

não há planeta b

carmen lima

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais o entusiasmo e a educação
para uma maior consciência ambiental.

Agradeço ao meu marido a partilha, o apoio e a caminhada
que fez ao meu lado enquanto escrevia este livro.

DEDICATÓRIA

Dedico este livro às minhas três filhas,
Filipa, Joana e Rita,
para quem luto por um Planeta melhor.

ÍNDICE

Introdução	15
O CONSUMO DE RECURSOS	21
A disponibilidade de recursos	25
Novos ritmos de vida	28
A desflorestação — enquadramento e consequências	29
Fontes renováveis e não renováveis	33
Como reduzir a utilização de recursos	35
A pegada ecológica	36
POLUIÇÃO AMBIENTAL	39
Grandes problemas ambientais do século XXI	41
As consequências da poluição ambiental para a saúde	50
O que parecia utopia afinal é uma realidade	54
Como inverter o ciclo	56
ALIMENTAÇÃO MODERNA	59
Alimentação sustentável e saúde	62
O que é a agricultura biológica?	66
Alimentação sazonal	68

A CULTURA DO DESCARTÁVEL	75
Como aderimos ao descartável?	78
As consequências do uso de descartáveis	79
É possível viver sem plástico?	80
Perspetivas futuras	91
SEPARAÇÃO DO LIXO EM CASA	93
Como fazer a separação do lixo e reciclar mais?	97
Como reduzir o lixo?	107
Compostagem	109
As consequências da falta de participação na recolha seletiva	111
Perspetivas futuras	112
A ÁGUA É A NOSSA FONTE DE VIDA	115
Dependência, qualidade e escassez de água	118
A água em números	121
Como poupar água?	122
Os impactes associados	126
ESPAÇOS INTERIORES (CASA E ESCRITÓRIO)	129
O que é o conforto?	131
Espaços saudáveis	132
Eficiência energética	136
Amianto	139
Como comprar uma casa mais sustentável?	142
Ruído de vizinhança	145
Escritórios mais verdes	146
Como promover a saúde dos espaços?	148

Recolha seletiva dos lixos no local de trabalho	150
Contaminantes ambientais	151
MOBILIDADE	155
Como nos deslocamos atualmente	157
A mobilidade no futuro	159
OS MAIS JOVENS AO COMANDO	163
NÃO ESQUECER O PLANETA NAS FÉRIAS	169
Opções sustentáveis para as férias	171
Limpeza e reciclagem nas férias	175
O QUE NOS RESERVA O FUTURO	183
As nossas prioridades	187
A Economia Circular	189
GLOSSÁRIO	193
BIBLIOGRAFIA	197

INTRODUÇÃO

Quem nunca se maravilhou com a beleza do pôr do Sol, a imensidão dos glaciares, o infinito do céu, a variedade do arco-íris, os encantos da Natureza, a diversidade do reino animal e vegetal, a aventura nos montes e planícies, a tranquilidade dos rios e dos mares... Na verdade somos uns privilegiados e nunca nos apercebemos disso. Mas tudo isto está em causa com as alterações que desde há alguns anos se têm vindo a verificar no nosso Planeta.

A tomada de consciência da gravidade destas alterações levou a que fossem criados dias que celebrassem a Terra e o Ambiente, a 22 de abril e 5 de junho, respetivamente.

Há anos que as nações e organizações da sociedade civil têm vindo a apelar para este tema, aproveitando as comemorações destes dias como oportunidades para que todos

percebam a necessidade que têm de cuidar do Planeta e de se tornarem agentes da mudança, bem como a responsabilidade de preservar o nosso Planeta, desenvolvendo ações de sensibilização ambiental, promovendo campanhas de plantação de árvores autóctones e de recuperação de áreas florestais, alertando para a adoção de políticas mais sustentáveis e práticas que estimem o único lar que conhecemos.

Ao longo dos anos o Planeta Terra tem enfrentado vários problemas ambientais que nos têm preocupado, desde o abandono de resíduos sem controlo às alterações climáticas, da poluição do ar à destruição da camada de ozono, da seca à poluição dos rios e oceanos, da dependência de energias fósseis à perda de biodiversidade. Afinal, que futuro vamos deixar para as gerações mais jovens?

Nestes últimos anos houve, por um lado, uma evolução positiva em matéria ambiental, com a criação de condições para a separação dos resíduos urbanos, a melhoria da qualidade da água fornecida para consumo humano ou a introdução de critérios para controlar as emissões gasosas, mas, por outro lado, verificou-se a degradação de algumas práticas ambientais, como o uso abusivo de produtos descartáveis de plástico, a opção pelo transporte individual em detrimento do transporte coletivo, a fraca aposta em energias renováveis com uma economia baseada nos combustíveis fósseis, factos que têm levado a que a Humanidade tenha uma pegada ecológica cada vez mais vincada — presentemente, já são precisos 1,5 planetas para satisfazer as nossas necessidades atuais (alimentação, vestuário, mobilidade, uso de energia, produção de lixo, água para consumo).

Todos nós somos afetados pelas consequências da poluição

e das más práticas ambientais, sem exceção! Cidadãos, empresas, governos, economias e a própria Natureza sofrem os impactes dos problemas ambientais globais, como as alterações climáticas ou a poluição do mar por plásticos.

É alarmante que, em todo o mundo, as abelhas estejam a morrer a um ritmo alarmante; das 68 espécies existentes na Europa, 24% estavam em extinção em 2014 e, nos Estados Unidos, desapareceram 44% das colónias existentes, em 2016.

Os números são da Lista Vermelha das Espécies Ameaçadas, da União Internacional para a Conservação da Natureza e dos Recursos Naturais. Segundo Albert Einstein, «quando as abelhas desaparecerem da face da Terra, o Homem só terá mais quatro anos de vida». Este aviso é levado muito a sério pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

É sabido que as mudanças climáticas sempre existiram no nosso Planeta ao longo de milhões de anos. O problema é que neste último século o ritmo entre as variações climáticas sofreu uma forte aceleração, com tendência para atingir proporções dramáticas, caso não sejam tomadas medidas adequadas. As ondas de calor e as secas extremas têm sido fenómenos climáticos cada vez mais frequentes. As emissões de gases com efeito de estufa tendem a aumentar, sendo o CO₂ (dióxido de carbono) a principal fonte, proveniente da queima direta de combustíveis fósseis como o carbono, o petróleo e o gás utilizado para a produção de energia.

Relativamente à poluição do mar pelo plástico, estudos recentes sobre os impactes do plástico em contexto marinho têm confirmado a morte de milhares de crias de aves marinhas no Pacífico que, por engano, são alimentadas pelos

progenitores com resíduos de plásticos de pequenas dimensões que não se degradam no seu aparelho digestivo.

Estima-se que desde a década de 50 já foram produzidos nove mil milhões de toneladas de plástico e apenas 9% destes resíduos de plástico foram reciclados. Por outro lado, o Programa das Nações Unidas para o Ambiente refere que cerca de oito milhões de toneladas de resíduos de plástico são lançados para os oceanos a cada ano, demorando entre 200 e 400 anos a desaparecer na Natureza. Por outro lado, os microplásticos (pequenas partículas de plástico), um ingrediente comum em muitos cosméticos e produtos de higiene pessoal (por exemplo, esfoliantes para cabelo, corpo e rosto, pastas e cremes dentais), como são demasiado pequenos para serem filtrados pela rede de esgotos, acabam nos rios e mares, entrando na cadeia alimentar dos animais.

Com o intuito de criar um novo modelo global para acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar de todos, proteger o Ambiente e combater as alterações climáticas, em 2015 foram estabelecidos os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que se baseiam nos progressos e lições aprendidas com os anteriores Objetivos de Desenvolvimento do Milénio, estabelecidos para o período entre 2000 e 2015. Os 17 novos objetivos são os seguintes:

1. Erradicar a pobreza.
2. Erradicar a fome.
3. Saúde de qualidade.
4. Educação de qualidade.
5. Igualdade de género.
6. Água potável e saneamento.

7. Energias renováveis e acessíveis.
8. Trabalho digno e crescimento económico.
9. Indústria, inovação e infraestruturas.
10. Reduzir as desigualdades.
11. Cidades e comunidades sustentáveis.
12. Produção e consumos sustentáveis.
13. Ação climática.
14. Proteger a vida marinha.
15. Proteger a vida terrestre.
16. Paz, justiça e instituições eficazes.
17. Parcerias para a implementação dos objetivos.

Esta nova agenda de ação para 2030, que define os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, é fruto do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o Mundo, e foi assinada por mais de 190 países.

Também na Conferência do Clima, organizada pelas Nações Unidas, que reuniu quase 29 mil pessoas em Madrid, nomeadamente líderes políticos, diplomatas ligados ao clima, especialistas e ativistas, foram discutidas as mudanças climáticas sob um senso crescente de urgência na resolução dos problemas do aumento das emissões e das alterações climáticas associados.

Temos de ter consciência de que, gostemos ou não, se não preservarmos o Planeta Terra, não teremos por enquanto outro lugar onde possamos viver! Daí serem necessárias medidas concretas, que qualquer um de nós pode tomar para tornar o Planeta Terra mais sustentável. Neste livro pode encontrar pequenos gestos — dicas, truques, conselhos — que tornarão a sua vida muito mais verde.