

# Seu estilo de vida diz tudo

**Qual a relação entre o seu cotidiano e o meio ambiente? Você já parou para pensar?**

- Água
- Energia
- Alimentação
- Consumo e descarte
- Transporte

## Água

Todos os dias você escova os dentes, toma banho, lava as mãos, faz comida, lava a louça e a roupa, utiliza a descarga. Você já pensou o quanto tudo isso consome de água por dia?

Para passar das conjecturas aos dados, verifique em sua conta o total de metros cúbicos mensais e divida esse total por 30 dias e pelo número de pessoas que moram na sua casa. Assim, você terá a sua média individual diária calculada.

Somos hoje 6 bilhões de habitantes no planeta, com um consumo médio diário de 40 litros de água por pessoa.

Um europeu gasta de 140 a 200 litros por dia, um norte-americano, de 200 a 250 litros, enquanto em algumas regiões da África há somente 15 litros de água disponíveis a cada dia para cada morador.

Segundo dados da Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), o consumo médio diário por habitante da cidade de São Paulo é de 200 litros de água, considerado altíssimo.

Há grande desperdício, isto é, os paulistanos deixam uma pegada ecológica excessiva, no que se refere à água. Certamente é possível melhorar muito!

## Energia elétrica

Diariamente, você faz funcionar luzes e eletrodomésticos como chuveiros, computadores, liquidificadores etc. Também ouve música ou notícias no rádio, assiste a programas de TV, lava e seca roupas em máquinas, usa elevadores, escadas rolantes, ventiladores, climatização de ambientes (ar condicionado ou aquecedores). Você

já pensou em quanta Natureza é preciso “empregar” para fazer tudo isso funcionar?

No Brasil a maior parte da energia elétrica consumida é produzida por hidroelétricas, que exigem, para seu funcionamento, a construção de grandes barragens.

Assim, com o aumento de consumo e a decorrente necessidade de produzir cada vez mais energia elétrica, torna-se necessário represar mais rios e inundar mais áreas, reduzindo as florestas, impactando a vida de milhares de outros seres vivos, retirando comunidades de suas terras e alterando os climas locais e regionais como aumento das superfícies de evaporação.

### **Alimentação**

Atualmente, muitas pessoas comem mais do que o necessário. É o que mostram os altos índices de obesidade no mundo, principalmente nas nações mais desenvolvidas. Mas comer em grande quantidade não garante uma boa saúde, pelo contrário.

A alimentação é um item muito importante da nossa qualidade de vida, mas, além disso, uma dieta natural e equilibrada é bastante favorável à preservação dos ambientes.

O consumo de alimentos orgânicos ou naturais ajuda a diminuir o uso de agrotóxicos e o equilíbrio alimentar leva a uma exploração menos irracional dos recursos do planeta, reduzindo, em muitos aspectos, nossas pegadas. Lembre-se de que não faltam alimentos no mundo e sim uma distribuição mais justa.

### **Consumo e descarte**

Quanto mais consumimos, mais lixo produzimos. Os resíduos naturais, ou matéria orgânica, podem ser inteiramente absorvidos e reutilizados pela Natureza, mas o tipo de resíduos que nossa civilização produz nos dias de hoje, especialmente os plásticos, não podem ser eliminados da mesma forma.

Eles levam milhares de anos para se desfazer no ambiente. Você já mediu quanto você, sua família ou seu grupo de trabalho produzem de lixo por dia? A média nos grandes centros urbanos é de 1kg por pessoa. É muito lixo!

Mas você pode contribuir bastante se separar os materiais

descartados. Comece separando o lixo entre seco (reciclável) e o úmido (orgânico). Você irá observar que o peso do seco é pequeno, porém seu volume é enorme.

Já o lixo úmido, ocupa menos espaço, porém é bastante pesado. Parte do lixo seco pode ser encaminhado para a reciclagem e o lixo orgânico, por sua vez, pode ser destinado à compostagem.

Esta atitude pode ser difícil no início, pois é necessário envolver todos que estão à sua volta, mas se você tem vontade de fazer algo que realmente contribua com a preservação do nosso planeta, continue tentando e implante a [coleta seletiva](#).

## **Transporte**

Quanto você se desloca por dia? De que forma: carro, ônibus, trem, metrô, a pé ou de bicicleta? A maioria dos meios de transporte que utilizamos em nosso cotidiano utilizam combustíveis fósseis, ou seja, não renováveis.

Esta fonte energética que vem do petróleo, do carvão e do gás natural polui o ar, principalmente nos grandes centros urbanos, devido à enorme quantidade de automóveis.

Hoje em dia, a ciência e a sociedade civil têm pressionado o poder público e a iniciativa privada na busca de soluções para a poluição. Este enorme problema agrava o aquecimento global e ocasiona o aumento de doenças respiratórias.

Por isso, um transporte sustentável tem de utilizar eficazmente a energia, ou seja, transportar o máximo de carga possível gastando o mínimo de combustível.

Daí a importância de se utilizar o transporte coletivo e de se oferecer carona sempre que possível. Andar de bicicleta e fazer pequenos trechos a pé, também ajuda a reduzir sua pegada.

Fonte: WWF