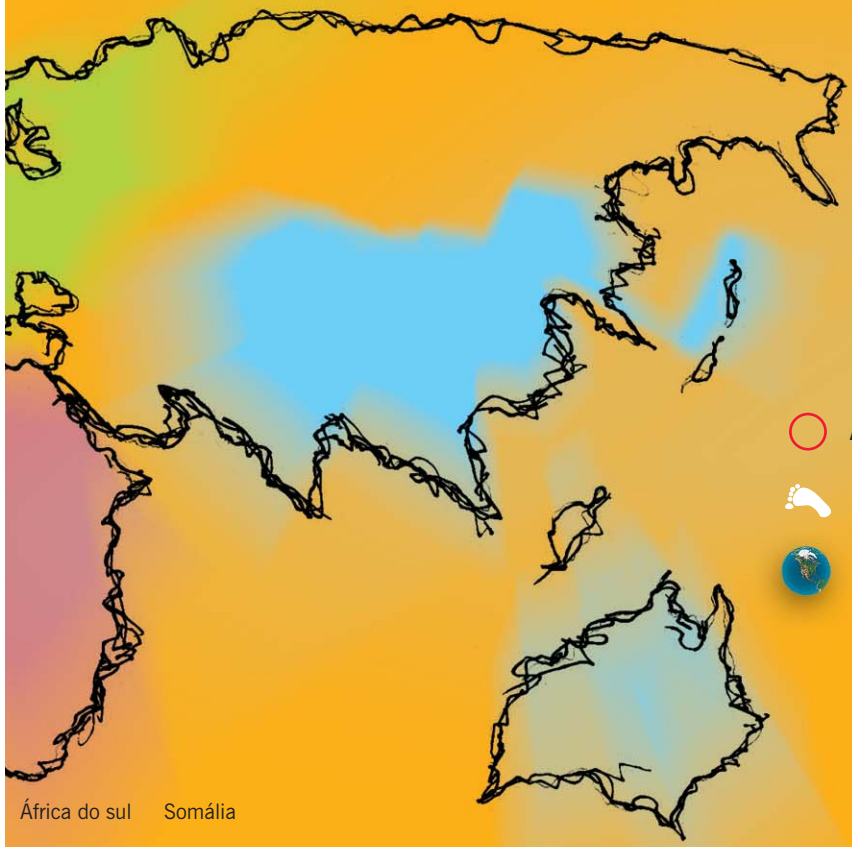
Fonte: *Relatório Planeta Vivo, WWF, 2006*



Teoricamente, 1.8 hectare é a média de área disponível por pessoa*, no planeta, de modo a garantir a sustentabilidade da vida na terra. Isto equivale a uma área pouco menor do que a de dois campos de futebol.

Entretanto, desde de 1999, a média de consumo por pessoa no mundo é de 2.2 hectares, cerca de 25% a mais do que o planeta pode suportar. Estamos em estado de alerta total!

*Considerando uma população mundial de 6 bilhões de pessoas (2004).



	Europa(UE)	Alemanha	Suécia
	4,8	4,5	6,1
	2,66	2,56	3,38

	Ásia pacífica	Japão	China	Índia	Austrália
	1,3	4,4	1,6	0,8	6,6
	0,72	2,44	0,88	0,44	3,66

África do sul	Somália
2,3	0,4
1,27	0,22

Legenda:

	Valor ideal
Região | País	—
Pegada em ha por pessoa	**1,8**
Se cada pessoa vivesse neste padrão, de quantos planetas precisaríamos?	**1**

Qual a relação entre o seu cotidiano e o meio

Seu estilo

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? Para passar das conjecturas aos dados, verifique em sua conta o total de metros cúbicos mensais e divida esse total por 30 dias e pelo número de pessoas que moram na sua casa. Assim, você terá a sua média individual diária calculada.

Somos hoje 6 bilhões de habitantes no planeta, com um consumo médio diário de 40 litros de água por pessoa. Um europeu gasta de 140 a 200 litros por dia, um norte-americano, de 200 a 250 litros, enquanto em algumas regiões da África há somente 15 litros de água disponíveis a cada dia para cada morador. Segundo dados da Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), o consumo médio diário por habitante da cidade de São Paulo é de 200 litros de água, considerado altíssimo. Há grande desperdício, isto é, os paulistanos deixam uma pegada ecológica excessiva, no que se refere à água. Certamente é possível melhorar muito!

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?

ambiente? Você já parou para pensar?

de vida diz tudo

No Brasil a maior parte da energia elétrica consumida é produzida por hidroelétricas, que exigem, para seu funcionamento, a construção de grandes barragens. 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 com o aumento das superfícies de evaporação.

Toda vez que você deixa uma luz acesa sem necessidade, amplia nossa pegada no planeta!

estilo de

alimentação

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. A alimentação é um item muito importante da nossa qualidade de vida, mas, além disso, uma dieta natural e equilibrada é bastante favorável à preservação dos ambientes. O consumo de alimentos orgânicos ou naturais ajuda a diminuir o uso de agrotóxicos e o equilíbrio alimentar leva a uma exploração menos irracional dos recursos do planeta, reduzindo, em muitos aspectos, nossas pegadas. Lembre-se de que não faltam alimentos no mundo e sim uma distribuição mais justa.

consumo e descarte:

Quanto mais consumimos, mais lixo produzimos. Os resíduos naturais, ou matéria orgânica, podem ser inteiramente absorvidos e reutilizados pela Natureza, mas o tipo de resíduos que nossa civilização produz nos dias de hoje, especialmente os plásticos, não podem ser eliminados da mesma forma. Eles levam milhares de anos para se desfazer no ambiente. Você já mediu quanto você, sua família ou seu grupo de trabalho produzem de lixo por dia? A média nos grandes centros urbanos é de 1kg por pessoa. É muito lixo! Mas você pode contribuir bastante se separar os materiais descartados. Comece separando o lixo entre seco (reciclável) e o úmido (orgânico). Você irá observar que o peso do seco é pequeno, porém seu volume é enorme. Já o lixo úmido, ocupa menos espaço, porém é bastante pesado. Parte do lixo seco pode ser encaminhado para a reciclagem e o lixo orgânico, por sua vez, pode ser destinado à compostagem.

Esta atitude pode ser difícil no início, pois é necessário envolver todos que estão à sua volta, mas se você tem vontade de fazer algo que realmente contribua com a preservação do nosso planeta, continue tentando e implante a coleta seletiva! (saiba mais sobre a coleta seletiva na página 32).

transporte

Quanto você se desloca por dia? De que forma: carro, ônibus, trem, metrô, a pé ou de bicicleta? A maioria dos meios de transporte que utilizamos em nosso cotidiano utilizam combustíveis fósseis, ou seja, não renováveis. Esta fonte energética que vem do petróleo, do carvão e do gás natural polui o ar, principalmente nos grandes centros urbanos, devido à enorme quantidade de automóveis.

Hoje em dia, a ciência e a sociedade civil têm pressionado o poder público e a iniciativa privada na busca de soluções para a poluição. Este enorme problema agrava o aquecimento global e ocasiona o aumento de doenças respiratórias.

Por isso, um transporte sustentável tem de utilizar eficazmente a energia, ou seja, transportar o máximo de carga possível gastando o mínimo de combustível. Daí a importância de se utilizar o transporte coletivo e de se oferecer carona sempre que possível. Andar de bicicleta e fazer pequenos trechos a pé, também ajuda a reduzir sua pegada.

Qual o tamanho

Nas próximas páginas, você irá encontar 15 questões que têm como objetivo identificar alguns dos hábitos que compõem seu estilo de vida. A partir deles, poderemos estimar a quantidade de recursos naturais necessária para sustentar suas atividades diárias.

Responda ao questionário e *conheça o tamanho estimado de sua pegada ecológica!* Pode ser uma surpresa!

de sua pegada?

1 Ao fazer compras no supermercado:

A) Compro tudo que tenho vontade, sem prestar atenção no preço, na marca ou na embalagem;

B) Uso apenas o preço como critério de escolha;

C) Presto atenção se os produtos de uma determinada marca são ligados a alguma empresa que não respeita o meio ambiente ou questões sociais;

D) Procuro considerar preço e qualidade, além de escolher produtos que venham em embalagens recicláveis e que respeitem critérios ambientais e sociais.

2 Entre os alimentos que normalmente você consome, que quantidade é pré-preparada, embalada ou importada?

A) Quase todos;

B) Metade;

C) Um quarto;

D) Muito poucos. A maior parte dos alimentos que consumo não é pré-preparada, nem embalada, tem origem orgânica e é produzida na região onde vivo.

3 O que acontece com o lixo produzido na sua casa?

A) Não me preocupo muito com o lixo;
B) Tudo é colocado em sacos recolhidos pelo lixeiro, mas não faço a menor idéia para onde vai;
C) O que é reciclável é separado;
D) O lixo seco é direcionado à reciclagem e o lixo orgânico, encaminhado para a compostagem (transformação em adubo).

4 Que eletrodomésticos você utiliza (escolha a opção que mais se pareça com a situação de sua casa)?

A) Geladeira, freezer, máquina de lavar roupa/tanquinho e forno de microondas;
B) Geladeira e máquina de lavar roupa/tanquinho;
C) Geladeira e forno microondas;
D) Geladeira.

5 Você considera, na sua escolha de compras de eletrodomésticos e lâmpadas, informações referentes à eficiência energética do produto (se o produto consome menos energia).

A) Não. Compro sempre as lâmpadas e os eletrodomésticos que estiverem mais baratos;
B) Utilizo lâmpadas frias, mas não levo em consideração a eficiência energética de eletrodomésticos;
C) Compro eletrodomésticos que consomem menos energia e utilizo lâmpadas incandescentes (amarelas);
D) Sim. Só utilizo lâmpadas frias e compro os eletrodomésticos que consomem menos energia.

6 Você deixa luz, aparelhos de som, computadores ou televisão ligados quando não estão sendo utilizados?

A) Sim. Deixo luzes acesas, computador e tv ligados, mesmo quando não estou no ambiente ou utilizando-os;
B) Deixo a luz dos cômodos ligada quando sei que em alguns minutos vou voltar ao local;
C) Deixo o computador ligado, mas desligo o monitor quando não estou utilizando;
D) Não. Sempre desligo os aparelhos e lâmpadas quando não estou utilizando, ou deixo o computador em estado de hibernação (stand by).

7 Quantas vezes por semana, em média, você liga o ar condicionado em casa ou no trabalho?

A) Praticamente todos os dias;
B) Entre três e quatro vezes;
C) Entre uma e duas vezes por semana;
D) Não tenho ar condicionado.

8 Quanto tempo você leva, em média, tomando banho diariamente?

A) Mais de 20 minutos;
B) Entre 10 e 20 minutos;
C) Entre 10 e 5 minutos;
D) Menos de 5 minutos.

9 Quando você escova os dentes:

A) A torneira permanece aberta o tempo todo;
D) A torneira é aberta apenas para molhar a escova e na hora de enxaguar a boca.

10 Quantos habitantes moram em sua cidade?

A) Acima de 500 mil pessoas;
B) De 100 mil a 500 mil pessoas;
C) De 20 mil a 100 mil pessoas;
D) Menos de 20 mil pessoas.

.

11 Quantas pessoas vivem na sua casa ou apartamento?

A) 1 pessoa;
B) 2 pessoas;
C) 3 pessoas;
D) 4 pessoas ou mais.

12 Qual é a área da sua casa/apartamento?

A) 170 metros quadrados ou mais;
B) De 100 a 170 metros quadrados (3 quartos);
C) De 50 a 100 metros quadrados (2 quartos);
D) 50 metros quadrados ou menos (1 quarto).

13 Com que freqüência você consome produtos de origem animal (carne, peixe, ovos, laticínios)?

A) Como carne todos os dias;
B) Como carne uma ou duas vezes por semana;
C) Como carne raramente, mas ovos/laticínios quase todos os dias;
D) Nunca (vegetariano).

14 Qual o tipo de transporte que você mais utiliza?

A) Carro é meu único meio de transporte e, na maioria das vezes, ando sozinho;
B) Tenho carro, mas procuro fazer a pé os percursos mais curtos e privilegio o uso de transporte coletivo sempre que possível;
C) Não tenho carro e uso transporte coletivo;
D) Não tenho carro, uso transporte coletivo quando necessário, mas ando muito a pé ou de bicicleta.

15 Por ano, quantas horas você gasta andando de avião?

A) Acima de 50 horas;
B) 25 horas;
C) 10 horas;
D) Nunca ando de avião.

Calcule sua Pegada

Chegou o momento de conhecer o impacto dos nossos hábitos diários na Natureza. Revisite o questionário e transfira suas respostas para a tabela abaixo. Por fim, some os valores de cada opção marcada e conheça o tamanho estimado de sua Pegada Ecológica.

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
a = 4 ○	a = 4 ○	a = 4 ○	a = 4 ○	a = 4 ○
b = 3 ○	b = 3 ○	b = 3 ○	b = 3 ○	b = 3 ○
c = 2 ○	c = 2 ○	c = 2 ○	c = 2 ○	c = 2 ○
d = 1 ○	d = 1 ○	d = 1 ○	d = 1 ○	d = 1 ○

Questão 6	Questão 7	Questão 8	Questão 9	Questão 10
a = 4 ○	a = 4 ○	a = 4 ○	a = 4 ○	a = 8 ○
b = 3 ○	b = 3 ○	b = 3 ○	b = 3 ○	b = 6 ○
c = 2 ○	c = 2 ○	c = 2 ○	c = 2 ○	c = 4 ○
d = 1 ○	d = 1 ○	d = 1 ○	d = 1 ○	d = 2 ○

Questão 11	Questão 12	Questão 13	Questão 14	Questão 15
a = 8 ○	a = 8 ○	a = 8 ○	a = 8 ○	a = 12 ○
b = 6 ○	b = 6 ○	b = 6 ○	b = 6 ○	b = 9 ○
c = 4 ○	c = 4 ○	c = 4 ○	c = 4 ○	c = 6 ○
d = 2 ○	d = 2 ○	d = 2 ○	d = 2 ○	d = 3 ○

total ›

Calculando a sua pegada

até 23

Se a sua pegada ecológica ficou nesta faixa, ***parabéns!*** *Seu estilo vida leva em conta a saúde do planeta! Você sabe equilibrar o uso dos recursos com sabedoria. Que tal mobilizar mais pessoas e partilhar sua experiência? Você pode ajudar outras pessoas a encontrar um padrão mais justo e sustentável também!*

de 24 a 44

Sua pegada está um pouco acima da capacidade do planeta. ***Vale a pena reavaliar algumas opções*** *do seu cotidiano. Algumas mudanças e ajustes podem levá-lo a um estilo de vida mais sustentável, que traga menos impactos à Natureza. Se você se juntar a outras pessoas pode ser mais fácil!*

de 45 à 66

Se todos no planeta tivessem um estilo de vida como o seu, ***seriam necessárias três Terras. Neste ritmo o planeta não vai agüentar!*** *Que tal fazer uma reavaliação dos seus hábitos cotidianos hoje mesmo? Dê uma olhada nas sugestões de como diminuir sua pegada e mobilizar mais pessoas!*

de 67 à 88

Alerta total! *Sua pegada está entre os padrões mais insustentáveis do mundo!* ***É URGENTE reavaliar seu jeito de viver.*** *Seu padrão de consumo e hábitos de vida estão causando danos à vida na Terra e ameaçando o futuro. Mas não desanime, nunca é tarde para começar a mudar. Veja as sugestões de como diminuir a pegada na próxima sessão! Junte-se a outras pessoas!*

O planeta e a vida

Adotar estilos de vida mais equilibrados e amigáveis com o meio ambiente é fundamental para o planeta.

Práticas que ajudam a diminuir a sua Pegada Ecológica

alimentação

Se você gosta de alimentos da época, frutas, verduras, legumes e cereais produzidos localmente, produtos nacionais e produzidos através da agricultura orgânica, parabéns! Você está seguindo o caminho certo para manter o equilíbrio entre o que a Terra nos fornece e o que consumimos. Porém, se você se alimenta de muitos produtos industrializados e mantém uma dieta baseada em alto consumo diário de proteínas (carne animal), você está contribuindo para o esgotamento de vários recursos, como por exemplo, da água (veja a tabela abaixo).

Precisamos rever nossos conceitos, hábitos e comportamentos. Sabemos 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

agradecem!

Há muitas coisas que você pode fazer no seu dia-a-dia, basta ter disposição e prestar atenção no caminho!

Procure plantar alimentos, no quintal de sua casa ou em hortas comunitárias, irrigando-as sem desperdiçar. Isso pode ajudar bastante.

Prefira alimentos frescos.
Além de muito mais saudáveis eles dispensam o uso de muitas embalagens, que logo viram lixo. Também vale reduzir ao máximo o consumo de "fast food".

Consumo de bens e serviços

Se você costuma comprar produtos “descartáveis” ou produtos que agregam alta tecnologia e, às vezes, nem chega a usá-los, é importante saber que o excesso de hábitos consumistas é um dos fatores que mais contribui para o esgotamento das reservas naturais do planeta, além de fazer muito mal para o seu bolso! Consumir é necessário, porém, mais importante ainda, é fazê-lo de forma responsável, visando a sustentabilidade. Além de exercitar o “ter”, é importante exercitar o “ser”! Antes de comprar algum produto, reflita se realmente necessita dele. Se não for tão importante, por que não resistir?

Há bons exemplos de consumo consciente no setor de produtos de beleza, por exemplo. Muitas empresas que atuam neste mercado não estão apenas preocupadas em causar menos impactos ao meio ambiente com sua produção, como procuram utilizar matérias-primas produzidas por comunidades extrativistas ou povos da floresta, que mantém o equilíbrio ambiental ao retirar as riquezas da floresta, sem destruí-la. Assim, diminuem suas pegadas. O mesmo fazem os consumidores que adotam seus produtos.

Escolher produtos “verdes” e certificados é uma ótima opção para reduzir a pegada e incentivar uma produção com menor impacto ambiental. Ao fazer compras, procure consumir também produtos de empresas que estejam envolvidas em programas de responsabilidade social, amigas das crianças e certificadas com o ISO 14.000 (certificado ambiental).

Outro exemplo é o descarte das embalagens de tudo que consumimos, que devem destinar-se à coleta seletiva, seja a municipal (onde ela existe), seja por meio de entrega dos resíduos nos Pontos de Entrega Voluntária – PEVs ou aos catadores e às cooperativas de reciclagem.

Reduza. Reutilize. Recicle. Enfim, repense suas atitudes e diminua a pegada de seu consumo no planeta, preferindo produtos “amigos do ambiente”, que tenham maior vida útil, reciclados e recicláveis. Compre, sempre que possível, bens de segunda mão.

Procure 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.

Se for viável, invista em painéis solares para o aquecimento de água.

Florestas

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. Se não tiver, não compre, 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.

Cidades

Verifique se o município ***onde você mora faz tratamento adequado dos resíduos sólidos (lixo) e líquidos (esgoto).*** Caso o resultado da pesquisa seja negativo, vale mobilizar a comunidade para exigir a aplicação de uma gestão ambiental adequada às necessidades locais.

Você pode incentivar o poder público a ***promover campanhas educativas em relação ao uso consciente dos recursos naturais*** e pode, também demandar que o sistema de transporte público seja melhor e mais eficiente.

Pesquise os rios, córregos e lagos formadores da bacia hidrográfica que abastece a sua cidade. Fique atento ao fato de que as áreas de mananciais (produtoras de água) precisam ser conservadas para que a água chegue à sua e às demais torneiras em qualidade e quantidade adequadas.

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.***

transportes

Aqui está um ponto importante. Se, por acaso, você só anda de carro, vale refletir que está contribuindo muito para um dos mais sérios impactos ambientais: ***o aquecimento global.*** O aumento da temperatura da terra é causado, em grande parte, pelos gases da combustão dos motores dos automóveis. Esse aumento de temperatura tem elevado o nível dos oceanos, o que altera o regime de chuvas, coloca muitas espécies em risco e a raça humana. Então, se você quiser ajudar a reverter este desequilíbrio global, lembre-se de que você pode ampliar suas opções utilizando transporte público, bicicleta ou fazendo pequenos trajetos a pé.

Fazer a manutenção freqüente de seu carro particular também é importante. Prefira ainda carros eficientes quanto ao consumo e abastecidos à gasolina sem chumbo ou combustíveis alternativos (álcool, gás natural veicular - GNV), e procure sempre dirigir com os pneus calibrados. E, claro, com o carro regularizado, não se esqueça de dar carona para vizinhos e amigos de sua região. além de contribuir com o meio ambiente, você irá aumentar e fortalecer suas relações sociais.

Além disso tudo

é muito importante votar bem e cobrar do poder público a existência de transporte público eficiente, a construção de ciclovias, o tratamento de resíduos, a arborização, entre muitas outras melhorias em sua cidade..

lazer

Divertir-se é algo fundamental para a boa qualidade de vida, mas o lazer e o turismo predatório são responsáveis por algumas das mais visíveis pegadas deixadas pelo homem no ambiente, como a degradação de inúmeras paisagens em litorais, montanhas e outros locais. Lembre-se, então, que sempre é possível optar por alternativas, como as chamadas viagens “sustentáveis”, nas quais o transporte e a estadia são coletivos, com utilização de mão-de-obra local e degustação das comidas regionais. O ecoturismo no Brasil tem muitas opções neste sentido, além de propiciar ótimas oportunidades de se conhecer regiões típicas e suas culturas. Da mesma forma, no lazer urbano, é importante evitar a geração de grandes quantidades de lixo e valorizar o contato com a Natureza, visitando parques, estações ecológicas etc.

Conheça os benefícios da

papel

- A cada 28 toneladas de papel reciclado evita-se o corte de 1 hectare de floresta (1 tonelada evita o corte de 30 ou mais árvores);
- A produção de uma tonelada de papel novo consome de 50 a 60 eucaliptos, 100 mil litros de água e 5 mil KW/h de energia. Já uma tonelada de papel reciclado consome 1.200 Kg de papel velho, 2 mil litros de água e 1.000 a 2.500 KW/h de energia;
- A produção de papel reciclado dispensa processos químicos e evita a poluição ambiental: reduz em 74% os poluentes liberados no ar e em 35% os despejados na água, além de poupar árvores;
- A reciclagem de uma tonelada de jornais evita a emissão de 2,5 toneladas de dióxido de carbono na atmosfera;
- O papel jornal produzido a partir das aparas requer 25% a 60% menos energia elétrica do que a necessária para obter papel da polpa da madeira.

metais

- A reciclagem de 1 tonelada de aço economiza 1.140 Kg de minério de ferro, 155 Kg de carvão e 18 Kg de cal;
- Na reciclagem de 1 tonelada de alumínio economiza-se 95% de energia (são 17.600 kwh para fabricar alumínio a partir de matéria-prima virgem, contra 750 kwh a partir de alumínio reciclado) e 5 toneladas de bauxita, além de evitar a poluição causada pelo processo convencional, reduzindo 85% da poluição do ar e 76% do consumo de água;
- Uma tonelada de latinhas de alumínio, quando recicladas, economiza 200 metros cúbicos (um cubo de 200 metros de altura, por 200 metros de largura e 200 metros de comprimento) de aterros sanitários;
- Vale lembrar que que 96% das latas no Brasil são recicladas, superando os índices de países como o Japão, Inglaterra, Alemanha, Itália, Espanha e Portugal. Entretanto, este número pode chegar próximo a 100% dependendo de suas atitudes!

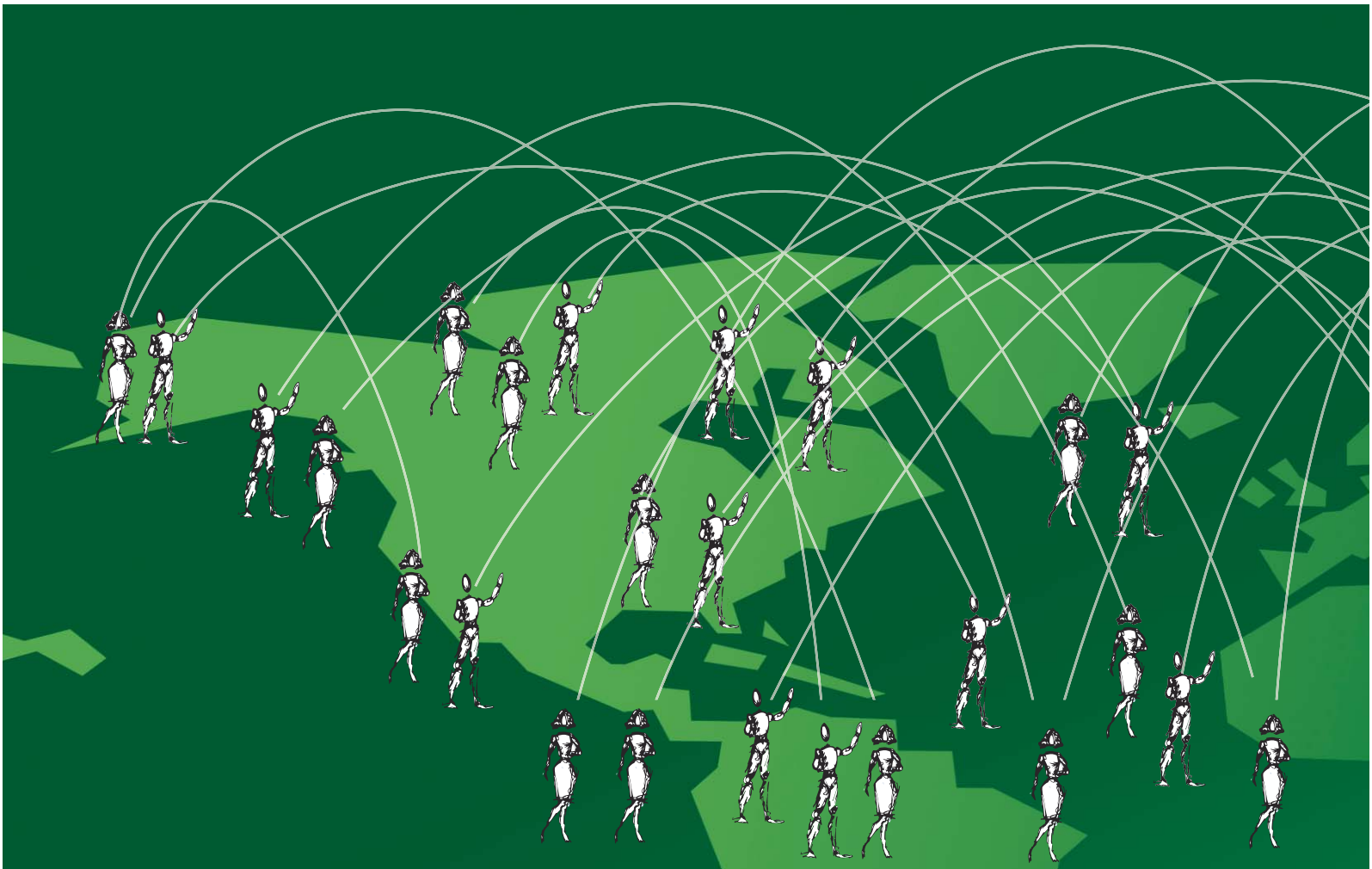
Coleta Seletiva

vidro

- O vidro é 100% reciclável, portanto não é lixo: 1 kg de vidro reciclado produz 1 kg de vidro novo;
- As propriedades do vidro se mantêm mesmo depois de sucessivos processos de reciclagem, ao contrário do papel, que vai perdendo qualidade ao longo de algumas reciclagens;
- O vidro não se degrada facilmente, então não deve ser despejado no solo;
- O vidro, em seu processo de reciclagem, requer menos temperatura para ser fundido, economizando aproximadamente 70% de energia e permitindo maior durabilidade dos fornos;
- Uma tonelada de vidro reciclado evita a extração de 1,3 tonelada de areia, economiza 22% no consumo de barrilha (material importado) e 50% no consumo de água.

plásticos

- Todos os plásticos são derivados do petróleo, um recurso natural não renovável e altamente poluente;
- A reciclagem do plástico economiza até 90% de energia e gera mão-de-obra pela implantação de pequenas e médias indústrias;
- 100 toneladas de plástico reciclado evitam a extração de 1 tonelada de petróleo.



Como mobilizar

Adotar estilos de vida mais equilibrados e amigáveis com o meio ambiente é fundamental para o planeta. Já que estamos todos interligados, numa sociedade cada vez mais interdependente, podemos dizer que esta é uma tarefa coletiva! Que tal mobilizar mais pessoas e começar a promover mudanças na sua casa, no trabalho e mesmo na cidade?

Para mobilizar seus familiares, amigos ou colegas, converse sobre o assunto com eles, façam juntos o teste da pegada e verifiquem como estão os hábitos de consumo de cada um, imaginando quais seriam as possibilidades comuns para reduzir suas pegadas coletivas.

na cidade

Que tal se envolver com a administração da sua cidade? Há muitos espaços para a atuação do cidadão. Você pode participar da associação dos moradores do bairro, dos conselhos de meio ambiente, comitês de gestão de Bacia Hidrográfica, do orçamento participativo e defender a necessidade da administração urbana preservar as áreas verdes e manter ou criar o sistema de coleta seletiva. Você também pode envolver seus vizinhos na criação de um grupo ambiental ou na promoção de mutirões de limpeza e embelezamento da cidade. Se na sua cidade ou bairro houver trabalhos relacionados à Agenda 21 (compromissos ambientais assumidos por mais de 180 países durante a Conferência Mundial Eco-92), participe do processo e envolva seus amigos nas ações planejadas.

mais pessoas

Procure conhecer as organizações não-governamentais que atuam na sua cidade ou região. Você pode ajudá-las ou fazer parte delas, afiliando-se ou realizando trabalhos voluntários.

Adotar a “carona solidária” para ir e voltar do trabalho, da escola ou de outros locais que visita com freqüencia também é uma ótima contribuição. Ou então, comprar coletivamente alimentos saudáveis, orgânicos e de procedência conhecida. Estas são as atitudes que, efetivamente contribuem para a redução da nossa pegada, levando para a prática o exercício da cidadania, o cuidado com o meio ambiente e o combate ao desperdício dos recursos naturais.

na casa

Você pode verificar e controlar o consumo de água, gás e energia da sua residência por meio das contas mensais, comparando-as e mostrando os dados para todos os familiares e colegas. Se você mora em prédio ou condomínio, que tal convocar os vizinhos e propor um sistema de coleta seletiva ou outra ação ambiental?

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 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.

no trabalho

Colabore com programas de eco-eficiência, mobilizando os colegas em relação a ações complementares, divulgando os resultados e melhorias alcançadas, interna e externamente. Caso sua empresa ainda não esteja engajada com projetos desta natureza, sugira a adoção dessas posturas a seus dirigentes.

Quem sabe não existam mais colegas preocupados com o meio ambiente para formar um grupo e propor melhorias no seu local de trabalho? Ou para formar um grupo de voluntários e planejar uma ação?

Que tal criar um mural, divulgar informações pela Internet ou convidar um profissional da área ambiental para fazer uma palestra?

na escola

Se você tem filhos na escola, pode ajudar a reduzir a pegada ecológica ao participar da Associação de Pais e Mestres (APM), Você pode também planejar e realizar ações de re-equilíbrio ambiental que envolvam a comunidade escolar, como implantação de coletas seletivas, campanhas para redução do consumo de água e de energia, mutirões de limpeza e pintura da escola etc. Se você é aluno, pode participar e desenvolver projetos para ampliar a consciência ambiental crítica dos colegas e da comunidade escolar, por meio de mostras de vídeos ecológicos, grupos de estudo, palestras, mutirões de plantio de árvores, projetos ambientais ou construindo a Agenda 21 escolar.

Links úteis | saiba mais

As análises de dados são baseadas, principalmente, em textos publicados pela Organização das Nações Unidas e pelo Painel Intergovernamental de Mudanças Climáticas (IPCC) e no Living Planet Report (Relatório Planeta Vivo), 2006, publicado pelo WWF.

Bibliografia e Webgrafia consultada:

FRANÇA, Cassio Luiz de (Org.), *Comércio Ético no Brasil,* São Paulo, Fundação Friedrich Ebert/ ILDES, dez 2003. 144p.

CONSUMO sustentável: manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/IDEC, 2002. 144p.

Ricardo, Beto e Maura Campanili: editores. *Alamanaque Brasil Socioambiental*, São Paulo. Editora Instituto Socioambiental, 2004, 240pp.

Sites para consulta:

www.wwf.org.br

www.panda.org

www.ecofoot.org/

www.escolasverdes.org

www.myfootprint.org/

www.pegadaecologica.siteonline.com.br/

www.rprogress.org (em inglês)

www.newsociety.com/bookid/3663 (em inglês)

www.ipcc.ch/

WWF-Brasil

DIRETORIA
Dr. Paulo Nogueira Neto – Presidente Emérito
Álvaro de Souza – Presidente

VICE-PRESIDENTES
Cláudio Valladares Pádua – Conservação
José Pedro Sirotsky – Marketing e Comunicação
Marcos Falcão – Finanças e Controle
Mário Augusto Frering – Relações Internacionais

CONSELHO DIRETOR
Bia Aydar
Eduardo de Souza Martins
Eduardo Plass
Everardo de Almeida Maciel
Francisco Antunes Maciel Müssnich
Haakon Lorentzen
José Eli da Veiga
Luís Paulo Saade Montenegro
Paulo César Gonçalves Egler
Sergio Bessermann Vianna

SECRETÁRIA GERAL
Denise Hamú

SUPERINTENDENTES
Carlos Alberto Scaramuzza – Programas Temáticos
Cláudio Maretti – Programas Regionais
Mônica Rennó – Marketing e Relações Corporativas
Regina Cavini – Organizacional

A P O I O

O WWF-Brasil é uma organização não governamental brasileira dedicada à conservação da natureza com os objetivos de harmonizar a atividade humana com a conservação da biodiversidade e promover o uso racional dos recursos naturais em benefício dos cidadãos de hoje e das futuras gerações. O WWF-Brasil, criado em 1996 e sediado em Brasília, desenvolve projetos em todo o país e integra a Rede WWF, a maior rede independente de conservação da natureza, com atuação em mais de 100 países e o apoio de cerca de 5 milhões de pessoas, incluindo associados e voluntários.

WWF-BRASIL
SHIS EQ QL 6/8 conjunto E
71620-430 Brasília DF
Fone: (+61) 3364 7400
Fax: (+61) 3364 7474
panda@wwf.org.br
www.wwf.org.br