

## Quão saudável é a sua casa?

Categories : [Helena Artmann](#)

Trabalhar em uma organização não-governamental (ong) ligada ao meio ambiente tem lá suas curiosidades. Em mais de dois anos e meio como coordenadora de Marketing e Comunicações da [Clean Calgary Association](#), já participei de muita discussão profunda. Debates que dificilmente teriam acontecido em outro contexto. Discussões que te fazem pensar (e muito) no seu papel em relação ao meio ambiente e quanto ao que podemos fazer para mudar nossos hábitos. Intimidado? Pois esta é a parte genial da história!

Em janeiro de 2009, lançamos um programa chamado *Healthy Homes* (Lares Saudáveis, em uma tradução literal, já que poucas expressões funcionam bem nas duas línguas), onde 400 famílias se comprometeram a fazer pequenas mudanças no dia-a-dia que beneficiarão sua casa e sua saúde, durante todo este ano. “Não é para fazermos julgamentos sobre o que as pessoas estão fazendo ou não. É para darmos apoio e provermos recursos”, explica a nossa diretora-executiva, Natalie Odd.

A *Clean Calgary* existe há mais de 30 anos com a missão de ajudar calgarianos a promover casas e comunidades saudáveis. O projeto vem bem a calhar, já que, pela primeira vez, o termo “Healthy Homes”, que consta de nossa missão, faz parte de um projeto. Ele vem baseado no sucesso de um programa piloto chamado *Waste Wise Community Outreach Program*, já mencionado na coluna [Dois programas vitoriosos](#), onde o objetivo era ensinar cem famílias de uma determinada comunidade a fazer compostagem e, assim, diminuir em 40% o lixo enviado ao aterro sanitário.

Healthy Homes tem o patrocínio de algumas empresas e, assim, nada é cobrado das famílias. Trabalhamos sempre com um voluntário e um funcionário da ong, que faz a visita inicial de hora e meia, onde a casa será analisada e informações serão passadas aos donos. Pequenas mudanças são feitas na hora, neste mesmo dia, como a troca de lâmpadas, instalação de chuveiros que usam menos água etc. Ashley Lubyk, o coordenador deste projeto, comenta que as primeiras visitas já trouxeram barreiras inesperadas, como condomínios com regras restritas em relação ao uso do espaço comum ou exterior dos prédios.

Uma das idéias é atingir classes que são, de alguma forma, excluídas da sociedade, como condomínios de idosos (muito comuns aqui) e famílias de baixa renda, entre outros. “Tem tanta informação dizendo o que as pessoas deveriam estar fazendo e nenhuma indicação das prioridades e dos custos”, diz Natalie. Esta quantidade de informação pode ser tão assustadora que as pessoas não sabem como nem onde começar, ficam paralisadas e não fazem nada.

Não estamos falando de grandes investimentos, mas de medidas simples como mudar seus hábitos em relação ao uso de energia, aprender a conservar água, aprender a compostar e mudar

os produtos de limpeza para outros menos tóxicos. Este último item é o que tem causado maior resistência entre os mais de cem moradores que se comprometeram com o projeto. E olha que estamos em uma cidade onde produtos orgânicos e naturais são facilmente achados, até nas grandes redes de supermercados!

## **Mudar hábitos**

Dizem que precisamos repetir pelo menos por seis semanas uma atividade até que ela se torne um hábito. Não é fácil. Precisa determinação. Precisa querer. E é isto que mais tenho percebido nas minhas próprias mudanças: como é difícil mudar algo que tão facilmente faz parte da minha vida.

Estive no *Monterey Aquarium* (Califórnia, Estados Unidos) no começo de fevereiro e saí de lá com três pequenos folhetos, daqueles feitos para serem carregados na carteira, com uma lista imensa de peixes que podemos comer ou não devemos comer. Uma lista para a costa oeste dos Estados Unidos, outra para todo o país e outra para quem vai a um restaurante japonês. Estive em um restaurante japonês e resolvi sacar minha lista. Se eu, que trabalho com isso, que discuto estes assuntos quase diariamente, que me considero esclarecida e preocupada, fiquei angustiada de ver tamanha lista, imagina quem está apenas começando neste longo caminho.

Minha sugestão, como para tudo na vida, é começar pequeno, pouco a pouco, no que é possível fazer e está ao seu alcance. E que, mesmo sendo pequeno, irá te fazer sentir melhor. Esta sensação é a que conta mais. É ela, no meu entender, que provocará uma mudança de hábitos. Vá aos poucos, mas caminhe, sempre. Quem sabe um dia você não chegará a ter discussões sobre um ambiente *scent free*, sem cheiros de perfumes, cremes de etc?