



Modo de Vida Sustentável

A ecologia começa dentro de casa

A base do trabalho do IDHEA é o conceito de Modo de Vida Sustentável, que é a adoção de um estilo de vida mais saudável e amigável ao meio ambiente, principalmente para quem mora nos centros urbanos.

Segundo a ONU, até 2027, aproximadamente 85% da população mundial habitarão as grandes cidades. É a demanda por produtos e serviços voltados a quem vive nas cidades que resulta na devastação do meio ambiente, na poluição em todos os níveis e na escassez de recursos naturais.

Assim, é fundamental uma mudança na cultura e atitude dos indivíduos, de forma a tentar reverter ou ao menos deter este processo, assumindo responsabilidades diante de si mesmo e do planeta. Esta nova postura é chamada de **cidadania sustentável**.

O cidadão sustentável

- compreende que suas ações repercutem e interferem na qualidade de vida de outras pessoas, na comunidade e no meio ambiente;
- compreende que suas ações repercutem e interferem na qualidade de vida de outras pessoas, na comunidade e no meio ambiente;
- é consciente de que, através de sua condição de consumidor, é capaz de influenciar no rumo da economia, buscando opções mais sustentáveis;
- como fabricante ou prestador de serviços, compreende a amplitude do serviço e dos produtos que oferece à sociedade;
- conhece seus direitos e seus deveres, e não espera unicamente por mudanças a partir de governos e empresas. Ele “faz” acontecer, se mobiliza, organiza e busca o melhor para si e seus semelhantes;

Por que consumir ou fabricar produtos mais ecológicos?

O consumo e uso de produtos ecológicos, nos diversos níveis possíveis –como alimentos, vestuário, mobiliário, materiais de construção etc.- tem dois objetivos principais: a) garantir saúde e melhor qualidade de vida para o próprio consumidor; e b) estimular um novo modo de vida, consumo e produção na sociedade, mais harmonioso, justo e que recupere e preserve recursos para as gerações atuais e futuras.

Como viver de forma mais sustentável?

Viver causando o mínimo de impacto sobre o meio ambiente depende principalmente de nós mesmos e das escolhas que fazemos diariamente.

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br



A seguir, algumas recomendações para todos interessados em melhorar a própria qualidade de vida e contribuir com a recuperação e preservação do meio ambiente.

Alimentação e saúde

- Reduza o consumo de alimentos industrializados, tais como enlatados, que contêm vernizes, conservantes, estabilizantes e corantes. Sempre que possível, leia o rótulo de dos produtos embalados e prefira os menos processados.
- Evite o consumo exagerado de proteínas animais. Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, países ricos e pessoas de maior poder aquisitivo consomem cerca de nove vezes mais proteína que o necessário, o que ocasiona prisão de ventre, pressão alta, dentre outras enfermidades. Além disso, a produção de carne está diretamente ligada à devastação das florestas tropicais em todo o planeta e à emissão de metano (CH₄), segundo gás na lista dos que participam diretamente no efeito estufa e aquecimento global;
- Evite ou limite o consumo de bebidas alcoólicas, cigarros e substâncias inebriantes ou que alterem o estado de consciência;
- Prefira alimentos orgânicos, que, comprovadamente, têm qualidade biológica superior aos convencionais, produzidos ora com uso de hormônios de crescimento e antibióticos (carne) ou agrotóxicos e adubos químicos solúveis (vegetais).
- Evite produtos transgênicos, que, pela legislação brasileira, devem vir indicados por uma letra “T” dentro de um triângulo amarelo. Transgênicos são uma tecnologia inútil, desenvolvida a serviço das grandes corporações, com riscos ainda desconhecidos para a saúde humana e meio ambiente. Além disso, são nutricionalmente inferiores a similares de origem orgânica, cuja qualidade biológica é superior e que contribuem para um meio ambiente e social estável, livre de pesticidas, de adubos solúveis e do impacto da presença maciça de maquinários pesados, gerando emprego e renda à maior parte dos agricultores;
- Procure adotar um modo de vida saudável, com prática de esportes. Ao contrário do que é vendido pela grande mídia, procure ser menos competitivo e mais cooperativo;
- Evite sempre chegar ao seu limite (nunca ultrapassando o chamado “ponto de estresse”).
- Sempre que possível, reserve para si um tempo para estar em silêncio e consigo mesmo/a.

Transporte

- Prefira transportes coletivos sempre que possível, como metrô, ônibus e trens. Isso reduz emissão de poluentes atmosféricos e diminui a necessidade de mais vias de acesso nas já saturadas grandes cidades;

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br



- Faça uso de transporte solidário: reúna-se com vizinhos, colegas e/ou amigos para revezar no uso dos meios de transporte (automóveis) de forma a usar a capacidade de lotação do veículo, minimizando emissão de CO2.
- Sempre que possível, Use bicicleta. É saudável e não emite poluentes.
- Procure, sempre que possível, morar próximo ao local de trabalho e estudo.

Habitação

- Prefira casas ou apartamentos ventilados e bem iluminados. Caso tenha dificuldades para identificar se estas condições ocorrem no imóvel em que você mora ou irá morar, consulte um profissional da área;
- Prefira pisos quentes, como os de madeira, nos quartos de dormir e de crianças. Evite pisos cerâmicos nestes ambientes, que acumulam umidade e esfriam o local à noite;
- Prefira pinturas à base de cal para o quarto de dormir ou de crianças. A cal é uma das mais antigas pinturas que a humanidade conhece, e a mais saudável, pois permite que as paredes respirem e é naturalmente fungicida, sem a necessidade de produtos tóxicos para combater microrganismos;
- Evite morar próximo de grandes torres de transmissão ou das chamadas estações Rádio-base (para telefonia celular);
- Evite produtos à base de solventes em casa. Caso não encontre produtos naturais para interiores, use produtos à base de água para pintura, colagem, envernizamento, etc., que são os menos agressivos disponíveis no mercado.

Alimentos naturais, verduras e legumes

- Procure adquirir produtos de época, isto é, que “dão” na estação em que você se encontra. A maior parte das hortaliças consumidas no Brasil são de origem européia –como a alface, a cenoura e a escarola-, mas isso não impede que encontremos produtos de época e nativos.
- Há vegetais que, embora não sejam nativos do Brasil, estão inteiramente adaptados ao nosso solo. É o caso do inhame e do cará, por exemplo, verdadeiros medicamentos em forma de alimento. Outros produtos, de origem de clima temperado, são a cenoura, o nabo e a bardana (gobô) -que pode ser encontrada em casas de produtos naturais e de origem oriental.

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br



Produtos orgânicos

- Se possível, adquira produtos orgânicos, que não tenham sido cultivados com adubos químicos ou pulverizados com agrotóxicos e que sejam certificados por entidades reconhecidamente idôneas em sua região ou vinculadas à IFOAM (Federação Internacional dos Movimentos de Agricultura Orgânica).
- Procure pontos de venda de produtos orgânicos na cidade -feiras, entrepostos, casas de produtos naturais, etc.-, onde você encontrará um grande sortimento de artigos alimentícios de qualidade.

Produtos rústicos

- Existem também produtos rústicos, que não são exigentes em seu cultivo, dispensando agrotóxicos e adubos químicos. Normalmente, os agricultores não os cultivam com exclusividade. Aproveitam o espaço vazio de alguma outra cultura e plantam nos intervalos (consorciação). Essa é uma ótima opção para quem deseja produtos saudáveis, sem contaminantes.
- Alguns itens que podem ser comprados sem medo: maxixe, batata-doce, quiabo, cará, inhame, taioba, limão galego ou rosa. Desses, dois são particularmente recomendados: o limão -uma das mais importantes frutas- e o inhame.
- Reduza o consumo dos seguintes alimentos: batata-inglesa (batatinha), tomate, carnes de qualquer espécie (peixe, carne bovina, frango, mariscos, ostras, camarões etc.). Introduza em sua alimentação leguminosas -que são ricas em proteínas vegetais-, como soja, grão-de-bico, feijão azuki, lentilha, ervilhas etc., além de cereais integrais, como aveia, trigo integral, cevadinha, centeio e arroz integral. Utilize azeite de oliva, de preferência prensado a frio, ou óleo de gergelim; para cozimento, prefira óleo de girassol, também prensado a frio.
- Use também oleaginosas, riquíssimas em proteínas, óleos naturais e vitaminas, caso da Castanha do Pará, Castanha de Cajú e semente de girassol (sem a casca), que contém um fator anti-radioativo em sua composição. Ao adquirir soja ou produtos derivados, certifique-se de que não é transgênico, tecnologia absolutamente desnecessária e de consequências imprevisíveis para o ser humano.

Quem vê cara, não vê veneno

- Na hora de comprar verduras, não se norteie pelos produtos mais bonitos externamente - que às vezes carregam tantos venenos. Evite vegetais vistosos e brilhantes, que normalmente recebem doses pesadas de adubos químicos, além de agrotóxicos para manterem seus tecidos (folhas) isentos de insetos.

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br



- Use o raciocínio inverso ao da propaganda: procure alimentos mais “feios”, em que seja possível encontrar alguma minhoca ou mesmo uma simples tesourinha. Vermes e insetos podem significar que o vegetal não foi pulverizado com agrotóxicos ou que a carga não foi muito intensa. Lembre-se de um raciocínio básico: vida atrai vida. Se um inseto recusa ou morre após o contato com um determinado alimento, será que esse produto fará bem à nossa saúde?
- No caso de frutas, evite as importadas, que recebem conservantes para manter-se intactas e que normalmente são cultivadas com cargas elevadas de insumos químicos (adubos solúveis e agrotóxicos). Procure sempre alimentos de época, da sua própria região ou locais próximos. Outra opção é procurar associações ou grupos de produtores orgânicos de sua região, ou mesmo de outros Estados, cujos produtos sejam certificados ou credenciados por entidades de reconhecida credibilidade.

Higiene

Além da alimentação, é fundamental zelar pelo corpo e seu funcionamento. Quantidades excessivas de produtos químicos em contato com o corpo podem acarretar na retirada de sua proteção natural.

Pele

- Evite o uso excessivo de sabonetes no corpo, com exceção das unhas, mãos, solas dos pés, órgãos genitais e ânus. Procure utilizar o sabonete com parcimônia.
- Sabonetes retiram a gordura natural que reveste a pele humana, a qual funciona como proteção contra os efeitos nocivos de alguns raios do espectro solar (particularmente, o ultravioleta) e microorganismos que se encontram no ambiente. Além disso, a oleosidade natural da pele é um dos fatores de assimilação das vitaminas do tipo D. Após alguns dias sem usar sabonete, a pele voltará a ficar sedosa e a respirar normalmente.
- Para retirar o excesso de gordura e limpar reentrâncias -como atrás do pescoço, por trás das orelhas-, utilize a bucha vegetal (uma cucurbitácea, planta da mesma família das abóboras), que pode ser encontrada em supermercados, farmácias homeopáticas, fitoterápicas e casas de produtos naturais. É excelente também para retirar as células mortas.
- Caso não consiga abster-se de sabonetes, procure usar sabonetes neutros, em cuja composição haja a menor quantidade de ingredientes químicos. Uma opção são sabonetes de tipo natural, com menor teor de soda, como os de glicerina vegetal, e aqueles não testados em animais.

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br



Não se torne presa da propaganda consumista

- Não permita que a propaganda consumista -que encara as pessoas apenas como consumidores e não seres humanos- mapeie e “loteie” seu corpo, impingindo-lhe produtos para os cabelos, olhos, orelhas, lábios, pescoço, abdômen, pés, mãos, etc. Tudo o que fizer, faça-o conscientemente. Exerça seu direito de escolha, o que inclui também o direito de recusar o que é inútil e prejudicial.
- Lembre-se que quanto maior o número de produtos que forem colocados em/e sobre seu corpo, maior será a dificuldade de respiração de sua pele. Não respiramos apenas pelas narinas, mas também pela pele, pés e cabelos.

IDHEA - INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA HABITAÇÃO ECOLÓGICA

Tels.: (11) 3522-6859/ 3522-8278

Cels.: (11) 8116-5910/ (35) 9127-442

Site: www.idhea.com.br

Email: idhea@idhea.com.br