

Prefácio

Consumir não implica necessariamente comprar. Todos os dias consumimos alguma coisa, em casa e nas nossas atividades quotidianas: na energia que usamos para iluminar ou aquecer o lar, no combustível dos meios de transporte em que nos deslocamos, na água que bebemos ou que gastamos na cozinha, na higiene e nas limpezas, nos materiais que adquirimos e que acabam no lixo. Certo é que determinadas decisões (e hábitos) podem aumentar ou diminuir a nossa “pegada ecológica” – expressão utilizada para referir o impacto sobre o ambiente – e isso também se reflete na carteira.

Este guia está dividido em cinco capítulos. No primeiro, abordamos o impacto ambiental das compras. Refletimos sobre os alimentos, os produtos de limpeza e de higiene pessoal disponíveis e damos sugestões para fazer boas opções, mais amigas do ambiente. Abordamos ainda o turismo sustentável, com os cuidados que devemos ter quando vamos de férias.

No segundo capítulo, ficará desde logo claro que resíduos nem sempre são lixo. Muitos materiais podem, na verdade, ser reutilizados no fabrico de novos produtos. Para que tal seja possível, é importante contribuir para a reciclagem, e ensinamos a reutilizar os materiais e a reduzir o volume de resíduos em casa.

A água é o tema a que dedicamos o terceiro capítulo. Além de abordarmos o consumo e a qualidade da água em Portugal, apresentamos várias sugestões que podem ajudar a poupar água na casa de banho, na cozinha e no jardim.

O quarto capítulo mostra que é possível poupar energia em casa sem pôr em causa o conforto. Ajudamos a escolher os aparelhos mais eficientes e a poupar na sua utilização, e passamos em revista os sistemas de climatização e de aquecimento da água, além de fornecermos informação para a construção e a renovação da casa, de modo a torná-la mais eficiente.

O último capítulo foca um conjunto de medidas no setor da mobilidade que podem ser benéficas tanto para nós como para o ambiente, sem com isso abdicarmos da nossa liberdade de movimento. Damos especial destaque ao automóvel, com conselhos sobre como escolher um modelo eficiente, usá-lo de forma racional e adotar um estilo de condução mais ecológica.

Em suma, este guia mostra que todos podemos e devemos contribuir para a sustentabilidade dos recursos naturais e dos ecossistemas. E também que é fácil fazer economias ao mesmo tempo que protegemos o ambiente.

Índice

Prefácio	5	Evite os alimentos processados	53
INTRODUÇÃO		Aposte no turismo sustentável	54
A importância de ser um consumidor sustentável		Para chegar ao destino	55
		Boas práticas para minimizar o impacto	56
As emissões poluentes	11		
Efeito de estufa	12	CAPÍTULO 2	
Principais gases poluentes	13	Nem tudo é lixo	
Soluções ao nosso alcance	14	O circuito dos resíduos	61
		Lixo, não: matéria-prima...	63
		Poluidor-pagador	64
CAPÍTULO 1		O que fazer?	65
Poupe nas compras		Reduzir	67
Modere o impulso	18	Reutilizar	75
Resista à tentação	18	Reciclar	77
Prefira produtos reciclados	21	A compostagem	92
Tente reparar ou alugue	21		
Roupa com menor impacto ambiental	23	CAPÍTULO 3	
Compre produtos mais “limpos”	25	Poupe água	
A rotulagem ecológica	25	O consumo de água em Portugal	101
Reduza os poluentes nas limpezas	26	Muitos desperdícios de água em casa	102
Cuide de si respeitando o ambiente	33	Técnicas para poupar	103
Como ser sustentável à mesa?	38	Beba água da torneira	103
O impacto das nossas escolhas	39	Na casa de banho	107
Reduza os desperdícios	41	Na cozinha	113
Aproveite as sobras	43	No jardim	116
Escolha produtos da época	44	Reutilizar a água	117
Prefira produtos locais	44	Evitar a contaminação	120
Faça compras no bairro	47	Outras formas de poupar água	121
Produtos biológicos?	48		
Reduza o consumo de carne	50		
Mais fruta, legumes e cereais	53		

CAPÍTULO 4

Poupe energia sem perder conforto

Onde param os consumos de energia?

O consumo dos eletrodomésticos	125
Energias alternativas	128
Tornar a casa eficiente	129

Poupe com os eletrodomésticos

Nova etiqueta energética	131
Frigorífico	133
Arca congeladora	134
Máquinas para a roupa	135
Máquina de lavar loiça	139
Forno elétrico	141
Televisão e equipamento audiovisual	142
Dicas para poupar na cozinha	143
Em busca dos consumos escondidos	145

A iluminação

A construção

A certificação energética dos edifícios	150
Construção sustentável: o que é?	152

O isolamento

Também protege do ruído	154
Regras para um bom isolamento	158
A escolha dos materiais	160

O amianto	161
-----------	-----

Climatização da casa

Os sistemas de aquecimento	163
Aquecimento central: que sistema escolher?	166
Ar condicionado	171

Sistemas de produção de água quente

Instantâneo ou não?	175
Que energia escolher?	176
Que sistema lhe convém?	177

CAPÍTULO 5

Poupe nas deslocações

Transportes: benefício ou ameaça?

A deterioração da qualidade do ar	189
O combustível	193

O impacto das suas escolhas

O carro	197
Os transportes públicos	205
O avião: uma necessidade?	206
Tecnologias mais eficientes	208

Como reduzir as deslocações?

Índice remissivo

213

Como ser sustentável à mesa?

As despesas com a alimentação têm um enorme peso no orçamento familiar (veja o gráfico na página ao lado). Além disso, este é o setor de consumo com maior impacto ambiental, logo seguido dos transportes. Ora, segundo um inquérito realizado pela DECO PROTESTE, cujas conclusões publicámos na PROTESTE de junho de 2020, os portugueses não fazem uma associação direta entre o impacto da sua alimentação e a sustentabilidade. Compreender o quanto os nossos atos prejudicam o ambiente é o primeiro passo para melhorá-los. Na verdade, as nossas escolhas à mesa são essenciais não só para a nossa saúde, mas também para o ambiente, já que a alimentação está diretamente ligada às mudanças climáticas e à sustentabilidade do planeta.

Setenta por cento da extração de água doce no mundo destina-se à agricultura e 51 milhões de quilómetros quadrados de solo são usados para a produção de alimentos. Este último setor representa 26% das emissões globais de gases com efeito de estufa. A provisão de proteínas animais (por exemplo, a carne, os ovos, o leite e o pescado que consumimos) tem um peso considerável neste cenário.



*Nas compras,
opte por produtos
da época e locais,
de preferência,
sem embalagem.
O ambiente agradece.*

Ainda segundo o nosso inquérito, quase metade dos portugueses (42%) refere não dispor de informação suficiente para poder optar por hábitos alimentares mais sustentáveis. Como verá nas páginas que se seguem, há muitas opções que promovem a alimentação saudável, o nosso bem-estar e a proteção do ambiente. O primeiro passo é não desperdiçar. Além disso, procure escolher produtos locais e sazonais. Ao consumirmos produtos vindos de longe, carne vermelha em demasia, alimentos processados ou produtos (sobre)embalados, aumentamos o nosso impacto ambiental. A boa notícia é que também é possível reduzi-lo, mudando alguns hábitos do dia-a-dia.

PARA ONDE VAI O ORÇAMENTO FAMILIAR?



Fonte: Orçamentos familiares, Instituto Nacional de Estatística, 2015/2016.

O impacto das nossas escolhas

O efeito da agricultura intensiva parece ser de bola de neve – se precisamos de mais solos aráveis, desflorestamos. Ao desflorestar, desprotegemos o planeta: a conversão de ecossistemas naturais para a agricultura causa a perda de carbono orgânico dos solos, que acaba por escapar para a atmosfera. E ainda atacamos os *habitats* das florestas, ameaçando a biodiversidade. A exigência de água doce na agricultura intensiva, além de mais 2% de emissões provenientes da produção de fertilizantes, herbicidas, pesticidas e do consumo energético para a lavoura, irrigação, fertilização e colheita, são as notas que completam este *requiem* pelo planeta.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) define uma alimentação sustentável de forma sucinta: é aquela em que os alimentos são nutritivos e acessíveis a todos, e os recursos naturais são geridos de forma a manter as funções dos ecossistemas para garantir a satisfação das necessidades humanas, atuais e futuras.

ALIMENTAÇÃO MUNDIAL: NÚMEROS QUE PREOCUPAM



**23,7
milhões**

de toneladas de
alimentos são produzidos
diariamente, em média



**1,3
mil milhões**

de toneladas de alimentos
são desperdiçados ou
perdidos por ano



400 mil

toneladas de pescado
capturadas diariamente



**7,4
triliões de litros**

de água e 300 mil toneladas
de fertilizantes são usados
diariamente na produção
de culturas



**9,5
milhões de m³**

de madeira e lenha
são fornecidos
diariamente
pelas florestas



1/3 população

dos países em desenvolvimento
faz uma alimentação
inadequada devido a
carências proteicas,
vitamínicas
e de minerais

Fonte: Relatório Building a common vision for sustainable food and agriculture – principles and approaches, da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), 2014.



ATENÇÃO!

Antes de mais, não se esqueça de fazer uma lista de compras, se possível baseada numa ementa (semanal, por exemplo), para evitar compras desnecessárias. Em segundo lugar, certifique-se de que escolhe alimentos com um prazo alargado. Depois, assegure-se de que os consome atempadamente, de modo a evitar desperdícios. Arrume o frigorífico e a despensa seguindo a estratégia “FIFO” (“First In, First Out”) ou, em português, PEPS (Primeiro a Entrar, Primeiro a Sair). Verá que ajuda a ter um maior controlo dos prazos de validade.

Reduza os desperdícios

- Os desperdícios domésticos são, muitas vezes, o resultado de falta de informação sobre o prazo de validade e a natureza perecível dos alimentos. É importante perceber a diferença entre a expressão “consumir até” e “consumir de preferência antes de...”. A primeira é uma indicação mais restritiva, usada em produtos perecíveis, como carne e peixe frescos, assim como fruta e legumes cortados e embalados: a partir da data indicada, o produto não deve ser consumido, já que deixa de ser seguro. Perante a menção “consumir de preferência antes de...” (usada em bens alimentares menos perecíveis, como conservas, congelados, cereais, massa, chá, café, entre outros), consumir estes alimentos alguns dias depois do prazo não acarreta riscos sanitários graves, desde que devidamente conservados e que nada comprometa a sua qualidade. Na presença do aviso “de preferência”, cheire e prove o alimento: se estiver em condições, embora o prazo tenha passado, poderá ainda ser consumido em segurança.



SABIA QUE...?

Uma parte significativa das vitaminas da fruta e dos legumes encontra-se na casca ou na camada imediatamente inferior. Sempre que possível, evite descascar estes alimentos, mas lave-os sempre muito bem com água corrente antes de os consumir. Antes de congelar os legumes, mergulhe-os em água a ferver durante dois a cinco minutos (é o chamado “branqueamento” ou “escaldão”). Além de prolongar o tempo de conservação dos legumes, esta técnica permite preservar a cor e reduzir o volume dos legumes, ganhando-se, assim, espaço no congelador.

- Tenha cuidado com o armazenamento. Proteja as frutas da incidência direta do sol e mantenha as embalagens num lugar fresco e seco, ao abrigo da luz solar e do calor (do forno, por exemplo). E disponha os alimentos no frigorífico em função da sua duração, sempre cobertos ou fechados em caixas

herméticas, e nos compartimentos mais apropriados (por exemplo, a carne e o peixe na zona mais fria). A este propósito, veja a ilustração que se segue.

UM FRIGORÍFICO BEM ORGANIZADO

Um frigorífico bem arrumado permite desperdiçar menos alimentos. Eis a arrumação ideal dos produtos num frigorífico de duas portas, com o congelador em baixo. Verifique quais as zonas mais frias do equipamento no manual do fabricante.



- 1 Prateleira superior**
Iogurtes, natas, queijo, compotas e maionese
- 2 Zona intermédia**
Fiambre e charcutaria, conservas abertas e bolos
- 3 Zona por cima das gavetas**
Carne e peixe crus, sopa e pratos cozinhados
- 4 Gavetas**
Fruta e legumes frescos
- 5 Porta**
Leite, sumos, ovos e manteiga
- 6 Congelador**
Organize os alimentos de forma lógica. Por exemplo: uma gaveta para carne e peixe, outra para legumes, etc. Identifique os alimentos e escreva a data de congelação. Consuma primeiro os mais antigos

IDEIA PARA POUPAR



Organize as embalagens na despensa e no frigorífico por data de validade. No caso dos produtos perecíveis (com a indicação do prazo “consumir até...”), certifique-se de que os consome antes do fim do prazo, para evitar desperdícios. Caso o prazo seja precedido da expressão “consumir de preferência antes de...”, se passaram alguns dias, cheire e prove o produto. Poderá ainda estar em condições e escusa, assim, de o desperdiçar.

ATENÇÃO!



Não compre mais do que costuma consumir apenas para poder usufruir de uma qualquer promoção. Interrogue-se sobre se precisa mesmo dos produtos e se irá realmente consumir os três pacotes de 12 iogurtes pelo preço de dois, antes do fim do prazo. Um pacote não será suficiente para as suas necessidades?

Aproveite as sobras

- Compre e cozinhe apenas as porções necessárias. Se, ainda assim, houver sobras, congele-as após a confeção, quando estiverem mornas, para evitar que se estraguem. A grande maioria dos alimentos pode ser congelada: carne, peixe, legumes e hortaliças, fruta, frutos secos e pratos cozinhados. No entanto, é importante que sejam adequadamente preparados antes da congelação: por exemplo, corte a carne e elimine o excesso de gorduras, lave e retire as vísceras e as escamas do peixe, lave bem e descasque as frutas e os legumes. Em todo o caso, deve garantir que os alimentos são congelados frescos. Uma vez descongelados, os produtos podem ser facilmente utilizados para confeccionar, por exemplo, empadões, sopas, batidos e sobremesas de fruta.



IDEIA PARA POUPAR

Junte o puré de batata ou os legumes que tiverem sobrado à sopa e triture tudo. Consuma-a no prazo de um ou dois dias.

- Existem muitas ideias úteis para aproveitar restos de forma mais ou menos criativa: com pedaços de frango ou outro tipo de carne pode, muito simplesmente, fazer uma sandes; os restos de pão podem ser incorporados numas almôndegas de carne picada ou servir para engrossar molhos; os restos de cenoura podem ser utilizados na confeção do molho que acompanhará o seu esparguete do dia seguinte. É tudo uma questão de imaginação! Para mais informações, consulte em deco.proteste.pt o nosso dossiê completo sobre congelação.
- Claro que, se tiver uma horta ou um jardim, ou se houver recolha de resíduos orgânicos no seu município, pode sempre usar ou encaminhar os restos para compostagem (para mais informações sobre este assunto, consulte o próximo capítulo, a partir da página 92).

Escolha produtos da época

Quando compra bens alimentares, costuma preocupar-se em saber se são ou não produtos da época? Os frutos e os legumes comprados fora da época, como as uvas, o tomate, etc., são normalmente importados (e transportados de avião) a partir de países mais quentes, ou então cultivados localmente em estufas aquecidas. Além disso, estes produtos são frequentemente sobreembalados, como forma de os proteger, requerendo mais materiais e energia. Este tipo de produto é, normalmente, mais caro, e a sua importação implica mais emissões de poluentes. Ao escolher produtos da época (veja os calendários de frutos e legumes nas páginas seguintes), estará a ter um comportamento mais sustentável.



IDEIA PARA POUPAR

Optar por fruta ou legumes da época permite tirar totalmente partido do sabor e do valor vitamínico dos produtos, já para não falar de uma melhor relação entre qualidade e preço. Sempre que possível, compre a granel, para evitar a produção de resíduos de embalagem.

No site de DECO PROTESTE, encontrará uma ferramenta muito útil para ficar a saber qual a altura ideal para comprar cada alimento. Em www.deco.proteste.pt/calendario-legumes, além do calendário dos frutos e dos legumes, encontrará uma série de outras informações sobre os seus benefícios nutricionais e ainda conselhos de compra e de conservação.

Prefira produtos locais

O transporte de produtos alimentares é responsável pela emissão de dióxido de carbono e de outros gases com efeito de estufa. Veja estes exemplos:

- uma tonelada de batatas produzida e vendida localmente (numa área de 25 quilómetros quadrados) gera cerca de três quilos de dióxido de carbono equivalente (CO₂-equivalente);
- uma tonelada de mangas (ou de maçãs), oriundas da África do Sul (a cerca de dez mil quilómetros de distância) e transportadas por avião, gera 3,2 toneladas de CO₂-equivalente;
- uma tonelada de laranjas transportadas da Tunísia para a Europa central de avião gera 1,2 toneladas de CO₂-equivalente.

Grande parte dos camiões que circulam nas estradas dedica-se ao transporte de bens de consumo, incluindo os produtos agroalimentares. Sempre que adquire bananas da Costa do Marfim, ou laranjas de Marrocos, ou peixe da Índia, está a pagar também o seu transporte. Além disso, os camiões-frigoríficos podem emitir gases refrigerantes com efeito de estufa que influenciam a camada de ozono em caso de fugas. Será que as peras-rocha ou as maçãs à venda na mercearia do seu bairro não são mais económicas, saborosas e benéficas para o ambiente?

CALENDÁRIO DE FRUTOS

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Alperce						•	•	•	•			
Ameixa						•	•	•	•	•	•	
Amora						•	•	•	•			
Ananás-dos-açores	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Banana-da-madeira	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cereja						•	•	•	•			
Dióspiro										•	•	•
Figo						•	•	•	•	•	•	
Framboesa	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Laranja	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Limão	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Maçã	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Melancia					•	•	•	•	•	•	•	
Melão e meloa				•	•	•	•	•	•	•	•	
Mirtilo						•	•	•	•			
Morango	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Nêspera					•	•	•	•				
Pera	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pêssego					•	•	•	•	•	•		
Quiwi	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•
Romã										•	•	•
Tangerina	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Uva						•	•	•	•	•	•	•
Frutos secos												
Amêndoa	•	•	•	•						•	•	•
Avelã											•	•
Castanha											•	•
Nozes	•									•	•	•
Pinhão	•	•	•	•	•							•

• Estação normal

• Fora de época

CALENDÁRIO DE LEGUMES

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abóbora	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Acelga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Agrião	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aipo-de-cabeça	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aipo-de-talo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofra			●	●	●	●	●					
Alface	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alface-de-cordeiro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alho-porro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Batata nova	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beldroegas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beringela	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beterraba de mesa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brócolos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebola nova			●	●	●	●	●					
Cenoura	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicória de folhas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chuchu				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Curgete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve-de-bruxelas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve-lombarda	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve-portuguesa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endívia	●	●	●	●	●					●	●	●
Ervilhas		●	●	●	●	●						
Espargo	●	●	●	●	●							
Espinafre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fava			●	●	●	●	●					
Feijão-verde			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Funcho	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Grelós	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Milho-doce					●	●	●	●	●	●		
Nabiças	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pimento	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rabanete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repolho	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rúcula	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rutabaga	●	●	●	●					●	●	●	●
Salsifi	●	●	●	●						●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal

● Fora de época

Procure, por isso, ver a origem dos produtos que compra. Ao escolher produtos locais, estará a reduzir o impacto ambiental decorrente do transporte. Além disso, poupa na embalagem, já que os produtos vindos de longe vêm quase sempre excessivamente embalados, para estarem mais protegidos. Além disso, estará a favorecer a economia local.

Alguns produtos alimentares têm de indicar o país de origem ou o local de proveniência, como a carne, a fruta, os legumes e o mel, apenas para referir alguns. Tenha em atenção que o “código de barras” não garante que um alimento é nacional. A este propósito, veja o episódio 3 da série *Seja um consumidor sustentável*, no canal da DECO PROTESTE no YouTube.

SABIA QUE...?

A escolha de produtos locais frescos e/ou da época ajuda a diminuir a emissão de gases com efeito de estufa e de outros poluentes. O uso de transportes é menor e nem sempre é preciso refrigerá-los!

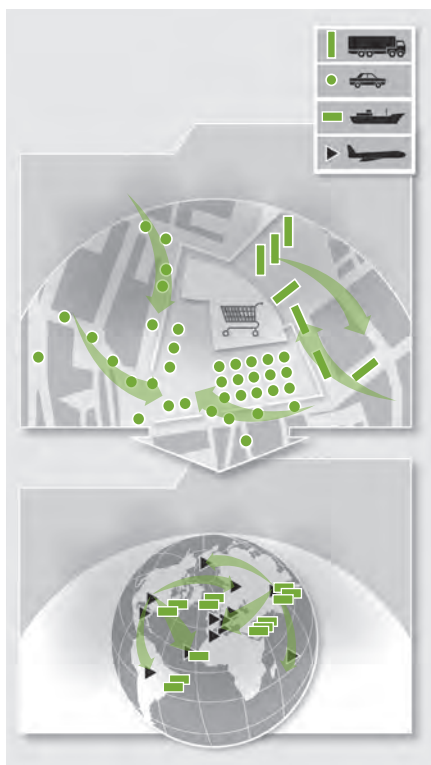
Faça compras no bairro

O recurso aos centros comerciais ou aos hipermercados é cada vez mais frequente. No entanto, do ponto de vista ambiental, é importante que não se perca de vista o seu impacto. Regra geral, as grandes superfícies comerciais são vorazes em recursos, nomeadamente na utilização de solo e no consumo de energia e água. Além disso, muitas vezes este tipo de espaço não está adequadamente servido em termos de transportes públicos, pelo que os clientes têm de se deslocar de carro e acabam, consequentemente, por consumir mais energia e emitir mais poluentes. Em vez de ir de carro até ao hipermercado, porque não optar pelo comércio local? Poupará certamente dinheiro, e o seu impacto ambiental será também menor.

Como produzem muitos resíduos, os hipermercados têm de separar enormes quantidades de plástico, vidro, papel/cartão, lâmpadas e baterias, entre outros. Mas é importante também que adotem medidas para reduzir o uso do papel e dos materiais e que exijam dos seus fornecedores que se preocupem com a dimensão e a conceção das embalagens, de modo a reduzir-se a quantidade de resíduos gerados. Por outro lado, os hipermercados devem optar por detergentes tão biodegradáveis quanto possível e utilizar sistemas de tratamento das águas usadas, para que estas possam ser reutilizadas, em autoclismos, espaços exteriores, etc. (veja, na página 117, o título *Reutilizar a água*).

Deve, então, fazer as suas compras num hipermercado ou na mercearia da esquina? A resposta a esta pergunta dependerá da sua situação pessoal, mas, de uma maneira geral, pode dizer-se que fazer compras mais perto de casa tem vantagens, em termos de tempo e de dinheiro, sobretudo se pensarmos que, quando se vai a um hipermercado, acaba-se quase sempre por trazer algo mais do que o inicialmente previsto.

IMPACTO DO HIPERMERCADO



Impacto local

Quando o consumo se concentra nos hipermercados, quem vive nas redondezas é afetado por um aumento de ruído, por um maior risco de acidentes e pela intensidade do tráfego devido às descargas de mercadorias, à recolha de resíduos e ao movimento dos clientes. A qualidade do ar também se ressent. Por outro lado, a necessidade de transporte de bens, vindos muitas vezes de muito longe, multiplica o número de veículos (em particular, os pesados), sobretudo nas imediações dos centros comerciais, o que contribui para um aumento significativo das emissões de gases poluentes. A afluência de clientes às zonas comerciais provoca também um aumento da circulação de veículos privados.

Impacto global

O transporte e a distribuição de bens em larga escala, sobretudo de alimentos vindos de locais distantes, têm consequências nefastas em termos da biodiversidade e do ambiente, que resultam essencialmente do impacto das emissões de gases com efeito de estufa sobre o equilíbrio climático. O consumo em energia, necessária para a manutenção do hipermercado, aumenta também significativamente. Em última análise, é o equilíbrio do planeta que está em causa.

Produtos biológicos?

As cadeias de distribuição são frequentemente obrigadas a cumprir um conjunto de parâmetros, muitas vezes estéticos, recorrendo a produtos químicos para conseguir que os frutos e vegetais tenham o aspeto pretendido. Os supermercados e os hipermercados rejeitam muitas vezes os produtos que contêm imperfeições, que não têm, por exemplo, a dimensão ou a forma ideal. Tal acaba por promover práticas que são nocivas do ponto de vista ambiental, como o abuso de fertilizantes e pesticidas.

Quem se preocupa com estas questões procura optar por produtos da agricultura biológica, uma vez que estes são produzidos sem o recurso a pesticidas e não têm, por isso, um impacto tão negativo sobre o solo, a água e o ar. Mas como saber quais são esses produtos?

- A agricultura biológica é praticada segundo regras muito exigentes. O agricultor, para obter um certificado para os seus produtos, deve respeitar um conjunto de regras, nomeadamente:
 - não usar pesticidas sintéticos ou adubos químicos;
 - o impacto ambiental deve ser o mínimo possível;
 - não pode usar organismos geneticamente modificados;
 - a criação de gado deve ter em conta o bem-estar e a saúde dos animais (por exemplo, com a manutenção de espaços ao ar livre para exercício e alimentação biológica, de preferência produzida localmente);
 - respeitar cuidados veterinários segundo um enquadramento específico.
- A agricultura biológica é, pois, um modo de produção com regras claramente definidas e com uma legislação bem precisa. A aplicação destas técnicas é submetida a controlos rigorosos, desde o prado até ao seu prato. Não confunda, no entanto, produção biológica com outro tipo de práticas, muitas vezes vagas e desprovidas de controlo, com designações como “produto do campo”, “cem por cento natural”, “sem adubo”, entre outras. Procure o logótipo da Eurofolha (veja a imagem na página 29), que se tornou obrigatório na rotulagem dos produtos de agricultura biológica da União Europeia desde julho de 2010.

SABIA QUE...?

A produção agrícola biológica representava, em 2017, cerca de 7% da área total cultivada em Portugal, correspondendo à média dos Estados-membros da União Europeia.

- Outro método de cultivo interessante é a produção integrada, utilizada sobretudo na produção frutícola, que recorre o menos possível a tratamentos químicos na luta contra doenças e parasitas. Nestes produtos, apenas podem ser usados fitofármacos aconselhados em produção integrada.
- Tanto a agricultura biológica como a produção integrada renunciam à utilização de pesticidas nocivos, pelo que não poluem os solos e as águas de superfície, o que é benéfico para o ambiente e para a saúde das plantas, dos animais e das pessoas. A produção biológica é mais exigente.



SABIA QUE...?

A produção de fruta e de legumes em agricultura biológica evita o uso de pesticidas e de adubos químicos.

Reduza o consumo de carne

Já lá vai o tempo em que uma refeição de carne era um luxo acessível apenas a alguns, reservado, normalmente, para ocasiões especiais. Ao longo dos últimos 50 anos, os hábitos alimentares alteraram-se profundamente, sendo a carne, hoje, um alimento básico na maioria das dietas.

O aumento do consumo da carne não foi, no entanto, homogéneo em todos os países. As diferenças entre as nações desenvolvidas e as que se encontram em vias de desenvolvimento são evidentes. Em 1964, o consumo de carne no mundo industrializado era de 62 quilos por pessoa e por ano. Em 1997, era já de 88 quilos. As zonas mais pobres do planeta também alteraram os seus hábitos alimentares, mas sem nunca chegarem a valores comparáveis. Hoje, na Europa, comemos quatro vezes mais carne do que precisamos.

Uma análise da relação entre o consumo de carne e o poder de compra mostra que são os mais ricos quem consome mais carne. Ao nível mundial, estima-se que o consumo de carne ronde os 40 quilos, por pessoa e por ano. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (dados de 2019), cada português consome anualmente, em média, 44,3 quilos de carne de suíno, 44,4 quilos de carne de aves de capoeira e 20,8 quilos de carne de bovino.

Certo é que uma boa parte das terras cultiváveis serve para produzir a alimentação do gado, destinado aos matadouros e vendido a baixo custo. Em 1999, mais de 37% da superfície terrestre estava ocupada por culturas e pastagens, e dois terços do consumo de água eram devidos à agricultura. Em 2018, cerca de 39% do uso do solo correspondiam a área florestal, 26% a área agrícola e 12% a área de matos. Numa proporção superior a 5% destacavam-se, ainda, as superfícies agroflorestais (8%), a área de pastagens (6%) e os territórios artificializados (5%).

A cultura intensiva de cereais não se justifica só pelas necessidades nutricionais do ser humano, mas também pelas quantidades de carne consumida (sobretudo vermelha). A produção intensiva é, de forma direta e indireta, responsável pelo consumo de grandes quantidades de energia fóssil (para a produção de fertilizantes e de pesticidas e para as máquinas agrícolas),

e pela emissão de grandes quantidades de gases com efeito de estufa: o óxido nítrico ou de azoto tem um potencial de aquecimento 310 vezes superior ao do dióxido de carbono, por exemplo, e o metano, emitido pelos ruminantes, é, por sua vez, 21 vezes mais "potente" do que o dióxido de carbono.

O setor agrícola gera uma grande quantidade de emissões de gases com efeito de estufa, nomeadamente metano e óxido nítrico, devido à aplicação de adubos e corretivos de solo e também ao próprio estrume gerado pelos animais.

ATENÇÃO!

De acordo com a roda dos alimentos, para uma dieta equilibrada, os adolescentes e os adultos ativos do sexo masculino não devem consumir mais do que cerca de 110 gramas de carne ou pescado cozinhados por dia, o que corresponde a um peito de frango ou a um bife de vaca muito pequeno.

ÁGUA USADA POR 100 GRAMAS DE PROTEÍNA

Os recursos hídricos do planeta são escassos. Eis alguns exemplos do que custa, em água, a produção de 100 gramas de proteína de alguns alimentos.



Fonte: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, Revista Science, 2018.



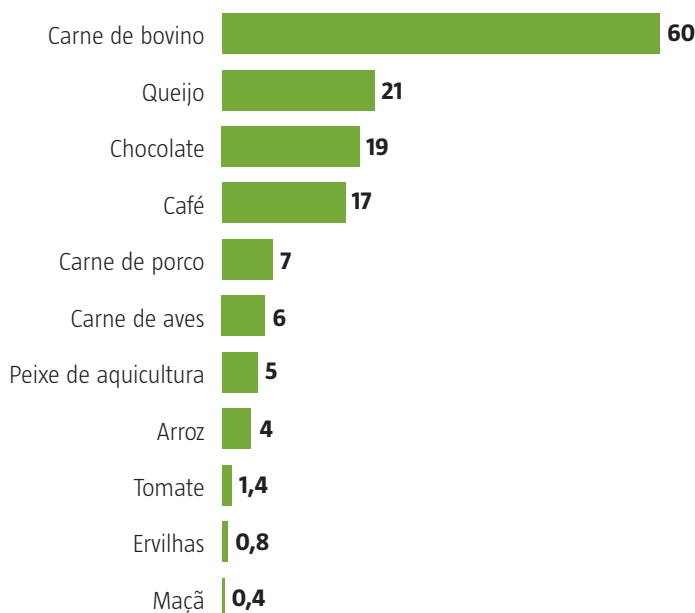
SABIA QUE...?

A produção intensiva de gado é responsável pela emissão de grandes quantidades de gases com efeito de estufa e por um consumo de água muito elevado. Uso de solo, adubos, fertilizantes, rega, limpezas e transportes: todos estes elementos contribuem para que a sua pegada ambiental seja gigantesca. A produção de um só quilo de carne bovina emite 60 quilos de gases com efeito de estufa; já a produção da mesma quantidade de carne, mas de porco ou de frango, tem um impacto dez vezes menor, com uma emissão de sete e seis quilos, respetivamente. Uma das estratégias sustentáveis mais promissoras reside, por isso mesmo, na redução do consumo de carnes vermelhas.

Em suma, a produção de carne sobrecarrega o planeta. A redução do consumo de carne, além de benéfica para a saúde, corresponde também a um comportamento ecológico: ajuda a libertar as terras para a agricultura e permite desenvolver uma agricultura biológica menos poluente.

EMISSÕES DE GASES COM EFEITO DE ESTUFA POR TIPO DE ALIMENTO

(quilos de CO₂-equivalente por quilo de alimento)



Fonte: revista Science, 2018.

Mais fruta, legumes e cereais

A produção de carne, sobretudo a vermelha, depende de práticas agrícolas intensivas. A pesca, muitas vezes intensiva, acarreta também custos para o ambiente. E se optássemos por consumir mais alimentos vegetais em vez de carne e peixe, reduzindo assim o impacto da produção de carne e da indústria das pescas sobre os solos, a água e a biodiversidade marinha? De acordo com a roda dos alimentos, na nossa alimentação diária, devemos preferir o consumo de produtos de origem vegetal (que representam cerca de 75% dos alimentos da roda) aos produtos de origem animal (25%). Além de ser comprovadamente mais saudável, uma alimentação baseada essencialmente em produtos de origem vegetal permite também proteger o nosso planeta, onde cada vez mais habitantes terão, no futuro, de partilhar recursos cada vez mais escassos.

SABIA QUE...?

Um esparquete com carne de porco ou de vaca para quatro pessoas representa 17,09 quilos de emissões de gases com efeito de estufa. O mesmo esparquete, mas com lentilhas, corresponde apenas a 4,09 quilos de emissões de gases com efeito de estufa, ou seja, cerca de quatro vezes menos.

Procure incluir mais leguminosas na sua alimentação diária, na sopa, por exemplo, e organize as suas refeições de modo que os legumes ocupem cerca de metade do prato, a carne, o pescado ou os ovos, um quarto, e o acompanhamento, outro quarto. Ingira três a cinco porções de fruta e de legumes por dia. Prefira uma peça de fruta a outro tipo de sobremesa e, sempre que possível, vá consumindo fruta ao longo do dia.

Evite os alimentos processados

O ritmo acelerado das nossas vidas leva a que seja muito tentador recorrer a alimentos fáceis de preparar, como pizzas ou pratos congelados, que ficam prontos em dez minutos. Contudo, estes alimentos “processados”, tal como o nome sugere, sofrem diversos processos de manipulação até chegarem à nossa mesa. Exigem quantidades desnecessárias de recursos (como água e energia) e geram poluição adicional, sobretudo relacionada com o transporte (emissões) e as embalagens.