



Nós temos a oportunidade de mudar o mundo com elegância.

A elegância nunca saiu de moda. Prova disso é que os livros sobre como se vestir ou se comportar estão sempre no topo da lista dos mais vendidos. Essas obras existem porque, ao contrário da elegância, muitas coisas entram e saem da moda de acordo com as mudanças de época. O século XXI, porém, chegou com uma tendência que veio para ficar, a de que é chique, muito chique cuidar do planeta. Aliás, é mais do que chique, é o que realmente faz diferença na elegância com que cada um se apresenta na sociedade. Assim como cuidamos da beleza, do corpo e da nossa casa, somos responsáveis também pelo cuidado com o planeta e seus habitantes.

Graças aos alertas feitos pelos cientistas e divulgados pela mídia, as pessoas se deram conta de que chegou o momento de mudar de atitude. Consumimos 25% a mais em recursos naturais do que a Terra consegue repor. A consequência é a ameaça de falta de água limpa, terras férteis, ar respirável e espaço para acomodar todo o lixo que produzimos diariamente.

O efeito desse desequilíbrio vai afetar, mais cedo ou mais tarde, todos nós. Mesmo sem perceber, acabamos prejudicando nossa saúde, piorando a qualidade de nossas vidas e pagando mais para obter os mesmos serviços, já que a água deve ser buscada em fontes mais distantes, o ar provoca doenças e os alimentos ficam mais caros.

2



O Instituto Akatu deseja a você um maravilhoso Mundo Novo.

Realização: **Instituto Akatu pelo consumo consciente**
Diretor-presidente: **Helio Mattar**
Gerente Operacional: **Heloisa Mello**
Gerente de Comunicação: **Andréa Wolffenbuttel**
Redatores: **Rita Nardi, Reinaldo Canto Pereira e Conrado Loiola**

23



Dar valor ao que tem valor.

Valorize mais o "ter" do que o "ser". Um comportamento consumista prejudica as finanças no presente - com os gastos mais altos - e compromete a sustentabilidade da vida humana no futuro. Hoje, mesmo com metade da humanidade vivendo abaixo da linha de pobreza, já se consome 25% a mais em recursos naturais do que a Terra consegue renovar. Se toda a população do mundo passasse a consumir como os mais ricos, mais três planetas iguais ao nosso não seriam suficientes para garantir os recursos naturais, produtos e serviços básicos como água, energia e alimentos para todo mundo.

Consumo não traz felicidade.

Portanto, pense melhor antes de fazer certas compras. Reflita sobre a felicidade que você encontra nos momentos em que passa com sua família e a que é realmente trazida pelos presentes que são trocados nas festas de fim de ano, buscando um melhor equilíbrio entre a importância dada aos presentes e ao contato com quem você mais gosta. Muitas vezes, um encontro com amigos e familiares regado com uma boa conversa substitui o consumo com grandes vantagens e, além do mais, não traz prejuízo ao bolso do consumidor.



Chegou a hora de escolhermos em que mundo queremos viver e aprendermos a fazer as opções para construir esse novo mundo, melhor para todos. E nessa tarefa, cada um tem a sua missão. Ninguém é pequeno demais. Economizar água, energia, alimentos e recursos naturais é algo que se pode fazer cotidianamente, em nossas atividades usuais do dia-a-dia. É preciso lembrar que tudo o que consumimos exigiu matéria-prima, energia e água para ser fabricado e esses insumos vieram da natureza.

Por isso, este é o momento de darmos valor às coisas que são realmente importantes e preservarmos a vida humana e essa maravilhosa natureza que nos cerca e que nos deu e dá tudo o que temos. Por outro lado, existem coisas que, por incrível que pareça, quanto mais consumimos, mais elas aumentam, como carinho, solidariedade, afeto, atenção, alegria... Quanto ao resto, lembre-se de consumir apenas o necessário. Não são os objetos que fazem a diferença para que nossa vida seja realmente melhor, e sim as nossas relações de amizade, de amor e de afeto, que não dependem deles. Nenhum acessório vai deixá-lo mais bonito do que ser feliz.

Um 2008 cheio de realizações para você.





Desfile sua beleza e fique em forma.

O uso de combustíveis derivados de petróleo é a segunda maior causa de emissão de gases de efeito estufa no Brasil. Você pode ajudar a combater o aquecimento global deixando seu carro na garagem e preferindo caminhar ou usar o transporte coletivo. Se você não usar o carro uma vez por semana durante um ano, a atmosfera estará livre de uma quantidade de CO₂ que uma árvore nativa da Mata Atlântica levaria 37 anos para absorver, durante seu processo de crescimento.

Obs.: considerando as emissões de um carro popular num trajeto de 20 quilômetros diários.



Cuidado com o que você está jogando no lixo.

O Brasil produz cerca de 125 mil toneladas de lixo a cada dia. E aproximadamente 40% desse lixo é composto por materiais recicláveis, como plástico, vidro, papel, latas, entre outros. A reciclagem é a melhor maneira de reduzir o volume de lixo, prolongar o ciclo de vida dos materiais e, assim, reduzir o emprego de energia e recursos naturais na fabricação desses produtos. Quando você encaminha algo para reciclagem está evitando que novos recursos sejam retirados da natureza. Como exemplo, se fosse feito o reaproveitamento de apenas 41% do papel produzido atualmente, ao final de um ano se faria uma economia de água equivalente ao abastecimento mensal do sistema Cantareira, que atende nove milhões de pessoas na cidade de São Paulo e que passa anualmente por risco de colapso no período de estiagem.

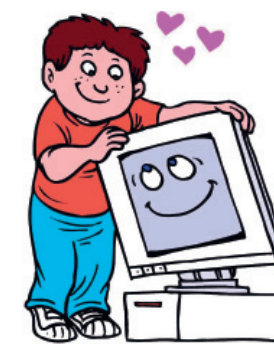
Beleza interior também conta.

Na hora de escolher um carro, não olhe apenas para a beleza externa. Lembre-se de que é importante escolher um modelo menos poluente. Prefira automóveis movidos a álcool ou biocombustíveis. O álcool apresenta a vantagem de ser um combustível produzido a partir de uma fonte renovável, que praticamente não contribui para o aumento de CO₂ na atmosfera e não emite óxidos de enxofre, um gás poluente que faz muito mal à saúde. Atualmente, entre 60% e 90% da poluição aérea das grandes cidades brasileiras é causada pelos gases que saem dos escapamentos dos carros.



Solidariedade dá o tom da estação.

Doe os aparelhos eletrônicos que não usa mais. Além de ajudar a quem precisa, você evita que todos os materiais usados na sua fabricação, muitas vezes compostos de substâncias perigosas à saúde humana, acabem nas latas de lixo. A cada ano, são descartadas entre 20 e 50 milhões de toneladas de produtos eletrônicos no mundo. Se esse lixo fosse colocado em vagões de trem, eles dariam uma volta inteira no planeta!





Comprar por impulso pode ser uma roubada.

Planeje suas compras e, com isso, não estoure seu orçamento. Pagar juros é um dos piores caminhos que o consumidor pode seguir. É também preciso muito cuidado com o endividamento no cartão de crédito, que é muito caro. Um estudo realizado pelo Idec (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor) constatou que são cobrados no cartão de crédito cerca de 12% de juros ao mês (ou 289% ao ano). A taxa média de juros praticada no cheque especial é de 8% ao mês (151,8% ao ano). A modalidade com a menor taxa de juros é o empréstimo pessoal, que pode chegar a 4,5% ao mês (ou 69,5% ao ano), e que, mesmo assim, ainda pode ser considerada elevada, já que está bem acima da inflação anual brasileira, que em 2006 foi de 3,84% durante o total do ano (segundo o IPC-M/FGV).

Reciclagem de embalagens está na moda.

Ao reciclar as embalagens dos produtos, você dá um bom exemplo. Veja o caso da latinha de alumínio. Quando reciclada, ela representa uma economia de 95% de energia em relação à fabricação de uma latinha nova, sem falar na economia de recursos naturais. A reciclagem de apenas uma latinha representa uma economia de energia suficiente para manter um aparelho de TV ligado por três horas.



Quando for às compras, leve de casa sua sacola reutilizável.

Elas são mais bonitas e estão na moda, especialmente quando feitas de algodão orgânico. Não se comparam às sacolinhas plásticas. Para dar uma idéia, cada brasileiro usa cerca de 66 sacolas plásticas por mês, que na maioria das vezes acabam sendo descartadas no lixo. Fazendo a conta, cada um de nós joga no lixo quase 800 sacolas plásticas em apenas um ano. Como o plástico demora cerca de 400 anos para se decompor, as sacolas vão se acumulando e ocupando lugar nos aterros sanitários e lixões, agravando o problema do lixo no país e fazendo com que os governos tenham que gastar mais recursos públicos para resolvê-lo.

E tem mais.

O plástico dificulta a compactação do resto do lixo e prejudica a decomposição dos materiais degradáveis. Ou seja, além dos cerca de 400 anos que o próprio plástico levará para se decompor, todo o lixo depositado levará ainda mais tempo para degradar, por causa das sacolinhas que lá estão.





Sacola durável é como pretinho básico: você usa de novo e todo mundo aplaude.

No Brasil, mais de 12 bilhões de sacolas plásticas são consumidas a cada ano. Substituindo as sacolinhas plásticas por sacolas retornáveis, além de diminuir o volume de lixo que você produz, será possível usar a mesma sacola várias vezes, reduzindo a quantidade de novas sacolas que terão que ser fabricadas. Com isso, corta-se também o consumo de energia, água e matéria-prima que seriam necessários no seu processo de produção.

Sacola durável fica bem em qualquer situação – ou estação.

E não é só aqui no Brasil. A preocupação com os efeitos que o descarte dos sacos plásticos causa à natureza já motivou mudanças em diversos países europeus. Na Alemanha, quem não carrega sacola própria para as compras paga taxa pelo uso de sacos plásticos disponibilizados nos pontos de compra. Já em São Francisco, na Califórnia, uma lei proíbe grandes supermercados de distribuir sacos plásticos derivados de petróleo. Só podem ser distribuídos sacos recicláveis, feitos de milho ou papel.

6



Madeira é tudo de bom! Mas só de reflorestamento.

Prefira produtos fabricados com madeira de reflorestamento às madeiras amazônicas. Se, por exemplo, um quinto dos consumidores apenas de mogno no país deixasse de comprá-lo, evitaríamos o corte de 175 mil árvores na Amazônia em um ano. Isso corresponde a uma área equivalente a 5,5 campos de futebol.

Viajar é aprender coisas novas.

Quando você estiver viajando, procure consumir artigos e serviços produzidos localmente. Prestigie o artesanato da comunidade, a culinária típica, os guias nativos, bem como os hotéis e pousadas de proprietários locais. Desta forma, você estará contribuindo para o desenvolvimento sustentável dessa região, além de ajudar a reforçar sua cultura e identidade.



19



Sua casa reflete o que você é.

Decoração sustentável exige madeira certificada. Só compre móveis feitos de madeira se tiverem selo de garantia de origem, como o do FSC – Brasil (do Conselho Brasileiro de Manejo Florestal), e ajude a preservar a floresta amazônica. Entre 2003 e 2004 foram desmatados 26.130 km² de florestas amazônicas – área maior do que a do estado de Sergipe. E mais de 70% do desmatamento ocorreu ilegalmente.



Na hora da compra, olhe o que há por trás da etiqueta.

Procure enxergar além do preço e das características do produto. Se para você é importante respeitar o meio ambiente e os direitos humanos, procure comprar de empresas que façam o mesmo. Uma pesquisa realizada pelo Instituto Akatu aponta que 37% dos consumidores brasileiros se dispõem até mesmo a pagar mais por produtos que não façam mal ao meio ambiente. Junte-se a eles e escolha seus produtos pensando no impacto que sua decisão terá sobre o futuro do nosso planeta.

A floresta está em alta.

Ajude a mantê-la de pé. Mais de 85% da madeira retirada da Amazônia é usada aqui mesmo no Brasil e 42% de toda essa madeira segue para a construção civil. Ao construir ou reformar, reutilize materiais usados, principalmente os de madeira – como restos de materiais de demolição (batentes e portas) –, e procure alternativas ecologicamente corretas para a madeira.



Vista a camisa da sustentabilidade.

Prestígie lojas e empresas que têm atitudes ambiental e socialmente responsáveis e sugira aos seus amigos que façam o mesmo. Em 2002, 65% dos consumidores achavam que as empresas deveriam se envolver diretamente na solução de problemas sociais; já em 2005, o percentual saltou para 88%. Quanto mais pessoas fizerem escolhas com base na atitude social e ambiental das empresas, mais empresas se sentirão incentivadas a adotar posturas responsáveis.





Trate bem quem respeita o ser humano.

Empresa responsável registra seus funcionários e garante os seus direitos trabalhistas. Procure se informar sobre a forma como atuam as empresas das quais você compra produtos e serviços, seja na relação com seus funcionários, com a comunidade, com a sociedade ou com o meio ambiente. Desta forma, você estará colaborando para uma sociedade mais justa e sustentável.

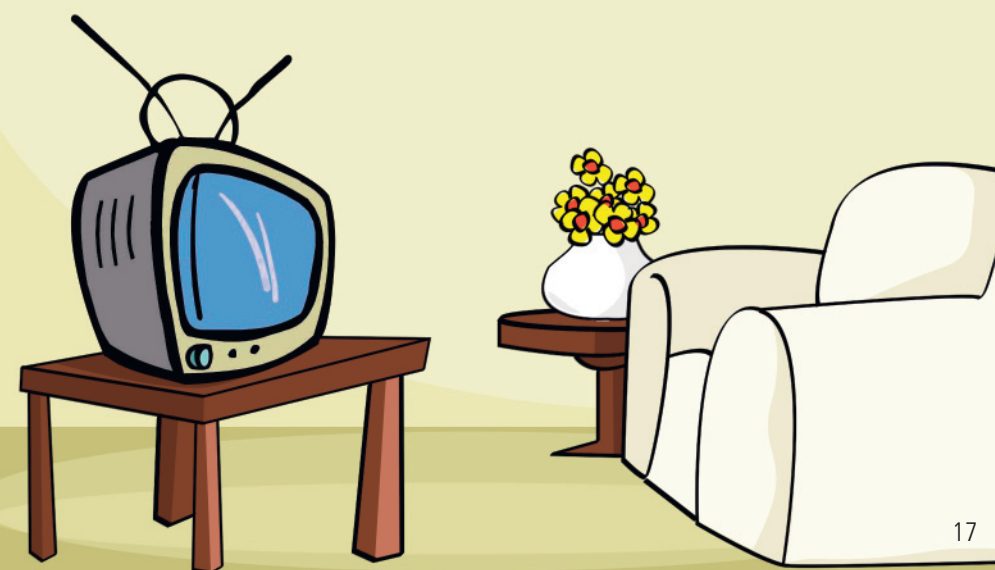
Às vezes, frescura faz bem.

Na alimentação, além de esbanjar boa educação na hora das refeições, você também pode mostrar que está afinado com o meio ambiente. Aumente a presença de vegetais frescos e produtos naturais no seu cardápio. Os alimentos industrializados exigem maior esforço de produção, estocagem e transporte, e com isso consomem mais água, energia e combustível. Tudo isso contribui com o aquecimento global. Nos EUA, por exemplo, o setor alimentício é responsável por 20% da queima de combustíveis fósseis ou um terço do que todos os carros, motos e caminhões daquele país emitem.



Olho na luzinha vermelha.

Evite deixar seus aparelhos no modo *stand-by*. Os aparelhos como televisores, DVDs e aparelhos de vídeo – ou quaisquer outros que tenham controle remoto, carregador de bateria ou manutenção de memória interna – consomem energia também quando estão no modo *stand-by*. Aparelhos aparentemente desligados, mas, como exemplo, cerca de 25% da energia utilizada por um televisor é gasta quando o aparelho está no modo *stand-by*. Assim, retirando esses aparelhos da tomada todas as noites durante um ano, você pode diminuir as emissões de carbono na geração da energia elétrica em até 100 kg, quantidade equivalente ao que é emitido por 2 lâmpadas incandescentes de 100 *watts*, utilizadas 5 horas por dia, ao longo de um ano inteiro (cada lâmpada emite nessas condições cerca de 47 quilos de CO₂).



Ninguém precisa passar hooooooras embaixo do chuveiro.

Banho de ducha por 15 minutos, com o registro meio aberto, consome 135 litros. Se você fechar o registro enquanto se ensaboa, diminuindo o tempo de banho para 5 minutos, o consumo cai para 45 litros. No caso de banho com chuveiro elétrico, também em 15 minutos, com registro meio aberto, são gastos 45 litros. Com os mesmos cuidados que tem com a ducha, o consumo cai para 15 litros. Procure não tomar banhos demorados. Cinco minutos no chuveiro é suficiente para um bom banho. Talvez você nem imagine que um simples banho possa contribuir para o aquecimento global, mas veja esses números: um chuveiro elétrico funcionando 1h20min por dia ao longo de 1 ano (365 dias), ou seja, por 487 horas, emite 437 quilos de CO₂.

Isso significa que 5 minutos de banho consome o equivalente a 0,074 kg de CO₂. Por ano são 27,01 kg de CO₂.



Cuidado com o "olho maior que a barriga".

Estima-se que cerca de 40% a 60% do lixo urbano seja composto por material orgânico, principalmente restos de comida. São aproximadamente 50 mil toneladas diárias de lixo, que poderiam servir de refeição para 142 mil pessoas, mas terão como destino final os aterros e lixões. Por isso, na hora de se servir, lembre-se de colocar no prato uma quantidade de comida compatível com a sua fome. Nada mais.

Não compre sem saber.

Você sabia que qualquer produto, para ser fabricado, exige não só matéria-prima, mas também energia e água? É a chamada água virtual, "presente" na cadeia produtiva de tudo o que consumimos. Para produzir um copo de 200ml de leite, por exemplo, são usados 200 litros de água. Para um hambúrguer, são gastos 2.400 litros de água; e uma camiseta de algodão, tamanho médio, precisa de 4.100 litros para ficar pronta. Quer dizer que, ao comprar algo, você está levando muito mais do que enxerga. Por isso, pense bem antes de comprar e veja se você realmente precisa daquela mercadoria. A natureza agradece.





Mais preciosa do que champanhe francês.

Água tratada e de qualidade é um privilégio que custa caro manter. Hoje em dia, muitas torneiras em locais públicos já controlam a quantidade de água liberada. Mas, mesmo em casa, adote esta idéia e economize água fechando a torneira ao escovar os dentes, ou lavar as mãos, ou se ensaboar no banho. Só para dar uma idéia de quanto o simples ato de fechar a torneira pode ser importante, se 10 milhões de pessoas fecharem as torneiras ao escovarem os dentes, todo dia será economizada uma quantidade de água equivalente ao que cai nas Cataratas do Iguaçu, por nove minutos.

Chique é ter estilo.

Crie e valorize o seu próprio estilo, garimpendo itens originais para vestir e para ter em sua casa. Comprar, trocar ou reinventar roupas, móveis e objetos usados, além de consertar o que ainda pode ter uso, é o caminho para quem quer combater o aquecimento global. Isso porque a fabricação de qualquer produto acaba por liberar gases do efeito estufa na extração da matéria-prima, no processo de distribuição da água e na produção de energia. Assim, diminuindo o consumo, ajudamos a conservar a natureza e a evitar as mudanças climáticas.



Aqui e agora.

Prefira frutas, legumes e verduras da estação e da sua região. Comprando frutas, verduras e legumes produzidos localmente, você incentiva a economia da sua região e economiza um bom dinheiro, já que eles são mais saborosos, mais baratos e não viajam tanto para chegar a você. Comprando frutas e legumes produzidos em um raio de 500 km de sua residência, haverá um gasto menor de combustível no transporte, o que diminui a emissão de CO₂ (gás carbônico), reduzindo o impacto sobre o aquecimento global, e ainda incentiva a produção local. Para se ter uma idéia, para percorrer a distância aérea de 500 km (equivalente à viagem entre São Paulo e Belo Horizonte, por exemplo), um avião emite três vezes menos CO₂ do que para fazer a viagem de Santiago, no Chile, até São Paulo, de 1,6 mil km, de onde muitas frutas são importadas.

Que tal dar uma folga ao bife?

Coma menos carne vermelha e combata o aquecimento global. O crescimento do consumo de carne bovina exige a expansão das áreas dedicadas a pastagens. Segundo estudo do Banco Mundial divulgado em 2003, a criação de gado é uma das principais causas do desmatamento da Amazônia. O desmatamento é o responsável por 75% das emissões de gases de efeito estufa no Brasil. A derrubada de cerca de 20.000 quilômetros quadrados de floresta, aproximadamente o que ocorreu no ano de 2005, provoca o equivalente à emissão de 200 milhões de toneladas de carbono, uma quantidade maior do que a de todos os carros brasileiros juntos. No Brasil, uma pessoa come em média 250 gramas de carne por dia. Se você deixar de comer carne vermelha uma vez por semana durante um ano (52 semanas), isso corresponderá a 13 quilos, isso corresponde a mais de 473 quilos de CO₂ que deixarão de ser jogados na atmosfera. Além disso, compre a carne apenas quando souber sua procedência e tiver certeza de que não utilizou áreas de desmatamento para a criação bovina.



O planeta é nossa casa.

Para ser gentil com o planeta é preciso, em primeiro lugar, conhecer e apreciar a natureza! Um estudo realizado no Reino Unido mostrou que as crianças britânicas de 10 anos conhecem de 300 a 400 marcas famosas, mais de 20 vezes o número de espécies de aves de que sabem o nome. Ensine seu filho a ser parte da natureza e a pensar o ato de compra como um ato de cidadania.

Bonitinha e perigosa.

As bandejinhas de isopor que costumam freqüentar as geladeiras dos supermercados representam um grande problema. A composição do isopor é 95% ar, o que dificulta a sua reciclagem, porque rende pouca matéria-prima. As pessoas consomem muitas bandejinhas sem perceber. Alguém que compra três produtos embalados em bandeja de isopor por semana, até o final de sua vida, terá consumido cerca de 7.5000 bandejinhas. A tendência é que todo esse material fique acumulado nos aterros e lixões, dificultando o tratamento do lixo urbano. Por isso, evite as embalagens de isopor e informe sua decisão às lojas, pedindo que elas encontrem uma alternativa à bandejinha de isopor.



Pesquisar os preços antes de comprar nunca saiu de moda.

Antes de tudo, avalie o custo-benefício do produto que você está comprando, não só para você mesmo, mas também para a sociedade, a economia e o meio ambiente. Depois faça uma boa pesquisa, você irá se surpreender com a enorme diferença de preços de um lugar para outro. Um bom exemplo de como os preços podem variar foi constatado em pesquisa desenvolvida pela Fundação Procon de São Paulo. O levantamento dos principais produtos da ceia de Natal em 2006 constatou diferenças de preços de até 106,70% para o mesmo produto. A pesquisa envolveu dez estabelecimentos comerciais das cinco regiões do município de São Paulo. Os produtos pesquisados foram carnes, panetones, frutas secas e frutas em calda.

Pirataria não é legal.

Quando você compra produtos piratas, está contribuindo para a sonegação de impostos que poderiam ser direcionados para melhorar a saúde, a educação ou o lazer da população. Para você ter uma idéia, somente no setor de roupas, tênis e brinquedos, a prática da pirataria retira do país R\$ 18,6 bilhões em arrecadação de impostos por ano, 8% mais de todo o orçamento do governo do estado da Bahia em 2007.

Fonte: Secretaria do Planejamento do Estado da Bahia.





Falsificados são inimigos da natureza.

A pirataria pode parecer boa para o bolso, mas é péssima para a economia e, em vários casos, para a natureza. Veja o caso das pilhas falsificadas. Do 1,2 bilhão de pilhas de uso doméstico em circulação no Brasil, um terço é pirata. Esse comércio prejudica não só as empresas e a sociedade, como também o consumidor isoladamente, que adquire um produto de qualidade 15% inferior ao original. Sem falar que as falsificadas carregam, em taxas superiores ao permitido por lei, substâncias tóxicas que, ao serem descartadas, se acumulam no solo, contaminando os lençóis freáticos. Portanto, você pode pagar menos pelo produto pirata, mas vai pagar mais depois com a sua saúde e a da sua família.

Pai-herói.

Seja um bom exemplo. Se seu filho faz birra toda vez que vocês saem às compras, cuidado! É hora de rever os hábitos de toda a família e avaliar por que a atividade de compra é tão importante em sua casa. Ensine as crianças a se relacionarem de forma tranquila e menos ansiosa com o ato de consumo, desde pequenos. Você pode começar, por exemplo, negociando a troca de um presente por um passeio bem gostoso. Experimente!



O futuro está em nossas mãos.

Crianças que crescem com valores materialistas serão adultos consumistas. No Brasil, já são 35 milhões de crianças com até dez anos de idade (22% da população) que movimentam um mercado de R\$ 50 bilhões. Lembre-se de que esses pequenos, em poucos anos, decidirão o que é importante para o nosso planeta.

Mais do que coisas, crianças precisam de atenção. Mude a rotina e faça diariamente atividades lúdicas com seus filhos, como ler histórias, brincar, ouvir música, cozinhar etc. Só os leve às compras quando for mesmo necessário.

Quem ensina é você.

No supermercado são os pais que devem ensinar os filhos a fazer compras e não o contrário. Hoje, 71% das mães brasileiras confessam pagar mais pelas marcas que seus filhos preferem, em especial quando o assunto são bolachas, sucos e doces. Com paciência é possível mostrar à garotada que as escolhas de compra têm impacto na saúde, no bolso e na natureza e devem se basear mais no preço, na qualidade dos produtos e na ação dos fabricantes em relação à sociedade e ao meio ambiente do que nos comerciais da televisão.

