

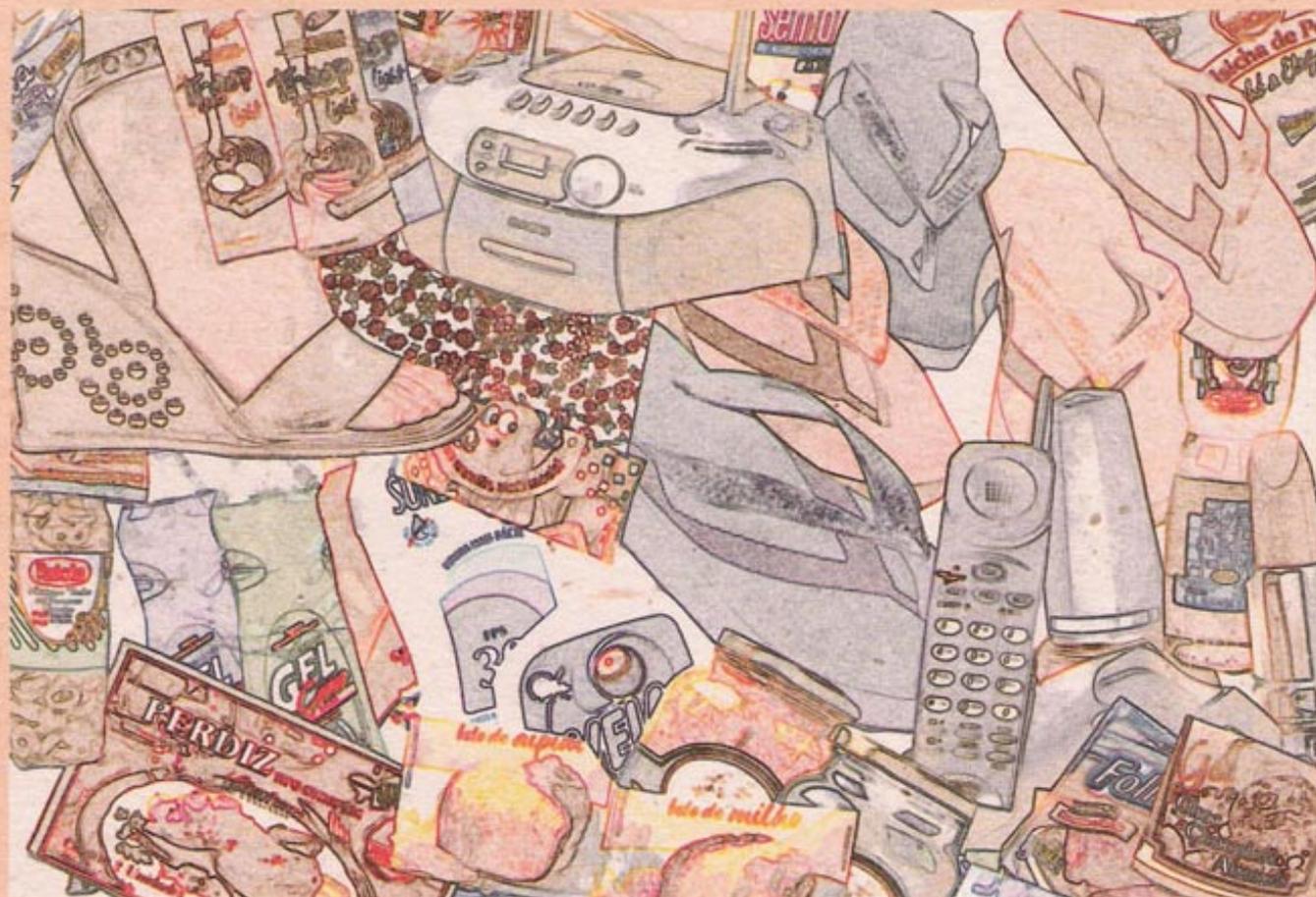
Ecologia Integral

Ano 4 - N.º 18 - janeiro/fevereiro de 2004 - R\$6,00

por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Consumo consciente

Reduzir os atuais níveis de consumo é uma ação necessária e inadiável para a melhoria da vida no planeta



Vegetarianismo

Saiba mais sobre
esta opção
de vida

Fome e obesidade

As contradições
do mundo atual

Vida simples

Conheça a filosofia
da simplicidade
voluntária

Você vai ler nesta edição...

2 observatório

4 educação ambiental

Lixo: o que eu tenho com isso?

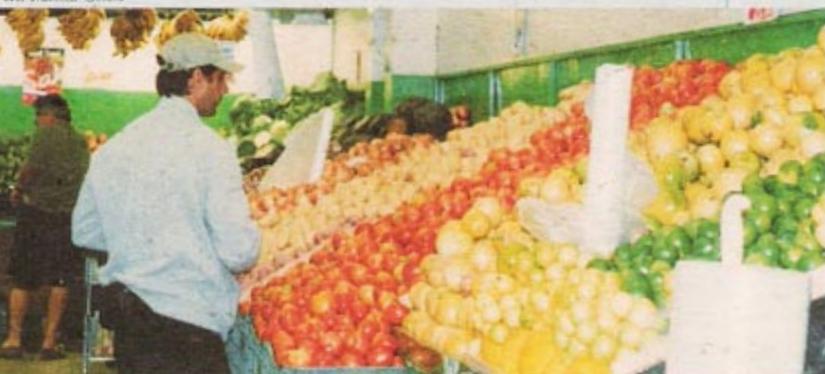
5 ecologia pessoal

- Escolhas saudáveis e conscientes
- Direitos do consumidor
- Por uma alimentação mais natural e nutritiva
- O que estamos comendo?
- Vegetarianos por natureza
- Orgânicos: produção segura e saudável
- O que devem conter os rótulos dos alimentos

12 ecologia social

- A ameaça do consumo irresponsável
- O consumo no Brasil
- A fome e a obesidade no mundo
- Por que tanta comida vai para o lixo?

Foto: Francisco Gomes



15 dicas para o consumo consciente

19 ecologia ambiental

- O planeta sente as consequências do consumo
- Geração de resíduos
- O que propõe a Agenda 21
- Simplicidade voluntária: caminho para o consumo consciente

Foto: Afonso Tadeu Marçal



22 pensar globalmente, agir localmente

Escola e comunidade: uma rede pela vida

24 espaço da Florinda

- Criança também pode ser um consumidor consciente
- 3 Rs importantes:
Reduzir, Reutilizar e Reciclar



26 múltipla escolha

27 ponto de vista

- O mistério das coisas prontas
- A vida que levamos e o mundo que desejamos

30 reflexões

31 atividades do CEI

32 pontos de venda da Revista Ecologia Integral

As dimensões da ecologia integral

A Ecologia Pessoal

visa a saúde física, emocional, mental e espiritual do ser humano como estratégia fundamental para o desenvolvimento da paz e da ecologia integral.

A Ecologia Social

busca a integração do ser humano com a sociedade, o exercício da cidadania, da participação e dos direitos humanos, a justiça social, a simplicidade voluntária e o conforto essencial, a escala humana, a cultura de paz e não-violência, a ética da diversidade, os valores universais, a inclusividade, a multi e a transdisciplinaridade.

A Ecologia Ambiental

objetiva a integração do ser humano com a natureza facilitando o processo de conscientização e sensibilização no sentido da redução do consumo e do desperdício, do incentivo à reutilização e à reciclagem dos recursos naturais, bem como da preservação e defesa do meio ambiente e de sociedades sustentáveis.

As várias dimensões do consumo consciente

Ao escolhermos o tema “consumo consciente” para este número da Revista Ecologia Integral queremos levar ao público em geral o debate sobre a importância e a complexidade desta proposta. Embora possa parecer uma decisão de caráter pessoal e subjetivo, o consumo consciente tem implicações em toda a teia da vida, em todas as redes, em todos os ciclos que tornam possível a vida no nosso planeta.

Em sua dimensão ambiental, repercute diretamente na exploração da natureza, na quantidade e na destinação dos resíduos e na sustentabilidade do atual modelo de produção e consumo.

Do ponto de vista econômico e social, as decisões que tomamos ao consumir mostram o poder que cada um de nós detém ao influenciar diretamente o mercado como um todo, produtores e consumidores, afetando a política de preços, a geração de empregos dignos, a justa distribuição de renda e a responsabilidade social e ambiental de empresas e cidadãos.

É na dimensão pessoal, através da tomada de consciência sobre nossos consumos condicionados - pela publicidade e propaganda - sobre nossos consumos compulsivos - sem a necessária reflexão e elaboração - e sobre a nossa cultura comodista do “comprar pronto” e do “descartável”, que podemos construir uma base para entender, compreender e atuar de maneira integrada em todas as dimensões do consumo consciente.

Começemos portanto a prestar atenção em

tudo que consumimos no dia-a-dia, quando nos alimentamos à mesa, quando fazemos nossas compras, quando escolhemos um determinado tipo de lazer, quando descartamos nosso lixo. Um olhar atento acompanhado sempre de uma reflexão: Preciso mesmo disso tudo? O excesso é tão pernicioso quanto a falta. Danoso para o planeta, para as pessoas que não têm aquilo que sobra nas nossas casas e danoso para nós que vamos complicando as nossas vidas, tentando satisfazer falsas necessidades, nos distanciando das verdadeiras fontes de alegria e plenitude, que cada um de nós, no fundo, no fundo, sabe que não tem muito a ver com o mundo do consumo, o mundo do “ter”. Basta olhar para o passado, lembrando daqueles momentos especiais de plena felicidade em nossas vidas, para constatar que foram proporcionados por experiências relacionadas ao “ser” e não ao “ter”.

E assim, lembrando da interligação de tudo que existe e da importância de cada um de nós nesta intrincada teia da vida, podemos ter certeza de que as mudanças do ponto de vista econômico, social e ambiental serão uma consequência natural de nossas transformações pessoais.

Um grande abraço a todos!

Ana Maria e José Luiz

Diretores do Centro de Ecologia Integral

Nossos atuais parceiros

Associação MudaMundo
www.mudamundo.org.br

Centro de Ecologia Integral
de Jequitinhonha/MG
Tel.: (33) 3741-1107 (Frei Pedro)

Centro de Ecologia Integral
de Pirapora/MG
Tel.: (38) 3741-7557 (Delvane)

Gráfica e Editora O Lutador
Tel.: (31) 3441-3622 - www.olutador.org.br

Instituto Renascer da Consciência
Tel.: (31) 3296-3864

Marista
Tel.: (31) 3330-9000 (Dilma)
www.marista.edu.br

Portal Árvore
www.arvore.com.br

Quatro Cantos do Mundo
Tel.: (31) 9111-9359 (Carolina)
quatrocantosdomundo@yahoo.com.br

Rede Mineira de
Educação Ambiental
Tel.: (31) 3277-5198
rmea@grupos.com.br

Trilhas D'Água
Passeios Ecológicos
Tel.: (31) 3641-3185 / 9985-3185 (Evaldo)

Universidade da Paz
UNIPAZ-MG
Tel.: (31) 3297-9026

UNIPAZ - NÚCLEO ARAXÁ
(34) 3661-3199 (Homero)/3662-4939 (Chaves)

Vibra Mais
Vida à Bacía do Ribeirão Arrudas
Meio Ambiente e Integração Social
Tel.: (31) 3393-2659 (Selma) / 3482-0075 (Joana)
3277-9345 e 3248-9959 (Vagner Luciano)

Quem faz a Revista Ecologia Integral?

A revista **Ecologia Integral** é uma publicação do **Centro de Ecologia Integral**, organização não-governamental, sem fins lucrativos, que tem por finalidade trabalhar por uma “cultura de paz” e pela “ecologia integral”, apoiando e desenvolvendo ações para a defesa, elevação e manutenção da qualidade de vida do ser humano, da sociedade e do meio ambiente, através de atividades que promovam a **ecologia pessoal**, a **ecologia social** e a **ecologia ambiental**. A revista é um dos meios utilizados para divulgar, informar, sensibilizar e iniciar um processo de transformação em direção à ecologia integral e a uma cultura de paz.

Revista Ecologia Integral - Publicação do Centro de Ecologia Integral (CEI)

Registrada no Cartório de Registro Civil de Pessoas Jurídicas sob o nº 1093

Diretores do CEI: Ana Maria Vidigal Ribeiro e José Luiz Ribeiro de Carvalho - **Editora:** Ana Maria Vidigal Ribeiro MG 5961 JP - **Jornalista responsável:** Desirée Ruas - MG 5882 JP - **Fotografia:** Irma Reis, Iracema Gomes e José Luiz Ribeiro de Carvalho - **Ilustrações:** Nayere Rodrigues - **Publicidade e patrocínios:** Maria Augusta Drummond **Projeto gráfico e editoração eletrônica:** Desirée Ruas - **Serviços gráficos:** Gráfica e Editora O Lutador **Periodicidade:** bimestral - **Tiragem:** 2000 exemplares

É permitida a reprodução do conteúdo, desde que citada a fonte: **Revista Ecologia Integral, uma publicação do Centro de Ecologia Integral** (site www.ecologiaintegral.org.br)

Esta revista foi impressa em papel 100% reciclado.

Fale com a gente

para sugestões, colaborações, anúncios ou assinaturas

Escreva para a Revista Ecologia Integral

Centro de Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101
Salas: 204 a 207 - Santo Agostinho
Belo Horizonte/MG
Cep: 30.140-083

Entre em contato

Telefone: (31) 3275-3602

Mande um e-mail para
cei@ecologiaintegral.org.br

Visite nossa página na Internet

www.ecologiaintegral.org.br

Desperdício e poluição da água no mundo

Segundo a Organização das Nações Unidas, ONU, atualmente, aproximadamente 1,2 bilhão de pessoas não têm água de qualidade para beber e 2,4 bilhões não têm serviços sanitários adequados. A cada ano morrem dois milhões de crianças por doenças causadas por água contaminada. Nos países mais pobres, uma em cada cinco crianças morre antes dos cinco anos de idade por doenças relacionadas à água. A metade das camas dos hospitais do mundo está ocupada por pacientes afetados por enfermidades causadas por água contaminada.

Consumo humano

Precisamos da água para beber, cozinhar, lavar, higienizar, dessedentar os animais etc. Em nível mundial, esse uso responde pela utilização de 10% da água. No Brasil, o consumo humano é responsável por 18% de utilização de nossas águas. Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma pessoa precisa de 40 litros por dia para manter sua saúde. Aqui reside um dos maiores problemas brasileiros: o saneamento urbano. A água usada no consumo doméstico só deveria ser devolvida aos cursos d'água depois de receber o tratamento adequado. Mas porque seu custo é muito alto, as empresas de água e esgoto - mesmo sendo de responsabilidade do poder público - muitas vezes despejam o esgoto sem qualquer tratamento, embora cobrem dos consumidores uma taxa que inclui tanto as despesas com o consumo (captação, tratamento e distribuição) quanto as despesas de escoamento e esgoto.

Situação brasileira

Segundo dados da Organização Pan-americana de Saúde, OPAS, 20% da população brasileira não têm acesso à água potável, 40% da água das torneiras não têm confiabilidade, 50% das casas não têm coleta de esgotos e 80% do esgoto coletado é lançado diretamente nos rios sem qualquer tipo de tratamento. Dados sobre saneamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, se aproximam dos dados da OPAS ao afirmar que 54,4% das crianças na faixa de zero a seis anos vivem em residências sem saneamento adequado. Os dados do governo brasileiro são muito próximos dos dados da OPAS nos aspectos gerais quando fala dos índices urbanos, sem falar nos índices rurais: 92,4% recebem serviço de água, 50,9% recebem coleta de esgoto, 25,6% recebem tratamento de esgoto.

No meio rural brasileiro a situação da água potável é ainda mais crítica. Segundo dados da Associação Brasileira da Reforma Agrária, Abra, 90% da população rural brasileira não tem acesso à água encanada. Obviamente “água encanada” não significa necessariamente “água potável”. Assim como não ter “água encanada” não significa não ter “água potável”. Muitas fontes

rurais que abastecem diretamente as famílias são potáveis. Entretanto, mais uma vez os dados da OPAS e do governo se aproximam. Somando-se a porcentagem rural com a urbana, aproximadamente 20% da população brasileira não tem acesso à água potável. Acrescentando os 40% que não têm água com confiabilidade, então 60% da população brasileira (105 milhões de pessoas) vive em estado de insegurança quanto à água que consome”.

Segundo a ONU, até 2025, 40% da humanidade terá problemas de água. A poluição das águas compromete tanto a vida biológica quanto a psíquica do homem contemporâneo. Na região semi-árida do Brasil, por exemplo, embora haja uma pluviosidade média de 750 mm/ano e a disponibilidade de água atinja níveis regulares segundo padrões da ONU, a ausência de água potável é uma das causas fundamentais da tragédia nordestina que perdura há séculos. Mesmo em regiões brasileiras com abundância de água, como a Amazônia e o Pantanal, muitas pessoas não têm água de qualidade para beber. Vários centros urbanos brasileiros, em determinadas épocas do ano, apresentam problemas sérios de abastecimento para sua população.

Fonte: Textos da Campanha da Fraternidade de 2004 da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, CNBB, que tem como tema “Fraternidade e Água”, e como lema: “Água, fonte de vida”.

Foto: A Insoo Tadeu Mirad



No Brasil, grande parte da população não tem acesso à água encanada e de qualidade para cozinhar e beber

Transgênicos: propaganda questionada

Por unanimidade de votos, o Conselho Nacional de Auto-Regulamentação Publicitária, Conar, uma organização não-governamental fundada e mantida por agências de publicidade, julgou procedente a ação movida no ano passado pelo Instituto de Defesa do Consumidor, Idec, de que a campanha publicitária sobre produtos transgênicos da multinacional Monsanto, chamada “Se você já pensou num mundo melhor, você já pensou em transgênicos”, é enganosa. A decisão, em primeira instância, pede que a multinacional mude a abordagem em seus comerciais. A empresa pode recorrer.

“As peças publicitárias fazem várias afirmações fortes, de caráter afirmativo, e, com este tom, veiculam informações científicas passíveis de questionamento”, diz a coordenadora institucional do Idec, Marilena Lazzarini. “Ela passa a mensagem, por exemplo, de que serão usados menos agrotóxicos com os transgênicos, sendo que,

no caso da soja, o que acontece é justamente o contrário. Chamados para provar os pontos que estão afirmando, os advogados da empresa não conseguiram”.

Por ser um conselho de ética, o Conar não tem o poder de pedir que uma empresa anunciante faça contra-propaganda, o que é uma atribuição da Justiça, garantida pelo Código de Defesa do Consumidor. Ainda assim, as decisões da entidade são rigorosamente respeitadas pelos veículos de comunicação, que não voltam a veicular o anúncio reprovado.

Para o Idec, a decisão pode ajudar em outra frente: no final do ano passado, o Instituto entrou na Justiça, junto com o Ministério Público Federal, com um pedido de liminar pedindo a suspensão da campanha publicitária veiculada, mas o pedido foi negado.

Fonte: Instituto Socioambiental - ISA

Embalagens que valem dinheiro

Estratégias que incentivem a coleta seletiva - ou seja a separação dos diversos tipos de materiais recicláveis como papel, vidro, plástico e metal daqueles que não podem ser reciclados - têm sido adotadas por diversas entidades públicas e privadas. Estas iniciativas podem ter uma função econômica, além do papel ecológico que a diminuição do lixo representa.

O consumidor é uma peça importante neste processo da destinação adequada e reciclagem dos resíduos. Nas cidades do Rio de Janeiro, Brasília, Belo Horizonte e Recife, por exemplo, a rede de hipermercados Extra instalou centros de coleta automática que receberam, em 2003, 8 milhões de embalagens. Ao todo 217.970 pessoas retornaram aos centros, 6,3 milhões de garrafas PET e 1,7 milhão de latas de alumínio.

Cada Replaneta, como é chamado o centro de coleta automática, tem duas máquinas equipadas com um sensor óptico, que separa o material por tipo e cor. Após o depósito das embalagens, as máquinas emitem um cupom, que pode usado em compras nas lojas onde os Replanetas estão instalados. Cada lata de alumínio vale R\$ 0,03 e, uma garrafa PET, R\$ 0,02.

Reciclagem de latas

Está cada vez mais difícil encontrar latinhas de alumínio jogadas nas ruas e em locais públicos no Brasil. Esta boa notícia ambiental é também um dado econômico e social importante. Isto porque a diminuição deste tipo de poluição significa o aumento da renda de catadores de material reciclável, já que o país é o atual campeão mundial de reciclagem de latas de alumínio nos países em que essa atividade não é obrigatória por lei, com o índice de 85%, segundo a Associação Brasileira do Alumínio, Abal. O número corresponde à reciclagem de 119,5 mil toneladas de latas de alumínio, algo em torno de 9 bilhões de unidades.

Negócio lucrativo

A reciclagem de alumínio no país envolve perto de 2.000 empresas e movimentam 750 milhões de reais por ano. A Abal diz que se estima que mais de 150 mil pessoas vivem exclusivamente da coleta de latas de alumínio no país.

Referente ao ano de 2001, o índice brasileiro superou o japonês, que, segundo a *Japan Aluminum Can Recycling Association*, ficou em 82,8% no ano. O Japão, que liderou o ranking de 1995 a 2000, vem crescendo historicamente 1% ao ano. O Brasil, que em 1998 superou pela primeira vez os Estados Unidos (65% contra 63%), vem apresentando crescimento médio de 7,3%, registrando índices de 73% (1999), 78% (2000) e 85% (2001), segundo a entidade.

Segundo a Abal, a taxa brasileira se deve, entre outros fatores, ao intenso trabalho de marketing e de divulgação que vem sendo feito pela indústria brasileira de alumínio na última década, ao aumento da rede de coleta de latas em todo o país, à proliferação do número de cooperativas de catadores e ao valor residual das latas de alumínio como sucata.

Lixo: o que eu tenho com isso?

De quem são essas fotos? Este texto é seu? Que blusa bonita, você a comprou? Estas e outras perguntas respondemos sem hesitar: *As fotos são dos meus filhos! Eu escrevi este texto. Ah sim, esta blusa me custou uma fortuna.* Sentimos felizes e orgulhosos pelo que temos, criamos, escolhemos. Mas se a pergunta fosse: *Aqueles negativos de retratos são seus? E aquelas folhas de papel na lixeira? As sacolas de plástico, de quem são?* Nada disso tem dono, rolam pelas ruas, flutuam nos rios ou com muita “sorte” vão dar nos lixões das cidades. E a pergunta insiste: *Se fui eu quem comprei e usei o produto, por que não respondo pelos resíduos, pelas embalagens? Eu usufruo do que me interessa e o resto, simplesmente, descarto? De quem é a responsabilidade afinal pelos descartáveis, esta grande novidade da sociedade de consumo?* Estima-se que 40% do que compramos não seja

A nossa voracidade de consumo é inversamente proporcional ao paciente e metódico ciclo de recarga da natureza

nada mais do que lixo. A era industrial, o aumento do poder aquisitivo e a mudança do perfil do consumidor, dobraram a produção de lixo derivado da compra de produtos industrializados. São toneladas de embalagens de todos os tipos de plástico, vidros, papéis, pneus, fraldas descartáveis, baterias etc. Assim é a economia de mercado, cria falsas necessidades, incita o consumidor à compra de produtos supérfluos ou à troca constante do que antes eram considerados bens duráveis, carros, eletrodomésticos etc. Criamos excêntricos hábitos de consumo, mas ainda não encontramos uma solução definitiva para o nosso lixo.

E enquanto nem a indústria nem o consumidor assumem a responsabilidade pelos descartáveis, milhares de famílias

vivem da “catação”, disputando com urubus, roedores e insetos, os materiais reaproveitáveis nos lixões; os bueiros e esgotos estão constantemente entupidos, os vetores de doenças se proliferam, as cidades estão agredidas visualmente e os rios cada vez mais assoreados ou mortos.

O que a educação ambiental pode fazer?

Certamente que ser ambientalista e consumidor não é fácil, afinal, comprar dá prazer, cria empregos, movimentam a economia, distribui renda, mas sempre à custa de recursos naturais. Enquanto consumidores, fazemos parte dos 25% da população mundial que devoram 75% das riquezas naturais disponíveis e as devolvem em forma de lixo. Mas, no estágio de conforto que a sociedade moderna chegou, é difícil retroceder. Como abrir mão dos ágeis meios de transporte, das inúmeras ferramentas de trabalho, da comodidade dos supermercados, da parafernália eletrônica transmitindo o mundo em tempo real?

Muito tem-se falado de um consumo sustentável, mas exemplo de sustentabilidade é o que nos dá a natureza, onde cada planta ou animal só utiliza os recursos estritamente necessários à sua sobrevivência e onde todo resíduo produzido em seu processo vital é imediatamente absorvido por outros seres vivos. Tanto assim que, as folhas caídas das árvores para economizarem água nas estiagens, servem de alimento aos microorganismos, e estes, com seus dejetos, fertilizam o solo que alimentará as árvores, e assim sucessivamente, numa reciclagem natural, sem desperdícios, sem resíduos, sem poluições, renovando a vida no Planeta. Porém, a nossa voracidade de consumo é inversamente proporcional ao paciente e metódico ciclo de recarga da natureza. Enquanto uma palmeira leva vários anos para se tornar uma árvore adulta, nós levamos poucos segundos para derrubá-la e devorar-lhe alguns centímetros de palmito.

Para atingirmos um consumo sustentável é preciso principalmente evitar o desperdício,

pois nem toda matéria-prima transformada deve ser descartada. Muitos produtos podem e devem ser reutilizados ou reciclados várias vezes, isto é, podem ser utilizados como matéria-prima na fabricação de novos produtos. Por exemplo, os resíduos orgânicos, através da compostagem se transformam em fertilizantes para o solo. Os entulhos, restos de construção, se transformam em blocos de concreto para pavimentação de vias e passeios a um custo muito mais baixo ou podem ser reaproveitados para contenção de encostas. Muitas vasilhas de plástico (PET) viram brinquedos, potes, vassouras, etc, ou podem ser transformadas em fios para tecido. O alumínio é totalmente reciclado em lâminas novamente. Os vidros e os papéis voltam a ser vidros ou papéis por várias vezes.

Ainda assim, reciclar e reutilizar não solucionam o problema do lixo, pois esses processos necessitam de mais matéria-prima, mais mão-de-obra e geram outros resíduos. Uma educação para o consumo se faz sim, pelo questionamento do consumismo e da lógica produtiva do mercado:

- Não basta promover campanhas educativas para controlar a poluição atmosférica provocada por veículos, se não houver uma pressão para que a indústria automobilística ceda espaço ao transporte coletivo.

- Não basta nos responsabilizarmos pelo lixo que produzimos, se não repensarmos nossa real necessidade de consumo.

- Não basta lamentar que o mundo está mais pobre, é necessário dar nossa cota de sacrifício à natureza que sempre nos deu tudo.

Como disse Afonso Romano de Santana, talvez ainda possamos aprender que para sobrevivermos, (...) *precisamos de poucas coisas; que a volúpia de possuir e de acumular é uma perversão dos civilizados. Precisamos de uma casa, do amor, da família, de meia dúzia de objetos e amigos, precisamos que nos respeitem e, no entanto, meu Deus! como é difícil obter isso.*

Ana Mansoldo

Psicóloga, pós-graduada em Educação Ambiental e colaboradora do Centro de Ecologia Integral - CeI

Escolhas saudáveis e conscientes

O cuidado que temos com nós mesmos, com a nossa família e com o planeta em que vivemos pode ser medido também pelas escolhas que fazemos como consumidores. Por isso, escolha com carinho, cuidado e consciência o que comer, vestir, usar, assistir, ler... Através do consumo consciente podemos cuidar mais e melhor das pessoas e do planeta como um todo

Vivemos em uma sociedade de consumo onde comprar e vender fazem parte do cotidiano, demandando tempo, recurso e energia. A produção de móveis, brinquedos, eletrodomésticos e utensílios, roupas, produtos de higiene e beleza e alimentos, dentre outros, demandam grandes recursos naturais e técnicos, complexas tecnologias desenvolvidas por longos anos para tornar a vida das pessoas mais prática e confortável. Mas será que precisamos realmente de todos os produtos que consumimos? Se avaliarmos com cuidado, veremos que boa parte do que compramos em nosso dia-a-dia é fruto de uma falsa necessidade criada pela cultura do consumismo e dos bens descartáveis.

A compra deste ou daquele produto, em muitos casos, pode ser muito mais uma

busca de afeto, prazer, satisfação do que uma necessidade real. A publicidade, nos anúncios nas revistas ou na televisão, afirma a todo instante: TER para SER. As pessoas acabam adotando esta idéia materialista de que se não tiverem uma roupa de determinada marca ou se não usarem certo tipo de xampu serão pessoas piores, mais infelizes e malsucedidas na vida. A crueldade desta lógica da sociedade de consumo é desumana na medida que o ser humano não pode e nem deve ser medido pelo valor de suas roupas, do seu automóvel ou perfume, mas pelo seu valor enquanto pessoa única e dotada de capacidades e sentimentos.

Ilusão de felicidade

O comercial da margarina mostra uma

família saudável, unida e feliz e o consumidor, ao escolher aquela marca, espera, inconscientemente, estar comprando aquele ideal de felicidade. Assim acontece também com a publicidade do automóvel, do sabonete, do computador e até de produtos que prejudicam o nosso organismo como as bebidas alcoólicas. Enfim, a publicidade de praticamente todos os produtos aproveita do desejo das pessoas de obter amor, felicidade, sucesso e poder. As agências de publicidade sabem o que as pessoas normalmente querem e associam seus produtos a isso nas mensagens veiculadas nos comerciais. Por isso, uma leitura crítica dos meios de comunicação, em especial das mensagens publicitárias, é um passo importante rumo a uma sociedade educada para o consumo consciente, que sabe que TER não substitui o SER.



Ilustração: Nayer Rodrigues

Publicidade abusiva ou enganosa

O Código de Defesa do Consumidor proíbe publicidade abusiva ou enganosa:

Publicidade enganosa é a que contém informações falsas e também a que esconde ou deixa faltar informação importante sobre um produto ou serviço. Estas informações podem ser sobre: características; quantidade; origem; preço e propriedades. Uma **publicidade** é **abusiva** se gerar discriminação; provocar violência; explorar medo ou superstição; aproveitar-se da falta de experiência da criança; desrespeitar valores ambientais; induzir a um comportamento prejudicial à saúde e à segurança.

Uma leitura crítica da publicidade é o primeiro passo para a formação de consumidores conscientes

Consumidor, conheça seus direitos

Artigo 6º, do Código de Defesa do Consumidor, CDC

1 - Proteção da vida e da saúde

Antes de comprar um produto ou utilizar um serviço você deve ser avisado, pelo fornecedor, dos possíveis riscos que podem oferecer à sua saúde ou segurança.

2 - Educação para o consumo

Você tem o direito de receber orientação sobre o consumo adequado e correto dos produtos e serviços.

3 - Liberdade de escolha de produtos e serviços

Você tem todo o direito de escolher o produto ou serviço que achar melhor.

4 - Informação

Todo produto deve trazer informações claras sobre sua quantidade, peso, composição, preço, riscos que apresenta e sobre o modo de utilizá-lo. Antes de contratar um serviço você tem direito a todas as informações de que necessitar.

5 - Proteção contra publicidade enganosa e abusiva

O consumidor tem o direito de exigir que tudo o que for anunciado seja cumprido. Se o que foi prometido no anúncio não for cumprido, o consumidor tem direito de cancelar o contrato e receber a devolução da quantia que havia pago. A publicidade enganosa e a abusiva são proibidas pelo Código de Defesa do Consumidor. São consideradas crime (art. 67, CDC).

6 - Proteção contratual

Quando duas ou mais pessoas assinam um acordo ou um formulário com cláusulas pré-redigidas por uma delas, concluem um contrato, assumindo obrigações. O Código protege o consumidor quando as cláusulas do contrato não forem cumpridas ou quando forem prejudiciais ao consumidor. Neste caso, as cláusulas podem ser anuladas ou modificadas por um juiz. O contrato não obriga o consumidor caso este não tome conhecimento do que nele está escrito.

7 - Indenização

Quando for prejudicado, o consumidor tem o direito de ser indenizado por quem lhe vendeu o produto ou lhe prestou o serviço, inclusive por danos morais.

8 - Acesso à Justiça

O consumidor que tiver os seus direitos violados pode recorrer à Justiça e pedir ao juiz que determine ao fornecedor que eles sejam respeitados.

9 - Facilitação da defesa dos seus direitos

O Código de Defesa do Consumidor facilitou a defesa dos direitos do consumidor, permitindo até mesmo que, em certos casos, seja invertido o ônus de provar os fatos.

10 - Qualidade dos serviços públicos

Existem normas no Código de Defesa do Consumidor que asseguram a prestação de serviços públicos de qualidade, assim como o bom atendimento do consumidor pelos órgãos públicos ou empresas concessionárias desses serviços.

Produto

É todo bem móvel (carro, eletrodoméstico, roupa etc.) ou imóvel (casa, terreno, apartamento), oferecido no mercado de consumo e destinado à satisfação do consumidor. Um produto pode ser **durável**, aquele que não desaparece com o seu uso (um carro ou uma casa) ou **não-durável** aquele que acaba logo após o uso (os alimentos, um sabonete etc.).

Serviço

É tudo o que você paga para ser feito: conserto de carro, de eletrodoméstico, manicure, serviço bancário, serviço de seguros, serviços públicos... Assim como os produtos, os serviços podem ser duráveis e não-duráveis. **Serviço durável** é aquele que custa a desaparecer com o uso (pintura ou construção de uma casa). **Serviço não-durável** é aquele que acaba depressa (lavagem de uma roupa na lavanderia ou serviços de faxina).

Consumidor

É qualquer pessoa que compra um produto ou que contrata um serviço, para satisfazer suas necessidades pessoais ou familiares. Também é considerado consumidor as vítimas de acidentes causados por produtos defeituosos, mesmo que não os tenha adquirido (art. 17, CDC), bem ainda as pessoas expostas às práticas abusivas previstas no Código do Consumidor, como, por exemplo, publicidade enganosa ou abusiva (art. 29, CDC).

Fornecedor

São pessoas, empresas públicas ou particulares, nacionais ou estrangeiras que oferecem produtos ou serviços para os consumidores.

Serviço público

É todo aquele prestado pela administração pública. São os serviços de saúde, educação, transporte coletivo, água, luz, esgoto, limpeza pública, asfalto... O Governo estabelece as regras e controla esses serviços que são prestados para satisfazer as necessidades das pessoas. Os serviços públicos são prestados pelo próprio governo ou o governo contrata empresas particulares que prestam serviços. São obrigados a prestar serviços adequados, eficientes, seguros e, quanto aos essenciais, contínuos.

Relação de consumo

Para alguém vender, é preciso ter pessoas interessadas em comprar. Ou o contrário: para alguém comprar um produto é preciso ter alguém para vender. Essa troca de dinheiro por produto ou serviço, entre o fornecedor e o consumidor, é uma relação de consumo.

Código de Defesa do Consumidor (CDC)

É um conjunto de normas que regulam as relações de consumo, protegendo o consumidor e colocando os órgãos e entidades de defesa do consumidor a seu serviço.

Conheça o Código de Defesa do Consumidor na íntegra no site www.pbh.gov.br/procon

Você precisa ver a publicidade com outros olhos

O consumo estimulado pela publicidade agride o planeta e o seu poder de decisão

Para convencer você a comprar determinado produto ou serviço, a publicidade utiliza armas poderosas que acabam estimulando o consumo de forma insustentável e desnecessária. Para que não caia nas ciladas dos comerciais e seja um consumidor consciente é preciso que você:

- Entenda o poder da publicidade ao promover um consumo não-sustentável;
- Seja consciente das mensagens ocultas na publicidade e de sua pressa em criar um estilo de vida específico a fim de aumentar o consumo;
- Compreenda que um consumo sem limites exerce demasiada pressão sobre os recursos naturais e provoca danos ao meio ambiente.

Olhos bem abertos

Da próxima vez que você se deparar com uma propaganda, nos anúncios de revistas, jornais, rádio, televisão ou outdoor, tente responder às seguintes questões?

- Você consegue perceber a diferença entre os anúncios dirigidos para homens, para mulheres, para jovens e para crianças?
- A publicidade dirigida ao homem e à mulher faz referência a que aspectos? Descreva a mulher e o homem típicos dos anúncios.
- A publicidade dirigida aos homens busca que eles se sintam de que maneira?
- Quais são as diferenças entre anúncios para homens e para mulheres?
- As pessoas que aparecem na publicidade são representativas da população em geral, ou seja, são parecidas com aquelas que você convive e vê nas ruas?
- A publicidade dirigida aos jovens busca incentivar que estilo de vida?
- Como a publicidade quer que os jovens se sintam?
- Em que meio de comunicação, programas e horários aparece a maioria dos anúncios dirigidos a jovens e crianças? Por que aparecem exatamente neste meio de comunicação?
- A publicidade dirigida para crianças apresenta que tipo de produtos?
- Como é a criança e o jovem típicos destes anúncios?
- Você acha que deveria haver normas e regras para a publicidade?
- Na sua opinião que tipo de publicidade deveria ser impedido?
- A publicidade influencia suas compras ou não?
- Você imagina quanto se gasta anualmente com publicidade no país?
- Você acha que os anúncios publicitários trazem informações importantes sobre os produtos?
- Você sente que se deixa influenciar pela publicidade no momento de comprar?
- Você se lembra de algum anúncio que viu ontem na televisão ou escutou no rádio?
- Por que você acha que se lembra justamente desse anúncio?



Já pensou como seria a publicidade sem você?

Esta pergunta certamente nos leva a refletir sobre a fragilidade de cada um de nós num sistema sociopolítico que derrama sobre nossos olhos e ouvidos, milhares e milhares de apelos publicitários. É graças à nossa rica e complexa personalidade e graças à nossa vontade de acertar e de alcançar a felicidade, que as empresas, assessoradas pelas agências especializadas, obtêm o sucesso de suas investidas ideológico-comerciais.

A pergunta pode remeter-nos, porém, a outro tipo de pensamento: se necessitam tanto de nós para o seu sucesso, que resposta poderemos nós, consumidores transformados em opinião pública consciente e coerente com uma visão mais justa e equilibrada de mundo e de sociedade, oferecer à mercantilização das ilusões, das emoções e das angústias?

*Extraído do livro Para uma leitura crítica da publicidade.
Ismar de Oliveira Soares - Edições Paulinas.*

O consumidor consciente se pergunta antes de efetuar uma compra qualquer: Necessito realmente do produto que vou comprar? É de boa qualidade? Como posso ter certeza disso? É possível mais tarde consertá-lo, reutilizá-lo, reciclá-lo? Posso compartilhá-lo com outras pessoas? Escolhi o produto que agride menos o meio ambiente?

Texto acima e ilustração extraídos do Manual de Educação Consumo Sustentável - Publicado pelo Ministério do Meio Ambiente e pelo Idec

Por uma alimentação mais natural e nutritiva

O consumidor deve dar preferência para a compra de alimentos benéficos ao seu organismo

Os alimentos são o nosso combustível. Precisamos deles para nos mantermos vivos, assim como precisamos do ar e da água. E como não podemos, na maioria das vezes, produzi-los - por falta de espaço, tempo e conhecimento técnico - precisamos dos supermercados e feiras para abastecermos nossas despensas e geladeiras.

Mas as gôndolas dos supermercados têm oferecido muito mais alimentos que nosso organismo não precisa - e nem deveria receber - do que alimentos realmente saudáveis. Devido aos apelos publicitários: comerciais de televisão, anúncios em revistas, outdoors, cartazes nos pontos de venda, degustação e promoções diversas a população é levada a consumir uma série de produtos industrializados que poderiam ser considerados dispensáveis pelo seu valor nutricional.

Indústria

O que realmente deseja a indústria dos alimentos? Deseja que os consumidores acreditem nas suas propagandas e na idéia de que seus produtos são saudáveis e indispensáveis para suas vidas. E nós, consumidores, acreditamos e aceitamos, muitas vezes, sem questionamentos as mensagens da indústria de alimentos, assim com da indústria de cosméticos, de material de higiene e beleza, móveis, brinquedos, automóveis, roupas etc..

Um número cada vez maior de pessoas dá preferência para os alimentos industrializados porque eles são práticos, variados, têm maior prazo de validade e são fáceis de fazer. O corre-corre diário, de casa para o trabalho, do trabalho para casa, reduz o tempo livre das pessoas. Desta forma, preparar um alimento em todas as suas etapas, com carinho e paciência, é uma realidade para poucos.

A indústria alimentícia a cada dia oferece mais produtos prontos, semiprontos, congelados, com sabores e formas variadas, dentro deste modelo de preparo rápido. A população apressada não se preocupa

muito com o que está comendo dentro e fora de casa nos *fast-foods* e também não busca opções muito saudáveis para a própria saúde.

A alteração nas qualidades nutricionais dos alimentos consumidos por grande parte da população mundial atualmente é cada vez maior e começa na produção de sementes e no plantio, já que na agropecuária convencional é grande a utilização de fertilizantes químicos e agrotóxicos. Quando chegam na indústria, os alimentos sofrem outras alterações significativas como o refinamento e a utilização de aditivos químicos.

Aditivos são corantes, acidulantes, conservantes e uma série de outras substâncias adicionadas aos alimentos no processo industrial para aumento da durabilidade e mudanças no sabor e consistência.

Mas a ciência ainda não tem condições de avaliar os efeitos tóxicos da ação prolongada destas substâncias. Sendo assim,

a regulamentação do uso de aditivos é fundamentada em dados limitados. O fato da regulamentação fixar doses toleráveis não significa que os aditivos não sejam tóxicos mesmo quando em doses pequenas. Vários aditivos que são severamente proibidos em um país, são usados livremente em outros países.



Aditivos químicos

Os aditivos químicos mais comuns encontrados nos alimentos industrializados são:

1. Acidulantes (H): aproximam o sabor ácido ao produto.
2. Antiespumantes (AT): evitam a formação de espumas em alimentos líquidos.
3. Antioxidantes (AI): Usados para evitar a oxidação, tais como a rancificação dos alimentos que contêm gordura, a oxidação dos sucos e escurecimento das frutas etc.
4. Antiemecantes (AU): Evitam que os alimentos secos umedeçam.
5. Aromatizantes ou Flavorizantes (F): reforçam o aroma e o sabor dos alimentos.
6. Conservantes (P): para dar conservação aos alimentos.
7. Corantes (P): para dar coloração aos alimentos atraindo assim o consumidor.
8. Estabilizantes (ET): Evitam que os ingredientes se separem com o tempo.
9. Edulcorantes (D): Substâncias que adoçam o produto mas que não são carboidratos, como por exemplo, a sacarina, ciclamato etc.
10. Espessantes (EP): Aumentam a viscosidade de alimentos líquidos.
11. Umectantes (U): Conservam um teor de umidade, evitando que os alimentos ressequem.

Fonte: *Nutrição Vital: uma abordagem holística da alimentação e da saúde*
Soraia Vidya Terra Coury

O ser humano é o que come

“O homem é o que come” afirmou o filósofo L. Feuerbach, por volta de 1850. “Considerando que os alimentos desenhados geneticamente, contaminados com inseticidas, herbicidas, fungicidas, bactericidas, hormônios e posteriormente processados tendo adição de emolientes, estabilizantes, acidulantes, diluentes, corantes, aromatizantes, vitaminas, reforçadores de sabor (entre outros são 2700 aditivos para alimentos), percebemos que do campo ao prato, provavelmente alteramos os alimentos de tal maneira que se torna difícil avaliar realmente o que estamos comendo.”

Manfred Klett, no livro *O Homem vem a ser o que come?*
O significado da Agricultura Biodinâmica para a alimentação do ser humano

Vegetarianos por natureza

Muitas pessoas optam pela dieta vegetariana, por motivos éticos, espirituais, econômicos e religiosos

Vegetarianismo é o regime alimentar segundo o qual nada que implique em sacrifício de vidas animais deva servir à alimentação. Dentro do vegetarianismo existe a linha dos que incluem ovos, leite e laticínios em sua dieta e os que descartam, além da carne, também estes alimentos, os chamados de vegetarianos puros, ou vegans. Os vegans também evitam couro, lã, pele e seda assim como óleos e produtos como xampus, sabonetes e detergentes que usam matéria-prima de origem animal.

Carnívoros na natureza

Os animais mais próximos do homem anatômica e fisiologicamente são frugívoros, aqueles que se alimentam de frutos, ou herbívoros, que se alimentam de vegetais. Várias características indicam diferenças pronunciadas entre os animais herbívoros e os frugívoros e os carnívoros, mas vale a pena destacar o comprimento do intestino, que nos carnívoros é, aproximadamente 3 vezes o comprimento do corpo, enquanto no ser humano é cerca de 12 vezes. Isso faz com que os carnívoros tenham uma digestão bastante rápida, eliminando a seguir tudo o que não é absorvido. Já o homem tem uma digestão muito lenta, por ter um intestino longo. Isto faz com que a carne, que já estava em processo de decomposição desde a morte do animal, continue a decompor-se no interior do seu intestino, causando muitos problemas de saúde por causa das toxinas liberadas, irritações causadas etc.

A carne contribui para o aparecimento de diversas doenças e degenerações humanas, além de ser transmissor de doenças contagiosas e parasitárias. Os riscos de doenças do coração, câncer e obesidade em pessoas vegetarianas são reduzidos.

Uma dieta saudável é aquela que sabe equilibrar os percentuais de gordura, carboidratos e proteínas, o que significa evitar as gorduras, sobretudo as saturadas, e dar ênfase a grãos, frutas e vegetais, com

o aumento do consumo de fibras. A dieta vegetariana consegue atender a estes requisitos, promovendo a saúde do organismo.

Economia

Do ponto de vista econômico, os cereais representam a escolha lógica como alimento principal. No Brasil, segundo dados fornecidos pelo IBGE e técnicos em agricultura (Instituto Cepa), um boi precisa de 3 a 4 hectares de terra e produz em média 210 quilos de carne, no período de 4 a 5 anos. Neste mesmo tempo e nesta mesma quantidade de terra, colhe-se, no Brasil, em média, 19 toneladas de arroz. Ou 8 toneladas de feijão; ou 34 toneladas de milho ou 32 toneladas de soja, ou 23 toneladas de trigo. Assim, tomando por referência a proteína contida, por exemplo, no arroz (8%), comparada àquela que é encontrada na carne (18,6%) chegamos ao seguinte: se criarmos boi nos 3,5 hectares e nos 4,5 anos em média que ele precisa para estar apto a ser consumido, teremos 39 quilos de proteína. Se plantarmos arroz nesta mesma quantidade de terra e no mesmo período de tempo, obtemos 1520 quilos de proteína. Um homem de 70 quilos consome 70 gramas de proteína por dia. Isto significa que, se criarmos gado teremos proteína para cerca de um ano e meio, enquanto que se plantarmos arroz teremos proteína para alimentar este homem por cerca de 60 anos. Ou, dizendo de outro modo, isto representa multiplicar por 40 o número de pessoas que poderiam ser alimentadas.

Também é digno de nota o fato de que 85% do milho produzido no Brasil destina-se à alimentação de animais. Ou seja, além de o gado produzir menos alimento, ainda consome cereais e pasto.

Como regra geral é mais barato comprar proteína proveniente do reino vegetal do que a quantidade equivalente do reino animal. Mas o custo do alimento não é o único fator a



As frutas são fontes de fibras e vitaminas

ser considerado. Existem custos indiretos, inclusive custos médicos e outros ligados ao tratamento das águas, redução dos efeitos dos desmatamentos etc.

Fator ecológico

A criação de gado devasta imensas áreas verdes naturais. O homem provoca desequilíbrio na natureza ao alterar processos evolutivos normais de animais e vegetais. A demanda por carne barata é uma das principais causas da destruição das florestas tropicais e outras florestas em todo o mundo. Isto contribui para a extinção de espécies e para a desertificação, além da poluição causada pelo dióxido de carbono. Estudos recentes realizados nos Estados Unidos revelam que o rebanho bovino é responsável por pelo menos 12% do gás metano (uma das substâncias que mais influenciam no aumento da temperatura do planeta - efeito estufa) liberado para o meio ambiente. A indústria da carne é um dos agentes mais poluentes e que mais consome água. O solo fértil também sofre com a criação de gado, que é um das causas de seu esgotamento.

Segundo o WorldWatch Institute, “alimentar a população mundial atual com uma dieta baseada no estilo americano requereria 2 vezes e meia a quantidade de grãos produzidos no mundo para todos os fins. Um mundo futuro de 8 a 14 bilhões de pessoas alimentando-se a razão americana de 220 gramas diários de carne gerada a partir do consumo de grãos não passa de um voo da fantasia.”

Ética e religião

Do ponto de vista ético, a carne em nossa mesa implica em crueldade com os animais, bem como com o próprio ser humano, uma vez que a produção é antieconômica e a quantidade de alimento produzido em uma mesma extensão de terra é muito menor do que quando dedicada à lavoura. Portanto, para um mundo onde a fome ainda é uma realidade para uma grande parte da família humana, torna-se, o comer carne, um hábito suntuoso, totalmente inaceitável.

A maneira como os animais são criados em espaços reduzidos, confinados em gaiolas ou em ambientes superlotados é cruel e desumana. Os animais são muito ligados à sua prole; quando criados confinados são impedidos de seguir seus instintos, o que os faz sofrer intensamente. A forma como são abatidos é primitiva e violenta.

Os animais são transportados para o abate em péssimas condições, muitas vezes ficando sem alimento ou água por longos períodos de tempo. Em vista disso, muitos morrem a caminho do matadouro.

O vegetarianismo é prática muito antiga e também salientado nos fundamentos das grandes religiões. Estudos realizados sobre o conteúdo dos intestinos de múmias dos antigo Egito demonstram que sua dieta era composta basicamente de vegetais. A comunidade de Pitágoras era vegetariana, inclusive Hipócrates, o Pai da Medicina. Preconizam o vegetarianismo os budistas, os hinduístas e os jainistas.

Estilo de vida

Embora a alimentação seja um fator importante para mantermos a saúde, ela não é o bastante por si só. Se uma pessoa é vegetariana, mas não toma sol e passa a vida sentada em ambientes confinados, se não mastiga direito, abusa de doces, de alimentos fritos ou gordurosos ou se, além disso, fuma ou usa bebidas alcoólicas (o que é raro entre os vegetarianos), ou, ainda, entrega-se a trabalhos excessivos e passa noites maldormidas, evidentemente o seu vegetarianismo não valerá muito. Além disso, o fator moral e o equilíbrio sexual e emocional desempenham papel importantíssimo na saúde física e mental do indivíduo.

Extraído da cartilha Elementos para uma conversa sobre Vegetarianismo.

Autora: Marly Wincler. Editora Rio Quinze.

Mais informações sobre o tema no site www.vegetarianismo.com.br ou www.svb.org.br

Congresso Vegetariano Mundial

Acontece no Brasil, entre os dias 8 e 14 de novembro, em Florianópolis, Santa Catarina, o 36° Congresso Vegetariano Mundial. O encontro é promovido pela União Vegetariana Internacional e pela Sociedade Vegetariana Brasileira e pela primeira vez, desde o seu lançamento em 1908, acontece em um país da América Latina.

O Congresso inclui conferências, oficinas, demonstrações culinárias, feira de produtos, apresentações artísticas e troca de experiências entre vegetarianos experientes, vegetarianos iniciantes, simpatizantes e todos aqueles que querem aprender mais sobre o assunto.

Informações sobre as reuniões que acontecem a partir de março em BH pelo e-mail pranavegan@yahoo.com.br (Alexandre Antunes, um dos coordenadores da SVB-BH) ou www.svb.org.br; www.vegetarianismo.com.br ou pelo telefone (11) 5041-2684



A produção de carne bovina consome muito mais tempo, espaço e recursos que a produção de vegetais

Sofrimento animal

“(...) A indústria da carne, por questões óbvias, faz tudo para dissociar a comida, no prato, com o ser vivo de que ela veio - não dá a cortes de carne nomes de partes do corpo, tira da carcaça a forma de um ser vivo, abate os rebanhos em fábricas escondidas, quase clandestinas, onde em geral não há nem janelas para espiar o que acontece dentro. Mas é, sim, de um animal o pedaço de carne no prato. Um bicho que não é tão “inteligente” quanto eu e você, mas que possui algum tipo de raciocínio, de sentimento. E sofre.

A capacidade de sofrer é, na opinião do filósofo e ativista Peter Singer, a questão mais delicada entre os ‘dilemas éticos’ que o consumo de carne nos impõe. O australiano Singer, professor na conceituada Universidade de Princeton, em New Jersey, Estados Unidos, costuma ser considerado “o mais influente filósofo vivo”, ... , e condena enfaticamente a forma como tratamos os animais. Chega a compará-la à escravidão e ao holocausto nazista...”

Trechos do livro Vegetarianismo, editado pela Revista Superinteressante, série “Para saber mais”, por Denis Russo Buregierman, aprofundando matéria “Devemos parar de comer carne” que lhe valeu o Prêmio Abril de Reportagem

Orgânicos: produção segura e saudável

Vegetarianos ou não, todas as pessoas consomem, em menor ou maior quantidade, frutas, verduras e legumes. Mas se por um lado eles possuem nutrientes importantes para o nosso organismo, por outro os vegetais podem esconder resíduos químicos perigosos. O que hoje sabemos é que as substâncias introduzidas nas lavouras há décadas para melhorar a resistência dos vegetais às pragas fazem mal para o nosso organismo. E uma vez aplicados na plantação, os agrotóxicos não desaparecem nunca. Mesmo após serem lavados e retirada a casca há sempre o risco de uma parte ter sido absorvida pela polpa da fruta ou do legume. Os agrotóxicos são compostos ou misturas usados para aumentar a produtividade e a resistência das lavouras, como fungicidas, inseticidas, herbicidas e hormônios vegetais.

A falta de fiscalização e de conhecimento de boa parte dos agricultores quanto aos riscos do uso dos agrotóxicos tornam os vegetais convencionais brasileiros um perigo para a saúde do consumidor, porque estas substâncias têm efeito cumulativo no organismo, prejudicando também o meio ambiente já que contaminam rios e solos.

Sem agrotóxicos

Os vegetais orgânicos são produzidos com adubos naturais e sem nenhum pesticida. Mas o alimento orgânico é muito mais do que um produto sem agrotóxico. Ele é resultado de um sistema de produção agrícola que busca o manejo de forma equilibrada do solo e demais recursos naturais como a água, as plantas e os insetos, conservando-os a longo prazo e mantendo a harmonia desses elementos entre si e com os seres humanos.

Os orgânicos já chegaram às prateleiras das grandes redes de supermercado e movimentam um mercado em ascensão em todo o mundo.

Em BH, a Feira dos Produtos Orgânicos acontece toda segunda, de 8h às 12h, no bairro Belvedere (av. Celso Porfírio Machado); toda terça, das 16h às 20h, no bairro Funcionários (Rua Cláudio Manoel, entre av. Afonso Pena e av. Getúlio Vargas) e toda sexta, de 8h às 12h, no bairro Sion (Av Bandeirantes, Praça JK).



Os vegetais orgânicos são mais saudáveis e gostosos

Todo rótulo deve ter tabela nutricional

Todo alimento industrializado deve apresentar uma tabela com informações detalhadas sobre seus componentes nutricionais. Desta forma, o consumidor pode saber as quantidades de nutrientes essenciais à saúde presentes naquele alimento. O consumidor deve ficar atento ao rótulo e embalagens dos produtos porque eles são um importante veículo de educação alimentar e indicam ainda formas de conservação e prazo de validade dos alimentos.

Conheça os nutrientes essenciais

Cálcio

Previne a osteoporose e, na infância, o raquitismo. As necessidades variam com a idade. Mas adultos precisam de 1 grama diário.

Sódio

Uma única porção de certos alimentos, como petiscos industrializados, pode ultrapassar a quantidade máxima recomendada por dia (que é de 3 gramas). O excesso causa hipertensão.

Ferro

Crianças entre 6 meses e 2 anos precisam de 10 miligramas diários do mineral para prevenir a anemia.

Carboidratos

Eles fornecem a maior parte da energia necessária para as atividades do dia-a-dia. Também melhoram o humor.

Proteínas

Nosso principal componente orgânico. São necessárias para o crescimento e o funcionamento das células.

Fibras

Elas enriquecem muitos alimentos e são capazes de evitar problemas gastrintestinais.

Colesterol

Seu excesso pode causar males cardíacos. A ingestão máxima recomendada para adultos de altura e peso médios é de 300 miligramas diários.

Gorduras

Não abuse. Elas abrem as portas para doenças como diabete e alguns tipos de câncer. O consumo máximo por dia deve ser de 65 gramas para mulheres e 80 gramas para homens.

Gorduras saturadas

Fique atento a elas. Elas são as mais perigosas.

Calorias

Não são nutrientes, mas sim a quantidade de energia fornecida por eles. Precisam ficar sob controle, sempre reguladas de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

Fonte: Revista Saúde - n° 208

A ameaça do consumo irresponsável

Os atuais padrões mundiais de produção, consumo e renda precisam ser repensados. Isto porque o consumo de recursos naturais já está além da capacidade de reposição do planeta, como mostram os relatórios do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, Pnuma, e o recente Relatório Estado do Mundo 2004, do WorldWatch Institute. 'O consumismo desenfreado', diz o estudo, 'é a maior ameaça à humanidade.' Além de esgotar recursos, piora a qualidade de vida de ricos e pobres.

Desigualdades

As desigualdades quanto a concentração de renda no mundo são gritantes. Os 10% mais ricos da população detêm 30% da renda, enquanto os 10% mais pobres ficam com 1,8%. No mundo, apenas 1,7 bilhão dos atuais 6,3 bilhões de pessoas têm capacidade de consumir além das necessidades básicas.

O crescimento do consumo mundial passou de 4,8 trilhões de dólares em 1960 para 20 trilhões (mais de quatro vezes) e está altamente concentrado - 60% só nos Estados Unidos, no Canadá e na Europa, onde vivem menos de 12% da população. Se somados o Japão e outros países industrializados, chega-se aos 80% da produção, do consumo e da renda apontados pelos

relatórios da Organização das Nações Unidas, ONU, como concentrados em nações com menos de 20% da população mundial.

Para que tanto consumo?

Todos os anos, 18 bilhões de dólares são para gastos com maquiagem, 15 bilhões com perfumes, 11 bilhões com sorvetes na Europa e 14 bilhões com cruzeiros em navios, além dos bilhões gastos com armas e equipamentos bélicos. Mas bastariam 19 bilhões de dólares anuais para eliminar a fome no mundo (mais de 800 milhões não têm o que comer), 10 bilhões por ano para prover todas as pessoas com água de boa qualidade, que 1,1 bilhão não têm, 1,3 bilhão/ano para imunizar todas as crianças contra doenças transmissíveis e 12 bilhões para dar saúde reprodutiva a todas as mulheres.

A ONU vem repetindo isso há anos, em seus relatórios sobre o desenvolvimento humano, enfatizando que 2,8 bilhões de pessoas, quase metade dos seres humanos, vivem abaixo da linha da pobreza. Enquanto o crescimento econômico no mundo desde 1950 multiplicou por sete o PIB mundial, a disparidade de renda entre ricos e pobres dobrou.

Imagine uma família de quatro membros que desperdiça 100 gramas de alimentos, por pessoa, a cada refeição. Se eles viverem 70 anos, somente essa família terá jogado fora 31 toneladas de comida durante esse tempo. Essa quantidade seria suficiente para alimentar 17 crianças por dez anos

Consumo no Brasil

O Brasil é o sétimo maior consumidor do mundo. Mas apenas um terço da população (57,8 milhões de pessoas) pode consumir além do suprimento das necessidades básicas (nos Estados Unidos estes consumidores são 84% da população; no Japão, 95%; na Alemanha, 92%; na Índia, 12%).

O consumo médio brasileiro dos que podem comprar além do básico está em 7 mil dólares anuais (21,7 mil dólares nos Estados Unidos e na Europa e 194 dólares na Nigéria). Segundo o relatório Estado do Mundo 2004, está no Brasil o segundo maior consumo mundial de carne bovina, após os Estados Unidos. No mundo todo, são 242

milhões de toneladas consumidas anualmente, o dobro do que era em 1997, cinco vezes mais que em 1950. Nos países industrializados, consomem-se 80 quilos de carne por ano por pessoa; nos países ditos em desenvolvimento, 28 quilos.

O problema está em que produzir uma caloria de carne (bovina, suína ou de aves) exige de 11 a 17 calorias em alimentos para os animais. Uma dieta de carnes, para ser produzida, precisa de muito mais terra que uma de vegetais. E produzir um quilo de carne bovina exige até 15 mil litros de água, segundo os relatórios da ONU no Fórum Mundial da Água, no ano passado, em Kyoto (um quilo de grãos necessita, em

média de 1.300 litros de água).

Este não é o único problema brasileiro na área de recursos naturais. Já somos o quinto maior consumidor de petróleo no mundo, cerca de 10,5 barris diários para cada mil pessoas (nos Estados Unidos são 70,2 barris) e emitimos 1,8 toneladas de dióxido de carbono por pessoa a cada ano. Somos também o quinto maior consumidor de energia elétrica (1878 kw/h/ano/pessoa).

Que aconteceria no mundo se as dietas de hoje e o consumo dos mais ricos pudessem ser estendidos a todas as pessoas? A demanda de recursos naturais exigiria mais uns três planetas como a Terra, dizem esses relatórios.

Produção e renda

O aumento do nível do consumo é festejado pelos economistas como sinal do progresso econômico e maior distribuição da renda entre a população. Quanto maior for o consumo mais a produção irá aumentar e mais empregos estarão à disposição da população gerando mais renda para mais consumo. A análise puramente econômica do ciclo de consumo-produção-renda esconde a lógica perversa do mercado que agride o meio ambiente e também a própria sociedade.

Para que haja consumo é preciso existir produção. A produção é feita a partir da matéria-prima existente no planeta. Quanto maior o consumo, a renda e a produção maior será o impacto sobre o meio ambiente. Além de maior exploração do meio ambiente, um maior consumo implica em mais desperdício e geração de resíduos.

A lógica do “todos devem consumir cada vez mais porque isso é bom para todos” esquece que a nossa casa, o planeta Terra, tem recursos finitos, limitados e que no atual nível de consumo a sobrevivência da nossa espécie, a humana, e de todas as demais que dependem dos recursos naturais, está ameaçada.

O porquê do consumo

Comprar em excesso pode ser perigoso para o planeta mas também para a saúde do comprador. A causa do consumo compulsivo é uma conjunção de fatores biológicos e psicológicos, segundo os especialistas. A pessoa apresenta deficiência do neurotransmissor serotonina no organismo. A substância regula, entre outras funções, o humor e a libido no organismo humano. Ao mesmo tempo, com as compras, a pessoa tenta preencher “o buraco” provocado por problemas do dia-a-dia.

O tratamento inclui acompanhamento psicológico e medicação. Mas é fundamental que a pessoa reconheça que está doente e precisa de ajuda. No início, além de cortar todas as formas de crédito, como cheques e cartões de crédito, o ideal é que alguém da família ou um amigo próximo assumo o controle das finanças do paciente.

Foto: Iracema Gomes



O consumo excessivo de bens ou de alimentos pode esconder carências afetivas e emocionais

A fome e a obesidade no mundo

Pela primeira vez na história da humanidade, o número de pessoas acima do peso rivaliza com o número de pessoas abaixo do peso, de acordo com relatório do Worldwatch Institute, uma organização de pesquisa sediada em Washington, nos Estados Unidos. Enquanto a população subnutrida mundial diminuiu ligeiramente para 1,2 bilhões, desde 1980, o número de pessoas obesas disparou para 1,2 bilhões.

As pessoas acima e abaixo do peso normal sofrem de má alimentação, uma carência ou excesso na ingestão individual de nutrientes e outros elementos necessários para uma vida saudável. “Os famintos e os obesos compartilham altos níveis de doenças e deficiências, expectativa de vida mais curta e níveis mais baixos de produtividade - cada um travancador do desenvolvimento de um país”, declarou Gary Gardner, co-autor com Brian Halweil de “Famintos e Glutões: A Epidemia Mundial da Má Alimentação.”

O impacto na saúde pública é enorme:

mais da metade das doenças mundiais, medidas pelo peso de “anos de vida sadia perdidos,” pode ser atribuível à fome, excesso de alimentação e a deficiências generalizadas de vitaminas e minerais. “O século com o maior potencial para eliminar a má nutrição, a viu, pelo contrário, impulsionada a níveis recordes.” declarou Gardner.

O número de pessoas famintas permanece alto num mundo superavitário em alimentos. No mundo em desenvolvimento, há 150 milhões de crianças abaixo do peso, quase uma em três. E na África, tanto o percentual quanto o número absoluto de crianças abaixo do peso estão em ascensão.

Entretanto, a população de pessoas acima do peso se expandiu rapidamente nas décadas recentes, mais do que anulando os ganhos da saúde com o declínio modesto da fome. Nos Estados Unidos, 55 por cento dos adultos estão acima do peso pelos padrões internacionais. Uma parcela gritante de 23 por cento dos adultos americanos são

considerados obesos. E a tendência também está atingindo as crianças, com uma em cinco crianças americanas classificada, hoje, como obesa. A lipoaspiração é a cirurgia cosmética mais popular nos Estados Unidos, com 400.000 operações por ano.

Surpreendentemente, o peso excessivo e a obesidade estão avançando rapidamente também no mundo em desenvolvimento. “Muitas vezes, as nações simplesmente trocaram a fome pela obesidade, e as doenças da pobreza pelas doenças do excesso,” declarou o co-autor Brian Halweil, Ainda lutando para erradicar as doenças infecciosas, muitos sistemas de saúde pública de nações em desenvolvimento podem ser tolhidos pelo casos crescentes de doenças cardíacas, câncer e outras doenças crônicas.

Fonte: WWI-Worldwatch Institute
UMA - Universidade Livre da Mata Atlântica
Site: www.wwiuma.org.br



Foto: Mariana Gomes

Muitos alimentos que poderiam ser reaproveitados vão para o lixo no Brasil

Por que tanta comida vai para o lixo?

A falta de cuidado com o alimento no Brasil pode ser medido pelo volume que vai para o lixo diariamente: 70 mil toneladas. Um número difícil de se aceitar num país onde quase 50 milhões de brasileiros não têm o que comer. Em todo o mundo, 24 mil pessoas morrem todos os dias por não terem condições de comprar comida.

Para mudar esta realidade é preciso que as pessoas adotem o consumo consciente na alimentação: comprar o que realmente precisam e nas quantidades certas, já que mesa farta é quase sempre sinal de desperdício no final da refeição. Uma regra simples é nos servirmos em pequenas quantidades para evitar que sobrem alimentos no prato.

Os norte-americanos, campeões do consumo em todo o mundo, consomem mais de 40% da gasolina do mundo e mais papel, alumínio, energia, água e comida per capita do que qualquer outra sociedade do planeta. A filosofia é a que “melhor sobrar do que faltar” e que resulta na valorização da fartura, especialmente de comida.

A constatação é da ong Instituto Akatu, que desenvolveu um estudo sobre o assunto, denominado “A Nutrição e o Consumo Consciente”, que está disponível em seu site. O fato é que de 20% a 30% dos alimentos adquiridos para abastecer uma casa vão para o lixo. O desperdício de comida não se restringe às residências. Os supermercados descartam cerca de 13 milhões de toneladas de alimento por ano, além das feiras livres que jogam fora toneladas em frutas, legumes e verduras, que poderiam alimentar cerca de 30 milhões de pessoas por ano.

Atitudes recomendáveis

Apetite

Antes de ir às compras, alimente-se bem. O consumidor com fome costuma comprar produtos em excesso e pouco ou nada nutritivos, apesar de apetitosos.

Granel

Prefira os alimentos in natura vendidos a granel aos alimentos já embalados. Não leve em conta o aspecto de limpeza dos legumes. O processo de higiene pode encurtar a vida do alimento. No Brasil, a economia de embalagens desnecessárias acumuladas durante um mês gera petróleo suficiente para um carro rodar quase dez quilômetros.

Proporção

Adquira porções adequadas ao tamanho de sua família. Em vez de compras mensais, elabore uma lista com o que vai consumir na semana, optando por repor os produtos conforme vão acabando. Isso evita desperdício e exige a reposição constante, garantindo alimentos frescos na casa.

Safra

Dê preferência a produtos de safra - são mais baratos e de melhor qualidade - e aos típicos de sua região - incentiva a produção local.

Água nas folhas

Evite comprar verduras molhadas. É comum o comerciante borrifar água, mas isso pode agilizar o processo de apodrecimento.

Promoções

Ao encarar ofertas como “leve quatro, pague três”, confira a data de validade do produto para ter certeza de que vai consumir tudo no prazo. São comuns promoções feitas com alimentos cuja validade está quase prescrevendo.

Tabela nutricional

Compare a composição do mesmo produto de marcas diferentes: um pode ser mais saudável do que o outro.



Mais informações:
(31) 3641-3185 ou 9985-3185
(Evaldo Negreiros)
trilhasdagua@bol.com.br

PARCERIA: TRILHAS D'ÁGUA - CEI

- ✓ **Fins de Semana Ecológicos** preparados especialmente para o CEI (Parques Estaduais e Nacionais, Estrada Real - Circuito do Ouro, Cidades Mágicas do Sul de Minas, entre outros).
- ✓ **Treinamento Empresarial** com esportes de aventura.
- ✓ **Roteiros personalizados** para grupos, empresas, escolas e associações.
- ✓ **Santiago de Compostela** - Espanha - Um Roteiro de Peregrinação (grupo em formação para maio e setembro de 2004 - Ano Santo Jubileu).
- ✓ **MACHU PICCHU** - A Cidade Sagrada dos Incas - Saídas em junho (Festa do Sol) e julho/2004.

Importante: Os assinantes da Revista Ecologia Integral e os colaboradores do CEI têm descontos especiais.

Consumo consciente

Você também pode fazer a sua parte

1. Evite o excesso de embalagens

Reduza o consumo sempre que possível. Na hora da compra, escolha produtos reciclados, biodegradáveis e que utilizem poucas embalagens ou que tenham embalagens recicláveis e reutilizáveis. Assim, você influencia o comportamento dos produtores para que utilizem processos e produtos que modifiquem e prejudiquem menos o ambiente.



2. Economize água e energia elétrica

Dê preferência a produtos que gastem menos água (torneiras, válvulas de descarga) e energia (produtos eficientes). Fique atento a substituições que podem ser feitas: não utilize a máquina de lavar roupa ou louça com pequenas quantidades de peças; use a vassoura e não a água para varrer a sujeira etc..

3. Use produtos ecologicamente corretos

Dê preferência aos produtos que apresentam certificação e rotulagem ambiental, atentando para as informações ambientais vindas no rótulo, que deverão ser corretas, pertinentes e completas. Dirija suas escolhas aos produtos que causem pouco impacto ao meio ambiente.

4. Na limpeza doméstica e higiene pessoal

Para a lavagem de louças ou de roupas, não é preciso grandes quantidades de detergentes. Use a quantidade recomendada na embalagem, ou até menos. Nunca utilize superdosagens do produto. Se possível, opte pela compra do refil, para diminuir as embalagens que terá de jogar no lixo. Lave as roupas em temperatura fria, pois a água quente, além de consumir mais energia, não melhora o poder de limpeza dos detergentes. Fique de olho no gasto do xampu e cremes para o cabelo.

Foto: Irma Reis



5. O uso do automóvel

Quando for comprar ou alugar um imóvel para moradia, procure um lugar que reduza a necessidade de usar sempre o carro. Você pode organizar sua vida para usar menos o carro, que deve ser econômico e o menos poluente possível. Para pequenos deslocamentos, evite usar o carro porque o motor frio produz mais poluição. Opte por transporte público ou procure pessoas do seu convívio que façam o mesmo trajeto que você: peça carona ou ainda ande a pé sempre que puder.

Economia de água

- Sabe aquela torneira pingando que você tem na sua casa? Ela é uma grande fonte de desperdício de água. Por isso procure os vazamentos que existem na sua casa ou prédio e acabe com eles. Caso seja viável, instale redutores de vazão em torneiras e chuveiro.

- Quando construir ou reformar, dê preferência a caixas de descarga no lugar das válvulas ou utilize aquelas de volume reduzido.

- Instale torneiras com aerador (“peneirinhas” ou “telinhas” na saída da água). Ele dá a sensação de maior vazão, mas, na verdade, faz exatamente o contrário.

- Para lavar verduras use também uma bacia para deixá-las de molho (pode ser inclusive com algumas gotas de vinagre), passando-as depois por um pouco de água corrente para terminar de limpá-las.

- Lave de uma vez toda a roupa acumulada; deixar as roupas de molho por algum tempo antes de lavar também ajuda; ao esfregar a roupa com sabão use um balde com água, que pode ser a mesma do molho, e mantenha a torneira do tanque fechada. Enxágüe também utilizando o balde.

- Se tiver máquina de lavar, use-a sempre com a carga máxima e tome cuidado com o excesso de sabão, para evitar um número maior de enxágües.

- Regar jardins e plantas durante 10 minutos significa um gasto de 186 litros. Você poderia economizar 96 litros se tomasse certos cuidados: Regue o jardim durante o verão pela manhã ou durante a noite, o que reduz a perda por evaporação; no inverno, regue o jardim em dias alternados e prefira o período da manhã; use uma mangueira com esguicho tipo revólver.

- Aproveite sempre que possível a água de chuva. Você pode armazená-la em recipientes colocados na saída das calhas ou na beirada do telhado e depois usá-la para regar as plantas. Só não se esqueça de deixá-los tampados depois para que não se tornem focos de mosquito da dengue!

- Não lave o carro, apenas use um balde com pano para retirar a sujeira do veículo; para lavar o carro, use balde em vez de mangueira.

- Evite lavar a calçada. Limpe-a com uma vassoura e não use a água para “varrer” a sujeira. Depois, se quiser, jogue um pouco de água no chão, somente para “baixar a poeira”.

- Ao ensaboar-se, feche as torneiras. Não deixe a torneira aberta enquanto ensaboa as mãos, escova os dentes ou faz a barba; ao tomar banho, feche a torneira enquanto se ensaboa e só abra o chuveiro na hora do enxágüe. Evite banhos demorados. Não escove os dentes com a torneira aberta. Lembre-se, por exemplo, que quando você escova os dentes com a torneira aberta em vez de gastar apenas 2 litros de água, vai usar 14 litros, enquanto 12 litros de água limpa e tratada entram literalmente pelo cano.

Foto: Iracema Gomes



Quem é um consumidor consciente não varre a calçada com a mangueira, desperdiçando muitos litros de água

Cuidado com os vazamentos

Os vazamentos podem ser evidentes, como uma torneira pingando, ou escondidos, no caso de canos furados ou de vaso sanitário. Para este último, cheque o vazamento jogando cinzas no fundo da privada e observe por alguns minutos. Se houver movimentação da cinza ou se ela sumir, há vazamento. Outra forma de detectar os vazamentos é através do hidrômetro (ou relógio de água) da casa: feche todas as torneiras e desligue os aparelhos que usam água na casa (só não feche os registros na parede, que alimentam as saídas de água). Anote o número indicado no hidrômetro e confira depois de algumas horas para ver se houve alteração ou observe o círculo existente no meio do medidor (meia-lua, gravatinha, circunferência dentada) para ver se continua girando. Caso haja alteração nos números ou movimento do medidor, há vazamento. No caso dos condomínios, solicite inspeções periódicas das instalações hidráulicas para verificar a existência de vazamentos.

Gaste menos energia elétrica

- Na compra de produtos e utensílios eletroeletrônicos, leve em conta a eficiência energética certificada pelo selo Procel.

- Se usar a máquina de lavar louça, só ligue-a quando estiver com toda sua capacidade preenchida.

- Não use o ferro elétrico várias vezes ao dia, acostumando-se a acumular a maior quantidade possível de roupa para passá-la toda de uma vez. Se você tiver ferro automático, use as temperaturas indicadas para cada tipo de tecido. Ao interromper o serviço, não esqueça o ferro ligado, pois além de poupar energia, evita acidentes.

- Sua geladeira deve ter capacidade correspondente a sua necessidade, pois quanto maior o seu volume, mais consome energia. Instale a geladeira em lugares ventilados, longe de qualquer fonte de calor. A geladeira não deve ficar encostada nas paredes ou móveis. No inverno, regule para a posição de frio não muito intenso. Não impeça a circulação interna de ar frio. Não abra a porta da geladeira a todo o momento. Evite pôr alimentos ainda quentes, pois isso exigirá maior esforço do motor. Não coloque na geladeira recipientes contendo líquidos sem tampa, pois o motor também age para retirar umidade interna e, desta forma, será mais exigido. Verifique se a borracha de vedação está em bom estado. Se não, providencie sua substituição, pois a perda de frio interno da geladeira aumenta o consumo de eletricidade.

- Utilize ao máximo a iluminação natural, aproveitando as janelas do local. Acostume-se a apagar as lâmpadas dos ambientes desocupados; lembre-se que a iluminação das lâmpadas deve ser adequada ao tipo de ambiente; prefira as lâmpadas fluorescentes e não as incandescentes, pois além de economizar energia duram mais. As lâmpadas incandescentes só são recomendadas em locais onde costumam ser ligadas e desligadas constantemente; na hora de comprar, dê preferência a lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares para a cozinha, área de serviço, garagem e qualquer outro lugar da casa que fique com as luzes acesas por mais de quatro horas por dia. Além de consumir menos energia, essas lâmpadas duram mais que as normais. Evite acender lâmpadas durante o dia. Aproveite melhor a luz do sol, abrindo bem as janelas (a não ser que sejam de vidro transparente), cortinas e persianas. Apague as lâmpadas quando um quarto ou salas estiverem desocupados. Para quem vai pintar a casa, é bom lembrar que tetos e paredes de cores claras refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de luz artificial.

- Não deixe o televisor ligado sem necessidade. Evite dormir com o aparelho ligado. Se você tem esse costume, prefira televisores com temporizador - dispositivo que serve para desligar automaticamente o aparelho. Quando ninguém estiver assistindo, desligue o aparelho de televisão.

- As empresas de energia elétrica dimensionam as suas redes e usinas com base na hora de maior demanda de energia por isso diminua o consumo nos "horários de pico" (entre 17h e 21h), pois é a hora em que as pessoas acendem as luzes, tomam banhos e vêem TV. Evite outras atividades neste horário como lavar e passar roupas.

Foto: Iracema Gomes



Para produzir a energia que você consome, extensas áreas são inundadas para a construção de hidrelétricas, com prejuízos para a flora, a fauna e as pessoas que moram no local

Minimize o lixo

- Reduza o uso de sacos plásticos. Leve sacola própria para fazer suas compras, evitando pegar as sacolas plásticas fornecidas nos supermercados. Se trouxer as sacolas, reutilize-as como sacos de lixo. Caso sejam compras grandes, utilize caixas plásticas para o transporte ou reutilize as de papelão do próprio local.

- Doe livros, roupas, brinquedos e outros bens usados que, para você, podem não ter mais serventia, mas que podem acabar ajudando outras pessoas.

- Utilize os dois lados das folhas de papel para escrever, imprimir ou tirar xerox e, se for possível, reduza os espaçamentos, os tamanhos de letras e margens, aproveitando melhor a área do papel. Para cada tonelada de papel que se recicla, 40 árvores deixam de ser derrubadas.

- Procure comprar produtos reciclados - cadernos, blocos de anotação, envelopes, utilidades de alumínio, ferro, plástico ou vidro.

- Escolha produtos que utilizem pouca embalagem ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis.

- Não jogue lâmpadas, pilhas, baterias de celular, restos de tinta ou produtos químicos no lixo - as empresas que produzem são obrigadas por lei a recolher muitos destes produtos.

- Leve remédios, os que não usa e os vencidos, a um posto de saúde próximo. Eles saberão dar-lhes o destino adequado.

- Separe o lixo e encaminhe para a reciclagem. Organize em seu edifício, rua, vila, condomínio um sistema de coleta seletiva, onde cada morador separa em sua residência materiais como vidro, plástico, latas de alumínio, papel, papelão e material orgânico, colocando-os em locais destinados a cada um. Informe-se nas companhias municipais de limpeza sobre cooperativas de catadores próximas, que poderão fazer a coleta. Algumas empresas recicladoras podem, dependendo da quantidade, recolher diretamente o material separado.

- Procure se informar sobre as iniciativas de sua prefeitura ou comunidade com relação ao lixo reciclável - todos somos responsáveis pelo destino de lixo que geramos. Cobrar iniciativas e novos projetos de nossos vereadores e prefeitos também faz parte do nosso papel, assim como estarmos informados das iniciativas existentes, por mais tímidas que elas possam ser. Em algumas cidades ou bairros, um caminhão de lixo passa em dia e horário marcados para recolher material reciclável. Algumas igrejas e associações comunitárias recebem material reciclável para vender e, com isso, arrecadam algum dinheiro para obras sociais. Já existem empresas que compram este material e, dependendo da quantidade, retiram-no periodicamente.

Fonte: www.akatu.net



Participe da coleta seletiva de sua cidade.
Em Belo Horizonte, informações podem ser
obtidas pelo telefone (31) 3277-9370

Tempo de degradação

- Fralda descartável - 600 anos
- Plástico - 450 anos
- Lata de alumínio - 200 anos
- Lata de conserva - 100 anos
- Náilon - 30 anos
- Tampa de garrafa - 15 anos
- Madeira pintada - 13 anos
- Filtro de cigarro - 2 anos
- Pano - 1 ano
- Papel - 3 meses
- Vidros - Tempo indeterminado
- Pneus - Tempo indeterminado

Fonte: *Cempre (Compromisso Empresarial para Reciclagem)*

O planeta sente as conseqüências

As marcas do consumo irresponsável estão por toda a parte, principalmente na forma de resíduos sólidos

Resíduo pode ser considerado qualquer material que sobra após uma ação ou processo produtivo. Diversos tipos de resíduos (sólidos, líquidos e gasosos) são gerados nos processos de extração de recursos naturais, transformação, fabricação ou consumo de produtos e serviços. Esses resíduos passam a ser descartados e acumulados no meio ambiente causando não somente problemas de poluição, como caracterizando um desperdício da matéria originalmente utilizada.

São vários os tipos de resíduos, cada um com características diferentes, como o domiciliar, o industrial, o comercial, o hospitalar etc.

Um dos grandes desafios do mundo moderno é o volume casa vez maior dos resíduos sólidos despejados no planeta. Vale lembrar que as cidades, especialmente as grandes, enfrentam a crescente falta de espaço para a construção de aterros. Nos municípios pequenos e médios estes espaços podem servir para outras finalidades mais importantes como a agricultura, turismo, lazer. A estas dificuldades e desvantagens de destinação para aterros sanitários, acrescenta-se os altos custos para instalação e gerenciamento deste tipo de infra-estrutura.

Constata-se, assim, um duplo desperdício. Por um lado, deixa-se de reutilizar ou reciclar materiais - vidro, papel, papelão, metais, alguns plásticos - que podem dinamizar um mercado gerador de trabalho e renda. E, por outro lado, gasta-se significativas cifras para enterrar resíduos. Estes recursos podem, por sua vez, ser redirecionados para finalidades mais relevantes como educação, meio ambiente, saúde, cultura.

Esse é um ponto chave que envolve mudanças em toda cadeia produtiva, tendo em vista a busca de um novo paradigma - o da sustentabilidade ambiental.

Na natureza, a reciclagem é uma regra que sustenta a vida. Em nossa cultura, a maneira como tratamos os resíduos representa o rompimento do ciclo de vida de um material

ou produto.

Não há como pensarmos em higiene deixando nossas casas limpas, mas uma imensa sujeira do “lado de fora”, concentrada nos lixões, aterros ou amontoados de lixo em córregos, rios e beira de estradas. Esse “lado de fora”, representa, na verdade, o lado de dentro do planeta, que é nossa casa maior.

A diminuição do volume dos resíduos sólidos e a reversão do nosso modo de vida rumo à sustentabilidade passam pelo que podemos chamar de “os 5 Rs”:

Mudança de atitude

- Uma **reflexão** profunda sobre o que nos é realmente necessário.

- Coragem de **recusar** o consumo dos produtos considerados desnecessários ou supérfluos.

- Disposição para **reduzir** o consumo, de uma forma geral.

- Decisão de **reutilizar** embalagens e outros produtos, renovando seu uso tanto quanto possível, aumentando sua vida útil e retardando seu descarte.

- Iniciativa de selecionar os produtos que, por sua natureza, possam ser **reciclados**.

Portanto, só a reciclagem não é suficiente para dar conta do complexo problema do lixo. É essencial a redução do consumo e do desperdício. Devemos repensar nossa maneira de consumir produtos, mudando nossos hábitos e gerando menos resíduos.

A principal característica da sociedade moderna é a cultura comportamental voltada para o desperdício e o descartável.

A maior parte do volume dos resíduos sólidos das sociedades modernas é formada por embalagens e descartáveis. Um bom exemplo são os copos descartáveis. Muitas pessoas associam seu uso à higiene, esquecendo-se dos impactos ambientais provocados pelo seu descarte. Quanto mais

Foto: Afonso Tadeu Murad



As embalagens plásticas são um tipo de resíduo muito comum nas vias públicas

se consome, mais lixo se produz.

Nos dias atuais a indústria brasileira vem produzindo vários tipos de embalagens, com características especiais para cada tipo de produto. As embalagens se tornaram quase um produto em si, perdendo sua característica de acessório ao produto principal. E os consumidores, motivados pela praticidade, vão adotando o hábito da descartabilidade, esquecendo-se que a maioria das matérias-primas utilizadas levam anos para se degradarem na natureza, a exemplo do vidro (4.000 anos) e do plástico (ainda indeterminado, estima-se mais de 500 anos).

Faz-se necessário que cada consumidor tenha percepção das conseqüências de suas condutas, dos efeitos dos resíduos que gera para, assim, assumir seu dever de proteger e conservar o meio ambiente.

*Maria Iracema Gomes
Pós-graduada em Educação Ambiental e
colaboradora do Centro de Ecologia Integral - Cei*

*Trecho da monografia Consumismo: fator crítico de
degradação ambiental - abril/2003*

Simplicidade voluntária: caminho para o consumo consciente

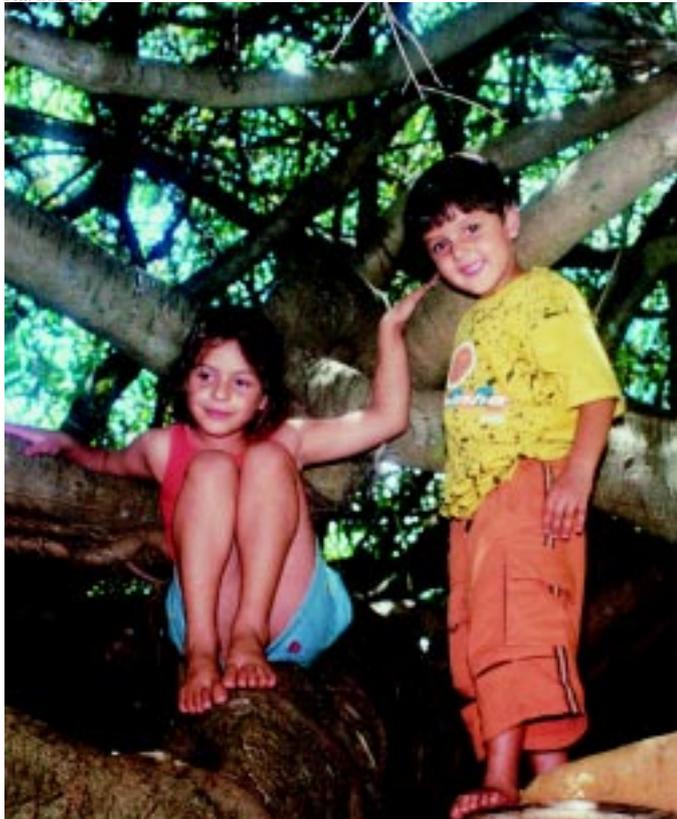
As invenções tecnológicas levaram as pessoas a um estilo de vida, adotado pela maioria da sociedade atual, onde predomina o consumismo desenfreado. A idéia original era simplificar para que sobrasse tempo para as pessoas fazerem o que gostam, para curtirem a vida, mas o que aconteceu foi exatamente o contrário. Inúmeras atribuições, mais e mais trabalho para se ganhar muito dinheiro e consumir tudo o que vai sendo criado.

O consumo consciente é o conjunto das relações de consumo pautada na ética e no compromisso de se construir uma sociedade mais justa, generosa e responsável. Consumir conscientemente é fazer do ato de consumo um ato de cidadania, ao considerar o impacto da sua compra e uso de produtos e serviços sobre a sociedade e o meio ambiente.

Simplicidade voluntária é um novo estilo de vida e de valores, é um retorno à vida mais simples, onde se vive com menos, mas com melhor qualidade de vida.

Complicar a vida, aumentar as preocupações, ansiar por bens materiais que podem ser dispensáveis, e passar uma vida inteira lutando por uma posição social de destaque pode ser um desgaste pouco compensador.

Foto: Irma Reis



Partindo desse princípio, Duane Elgin, no livro *Simplicidade Voluntária*, da Editora Cultrix, mostra-nos que podemos ser mais felizes adotando uma vida de simplicidade consciente que, em nenhum momento, pode ser confundida com uma vida de privações e de pobreza. É comum as pessoas associarem a vida simples a privações e, conseqüentemente, à pobreza voluntária e deliberante.

Buscar uma vida de simplicidade não é abrir mão do conforto, mas, sem dúvida, é ter mais consciência de uma filosofia de vida saudável para si e para toda a humanidade. Nesse sentido, Duane Elgin dá um exemplo peculiar, de um cidadão que opta por ir ao trabalho de bicicleta para não poluir o ambiente, economizar combustível e deixar de lado a vida sedentária, e de outro cidadão que vai ao trabalho de bicicleta por pura falta de opção. No primeiro caso, o ciclista faz dessa rotina um prazer; e no segundo, uma tortura.

Simplicidade voluntária não tem nada a ver com pobreza. “A pobreza é involuntária e debilitante, a simplicidade é voluntária e mobilizadora”, adverte sempre Duane Elgin. Viver voluntariamente de maneira mais simples significa fazer um

esforço consciente para descobrir o que realmente é importante para nós e abrir mão do que é supérfluo.

Portanto, agir de forma voluntária é estar consciente de nós mesmos, ao nos movermos pela vida. É prestarmos atenção não só às ações que praticamos no mundo exterior, mas também estarmos atentos a nós mesmos enquanto agimos. E descobrir assim que “uma vida

mais frugal exteriormente pode ser muito mais rica e abundante interiormente”. O objetivo da vida simples, diz ela, é construir uma existência mais feliz, saudável e harmoniosa, que estimule a transformação da sociedade industrial em sociedade ecológica.

Simplicidade voluntária é uma mudança de valores do “ter mais” para o “ser mais/viver mais”, onde cada pessoa diminui os seus desejos em ter cada vez mais bens materiais, optando por uma vida mais simples e melhor, inclusive sem dependência de tantos bens materiais. Simplicidade voluntária é, na verdade, uma mudança de atitudes, de valores. Nessa alternativa à roda do trabalhar-consumir, são eliminados os excessos de posses e atividades que produzam cansaço extremo ou sejam incompatíveis com valores ecológicos e éticos.

Se todos os habitantes do planeta consumissem recursos na mesma intensidade que os norte-americanos, seriam necessárias três vezes mais a quantidade de bens que a Terra consegue produzir, e nove atmosferas adicionais para absorver os gases que então seriam emitidos. Isso é o que torna a simplicidade voluntária uma tarefa que vai além do plano individual e assume um caráter de ativismo tanto político quanto ecológico.

É importante que se aprenda a distinguir necessidade de capricho, essencial de supérfluo. Antes de comprar, estudar, analisar o que comprar, como e quando comprar e refletir bem se vale a pena comprar. Viver ecologicamente não significa negar o progresso, mas descobrir tecnologias mais apropriadas e úteis ao processo de um futuro viável.

Maria Iracema Gomes

Pós-graduada em Educação Ambiental e colaboradora do Centro de Ecologia Integral - Cei

Trecho da monografia *Consumismo: fator crítico de degradação ambiental* - abril/2003

É bom que as crianças aprendam a valorizar a riqueza dos momentos simples como o contato com a natureza e com as outras pessoas

Consumo sustentável

É aquele que permite atender as necessidades de todas as pessoas, de gerações presentes e futuras, sem comprometer a capacidade do planeta de fornecer recursos naturais e absorver impactos negativos provocados pela produção, a utilização e o descarte de produtos e serviços. Para que o consumo seja sustentável é preciso que os consumidores sejam informados e responsáveis, refletindo sobre suas reais necessidades, escolhendo produtos e serviços que utilizem de forma eficiente e não predatória os recursos naturais.

O que propõe a Agenda 21 sobre consumo

O capítulo 4 da Agenda 21 propõe o exame dos padrões insustentáveis de produção e consumo e o desenvolvimento de políticas e estratégias nacionais para mudar esta realidade

“(…) É preciso adotar medidas que atendam aos seguintes objetivos amplos:

- Promover padrões de consumo e produção que reduzam as pressões ambientais e atendam às necessidades básicas da humanidade;

- Desenvolver uma melhor compreensão do papel do consumo e da forma de se implementar padrões de consumo mais sustentáveis.

(…) Todos os países devem empenhar-se na promoção de padrões sustentáveis de consumo;

- Os países desenvolvidos devem assumir a liderança na obtenção de padrões sustentáveis de consumo;

- Reforçar, de um lado, valores que estimulem padrões de produção e consumo sustentáveis; de outro, políticas que estimulem a transferência de tecnologias ambientalmente saudáveis para os países em desenvolvimento. (…)”

Produção Mais Limpa

Produção Mais Limpa, P+L, é um conceito que reconhece que a forma como consumimos os recursos naturais do planeta é a principal causadora da maioria dos problemas ambientais atuais. Ela leva em conta todas as fases do processo de manufatura e o ciclo de vida do produto.

O objetivo da produção limpa é satisfazer as necessidades da sociedade por produtos ambientalmente corretos, através do uso de sistemas de energia eficientes e renováveis e materiais que não ofereçam risco nem ameacem a biodiversidade do planeta.

A Produção Mais Limpa busca formas de produção que reduzam ou economizem o uso de materiais, água e energia, além de questionar a real necessidade dos produtos utilizados. No Brasil, há atualmente 18 núcleos P+L, que formam uma rede nacional criada em 1999, com base na Declaração Internacional de Produção Mais Limpa, criada pela Organização das Nações Unidas, ONU.

Iº Congresso Brasileiro de Bioconstrução e Saúde Ambiental

Dias 1º e 2 de maio de 2004

Local: Boulevard Plaza Hotel - BH

Programação:

Um raio (fenômeno atmosférico) pode cair duas vezes no mesmo lugar?

Dalvelina Rocha Araujo - BH

Pesquisa Radiestésica e Geobiológica

Poluição Ambiental Mundial

Mônica Leão - BH (Profª. Engenharia UFMG)

Exposição Ambiental a campos eletromagnéticos

Adilza Condessa Dodi - BH (Engenharia UFMG)

Feng-Shui - Os quatro pilares

Rosângela Capai - BH

Aquecimento global

Carlos Freire - SP (Engenheiro - ABRAD)

Poluição Ambiental - Radioatividade

Francisco Tejo - PB (Prof. Dr. Engenharia - UFPB)

Bioconstrução - Geobiologia

Jordi Badia - ESP (Universidade Espanha)

Feng Shui - Arquitetura Ambiental

Carlos Solano - BH (Arquiteto e Escritor)

Risco e Casualidade em Saúde Ambiental

Renato Lieber - SP (UNESP)

Feng Shui na modernidade

Paulo Lin - SP

Bioconstrução

Márcia Luíza Klingelfus - PR (Arquiteta)

Radiestesia e Geobiologia

Mariano Bueno - ESP (Universidade de Barcelona - escritor)

Inscrições e informações:

Núcleo Mãos de Luz

Rua Tomé de Souza, 860/1502

Funcionários - BH

Telefone: (31) 3261-7262

www.nucleomaosdeluz.com.br

Escola e comunidade: uma rede pela vida

Conheça a experiência da Escola Municipal Professor Hilton Rocha, em Belo Horizonte

Não são necessárias grandes mudanças. Pensamos que, como diz o Dalai-lama, “pequenos gestos de bondade” já mudariam o dia-a-dia da escola. Ações simples como um sorriso, a indicação de um bom livro, uma música bonita, plantar sementes, cuidar de bichinhos, um olhar compreensivo, uma boa escuta: atos humanos que nem sempre são uma constante na rotina da escola. Humanizar o espaço escolar é tarefa direta, que não precisa de grandes teorias e reflexões; precisa, sim, de sensibilidade.

Há quatro anos, vivemos a implantação de uma escola pública na Rede Municipal de Educação de Belo Horizonte: a Escola Municipal Professor Hilton Rocha. Essa tem sido rica em experiências e aprendizagens, com todos os conflitos que possam ocorrer, quando se anseia pelo melhor e se encontra o espaço para realizar. Temos muitas dificuldades a vencer, muitos nós e ausências, mas queremos aqui relatar um pouco desses pequenos gestos de bondade que fazem essa escola querer ser especial.

Na Escola Hilton Rocha, procuramos ter um olhar atento para o contexto em que os estudantes estão inseridos, para a maneira como constroem seus conhecimentos, para o que lhes desperta interesse. Desenvolvemos um trabalho educativo com o objetivo de proporcionar-lhes a construção de conhecimentos que tenham significado para suas vidas.

Nossa prática procura educar o olhar dos sujeitos para a percepção do contexto em que vivem:

- a partir de rodas de conversas sobre acontecimentos trazidos do cotidiano, realizamos pesquisas, fazemos estudos coletivos e individuais;

- buscamos subsídios no conhecimento historicamente acumulado, organizamos sínteses orais e escritas, sistematizamos os conhecimentos construídos;

- socializamos esses conhecimentos com os outros grupos da escola através de exposições e apresentações artísticas.

Essa nossa prática de educação avança

para além dos muros da escola. Isso nos faz perceber e reconhecer que a realidade e as vivências da comunidade são o nosso chão e devem ser o ponto de partida para a construção do currículo. Decidimos apresentar e discutir com a comunidade o Projeto Político Pedagógico da escola e elaboramos cartilhas, utilizando uma linguagem popular para que as pessoas pudessem se apropriar de maneira formativa e interativa da proposta. São quatro cartilhas desenvolvendo os seguintes temas:

1. Escola: que lugar é esse?
2. Aprender: o que isso significa?
3. Aprender o quê?
4. Avaliação.

Convidamos todas as pessoas da comunidade para participarem, independente de serem ou não usuárias da escola. É oportuno informar que a construção do prédio da escola é fruto da organização e participação comunitária no Orçamento Participativo da Cidade.

Foram organizados grupos de estudos e plenárias para discutir o assunto de cada cartilha e ouvir as propostas da comunidade. Nasceu, então, a idéia da escola, que já se abria para celebrações religiosas e jogos na quadra, propor para a comunidade, a formação de um Centro Cultural. Não tínhamos clara a proposta, mas queríamos buscar a parceria com a comunidade.

Sonhamos com uma escola aberta aos sábados e domingos, uma escola que insere em seu currículo o trabalho com oficinas, cursos, palestras, mesas-redondas, bate-papos, esportes: isso tudo não só para os alunos, mas também para a comunidade.

Fizemos o convite em assembléia geral no início do ano de 2003. O convite foi acolhido. Iniciamos com as reuniões. Descobrimos a comunidade de que estávamos fazendo parte. Quantas pessoas bacanas! Lideranças, pessoas engajadas com trabalhos concretos, lutadores dignos. Começamos a formar uma rede, com pessoas diversas, com diversas experiências, se responsabilizando por uma cultura de paz.

Conforme aponta Pierre Weil, educador premiado pela Unesco e citado na Revista Ecologia Integral:

“A violência impera no mundo, seja nos países ricos ou pobres. As causas aventadas, em geral, são o narcotráfico, a pobreza gerando a fome e o fanatismo sob todas as suas formas ideológica, política, religiosa, racial etc. O aumento de excluídos sem nenhum compromisso cultural é também um fator relevante. Há, no entanto, um fator praticamente ignorado: a ausência de educação para a paz no mundo.”

As pessoas que responderam ao convite, propusemos que esse grupo fosse considerado Conselho do Centro Cultural e que fosse uma instância aberta à participação de quem quisesse se engajar no trabalho. Ao planejar as ações, todos fomos unânimes em reconhecer que as pessoas estão precisando de espaço para o lazer, a reflexão, a informação e a organização política para uma melhor qualidade de vida.

O mundo de hoje impõe às pessoas um ritmo rápido: mudanças aceleradas, acúmulo de informações, tecnologias avançadas, globalização, exacerbação do consumo. Promove a desumanização, o distanciamento de si e do outro. Alain Touraine afirma: “... na nossa sociedade, o movimento cultural mais visível, e de longe o mais poderoso, é aquele que procura dar hegemonia à produção e ao consumo”.

As relações sociais têm se deteriorado. Escuta-se menos, pensa-se menos, dialoga-se menos. A juventude não tem uma causa por que lutar, algo que lhe desperte o desejo de viver. As famílias são engolidas pela exploração do trabalho e pela pobreza. As crianças amadurecem de maneira precoce, sem direito à infância. Os idosos são descartados. O acúmulo de informações deixa as pessoas paralisadas, isoladas, individualizadas, desarticuladas, despersonalizadas. O multiculturalismo tem se fechado em guetos que se enrijecem e se tornam rivais, aflorando preconceitos e confrontos. Em contrapartida, vários



Momentos da comunidade na Escola Municipal Professor Hilton Rocha

Fotos: Arquivo Escola M. Hilton Rocha

movimentos sociais têm representado “...o esforço de um ator coletivo para se apossar dos valores, das orientações culturais de uma sociedade, opondo-se à ação de um adversário ao qual está ligado por relações de poder”, conforme Alain Touraine.

Como educadores, no cumprimento de nossa função social, nos deparamos com vários desafios. Dentre eles:

- atrair o interesse dos educandos para a construção de conhecimentos acadêmicos;
- desenvolver um currículo que seja significativo e que dialogue com os sujeitos educandos, contribuindo para sua inserção na sociedade, com competência acadêmica, capacidade de analisar e criar, autonomia, responsabilidade, ética, solidariedade;
- favorecer a construção de uma cultura de paz.

As questões foram surgindo: como seria este Centro? Como iria funcionar? Quem se responsabilizaria por ele? Como iríamos sustentá-lo? Antes mesmo de respondermos a essas questões, começamos a colocar a mão na massa. Com força e entusiasmo as ações

foram surgindo e consolidando a proposta.

Estamos hoje funcionando com oficinas às sextas, sábados e domingos: de balé, capoeira, forró, tae kwon do, circo, teatro. Uma vez por mês acontece o Café Filosófico, quando trazemos pessoas para falar sobre temas importantes apontados pela comunidade e pela escola, abrindo para discussões e apresentações artísticas. Na oportunidade, partilhamos um delicioso lanche.

Estamos produzindo um informativo sobre os acontecimentos e eventos deste Centro Cultural e da comunidade. Continuamos abrindo a escola para os movimentos religiosos e para o uso da quadra.

Hoje, há quase um ano de ações, discussões e avaliações, temos configurado melhor a proposta do Centro Cultural. Temos percebido a necessidade de potencializar pelo menos três vias de ação:

1. uma via institucional, em que a escola se organiza para dinamizar currículo e cultura;
2. uma comunitária, em que escola e comunidade se interagem na realização de ações;

3. uma outra mais abrangente, em que comunidade e escola se articulam com movimentos regionais, municipais e outros.

Enfim, estamos em movimento, num fluir cíclico e constante. De certeza, temos só a crença de que essa rede é pela vida - projeto que unifica forças e desejos, que faz de cada ator dessa construção uma pessoa que entre céu e terra acredita no homem e no seu potencial para ser feliz!

Material de consulta:

Texto Educação para a paz. Autor: Pierre Weil (Revista Ecologia Integral, out.-nov. 2001.)

Livro Crítica da Modernidade. Alain Touraine (Editora Vozes)

Dagmá Brandão

Diretora da Escola Municipal

Professor Hilton Rocha

Dulce Constantina

da equipe de coordenação do Projeto



A união de forças entre a comunidade e a escola possibilitou a construção de uma nova realidade



Vocês sabiam que tudo aquilo que a gente usa vem da natureza?

Um brinquedo, um livro, um lápis, uma roupa, um alimento... Isso mesmo, para que seja possível fazer todas essas coisas é preciso retirar um pedacinho da natureza...

Agora pense bem: um pedacinho de uma árvore para fazer um lápis, um pedacinho de uma montanha para tirar o ferro que faz os móveis, um pouquinho de algodão para fazer uma roupa, e para fazer tudo isso também é preciso um pouquinho de água... São os recursos naturais que servem de matéria-prima, ou seja, uma substância que é muito importante para a fabricação de um produto qualquer.

Como tem sempre mais e mais pessoas no planeta, a natureza vai a cada dia perdendo um pedacinho a mais e a água limpa também vai sendo usada e devolvida poluída para os rios e lagos. Por isso, é importante fazer o **consumo consciente**. Mas o que é isso? Consumo é quando a gente compra e usa alguma coisa que a gente precisa. Consumo consciente é quando a gente compra de forma inteligente, somente aquilo que a gente realmente precisa.

- Devemos comprar também apenas produtos que vão durar muito, porque tudo aquilo que a gente usa e joga fora, produz muito lixo para o planeta.
- Devemos comprar produtos que façam bem para a nossa saúde e não prejudiquem o meio ambiente.
- Não desperdiçar comida, nem água e nada que vem da natureza.
- Você, criança, também pode ser um consumidor consciente e ensinar seu pai e sua mãe a fazerem o mesmo.
- No supermercado, é preciso ler muito bem os rótulos, os prazos de validade e a composição, ou seja, de que é feito aquele produto e comparar os preços.
- Lembre-se sempre de não comprar produtos com muitas embalagens, que vão direto para o lixo.
- Leve sua própria sacola para o supermercado para evitar usar as sacolas plásticas descartáveis.
- Os produtos mais naturais são sempre os mais saudáveis. Dê preferência a eles.

Para você refletir:

Escreva em uma folha de papel (uma que você já usou, use o lado que ainda está em branco, não precisa de uma folha nova para esta atividade, não. Assim você pratica o consumo consciente)

1. O que a gente precisa para viver, ou seja, aquilo que é indispensável?
2. O que a gente compra mas poderia ficar sem, ou seja, o que é supérfluo ou dispensável?
3. O que faz a gente feliz?
4. O que é mais importante na sua vida?
5. É preciso gastar muito dinheiro para ser feliz e fazer as pessoas felizes?
6. Quanto custa o amor, o carinho, a amizade, o cuidado com o outro...?
7. Você acredita em tudo o que os anúncios dizem?
8. O que você faz para ser um consumidor consciente?
9. Na sua casa, você e sua família produzem muito lixo?
10. Vocês separam o lixo reciclável?

Foto: Iracema Gomes



Todo o lixo que a gente produz e que não vai para as indústrias de reciclagem é levado para o aterro sanitário que ocupa grandes áreas que poderiam servir para construir escolas, parques ou casas. Enfim, quanto mais lixo a gente produz e não encaminha para a reciclagem mais espaço nos aterros se torna necessário. Para conhecer de perto o aterro sanitário de Belo Horizonte, ligue para (31) 3277-9967



O consumidor consciente é aquele que pratica os 3 Rs

No mundo inteiro, a nova ordem é minimizar o lixo. Desde 1992, os 178 países presentes na Conferência da Organização das Nações Unidas, ONU, sobre Meio Ambiente, a Eco-92 ou Rio-92, assinaram a Agenda 21, um documento que estabeleceu o princípio dos 3 Rs.

O primeiro passo é REDUZIR, o segundo é REUTILIZAR e, por último, é que devemos RECICLAR. Nada de ficar gerando muito lixo e dizer que é um consumidor consciente porque você separa o lixo e encaminha para a reciclagem. O consumidor consciente é aquele que produz pouco lixo e reutiliza ao máximo aquilo que compra. A reciclagem só vem depois destas duas etapas.

Reduzir

Reduzir o consumo e gerar menos lixo. Evitar desperdício. Escolher produtos mais duráveis e não os descartáveis.

O 1º R é o mais importante e o mais difícil. É deixar de comprar aquilo que é desnecessário ou que tem muita embalagem. É não acreditar nos comerciais de TV que dizem o tempo todo: compre! compre! compre! e que mostram inúmeros produtos e dizem que todos precisam daquilo.

Primeiro passo

Reutilizar

Prolongar a vida dos materiais e adiar sua transformação em lixo. Valorizar materiais usados que tenham alguma utilidade.

O 2º R é um desafio à criatividade e também implica em vencer preconceitos contra o usado, o velho. É preciso reformar, restaurar, compartilhar, doar, trocar, estimular artesãos, brechós, sebos e feiras de trocas, lugares onde se vendem coisas usadas.

Segundo passo

Reciclar

Produzir um novo produto a partir do velho. O resíduo volta ao ciclo produtivo como matéria-prima.

O 3º R é o último passo, após termos reduzido o consumo e reutilizado os resíduos. Envolve a separação, a comercialização e o transporte dos materiais para as indústrias de reciclagem.

Terceiro passo



Dica de leitura

A sabedoria de cada ser vivo, principalmente as plantas e os animais, foi a inspiração para Ana Maria Carvalho Laurindo escrever o livro "As aventuras de uma bolha de sabão". (Castelo Editora Gráfica).

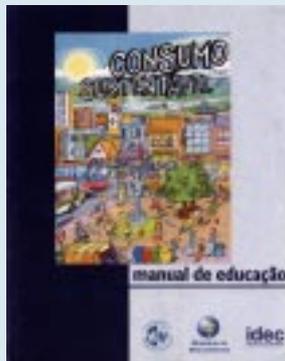
Escreva para a Florinda
Mande a sua fotografia junto da natureza, desenho, história ou dica bem legal.

Espaço da Florinda - Revista Ecologia Integral
Rua Bernardo Guimarães, 3101 - Salas: 204 a 207
Bairro Santo Agostinho - Belo Horizonte
Minas Gerais - Cep: 30.140-083
cei@ecologiaintegral.org.br

Consumo sustentável

O Manual de Educação Consumo Sustentável, elaborado pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, Idec, pelo Ministério do Meio Ambiente e pelo Consumers International, trata dos temas água, florestas, alimentos, transportes, energia elétrica, lixo e publicidade. De forma didática e bastante ilustrada, o manual serve de base para alunos e professores discutirem a questão ambiental sob a ótica do consumo.

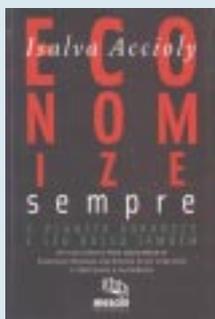
(Distribuição gratuita - cidambiental@mma.gov.br)



Economize sempre

O livro de Isalva Accioly, é um Guia básico para equilibrar as finanças pessoais, defender seus direitos e proteger a natureza. Traz informações sobre preservação do meio ambiente, reciclagem de lixo, economia de água, energia, telefone e gás, taxas e impostos, planos de saúde, vestuário, higiene, beleza, alimentação, transporte, direitos do consumidor.

(Mescla Editorial - summus@summus.com.br)

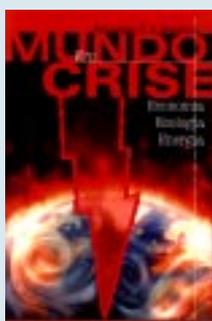


Mundo em crise

O livro, escrito por Francisco Franco de Assis Fonseca, discute as transformações do mundo atual, através das inter-relações entre economia, ecologia e energia. Para o autor, "a crise econômica na qual estamos mergulhados é apenas a parte mais visível de uma transformação muito mais profunda. A crise é econômica, ecológica e energética."

(Editora Signus

Tel. (11) 814-6899/soliveira@proffline.com.br)



Livro andarilho e coletivo

Alimentação: consciência e saúde

Uma proposta inovadora e solidária: o Caderno Circulante reúne textos sobre temas variados, como alimentação saudável, por exemplo, e os disponibiliza para os mais diversos tipos de leitores. "É um livro que já nasceu livre, destinado não a ser de alguém, mas a ser de todos. Sua vocação é de ser andarilho, de mão em mão, na poeira dos dias, longe das estantes. (...) Leve-o com você e faça grande proveito de sua leitura. Se precisar reter algumas informações, faça cópias, mas não esqueça de passar adiante o livro, preservando seu espírito coletivo. Ao passar o livro adiante, repasse-o pessoalmente a alguém conhecido ou libere-o em algum lugar público (ônibus, metrô, táxi, cinema, escola). Certifique-se que o local esteja abrigado da chuva e do sol." O Livro Coletivo é uma realização da ong Fator Social, do Distrito Federal. Site: www.fatorsocial.jor.br



Vegetarianismo

A cartilha Elementos para uma conversa sobre Vegetarianismo, de Mary Winckler, visa oferecer elementos para que as pessoas reflitam sobre os motivos de ser ou não ser vegetariano. As questões econômicas, éticas, espirituais, higiênicas, dentre outras, são apresentadas e discutidas de forma simples e objetiva. **Veja síntese da cartilha nas páginas 9 e 10 desta edição).**

(Rio Quinze Editora - www.vegetarianismo.com.br)



Consumo consciente

O livro é um Guia para cidadãos e empresas socialmente responsáveis. A autora Márcia Neves discute temas como ecodesenvolvimento, investimento social versus filantropia empresarial, dentre outros. Traz ainda informações úteis sobre instituições de defesa do consumidor em todo o Brasil, a Carta da Terra e o Código de Defesa do Consumidor.

(Editora e-papers - www.e-papers.com.br)



na internet

Informações sobre consumo sustentável

www.akatu.net

www.idec.org.br

www.portaldoconsumidor.gov.br

O mistério das coisas prontas

A vida na cidade é fantástica: você pode encontrar tudo o que precisa no supermercado ou na drogaria mais próxima. Aliás, não precisa mais sair de casa para fazer compras, basta escolher e pedir pela internet. E, se estiver precisando de sentir-se livre, acrescente na lista de compras uma bebida energizante: pois “te dá asas!” Este é o mundo urbano, onde tudo que a gente precisa pode ser encontrado nas prateleiras de um shopping center. Até pessoas! E com relativa facilidade! A verdadeira origem dos infinitos produtos ofertados, no entanto, permanece velada. Parte dela vem contida nos rótulos, que poucos se dão ao trabalho de ler. Apenas consomem. Fala-se muito sobre a destinação final do lixo gerado, mas o que está por trás das sedutoras propagandas permanece um mistério. A identidade secreta dos materiais permanece velada atrás de processos produtivos desconhecidos que a propaganda não mostra e que muitos consumidores não querem nem saber.

Segundo a pesquisa realizada pelo Ministério do Meio Ambiente, em 1998, *O que o brasileiro pensa sobre o meio ambiente, o desenvolvimento e a sustentabilidade*, o número de consumidores que podem ser considerados como “verdes” ainda não é expressivo e há divergência quanto a possibilidade do quadro mudar em um período curto de tempo. Tomando a pesquisa

como referência e considerando que o discurso da proteção ambiental está bastante presente na mídia, na sala de aula, entre bate-papos e atividades de educação ambiental, concluo que existem muitas pessoas **pré-ocupadas** mas pouco **ocupadas** em poupar verdadeiramente os recursos naturais. Afinal, em um jeito prático de pensar, quem tem que se ocupar com isto é o governo e as indústrias, não é mesmo? Atrás da **pré-ocupação** encontra-se um hábito escondido, que fica desapercibido e que dá trabalho desvelar e transformar.

Mas para quem quer sair da preocupação e caminhar para a ocupação, proponho então algumas perguntas básicas:

O que estou consumindo?

Quanto estou consumindo?

Por que estou comprando ou querendo comprar?

Quem produziu?

Como produziu?

Tenho opções?

Que tipo de propaganda está fazendo para convencer-me a comprar?

Que elementos o fabricante e o/a vendedor(a) está usando para me convencer a comprar?

Cabe também perguntar: *até onde estamos dispostos a proteger a natureza repensando e mudando o nosso padrão de consumo?* Exemplo: O consumo de balas para refrescar o hálito após o almoço. Uma prática saudável após uma refeição é escovar os dentes, pois além

de refrescar o hálito, evita cáries. E se evita cáries, evita o consumo de todos os insumos necessários para uma obturação. Um deles é o mercúrio, mesmo metal usado nos garimpos e que causa tanta contaminação ambiental. Então, se facilitamos o processo da cárie e condenamos a prática do garimpo, como fica o problema da contaminação ambiental por mercúrio? Será que o lixo do dentista tem uma destinação final adequada? Qual a minha responsabilidade no processo?

A compra de alimentos também é um bom exemplo desta responsabilidade. Aqui dar-se ao trabalho de ler o rótulo e etiquetas e procurar informações sobre seus significados para poder fazer uma escolha consciente é essencial. Já se perguntou: por que comprar água mineral artificial? E as roupas e sapatos lançados para durar apenas uma estação, ou vendidos em liquidação... quanto da natureza foi gasto para em três meses ou mesmo duas lavadas virar “lixo”? Estes são exemplos típicos do barato que sai caro. Economizamos na compra imediata, gastamos mais ao longo do ano para repor as peças que deixaram de ser apresentáveis e assim vamos consumindo mais a natureza.

É preciso lembrar que atrás de uma indústria responsável está um consumidor consciente. À medida que desvelarmos o ciclo de vida dos produtos e assumirmos nossa responsabilidade pessoal no processo de degradação ambiental, passaremos a fazer diferença. Como disse Gandhi: *Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.*

Foto: Iracema Gomes



Deborah Munhoz
Mestre em Saneamento, Meio Ambiente e Recursos Hídricos, professora de pós-graduação do IETEC; facilitadora das Redes Mineira e Brasileira de Educação Ambiental e da Rede Brasileira de Centros de Educação Ambiental (RMEA, REBEA, Rede CEAs)

Todos os nossos confortos cotidianos como sucos prontos, alimentos congelados, produtos de limpeza e de beleza geram resíduos que poluem o solo, a água e o ar

A vida que levamos e o mundo que desejamos

Como fazer para despertar as pessoas da inércia que as envolve, mantendo o atual modelo de vida? Como quebrar as barreiras que construímos para não vermos a realidade? Afinal de contas, um shopping center, uma grade ao redor da casa, carros com vidros fechados e ar condicionado nada mais são do que viseiras que nós mesmos usamos para não termos que lutar contra algo maior.

Perdemos nosso referencial de ser vivo pertencente a uma teia de relações desenvolvida ao longo do tempo. Aliás, tempo é algo que estamos mudando com a arrogância de quem tem tudo e todos para servi-lo. Não sabemos mais esperar, aguardar. O passado fica como algo que já está ultrapassado, sem valor. O futuro queremos agora e agora não temos tempo para nada. Não temos tempo para perceber o que nos cerca, como as flores no canteiro, o ninho de um beija-flor nos galhos de uma árvore, a luz difusa no início e fim da tarde realçando as cores do ambiente.

Será que alguém percebe as andorinhas e tesourinhas que chegam por aqui por volta de agosto e setembro para procriarem? Todas, seguindo a tradição milenar de viajar da Amazônia para cá, cumprindo seus rituais de corte e acasalamento, tudo a seu tempo.

E quanto aos sapos que enchem as noites com sons dignos de uma orquestra? Será que alguém ainda os escuta? Será que alguém os vê? Estes também, de todas cores e tamanhos, seguem o ritmo da natureza, quando ao sinal das primeiras chuvas os machos tentam convencer as fêmeas com seu canto de que eles são o parceiro ideal. Cada espécie tem suas estratégias. Um canta em cima de folhas, outro em poças no chão, outro enterrado... E não pára por aí não, pois estes mesmos barítonos e tenores da natureza ficam expostos ao ataque das corujas buraqueiras, outra simpática criatura da noite que também reproduz na época das chuvas,

quando é farta a alimentação. Esta costuma fazer seus ninhos no chão, as vezes em cupinzeiros abandonados.

Será que alguém percebe toda essa movimentação, todos esses sons, toda essa magia? Pois ela não ocorre afastada de nós, mas aqui, do nosso lado.

Todos esses bichos seguem seu curso na vida, nascendo, crescendo, se cuidando...

Vivem cada fase a seu tempo. Desta forma, os sapos aparecem com as chuvas (será que alguém sabe de onde?), reproduzem, nascem os girinos que se desenvolvem e retornam no ano seguinte. Por que será que com tudo isso acontecendo debaixo dos nossos olhos, só vemos girinos nas aulas de Ciências?

E todos aqueles filhotes de aves? Alguém os viu ensaiando para o primeiro vôo? Será que existe alguém que enxerga os casulos das borboletas escondidos nos jardins?

Por que não vemos toda essa magia acontecer?

Parece que criamos barreiras que nos separam da natureza, como se fôssemos uma espécie à parte, superior a todas as outras.

Afinal de contas, quando asfaltamos as ruas, concretamos o chão sobre as calçadas e casas, estamos simplesmente desprezando todas outras formas de vida (e a nós mesmos), pois como aquele sapinho que estava enterrado irá emergir na época das

chuvas com uma camada de asfalto sobre sua cabeça? Aonde a coruja irá fazer seu ninho? Será que somos donos da terra e podemos negar o direito de todos os outros seres vivos à vida?

Parece contraditório, mas a maioria das pessoas dizem gostar da natureza e ao mesmo tempo participam do exército de extermínio da mesma, pois não fazem nada para mudar a situação e mascaram o mundo ao seu redor para não perceberem isto. E pior, acreditam que é de responsabilidade do governo (apenas) a preservação daquilo que elas vêem na televisão. Esquecem (talvez não queiram lembrar) da degradação que ocorre sob seus olhos e com respaldo dos seus atos.

Pois como pode uma pessoa dizer que gosta da natureza se ela própria não reduz o seu consumo e vai gerando cada vez mais lixo? É comum as pessoas nem ao menos separar aquilo que pode ser reaproveitado pela reciclagem, poupando ambientes inteiros de explorações irracionais. Se continuarmos a agir sem pensar, cada vez mais vamos precisar de áreas maiores para depositar o lixo e com isso temos que desmatar, abrir buracos etc. Como pode uma pessoa que não reflete sobre seus atos na sociedade dizer que ama a natureza e, ao mesmo tempo, contribuir para a degradação da mesma e ainda culpar o governo?

Foto: José Luiz



Tudo no seu tempo: na natureza as espécies sabiamente têm a época certa para nascer, migrar, reproduzir...

A degradação da qualidade de vida se dá com nosso próprio consentimento e com nossas ações a omissões e, lamentavelmente, porque nós nos acostumamos, achamos tudo normal.

Hoje fazemos caminhadas ao lado de ribeirões (diga-se esgotos) canalizados, tomamos um suco engarrafado, jogamos a embalagem no lixo e nos sentimos cidadãos respeitadores do meio ambiente, de bem com a vida. Tudo certo, mas onde está o rio de águas claras com árvores frondosas em

suas margens e com todo tipo de vida a gozar deste ambiente? Nós destruímos. E quanto à latinha do suco? É grande a chance de ela ir parar no aterro da cidade (se é que não é um lixão) aonde irá demorar um tempo enorme para se deteriorar. Os aterros têm vida útil, sendo assim, para onde vai o lixo quando este tempo se esgotar?

Nós nos acostumamos com o barulho, com a poluição, com o desequilíbrio e assim vamos extinguindo a vida.

É urgente o despertar da sociedade para a

construção de um mundo melhor, deixar a apatia de lado, tirar as viseiras e colocar as mãos na massa! É hora de participar mais das decisões que afetam a nossa vida! Temos que participar de assembleias comunitárias, reuniões de condomínio, audiências públicas, entender a estrutura e funcionamento dos órgãos públicos, filiar-se a uma ong, ouvir, ser ouvido, debater, planejar e fazer!

Não podemos mudar o mundo sozinhos, mas podemos dar a nossa contribuição para melhorar a situação. E são tantas coisas a fazer: separar o lixo para a coleta seletiva; trabalhar voluntariamente em comunidades carentes; doar recursos para instituições que visam melhoria da qualidade de vida; mobilizar comunidades; respeitar os deveres e acompanhar o cumprimento dos direitos; votar com consciência e discutir com outras pessoas a importância do voto para a construção do nosso ideal, pois culpar o governo das mazelas da sociedade é fácil. Difícil é assumir a nossa participação na eleição daqueles que não contribuem para a solução dos problemas da sociedade, mesmo quando não votamos neles, mas também quando não contribuimos para uma melhor compreensão do ato de votar daqueles que não tiveram acesso à educação e desconhecem o que vem a ser essa tal de cidadania! Daqueles que esperam a vinda de um messias político que irá transformar a sociedade em algo melhor, cabendo a eles, apenas esperar a vinda deste milagre, postura esta adotada pela sociedade brasileira desde a independência...

É isto: podemos esperar a vinda deste messias ou que as pessoas, por si mesmas, despertem para a realidade da dominação e da exploração ou podemos dar nossa contribuição para o início de um processo de mudanças de paradigmas: da competição para cooperação; do abuso para a sustentabilidade; do individualismo para o coletivo; da superficialidade para a reflexão; da ingenuidade para o crítico, do agora para o processo; da apatia para a ação.

*Euripedes Pontes Júnior
Biólogo e especialista em Educação Ambiental
e-mail: pontesjunior@yahoo.com.br*



- Produtos Naturais ☀
- Terapias Complementares ☀
- Alimentação Natural ☀
- Atividades Culturais ☀
- Palestras ☀

Belo Horizonte incorpora o maior evento de qualidade de vida, trazido do Rio de Janeiro pela Mackey Eventos.

Venha divulgar seu trabalho na **Viver Zen.**

☀ 16 a 18 de abril de 2004 • Marista Hall

Compre seu estande. Últimas unidades!

Promoção/Realização



Parceria



Informações/Reservas:

Sana Saúde Natural [31] 3293-7317 • [31] 3344-5136

Mackey Eventos [21] 2222-4750 • [21] 2222-7403

Para ser um consumidor consciente, você pode...

Adquirir apenas o necessário para uma vida digna.

Doar aquilo que você não precisa.

Minimizar o desperdício.

Minimizar a geração de rejeitos e resíduos.

Conhecer o ciclo de vida dos produtos.

Consumir apenas produtos e serviços produzidos com respeito ao meio ambiente.

Estimular os trabalhos voluntários em prol do consumo sustentável.

Incentivar a busca de técnicas de agricultura, mineração e utilização de recursos naturais menos agressivas ao meio ambiente.

Desestimular o consumo de bens que resultaram de exploração inadequada da natureza.

Exigir o atendimento do direito dos consumidores à informação, por meio da rotulagem e certificação ambiental.

Auxiliar os demais consumidores a identificarem produtos e serviços social e ambientalmente sustentáveis.

Dar preferência às empresas que levam em conta as dimensões sociais, culturais e ambientais no seu processo de produção e gestão, apoiando negócios que incorporem os preceitos da ética de consumo e produção sustentáveis.

As melhores coisas da vida são gratuitas

*O que precisamos é encontrar um novo estilo de vida,
baseado em valores internos e não externos.*

*Buscar uma razão de viver que
não seja colecionar o maior número
possível de coisas materiais.*

*Essa atitude pode ser também uma grande
oportunidade para descobrirmos
algo novo sobre nós mesmos.*

*Quando olhamos para trás,
podemos observar que os melhores momentos
de nossas vidas não foram proporcionados por coisas compradas.”*

*(Extraído do livro Missão Terra - O Resgate do Planeta.
Agenda 21, feita por crianças. Editora Melhoramentos)*

• **Seminários, cursos e oficinas**

- Ecologia integral
- A arte de viver em paz
- Formação de educadores ambientais com base na ecologia integral
- Formação de educadores para a paz com base na ecologia integral
- Comunicação interpessoal
- Comunicação para o terceiro setor
- Educação para o consumo
- Agenda 21
- Ikebana (arranjos florais)
- Mobilização e participação social
- Responsabilidade social
- Valores humanos

• **Orientação e elaboração de projetos e facilitação de trabalhos nas áreas de**

- Ecologia Integral
- Agenda 21
- Comunicação para o terceiro setor
- Defesa e preservação do meio ambiente
- Desenvolvimento humano, de grupos, de comunidades e de organizações
- Educação ambiental
- Educação para a paz
- Educação para o consumo
- Mobilização e participação social
- Responsabilidade social e terceiro setor

• **Grupos de estudos (abertos e gratuitos)**

- Ecologia do ambiente (semanal)
- Educação para a paz (quinzenal)
- Meditação (quinzenal)
- Sonhos (quinzenal)

• **Atendimentos psicoterapêuticos**

• **Biblioteca**

• **Cine-Paz**

• **Palestras**

• **Passeios ecológicos**

• **Práticas integrativas**

- Ginástica chinesa/Tai Chi - Terças e quintas (8h30 às 9h30)
- Danças circulares - Quartas (18h30 às 20h30)
- Yoga Taoísta - Terças e sextas (7h às 8h30)
- Yoga Total - Segundas e quartas (18h30 às 19h30)
Quintas (13h30 às 14h30)

Seja um elo da corrente pela divulgação da cultura de paz e da ecologia integral

Seja um agente de divulgação da cultura de paz e da ecologia integral.



Principais pontos de venda da Revista Ecologia Integral (Belo Horizonte-MG)

Barreiro

- Wagner Luciano - Tel. (31) 3277-9345/3248-9959

Barroca

- Homeopatia Vitae (Rua Brumadinho, 267)

Barro Preto

- Reciclo/Asmare (Av. do Contorno, 10.564)

Belvedere

- Banca - Ponteio Lar Shopping

Centro

- Banca - Praça Sete (próximo à loja Praça 7 Calçados)
- Agência Status - Rodoviária (loja 219)
- Livraria Leitura - Shopping Cidade
- Livraria Van Damme (Rua Guajajaras, 505)
- Agência Riccio (Rua dos Carijós, 151)
- Livraria UFMG (Conservatório de Música Av. Afonso Pena, 1534)
- Farmácia Chamomilla (Av. Augusto de Lima, 403)
- Restaurante Vegetariano Naturalmente (Rua Rio de Janeiro, 1197)

Cidade Jardim

- Agência Riccio (Av. Prudente de Moraes, 616)

Cidade Nova

- Via Ápia - Extra Supermercados (Minas Shopping)

Coração Eucarístico

- Banca (Avenida 31 de março, 1102)
- Banca (Rua Dom José Gaspar, 28)
- Banca (Puc-Minas)

Floresta

- Farmácia Homeopática Digitalis (Rua Curvelo, 130)
- Livraria do Psicólogo (Rua Curvelo, 132 - Lojas 25, 26 e 27)
- Portal da Luz (Rua Pouso Alegre, 810 - Casa 3)

Funcionários

- Banca (Av. Getúlio Vargas, 879)
- Banca (Rua Gonçalves Dias, 1924)
- Banca (Rua Antônio de Albuquerque, 645)
- Banca (Avenida Bernardo Monteiro, 952)

Gutierrez

- Agência Oppus (Rua André Cavalcanti, 583)
- Banca (Av. Francisco Sá esquina com Rua André Cavalcanti)
- Banca (Av. Raja Gabaglia, 216)
- Marilú Agência de Jornais e Revistas (Av. Francisco Sá, 1007)

Itapoã

- Banca - Space Box (Hiper Viabrasil)

Lourdes

- Banca (Rua da Bahia, 1880)
- Banca (Av. Olegário Maciel, 1764)

Minas Brasil

- Banca (Rua Padre Vieira, 316)

Ouro Preto

- Farmácia Atma (Rua Monteiro Lobato, 23 - Loja 2)

Pampulha (Campus UFMG)

- Faculdade de Educação - William Livros
- Portão 1 - Banca 9ª Arte
- Livraria UFMG - Praça de Serviços
- Banca Reitoria

Santa Efigênia

- Café Books (Rua Padre Rolim, 616)
- Banca (Av. Mem de Sá, próximo ao Colégio Municipal Santos Dumont)
- Banca (Rua Padre Rolim esquina com Av. Bernardo Monteiro)
- Homeopatia Germinare (Av. Contorno, 2774)
- Via Ápia - Extra Supermercados (Av. Francisco Sales, 898 - lj.23)

Santo Agostinho

- Banca (Av. Amazonas esquina com Av. Barbacena)
- Livraria do Usina Cineclub (Rua Aimorés, 2424)
- Farmácia Chamomilla / Weleda (Av. Olegário Maciel, 1358)
- Farmácia Atma (Rua Rodrigues Caldas, 766)
- Banca (em frente à Cemig - Rua Alvarenga Peixoto)
- Agência News - Diamond Mall (Loja S6 - nível G1)

São Luiz

- Farmácia Atma (Rua Cel. José Dias Bicalho, 647)

Savassi

- Banca (Av. Getúlio Vargas esq. Inconfidentes)
- Banca (Rua Tomé de Souza, 505)
- Empório Rural (Rua Paraiba, 906)
- Homeopatia Germinare (Rua Paraiba, 966 - Loja 2)
- Homeopatia Vitae (Rua Cláudio Manoel, 170)
- Livraria Dharma (Av. Getúlio Vargas, 1624 - Loja 2)
- Mandala Restaurante Natural (Rua Cláudio Manoel, 875)
- Restaurante Bem Natural (Rua Tomé de Souza, 947)

Serra

- Banca (Praça Milton Campos, 197)
- Banca (Av. Contorno, 4656)
- Farmácia Amarillis (Rua do Ouro, 1582)

Sion

- Terra Mater (Rua Grão Mogol, 554)

Caeté-MG

- Banca do Cabral (Av. João Pinheiro, 3654)
- Banca da Maria (Rua Jair Dantas)
- Livraria e Papelaria Universo (Rua Israel Pinheiro, 305)
- Opserv's (Travessa Ponto do Vigário, 30)

Pompeu/MG

- Jacson Afonso de Sousa - Tel. (37) 3523-1107

Informação, reflexão e ação pela ecologia integral e pela cultura de paz.

R. Bernardo Guimarães, 3101 - Sala 206 - B. Santo Agostinho
Belo Horizonte/MG - Brasil - Cep: 30.140-083 - Tel.: (31) 3275-3602
cei@ecologiaintegral.org.br www.ecologiaintegral.org.br



cidadania - consumo consciente - cultura de paz educação - meio ambiente - saúde - simplicidade voluntária sociedades sustentáveis - valores humanos

Veja os pontos de venda da Revista Ecologia Integral na página ao lado

The image displays a grid of 20 covers of the magazine "Revista Ecologia Integral". Each cover features a unique title and a central image or illustration. The covers are arranged in four rows of five. The titles and main themes of the covers are as follows:

- Row 1:**
 - Ecologia Integral:** Consciência e ação ecológicas. Imagem: Pessoas em um campo.
 - Ecologia Integral:** Por uma cultura de paz. 100 ideias para você fazer a sua parte na construção de um mundo mais harmônico. Imagem: Um sol com o planeta Terra no centro.
 - Ecologia Integral:** Índios Kraho. Uma lição de paz e vida comunitária. Imagem: Uma mulher indígena.
 - Ecologia Integral:** O que fazer para diminuir os impactos do lixo no planeta? Imagem: Uma pessoa segurando um pedaço de lixo.
 - Ecologia Integral:** Orgânicos. Alimentos sem pesticidas e com respeito ao meio ambiente. Imagem: Um mercado de produtores locais.
- Row 2:**
 - Ecologia Integral:** Poluição sonora. Causas e efeitos do barulho que o planeta é obrigado a suportar. Imagem: Um planeta Terra dentro de um fone de ouvido.
 - Ecologia Integral:** Desafios do cenário urbano. Imagem: Uma cidade com prédios e uma ponte.
 - Ecologia Integral:** Educar para a vida. Imagem: Um livro aberto com um planeta Terra no centro.
 - Ecologia Integral:** Revista Ecologia Integral comemora 1 ano. Imagem: Uma coleção de revistas.
 - Ecologia Integral:** Ecovilas: espaços sustentáveis de vida. Imagem: Uma paisagem rural com moinhos de vento.
- Row 3:**
 - Ecologia Integral:** O que eu posso fazer por mim, pelo outro e pela natureza em 2003? Imagem: Um coração humano.
 - Ecologia Integral:** O presente e o futuro das águas. Imagem: Uma paisagem com água e um céu azul.
 - Ecologia Integral:** O solo do planeta. Imagem: Uma mão segurando terra.
 - Ecologia Integral:** A energia em nossas vidas. Imagem: Um sol brilhando sobre um campo.
 - Ecologia Integral:** Atmosfera em perigo. Imagem: Um céu escuro com nuvens.
- Row 4:**
 - Ecologia Integral:** Biodiversidade. A falta de respeito e harmonia que vem da natureza. Imagem: Uma flor branca.
 - Ecologia Integral:** Diversidade e cooperação. Imagem: Uma paisagem com montanhas e um rio.
 - Ecologia Integral:** Consumo consciente. Imagem: Uma mão segurando uma moeda.

At the bottom right of the grid, there is a logo for "Revista Ecologia Integral" with the tagline "por uma cultura de paz e pela ecologia integral". Below the logo, there is contact information for acquiring previous issues or subscriptions.

Revista
Ecologia Integral
por uma cultura de paz e pela ecologia integral

Para adquirir números anteriores ou fazer assinatura da Revista Ecologia Integral
Ligue: (31) 3275-3602 ou mande um e-mail para ceimg@uai.com.br ou visite www.ecologiaintegral.cjb.net

“Aquele que sabe que o que tem é suficiente, é rico”.

Lao-Tsé

Sábio chinês

(aprox. 604 a 527 a.C.)

Foto: Francisco Gomes

Centro de Ecologia  Integrah
por uma cultura de paz e pela ecologia integrada