

## Como consumir sem poluir

Categories : [Reportagens](#)

Reflita se você realmente precisa das coisas que anda comprando. Esta proposta é constantemente repetida nas páginas do Manual de Educação Para o Consumo Sustentável, elaborado pelo Ministério do Meio Ambiente, [Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor \(Idec\)](#) e Ministério da Educação. O objetivo da publicação, que tem como público alvo professores e profissionais de educação em geral, é levar para sala de aula informações sobre consumo, tendo em vista a responsabilidade com a proteção do meio ambiente em cada compra – orientação que vale também para fora da escola.

Desde 1998, o Idec desenvolve trabalhos sobre consumo sustentável, mas só em 2001 saiu a primeira edição desse manual, um livrinho didático que aborda os temas água, energia, transporte, alimento, lixo, biodiversidade, propaganda e consumo. Cada capítulo explica a relação desses itens com temas como alterações climáticas, desertificação e agravamento do efeito estufa. Pode parecer exagerado pensar em como uma simples compra é capaz de mexer com assuntos tão abrangentes, mas para quem não acredita, cartilha é pragmática: “atividades simples como ‘ir às compras’ começaram a ser percebidas como comportamentos e escolhas que afetam a qualidade do meio ambiente. O consumidor também pensa e pode optar por ser um cidadão ético, consciente e responsável”.

Segundo o manual, para ser um consumidor consciente é preciso seguir três fundamentos: não exagerar nas compras, para evitar o desperdício, estar atento para não consumir produtos ilegais e, quando legalizados, preferir os que informam que foram produzidos respeitando o meio ambiente. O livrinho traz sugestões que podem mudar o comportamento das pessoas, das mais radicais às mais cotidianas, como aderir a boicotes ou participar de cooperativas de consumidores.

### O que comprar

No quesito água, o vilão apontado é o desperdício. O manual diz que um homem necessita de 40 litros de água para atividades diárias, mas um europeu sozinho já consome em média 150 litros por dia! Além do tão repetido apelo por uma mudança de hábitos, a preocupação com a contaminação ganha destaque. A ordem é pensar duas vezes antes de comprar produtos que prometam milagres na hora de limpar a casa se eles não tiverem algum selo de certificação ambiental. Materiais como detergentes e desodorizadores (“perfumes de ambiente”) contêm nutrientes tóxicos aos cursos d’água. Vale a pena substituir-los quando for possível por sabão de coco, que é menos agressivo, ou por produtos biodegradáveis.

No supermercado, a regra é procurar por selos. Alimentos orgânicos, que são fabricados sem o uso de insumos químicos – e, portanto, prejudicam menos o solo e à saúde das pessoas – são reconhecidos nos mercados graças à certificação. Palmito em conserva, por exemplo, deve ter no

rótulo um número de registro do Ibama. Os que não têm essa informação vieram de produção ilegal. O registro também deve ser procurado na carne ou em produtos oriundos da fauna silvestre. O problema é que eles ainda são mais caros que os convencionais por conta da baixa demanda.

Consumir peixe também requer atenção. Camarão, sardinha e [caranguejo-uçá](#) são espécies ameaçadas e precisam passar por um período de defeso, quando a pesca é proibida devido à fase de reprodução.

Cosméticos e medicamentos elaborados a partir de materiais extraídos das matas também devem ter selo de certificação florestal para comprovar que vieram de locais onde a exploração tem plano de manejo. Comprar bromélia e orquídea à beira da estrada, nem pensar. Essas plantas vêm provavelmente de extração predatória nas florestas. O mesmo acontece com [o xaxim, cuja exploração é proibida](#). A cartilha ensina que consumidores conscientes podem pressionar o mercado por produtos de legalidade garantida. À medida que o selo for mais requisitado, a extração predatória tende a diminuir.

A madeira extraída de áreas com plano de manejo, ou seja, que obedecem a critérios não predatórios para o corte das árvores, ganha autorização do [Conselho Brasileiro de Manejo Florestal \(FSC, na sigla em inglês\)](#). Na hora de comprar móveis de madeira, sempre opte pelos certificados. Espécies como mogno, imbuia, cerejeira e pau-marfim correm risco de extinção devido ao comércio abusivo, lembra a cartilha. O site do conselho traz a relação das áreas com planos de manejo autorizados e as empresas credenciadas a vender. Mas nunca é demais cuidar sempre dos móveis que já estão em casa, para que durem o máximo possível.

## **Atitudes simples**

Os altos níveis de poluição das cidades provocados pelo excesso de carros nas ruas poderiam ser reduzidos se mais pessoas preferissem usar os transportes coletivos. Mas como nem todo mundo vai trocar o conforto do seu automóvel por ônibus e metrô, há formas de amenizar o problema. Estar atento à qualidade do escapamento do seu carro é a dica mais importante. Quando trocar de veículo, opte por um do tipo *Flex Fuel*, que funciona tanto com gasolina quanto álcool. E na hora de abastecer escolha os horários do início da manhã ou à noite, pois a ação dos raios de sol mais fortes transforma os vapores que saem do tanque em ozônio. Trocar de marcha na rotação certa, desligar o ar-condicionado em subidas e evitar ficar com o carro parado com o motor ligado são outras atitudes simples que podem colaborar.

Para economizar energia dentro de casa, atente para os eletrodomésticos aprovados pelo [Inmetro](#). Nas lojas já existem opções de freezer, geladeira e ar-condicionado com selo do [Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica \(Procel\)](#), que garante a eficiência energética do produto. É possível comprar também geladeiras que não emitem CFC, gás nocivo à camada de ozônio.

O chuveiro elétrico pode ter seu consumo reduzido em 30% quando é ligado na opção “verão”, sendo que o aquecimento a gás consegue consumir ainda menos energia. Arejar a casa com ventilador e não com ar-condicionado e optar por secar roupa no varal, juntos, podem representar uma economia energética de mais de 200%.

Para iluminar a casa, prefira lâmpadas fluorescentes, que consomem menos e duram mais tempo. Na hora do descarte, no entanto, são mais perigosas. A cartilha aconselha que sejam devolvidas ao local da compra. Pilhas e baterias de origem incerta podem conter altas concentrações de metais pesados. Prefira sempre as recarregáveis e produtos que trazem na embalagem informações sobre sua composição, para diminuir o risco de descarte de lixo tóxico. Evite comprar pilhas alcalinas do tipo manganês e zinco-manganês, pois são mais tóxicas.

Mesmo os produtos que parecem inocentes agregam uma série de prejuízos ao meio ambiente na hora da produção. “Ao comprar uma roupa nova, por exemplo, não nos damos conta de que, para produzir aquele tecido, foi preciso cultivar o algodão, e que isso implicou no uso de grandes quantidades de fertilizantes e pesticidas que contaminam o solo, a água e o ar. Mais ainda, o processo de tingimento emprega grandes volumes de água e produtos químicos, que contaminam os cursos de água”, alerta o manual.

Adotar o hábito de avaliar etiquetas e embalagens para se certificar da natureza de produtos é o ato mais importante do comprador sustentável. E claro, pensar duas vezes antes de satisfazer necessidades apenas criadas pela cultura do consumo. O Manual de Educação para o Consumo Sustentável está disponível para *download* gratuito no [site do Idec](#).