

Ecologia e sustentabilidade: a saúde do planeta



Sustentabilidade é um assunto que está em pauta e na moda na atualidade. A consciência do homem tem expandido, permitindo a percepção e o entendimento de quanto o homem depende da natureza e precisa cuidar dela. Hoje em dia é inconcebível pensar que podemos extrair tudo que queremos da natureza, sem cuidado e sem repor, e esperar que ela seja uma fonte inesgotável de riquezas. Tudo na natureza leva tempo e é necessário respeitar esse tempo, como respeitamos o tempo que nosso corpo leva para digerir os alimentos. Ninguém pode comer literalmente o dia inteiro, o sistema digestivo trava, ele precisa de um tempo entre uma refeição e outra para digerir os alimentos.

Muitas pessoas tem interesse em ajudar o planeta, ser mais ecológicas, mas não sabem como fazer e não tem tempo ou dinheiro para se dedicar a grupos de apoio e proteção ambiental. Vale a pena dizer que não é preciso muito tempo ou dinheiro para ajudar o planeta, pequenos gestos já fazem muita diferença. Se cada um fizer a sua parte podemos cuidar do planeta sem um grande esforço! O mais importante é a mudança de hábitos de vida e isso leva uma certa dose de disciplina, determinação, perseverança e treino.



Iremos colocar aqui algumas dicas simples que podem ajudar as pessoas a serem mais ecologicamente corretas e fazerem a sua parte para preservar o planeta.

1. Recicle tudo que você puder: metais, papéis, plásticos, produtos orgânicos, vidros, borrachas, etc: não jogue lixo no chão, guarde para poder reciclar, além de mal educado, jogar lixo no chão é desrespeitoso à natureza, à comunidade e aos outros indivíduos que utilizam o mesmo espaço, não coloque poluentes na água, como óleo de cozinha usado, substâncias químicas (thinner, removedor, etc), eles poluem o ambiente e impedem que outros elementos sejam reciclados, doe roupas que não estiver mais usando, e sempre cuide bem de seus pertences, assim eles devem quebrar menos, durar mais e gerar menos lixo, atenção: boa parte dos supermercados já apresenta um sistema de coleta seletiva de lixo, procure perto de sua casa que você deverá encontrar;
2. Não produza poluentes ou minimize a sua produção, por exemplo: faça a revisão do seu carro a cada 6 meses ou sempre que sentir um cheiro estranho ou perceber algo diferente, assim você garante que ele não produza gás carbônico e contribua para aumentar os buracos na camada de ozônio, quando possível, troque caronas com colegas e amigos que vão ao mesmo local, para diminuir o uso desnecessário do carro, não faça fogueiras frequentemente, elas também poluem o ar (isso é nítido, afinal, quem consegue ficar respirando bem na fumaça de uma fogueira?);
3. Cultivar em casa pode ser uma terapia e gera alimentos saudáveis e ecologicamente corretos: não tem os agrotóxicos e processos industrializados que diminuem a qualidade nutricional dos alimentos;
4. Pense antes de comer: alimentos industrializados, transgênicos, congelados e

supercozidos não fazem bem à sua saúde e à saúde do planeta, se você comer alimentos mais ricos e de melhor qualidade não precisará comer tanto, melhorando sua saúde e diminuindo seu peso, além disso, dar preferência a produtos orgânicos pode ser um pouco mais caro hoje, mas será muito mais barato a longo prazo, e quanto mais valorizados forem os produtos orgânicos, mais deverão ser produzidos e mais baratos deverão ficar, quando for cozinhar, procure usar matéria prima de primeira qualidade (o que não significa a mais cara) e aproveitar todas as partes dos alimentos (evite, por exemplo, usar somente a clara do ovo e jogar fora a gema, utilize tudo);

5. Quando for guardar os alimentos, faça isso da maneira mais limpa possível: com gelo-seco, com óleo vegetal, fazendo conservas naturais, etc;
6. Evite o desperdício, ele pesa para o planeta e para o seu bolso: não desperdice água, limpe o chão com vassoura em vez de água, lave o carro com balde em vez de mangueira, tome banhos rápidos, coloque descarga com reservatório, não deixe aparelhos elétricos e luz ligada sem utilização, não deixa água escorrendo, feche a torneira quando estiver escovando os dentes, fazendo a barba, ensaboando as mãos ou lavando a louça, concerte vazamentos, eles gastam muito mais do que você imagina, reutilize papéis para rascunho, deixe de usar sacolas plásticas, ou reutilize as sacolas que você já usa como saco de lixo, isso ajuda a diminuir a quantidade de sacolas plásticas que poluem intensamente o planeta (elas demoram muito para serem degradadas e são difíceis de reciclar), reutilize vidros de alimentos que comprar e outros materiais que conseguir, feche a geladeira, deixá-la aberta gasta muita energia, tome banhos rápidos, o chuveiro gasta muita energia, use a máquina de lavar roupas quando tiver roupa o suficiente para enchê-la ao seu nível ideal, senão gasta muita água para pouca roupa;
7. Utilize fontes renováveis e alternativas de energia: energia solar, o painel custa caro, mas o retorno financeiro é rápido, principalmente em países tropicais ensolarados como o Brasil, e energia eólica, já existem muitos modelos para captar energia do vento em casa;
8. Limpe ecologicamente: evite usar pesticidas e desodorizadores, é possível combater pestes como formigas, moscas, baratas, piolhos, insetos de plantas, pulgas, traças, cupins e outros insetos de formas sustentáveis, também existem produtos de limpeza para a casa que são ecologicamente corretos e muito mais baratos que os produtos industrializados;
9. Reformule a sua “farmácia”: os remédios naturais, como fitoterápicos, alimentos, exercícios e outros são ecologicamente corretos, os alopáticos são muito importantes, mas devem ser usados com rigor, pois seus mecanismos de produção poluem mais o ambiente, se você cuidar da sua saúde, você ficará menos doente, gastará menos com remédios e tratamentos, os problemas de saúde que você não conseguir tratar em casa, você deve levar ao seu médico para que ele indique a medicação correta, o uso indiscriminado de remédios alopáticos é ineficaz, gasta dinheiro, tempo e é agressivo para seu corpo e para o mundo.

Resumo de partes do livro “Guia ecológico doméstico” de Maurício Waldman e Dan Schneider, Editora Contexto, 2009.