

## Algumas práticas que ajudam a diminuir a sua pegada ecológica

- 1- Consuma alimentos da estação produzidos localmente por meio da agricultura orgânica.
- 2- Evite consumo diário de proteína animal e de produtos industrializados.
- 3- Procure conhecer as chamadas "viagens sustentáveis", nas quais o transporte e a estadia são coletivos, a mão de obra local é valorizada, assim como o artesanato e as comidas típicas da região.
- 4- No lazer urbano valorize o contato com a natureza. Visite parques, estações ecológicas e evite a geração de grande quantidade de resíduos durante as suas viagens.
- 5- Faça coleta seletiva e estimule outras pessoas a fazê-la. Separe seus resíduos e entregue nos Locais de Entrega Voluntária (LEV's), aos catadores e às cooperativas de reciclagem.
- 6- Evite substituir aparelhos que agregam alta tecnologia desnecessariamente e reduza o consumo de produtos descartáveis.
- 7- Adquirir produtos "verdes", de empresas que estejam envolvidas em programas de responsabilidade socioambiental e certificadas ambientalmente.
- 8- Ao comprar carvão ou palmito em conserva, verifique na embalagem se os produtos são registrados no IBAMA. Quando não há registro, o palmito em conserva ou a madeira usada para produzir o carvão pode ser de origem ilegal. Isso significa que parte de alguma floresta foi cortada e queimada sem autorização.
- 9- Não compre orquídeas e bromélias à beira das estradas, pois podem ter sido retiradas da vegetação, de forma predatória. Prefira plantas vendidas em lojas e supermercados, cultivadas por produtores legalizados.
- 10- Ao comprar móveis e madeiras verifique se o comerciante possui documentos de que a madeira é certificada.
- 11- Nunca compre animais silvestres. Caso queira adquiri-los, certifique-se de que sua criação tem registro do IBAMA.
- 12- Participe de compras solidárias e estimule sua escola, clube e trabalho a participar. Consumindo produtos do comércio ético e solidário você estará colaborando para reduzir a desigualdade social e promover o desenvolvimento econômico no rumo da sustentabilidade.
- 13- Adote equipamentos e tecnologias que reduzam o consumo de água e energia.
- 14- Procure identificar vazamentos em sua casa ou no seu bairro, evite o uso da mangueira para limpar calçadas ou lavar o carro e junte uma maior quantidade de roupas para lavar e passar.
- 15- Desligue aparelhos, inclusive da tomada, quando não estiverem sendo utilizados. Reduza o uso do ar condicionado, privilegie sempre a iluminação de ambientes com luz natural e procure utilizar as escadas em vez do elevador.
- 16- Evite andar de carro sozinho. Organize caronas solidárias com colegas de trabalho ou da escola. Ande mais a pé e privilegie o uso de transporte coletivo.

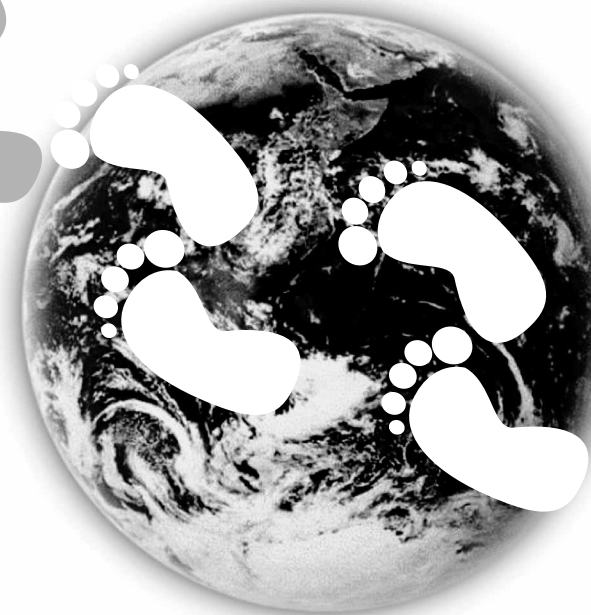
Fonte: [http://www.wwf.org.br/wwf\\_brasil/pegada\\_ecologica/reduza\\_sua\\_pegada/](http://www.wwf.org.br/wwf_brasil/pegada_ecologica/reduza_sua_pegada/)

**Colaboração:**  
Jacqueline Maciel Sanches  
Maria da Conceição Pimenta



**Rua Bernardo Guimarães, 3101/ salas 204 à 207. Santo Agostinho.  
Belo Horizonte/MG - Fone:(31) 3275-3602 - [cei@ecologiaintegral.org.br](mailto:cei@ecologiaintegral.org.br)  
[www.ecologiaintegral.org.br](http://www.ecologiaintegral.org.br)**

# Pegada ecológica



“Um indicador contemporâneo de sustentabilidade é a pegada ecológica, que mostra quanta área produtiva de terra é utilizada para produzir o que se usa e se consome e para assimilar os resíduos. Compara-se o uso dos recursos naturais com a capacidade da natureza em fornecê-los e indica-se a insustentabilidade, no caso de haver déficit ecológico. A pegada ecológica contrasta o consumo dos recursos pelas atividades humanas com a capacidade de suporte da natureza; mostra se os impactos no ambiente são sustentáveis em longo prazo; possibilita que se estabeleçam comparações entre indivíduos, cidades e nações, pois pode ser aplicada em várias escalas, da escala individual à de uma cidade ou de um país”.

Maurício Andrés Ribeiro - autor dos livros *Ecologizar* e *Tesouros da Índia para a civilização sustentável*.

# QUANTO VOCÊ "PESA" PARA O PLANETA?

Alguma vez você pensou na quantidade de natureza necessária para manter o seu estilo de vida? Já imaginou avaliar o impacto no planeta das suas opções no dia-a-dia, daquilo que consome e dos resíduos que gera? Com este questionário poderá conhecer esse impacto.

Este teste foi elaborado pela **Redefining Progress**, uma entidade conservacionista não-governamental ([www.myfootprint.org](http://www.myfootprint.org)). Ele calcula a sua "Pegada Ecológica", ou seja, a área de terra necessária para atender as suas necessidades, fazendo uma estimativa da quantidade de recursos necessários para produzir os bens e serviços que você consome e absorver os resíduos que você produz.

O objetivo do teste não é fazer as pessoas se sentirem culpadas, e sim levá-las a refletir sobre formas de preservar o meio ambiente pela mudança de hábitos. O resultado indica quantos hectares da Terra são necessários, em tese, para atender ao consumo individual de quem responde ao teste.

## MORADIA

Quantas pessoas moram em sua casa?

- a) 1-----30
- b) 2-----25
- c) 3-----20
- d) 4-----15
- e) 5 ou mais-----10

Qual o sistema de aquecimento de água da sua casa?

- a) Gás natural-----30
- b) Eletricidade-----40
- c) Fontes renováveis (solar, eólica)-----0

Quantas torneiras há na sua casa?

- a) Menos de três-----5
- b) 3 a 5-----10
- c) 6 a 8-----15
- d) 9 a 10-----20
- e) Mais de 10-----25

Em que tipo de moradia você vive?

- a) Apartamento-----20
- b) Casa-----40

## ALIMENTAÇÃO

Quantas refeições de carne e peixe você come por semana?

- a) Nenhuma-----0
- b) 1 a 3-----10
- c) 4 a 6-----20
- d) 7 a 10-----35
- e) Mais de 10-----50

Quantas vezes por semana você come em casa?

- A) Menos de 10-----25
- b) 10 a 14-----20
- c) 15 a 18-----15
- d) 19 ou mais-----10

Procura comprar alimentos produzidos localmente?

- a) Sim-----25
- b) Não-----150
- c) Às vezes-----50
- d) Raramente-----100

## TRANSPORTE

Que tipo de automóvel você tem?

- A) Moto-----35
- b) Carro de baixa cilindrada-----60
- c) Carro de alta cilindrada-----75
- d) Carro de luxo-----100
- e) Caminhonete-----30

Como vai trabalhar diariamente?

- a) De carro-----60
- b) De carona-----30
- c) De transporte público-----15
- d) De bicicleta ou a pé-----0

Quantos quilômetros tem que percorrer de carro para chegar ao seu trabalho (caso não use carro não responda)

- a) menos de 10-----10
- b) entre 10 e 30-----20
- c) entre 30 e 50-----30
- d) entre 50 e 100-----60
- e) mais de 100-----80

Para onde viajou nas últimas férias?

- a) lugar nenhum-----0
- b) viajou pelo país-----10
- c) viajou no Mercosul-----20
- d) viajou para outros países da América do Sul-----30
- e) viajou para a América do Norte, Europa ou + longe-----50

Em quantos finais de semana por ano você viaja de carro (mínimo de 20 Km de distância)?

- a) 0-----0
- b) 1 a 3-----10
- c) 4 a 6-----20
- d) 7 a 9-----30
- e) mais de 9-----40

## CONSUMO

Quantas compras significativas você fez ano passado (ex.: TV, computador, móveis, carro, etc.)?

- a) 0-----0
- b) 1 a 3-----15
- c) 4 a 6-----30
- d) mais de 6-----45

Costuma comprar produtos de baixo consumo de energia?

- a) sim-----0
- b) não-----25

## RESÍDUOS

Procura reduzir a produção de resíduos?(ex.: Evita adquirir produtos com muita embalagem, reutiliza papel, evita sacolas plásticas, etc.)

- a) sempre-----0
- b) às vezes-----10
- c) raramente-----20
- d) nunca-----30

Pratica compostagem com resíduos orgânicos que gera?

- a) sempre-----0
- b) às vezes-----10
- c) nunca-----20

Você faz coleta seletiva de lixo?

- a) sempre-----0
- B) às vezes-----10
- c) raramente-----20
- D) nunca-----25

Quantos sacos de lixo (100 litros) sua casa produz por semana?

- a) 1-----10
- b) 2-----20
- c) 3 ou mais-----30

## COMO INTERPRETAR O RESULTADO

### TOTAL DE PONTOS - PEGADA ECOLÓGICA

**Até 75 pontos - Menos que 2 ha**  
**Entre 75 e 150 - Entre 2 e 4 ha**  
**Entre 150 e 400 - Entre 4 e 6 ha**  
**Entre 400 e 600 - Entre 6 e 8 ha**  
**Entre 600 e 800 - Entre 8 e 10 ha**  
**Mais do que 800 - Mais do que 10 ha**

**Agora divida o número de hectares da sua pegada ecológica por 1,89 e você obterá o número de planetas terra que precisaríamos caso todas as pessoas do mundo tivessem uma pegada ecológica semelhante à sua.**

## RESULTADO - PLANETAS

**Menos de 2 ha -Aprox. 1.1**  
**Entre 2 e 4 - Aprox. 1.6**  
**Entre 4 e 6 - Aprox. 2.7**  
**Entre 6 e 8 - Aprox. 3.8**  
**Entre 8 e 10 - Aprox. 5.0**  
**Mais do que 10 ha - Aprox. 5.5**

**A Pegada Ecológica disponível por pessoa é de 1,89 hectares.**

## CONHEÇA QUAL A PEGADA ECOLÓGICA DE ALGUNS PAÍSES:

Alemanha-----	4.26
EUA-----	9.57
Argentina-----	3.80
Índia-----	0.76
Austrália-----	7.09
Japão-----	3.91
Bangladesh-----	0.50
México-----	2.59
Brasil-----	2.39
Suécia-----	7.95

**Minha pegada é enorme! Mas o que é considerado nesse cálculo?**

O método utilizado aqui contabiliza os fluxos de matéria e de energia que entram e saem de um sistema econômico e converte esses fluxos em área correspondente de terra ou água necessárias para sustentar esse sistema.

Todos os cálculos concentram-se nos itens que seguem listados:

- apropriação de recursos renováveis e não renováveis,
- absorção de rejeitos;
- destruição do solo;
- depleção e recursos hídricos;
- contaminação do solo;
- outras formas de poluição.

A metodologia considera 5 grandes categorias de consumo: alimentação, habitação, transporte, bens de consumo, serviços.

O resultado do cálculo equivale à área requerida por uma população de uma determinada ecoregião ou sistema, para que ela se sustente indefinidamente, sendo que este sistema é considerado como fornecedor de recursos naturais, matérias-primas e capacidade de absorver resíduos e efluentes do sistema.

O método também considera em seu cálculo, as áreas perdidas de produção de biodiversidade em função de contaminação, radiação, erosão, salinização, acidificação, desertificação, urbanização.

**Maiores informações no site**  
[www.redefiningprogress.org](http://www.redefiningprogress.org)