



Comissão  
Europeia

# Ecologize os seus hábitos!

O que fazer e não fazer para criar um mundo mais ecológico

## Ecologize os seus hábitos!

- 1 › Introdução
- 3 › Energia
- 8 › Ar
- 12 › Água
- 16 › Terra

Europe Direct é um serviço que o/a ajuda a encontrar respostas às suas perguntas sobre a União Europeia

Um novo número verde único:  
00 800 6 7 8 9 10 11

Encontram-se disponíveis numerosas outras informações sobre a União Europeia na rede Internet, via servidor Europa (<http://europa.eu.int>)

Uma ficha bibliográfica figura no fim desta publicação

Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, 2005

ISBN 92-894-9849-8

© Comunidades Europeias, 2005  
Reprodução autorizada mediante indicação da fonte

Printed in Belgium

Impresso em papel reciclado



Olá! Chamo-me Jiffy e proponho-me guiá-lo ao longo desta brochura e ajudá-lo a ecologizar os seus hábitos!

# ➤ Introdução

## Qual é a situação?

No mundo moderno, a actividade humana tem um impacto no ambiente. A situação agravou-se fortemente nos últimos 50 anos: aquecimento global, perda de biodiversidade, exploração dos recursos naturais, volumes crescentes de resíduos, maior utilização de produtos químicos... factores que podem, tristemente, constituir uma ameaça para o nosso ambiente.

Mas já alguma vez nos detivemos um instante para nos interrogarmos sobre as razões do que está a acontecer? Quem são os responsáveis? Enquanto cidadãos europeus, o estado do ambiente preocupa-nos verdadeiramente, mas temos tendência para dirigir as nossas críticas para terceiros, designadamente a indústria ou as instituições governamentais. Esquecemos muitas vezes que a nossa forma de viver e aquilo que fazemos têm igualmente um impacto significativo no ambiente. Esse impacto poderia tornar-se positivo se, nas nossas actividades quotidianas, tomássemos as decisões correctas. As pequenas mudanças dos nossos hábitos diários poderão exercer, colectivamente, um extraordinário efeito positivo no ambiente.

## O que está a ser feito nesse sentido?

A política da UE conseguiu reduzir com êxito uma série de pressões que pesam sobre o ambiente e os governos nacionais adoptaram importantes medidas para aplicar a legislação da UE. A protecção do ambiente adquiriu uma prioridade máxima em quase todos os domínios políticos. A indústria está igualmente a transformar o ambiente numa das suas prioridades supremas e a introduzir medidas no sentido de garantir um desempenho eficaz aliado à eficiência energética e ao respeito do ambiente. Porém, não cabe apenas à UE, aos governos nacionais e à indústria desempenhar um papel neste processo: enquanto cidadãos europeus, sobretudo, temos a capacidade de contribuir para atenuar essas pressões de forma significativa.



## O que podemos então fazer?

Os nossos pequenos gestos do dia-a-dia podem, colectivamente, ter um grande impacto no ambiente. Se tomarmos as decisões correctas, em casa, no emprego ou no supermercado, podemos contribuir de forma significativa para reduzir a pressão que pesa sobre o ambiente.

Foi por esta razão que criámos a Caixa de Ferramentas para o Ambiente, que contribuirá para mudarmos os nossos hábitos, adquirirmos um comportamento respeitador do ambiente e **ecologizarmos os nossos hábitos!**

## O que é a Caixa de Ferramentas para o Ambiente?

A Caixa de Ferramentas para o Ambiente permitir-lhe-á mudar os seus pequenos hábitos e obter grandes resultados. Inclui o eco-questionário do Jiffy, que lhe indicará o que fazer e não fazer

para respeitar o ambiente, e uma base de dados de ferramentas ambientais onde encontrará ainda mais informações sobre a forma de respeitar o ambiente todos os dias.

## Por que razão devo usá-la?

Há que encarar o problema do seguinte modo: quando, por exemplo, optamos pelo automóvel em vez do comboio, estamos a produzir, em média, até 30 vezes mais emissões de CO<sub>2</sub>. Quando decidimos deixar os nossos equipamentos electrónicos em estado de vigília em vez de os desligar completamente, continuamos a consumir energia e a nossa conta de electricidade aumenta 10% num ano. Pois bem, é possível fazer alguma coisa a este respeito, alterando simplesmente estes nossos pequenos hábitos quotidianos. O esforço despendido é mínimo, mas o efeito produzido é notável.

## Então quando começo?

Já o fez! A leitura desta brochura vai ajudá-lo a mudar os seus hábitos, a tornar-se mais respeitador do ambiente e, além disso, a poupar muito dinheiro!

# ↗ Energia

Desde o início do século XX que as temperaturas da Terra aumentam rapidamente – em média, 0,6°C à escala mundial e 0,95°C na Europa. A taxa de aquecimento global alcançou agora 0,2°C por década – uma mudança extremamente rápida em relação aos níveis históricos. As repercussões desse aquecimento já são perceptíveis, devendo intensificar-se à medida que as temperaturas aumentam.

As alterações climáticas são um fenómeno sobre o qual se fala e se lê cada vez mais. Mas o que significa exactamente? E por que razão o nosso clima está a mudar? Mais importante ainda, o que podemos fazer a este propósito?

O CO<sub>2</sub> e outros gases com efeito de estufa estão presentes na natureza e contribuem para manter o nosso planeta quente. Na sua ausência, a temperatura média da Terra seria cerca de 30° mais baixa. Porém, as actividades humanas, designadamente aquecimento doméstico, televisão ou condução de

automóveis, exigem energia que se obtém pela queima de combustíveis fósseis a qual, por sua vez, produz CO<sub>2</sub>. Este excedente de gases com efeito de estufa provoca um aquecimento artificial da Terra, que designamos por aquecimento global e cujo efeito conjunto é a alteração climática. Este fenómeno é actualmente reconhecido por uma vasta maioria dos principais climatologistas mundiais.

Na UE, o sector industrial (incluindo produção de energia) é responsável por 48% do total de emissões de gases com efeito de estufa. Os transportes representam mais 21% e a agricultura 10%. Os restantes 17% de emissões de gases com efeito de estufa são na realidade produzidos pelos agregados familiares e pelas pequenas empresas. Mas também somos responsáveis pelas emissões de outros sectores: por exemplo, só os agregados familiares representam 30% do consumo de electricidade na UE e metade das emissões do sector dos transportes advêm dos automóveis particulares!

## Alguns factos

- Na Europa, o número anual médio de catástrofes meteorológicas e climáticas, designadamente tempestades e inundações, duplicou na década de 90 em relação à década anterior.
- Os níveis do mar nas costas europeias subiram entre 0,8 e 3 mm por ano, nos últimos 100 anos, prevendo-se que neste século a taxa de aumento seja 2-4 vezes superior.
- A camada de neve no hemisfério norte diminuiu 10% desde meados da década de 60. Na Suíça, é provável que três quartos dos glaciares dos Alpes desapareçam até 2050.

### O Protocolo de Quioto

O Protocolo de Quioto à Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas foi ratificado por 148 países e entrou em vigor em Fevereiro de 2005, exigindo que, até 2012, 36 países industrializados reduzam ou limitem as suas emissões de gases com efeito de estufa entre 5 e 8% em relação aos níveis de 1990.

### Programa Europeu para as Alterações Climáticas

Em 2000, a UE lançou o Programa Europeu para as Alterações Climáticas, que introduz medidas destinadas a permitir aos Estados-Membros reduzir as emissões de gases com efeito de estufa de forma economicamente eficiente, satisfazendo assim os compromissos assumidos ao abrigo do Protocolo de Quioto. No âmbito do programa, a UE concebeu e aplicou um regime de comércio de emissões de CO<sub>2</sub> entre as empresas: cada Estado-Membro atribuiu um volume limitado de emissões de CO<sub>2</sub> às suas empresas, que podem comprar e vender essas emissões entre si para reduzir ao mínimo os custos de conformidade com o protocolo. Este regime contempla quase metade das emissões de CO<sub>2</sub> da UE.

O programa prevê mais de 40 outras medidas, nomeadamente objectivos de aumento do recurso a fontes de energia renováveis, normas de eficiência energética para as novas construções, obrigatoriedade para os fabricantes de automóveis que vendem veículos de passageiros na UE de assumirem voluntariamente compromissos de redução das emissões de CO<sub>2</sub> produzidas por esses veículos, etc.



## Como posso economizar energia?

Existem inúmeras formas de economizar energia sem ter de alterar radicalmente os seus hábitos. O Jiffy reuniu uma série de conselhos, mas você poderá encontrar muitos mais na caixa de ferramentas.

### Apague a luz!

Em casa, muitos de nós temos tendência para deixar a luz acesa quando saímos de um compartimento. Quanto mais electricidade consumirmos, mais combustíveis fósseis são queimados para produzir essa quantidade de electricidade e mais CO<sub>2</sub> é emitido para a atmosfera. O simples gesto de apagar cinco luzes em sua casa todas as noites, durante um ano, permitir-lhe-á economizar uma média de 60 euros na sua factura de electricidade!

*Poderá igualmente economizar energia adquirindo lâmpadas de baixo consumo, cuja eficiência energética é cinco vezes superior. Estas lâmpadas são ligeiramente mais caras, facto que é largamente compensado pelo seu consumo reduzido e maior duração (em média, 10 vezes superior).*

### Electrodomésticos de baixo consumo energético!

Os frigoríficos representam, em média, 25% do consumo doméstico de electricidade. Perde-se energia sempre que se deixa a porta do frigorífico aberta, que não se procede à sua descongelação a título periódico e que se colocam alimentos quentes no seu interior. De facto, uma camada de gelo de 3 mm no seu frigorífico pode envolver um consumo de mais 30% de energia. Se tiver de comprar um novo frigorífico, escolha um modelo auto-degelante.

Certifique-se de que os seus electrodomésticos pertencem à categoria "A" do rótulo europeu obrigatório de eficiência energética. Uma máquina de lavar roupa de categoria A, por exemplo, consome metade da energia de um modelo clássico.



### ➤ **Seque a roupa ao ar livre!**

Secar a roupa ao ar livre é de longe o melhor método que existe: não consome energia e não danifica a roupa! Se não puder evitar usar um secador, certifique-se primeiro de que a sua roupa foi bem centrifugada antes de utilizar a posição média, e não máxima, do seu aparelho. O excesso ou a insuficiência de carga do seu secador envolve um consumo de energia mais elevado. **Verifique igualmente o filtro com regularidade para garantir o máximo de eficiência energética.**

### ➤ **Baixe o termóstato!**

Cerca de 60% do consumo médio de energia na Europa corresponde ao aquecimento doméstico. Se diminuíssemos somente 1°C a temperatura do nosso termóstato, quase não sentiríamos a diferença, mas economizaríamos 7% na nossa conta anual de electricidade.

### ➤ **Isole a sua casa!**

Certifique-se de que a sua casa está bem isolada. A instalação de vidros duplos, por exemplo, – que, em média, se amortiza em 6 anos - permite evitar até 20% das perdas de calor. Outras medidas simples contribuem para evitar a perda de calor nas nossas casas, nomeadamente: fechar as cortinas à noite ou arejar um compartimento durante apenas alguns minutos, suficientes para renovar uma grande parte do ar nos recintos fechados. Também poderá isolar facilmente a sua caldeira de água quente, aplicando-lhe um revestimento isolador.

### ➤ **Tape as suas panelas!**

Tapar as panelas quando se cozinha pode permitir economizar entre 60 a 70% da energia necessária para preparar um prato. Cozinhar em panela de pressão reduz igualmente o consumo de energia. Por último, ferva apenas a água necessária para preparar o seu chá.

### ➤ **Desligue completamente os seus aparelhos – não os deixe em estado de vigília!**

Não deixe a televisão, vídeo, DVD, computador e aparelhagem estereofónica em estado de vigília, nem o carregador do telemóvel ligado à tomada quando não necessitar dele. Se desligar completamente os seus aparelhos, poderá economizar até 10% na sua conta de electricidade.

Só o consumo total dos aparelhos em estado de vigília nas nossas casas equivale quase ao consumo anual de energia na Bélgica!



Actualmente, quase 80% dos europeus vivem em zonas urbanas. A efervescência das grandes cidades e o tráfego intenso nas estradas e auto-estradas têm um grande impacto na qualidade do ar e, por conseguinte, na nossa saúde, provocando problemas respiratórios e alergias. As legislações nacionais e da UE registaram inúmeros progressos na luta contra os poluentes atmosféricos, designadamente dióxido de enxofre, chumbo, óxidos de azoto, monóxido de carbono e benzeno. Assim, por exemplo, as emissões de dióxido de enxofre na UE-15 diminuíram mais de 60% desde 1990 e as de óxido de azoto 21%. No entanto, a qualidade do ar continua a suscitar problemas. Os poluentes que causam mais preocupação são as partículas e o ozono à superfície. Calcula-se que as partículas tenham sido responsáveis pela morte prematura de 348 000 europeus em 2000 e

o ozono à superfície de 21 000. A esperança de vida dos europeus diminuiu em média 9 meses. O impacto negativo da poluição atmosférica diminuirá, de certo modo, na Europa graças às actuais políticas neste domínio, mas continuará a ser significativo no futuro se não forem adoptadas outras medidas.

O transporte rodoviário, para além de produzir emissões de CO<sub>2</sub>, contribui fortemente para a poluição atmosférica. Não obstante os fabricantes de automóveis terem obtido reduções significativas das emissões graças à eficiência energética dos veículos que produzem, cada vez há mais automóveis na estrada que continuam a fazer do transporte rodoviário uma importante fonte de poluição.

## Partículas e ozono

- As partículas derivam essencialmente de processos de combustão, mas também se formam a partir de poluentes gasosos, nomeadamente óxidos de azoto (NOx) e compostos orgânicos voláteis (COV).
- Os COV resultam da indústria petroquímica, da gasolina, do tráfego automóvel, dos solventes utilizados nas tintas e de inúmeros produtos de uso doméstico. Existem igualmente fontes naturais de COV, designadamente as árvores florestais como as coníferas. Os óxidos de azoto provêm essencialmente

da queima de combustíveis fósseis, nomeadamente nos motores e nas centrais eléctricas.

- O ozono é um gás que resulta de uma reacção fotoquímica entre dois grupos de produtos químicos, os compostos orgânicos voláteis (COV) e os óxidos de azoto, sob a influência da luz solar e do calor. É por essa razão que o ozono à superfície têm tendência a aumentar durante o Verão e exerce efeitos adversos na saúde humana (irritação da garganta e dos olhos ou dificuldades respiratórias, especialmente em grupos de pessoas susceptíveis como asmáticos, crianças e idosos). Em contrapartida, a presença de ozono na estratosfera protege a vida na Terra das perigosas radiações solares UV.

## Como posso contribuir para melhorar a qualidade do ar?

Por estranho que pareça, podemos contribuir para libertar o ar de partículas e poluentes quando pegamos no carro para ir para o trabalho ou para as aulas, quando ligamos o aquecimento ou o ar condicionado, ou mesmo quando limpamos as janelas. Aqui vão alguns conselhos para o ajudar a fazê-lo correctamente.

### ➤ Escolha produtos locais!

O transporte aéreo de mercadorias de um lado para o outro do mundo produz 200 a 400 vezes mais gases com efeito de estufa do que o seu transporte rodoviário a 50 km de distância. Procure comer produtos locais da época: são bons para a sua saúde, muito mais saborosos e o seu transporte não produz um volume tão elevado de emissões de gases com efeito de estufa.



### ➤ Partilha de veículos ou transportes públicos!

Uma boa solução para os trajectos mais longos é a partilha de veículos ou a utilização dos transportes públicos, já que mais pessoas podem ser transportadas num único veículo. Uma viagem de automóvel de 1 200 km produzirá o mesmo volume de emissões de CO<sub>2</sub> que um comboio que dê a volta ao mundo!

### ➤ Se tiver de usar o automóvel...!

- Deixar o seu automóvel aquecer quando está parado pode contribuir para aumentar o consumo de combustível até 50%. Se começar a andar imediatamente, o motor atingirá mais rapidamente a temperatura de funcionamento adequada.
- Procure manter a pressão dos pneus correcta: se a pressão estiver 0,5 bars abaixo do nível requerido, necessitará de 5% mais de gasolina e também poluirá mais.
- Conduzir com o ar condicionado ligado aumenta 30% o consumo; conduzir com as janelas abertas apenas agrava o consumo em 5%.
- A utilização de uma bagageira no tejadilho do seu automóvel pode contribuir para aumentar 20 a 30% o consumo de combustível. É preferível prender as bicicletas à parte traseira do automóvel.
- Conduzir em quarta ou mesma em quinta é a opção mais económica em termos de consumo de combustível.
- Respeite o limite de velocidade: economizará gasolina, produzirá menos gases de escape e, claro, conduzirá de forma mais segura!

### ➤ Procure a flor!

O rótulo ecológico é um regime voluntário destinado a promover a comercialização pelas empresas de produtos e serviços ecológicos. Os produtos que ostentam o rótulo com uma flor estão isentos de COV e, por isso mesmo, contribuem para melhorar a qualidade do ar nos recintos fechados. Procure a flor nos detergentes, papel higiénico, tintas e vernizes para interiores, aspiradores, televisões, calçado e colchões de cama!



### ➤ Não vá de automóvel... vá de bicicleta!

Uma percentagem de 27% das emissões de partículas na Europa, em 2001, adveio dos transportes. Em média, um em cada três trajectos que efectuamos de automóvel não excede 2 km. A utilização da bicicleta contribui não só para reduzir o tráfego como as emissões. Ir de bicicleta ao quiosque da esquina ou à padaria é saudável para além de ser gratuito!



A água está a tornar-se um dos recursos naturais mais escassos à escala mundial: menos de 1% da água do planeta é própria para consumo humano e mais de 1 200 milhões de pessoas não têm acesso à água potável em condições seguras. Felizmente, a água abunda, em geral, na Europa, embora em certas regiões meridionais o stress hídrico e a seca sejam cada vez mais comuns. Se a quantidade de água no nosso continente não constitui um problema, a sua qualidade e gestão estão longe de ser satisfatórias e enfrentam pressões consideráveis.

Cerca de 35% da água que sai das nossas torneiras provém das águas superficiais (lagos, rios), 20% das quais se encontram gravemente ameaçadas pela poluição. Os restantes 65% provém das águas subterrâneas, também denominados 'aquíferos', formados pelas águas pluviais que se infiltram no solo.

A qualidade da água para consumo humano na União Europeia é geralmente muito boa e a água da torneira pode ser bebida com segurança em quase todo o lado. Porém, a água deve ser tratada para poder ser consumida de modo seguro, já que pode estar contaminada por substâncias eventualmente derramadas nas águas subterrâneas e superficiais (fertilizantes, pesticidas, produtos químicos industriais tóxicos ou germes provenientes de resíduos humanos ou animais). O tratamento da água é um processo dispendioso e que consome muita energia.

A redução da poluição hídrica é importante não só porque a água se destina a ser consumida como na perspectiva da protecção das plantas e animais que vivem nos nossos rios, lagos e mares. Embora a UE tenha envidado esforços significativos para reduzir a poluição nos últimos 30 anos, muito resta ainda fazer e cada um de nós pode desempenhar o seu papel neste processo.

Talvez o surpreenda se lhe disser que a indústria, embora responsável por uma parte da poluição, não é considerada o seu principal responsável. É relativamente fácil legislar para forçar a indústria a reduzir o seu consumo de água, a melhorar a sua eficiência e a reduzir a poluição. Os principais problemas advêm do uso de fertilizantes e pesticidas. Quando a água entra em contacto com estes, arrasta-os para os rios e depois para o mar. Os nutrientes, essencialmente provenientes dos fertilizantes e das

escorrências agrícolas (estrume animal), são uma das principais causas da poluição das águas superficiais, provocando um aumento acelerado das algas e outras formas de vida vegetal superiores que privam as restantes plantas e animais de oxigénio, luz e espaço. Este fenómeno, denominado eutrofização, afecta a nossa biodiversidade e polui as nossas águas superficiais. Uma das manifestações visíveis da eutrofização é a presença de uma proliferação excessiva de algas.

## Como posso utilizar a água de forma mais responsável?

Em média, 7% da água para consumo humano serve na realidade para beber e cozinhar. Uma percentagem de 22% é usada para lavagem de loiça e roupa, 20% para sistemas sanitários, 39% para banhos e duchas e 6% para lavagem de automóveis e rega de jardins. O Jiffy reuniu alguns conselhos preciosos que lhe permitirão utilizar a água de forma mais responsável.

### ➤ Chuva, chuva ...não desapareças!

A água pluvial é a alternativa ideal à água para consumo humano. Pode recolhê-la colocando um balde ou outro recipiente vazios no exterior. Esta água pode ser usada para lavar o carro ou regar o jardim. Não se esqueça de que o melhor momento para regar as plantas é o entardecer.





### ➤ Verifique as suas torneiras!

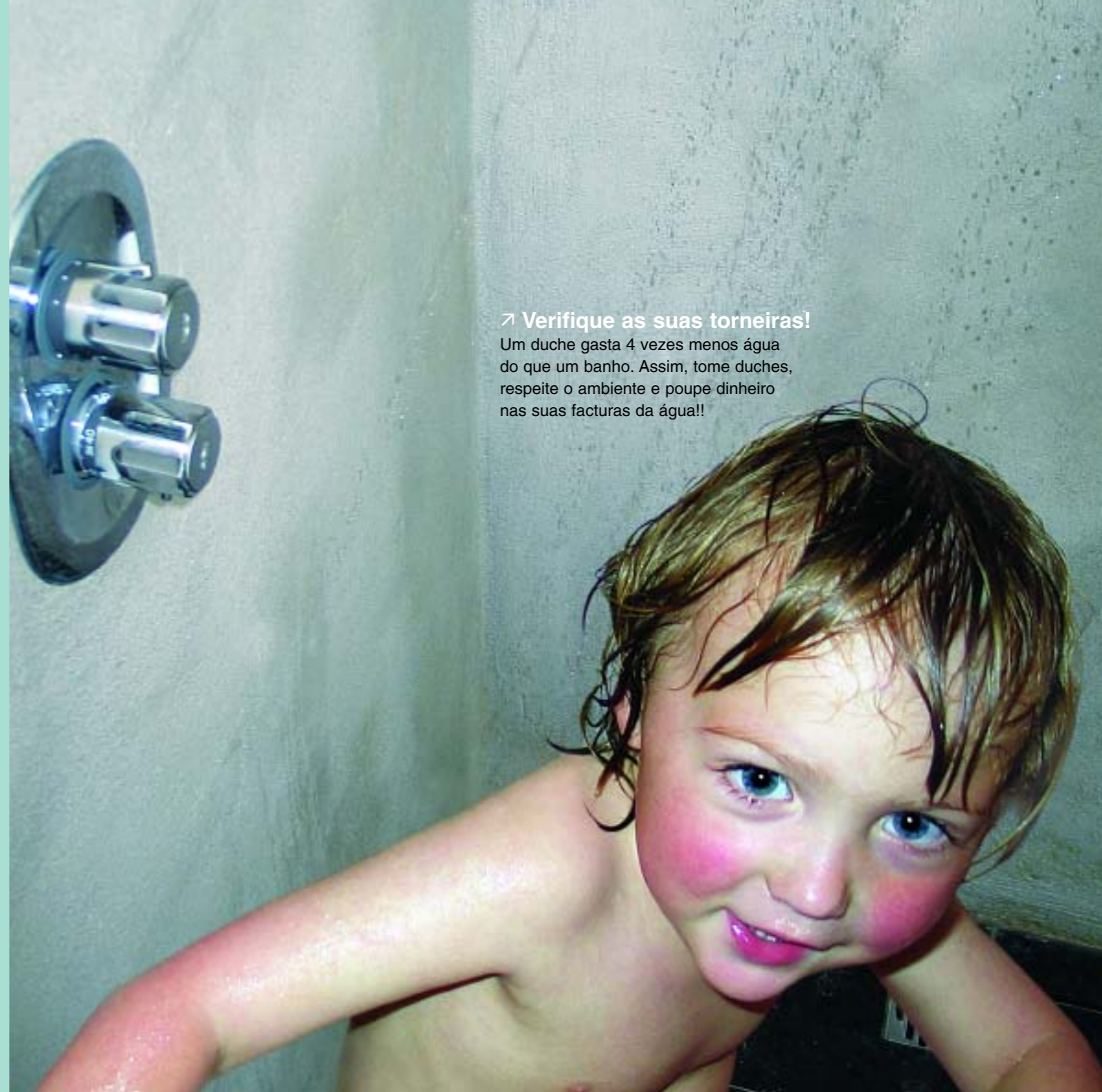
Uma torneira que pinga diariamente gasta cerca de 25 litros de água. Se fechássemos a torneira quando lavamos os dentes, poderíamos economizar até 12-15 litros. Se todos os europeus fechassem a torneira quando lavam os dentes, a água que economizariam num ano encheria 6 000 piscinas olímpicas. Um duche gasta 4 vezes menos água do que um banho. Assim, tome duchas, respeite o ambiente e poupe dinheiro nas suas facturas da água!

### ➤ Espere ou use a função 'metade da carga'

Tente ligar as suas máquinas de lavar roupa e loiça quando estiverem cheias. Caso contrário, utilize a função 'metade da carga' quando tiver menos roupa ou loiça para lavar. Este programa permitirá não só economizar água como electricidade.

### ➤ Tintas, vernizes, medicamentos, óleos...

Não despeje produtos químicos - tintas, vernizes, insecticidas ou medicamentos - no seu lava-loiça. Evite também despejar óleo - para fritar ou para condimentar e muito menos óleo para motores! Todos estes produtos podem danificar o funcionamento do seu sistema de tratamento de águas residuais, destruindo a fauna ou obstruindo as canalizações. Verifique se existem centros de recolha de medicamentos fora do prazo de validade e óleos usados perto de sua casa e deposite aí esses produtos.



### ➤ Verifique as suas torneiras!

Um duche gasta 4 vezes menos água do que um banho. Assim, tome duchas, respeite o ambiente e poupe dinheiro nas suas facturas da água!!

Por biodiversidade entende-se a diversidade da vida em todas as suas formas – diversidade das espécies, das variações genéticas das espécies e dos ecossistemas. A biodiversidade presta uma vasta gama de serviços essenciais, designadamente fornecimento de alimentos e água limpa e polinização. Por outro lado, exerce um certo controlo sobre as alterações climáticas, atenua os riscos naturais, etc. O valor económico dos bens e serviços prestados pelos ecossistemas e pelas espécies – ou seja, a vida na Terra – foi avaliado em 26 biliões de euros por ano -, o que corresponde quase ao dobro do valor do que produz o Homem anualmente.

Calcula-se que a actual taxa de extinção global da biodiversidade seja 1 000 a 10 000 vezes superior à taxa de referência natural. As principais causas desta perda são as seguintes: sistemas de produção intensivos, alteração dos habitats para construção, indústrias extractivas, sobreexploração dos recursos naturais pela pesca e pela caça, poluição e alterações climáticas globais. A pegada ecológica de um europeu cobre 4,97 ha\*.

Se os 6 000 milhões de seres humanos que povoam a Terra actualmente vivessem e consumissem todos como os europeus, precisaríamos de quase 3 Terras para cobrir as nossas necessidades. Mas só temos uma!

Contrariamente a uma ideia muito generalizada, o principal problema provocado pelos actuais modelos de utilização dos recursos reside no seu impacto ambiental e não na eventual escassez de certos recursos não-renováveis. Assim, por exemplo, a aparente disponibilidade ilimitada de recursos fósseis e, conseqüentemente, a sua utilização extensiva para produzir energia gerou alguns dos mais graves problemas de ambiente: poluição atmosférica e aquecimento global. No caso dos recursos renováveis (plantas, peixes, animais), a escassez, em si mesma, constitui um problema de ambiente. A extinção de certas espécies, por exemplo, equivale a uma perda de biodiversidade e a ocupação dos solos envolve uma destruição dos habitats.

Só na União Europeia, eliminamos anualmente 1 300 milhões de toneladas de resíduos – cerca de 40 milhões de toneladas dos quais são perigosos. Isto corresponde a cerca de 3,5 toneladas de resíduos sólidos por cada homem, mulher e criança. Junte a este valor mais 700 milhões de toneladas de resíduos agrícolas e é evidente que o tratamento e eliminação de todo este material – sem prejudicar o ambiente – se torna uma enorme dor de cabeça. A OCDE calcula que, até 2020, poderemos produzir 45% mais resíduos do que em 1995. Por outro lado, a maioria dos nossos resíduos são incinerados em instalações próprias para o efeito ou depositados em aterros. Ambos os métodos de tratamento de resíduos têm um impacto negativo no ambiente. Os resíduos emitem CO<sub>2</sub> e metano para a atmosfera e os produtos químicos e pesticidas para a terra e as águas subterrâneas. Embora os resíduos sejam inevitáveis, todos podemos contribuir para reduzir os que nós próprios produzimos.

## Alguns factos...

- Na Europa, cerca de 42% dos mamíferos e 45% das borboletas estão ameaçados de extinção. Uma percentagem de 80% das unidades populacionais de peixes enfrenta uma situação de ruptura ou o seu estado é desconhecido devido à sobrepesca.
- Na Europa, o número de aves de espécies comuns nas terras agrícolas e zonas arborizadas diminuiu 71% entre 1980 e 2002.
- Mas 18% do território (UE15) beneficia actualmente de um estatuto de protecção enquanto parte da rede Natura 2000 da UE.

## Sabia disto?

Resíduos ocultos decorrentes da produção de:

- 1 kg de alumínio **5 kg**
- 1 escova de dentes **1,5 kg**
- 1 máquina de café **298 kg**
- 1 telemóvel **75 kg**
- 1 computador **1,500 kg**
- 1 anel de ouro **2,000 kg**

Fonte: Wupperstal Institut ([www.wupperinst.org](http://www.wupperinst.org))

Nota: este sítio Web não representa a opinião da Comissão Europeia, nem é por esta gerido ou actualizado e é possível que não esteja disponível em todas as línguas europeias.

\*Para mais informações, consultar: [www.ecologicalfootprint.com](http://www.ecologicalfootprint.com)

Nota: este sítio Web não representa a opinião da Comissão Europeia, nem é por esta gerido ou actualizado e é possível que não esteja disponível em todas as línguas europeias.



## Como posso reduzir os resíduos?

Em média, cada europeu produz 1 kg de resíduos por dia. Para reduzir esta enorme quantidade, a regra é «reduzir – reutilizar – reciclar»:

### ↗ REDUZIR

Minimize a quantidade de embalagens comprando produtos a granel ou em embalagens reutilizáveis:

- Compre frutas e legumes avulsos e não embalados;
- Compre produtos concentrados que carecem de menos embalagens.

### ↗ REUTILIZAR

Tente encontrar novas utilizações para os objectos em vez de os deitar fora:

- **Renove:** dê ao seu sofá um aspecto mais moderno em vez de comprar um novo.
- **Repare:** substitua os tacões dos seus sapatos para que durem mais.
- **Descubra uma nova utilidade:** transforme velhos documentos em papel de rascunho ou use recipientes de plástico para arrumar coisas.
- Ofereça ou venda em segunda mão.

### ↗ RECICLAR

Pode efectuar a triagem de papel, cartão, madeira, latas de alumínio, garrafas de plástico, garrafas e jarros de vidro, equipamento eléctrico, equipamento informático, pilhas... Sempre haverá embalagens que terão de ser compradas e que não poderão ser reutilizadas. Por essa razão, procure escolher embalagens recicláveis e efectue a triagem respectiva. As suas velhas embalagens de cartão servirão para fazer o seu jornal, as suas garrafas de vidro serão usadas para fazer novas garrafas de vidro e as suas garrafas de plástico renascerão sob a forma de novas embalagens, materiais de construção ou mesmo vestuário!

### ↗ Abaixo os toalhetes de limpeza descartáveis!

Um agregado familiar médio na Europa produz 50 kg de resíduos de toalhetes de limpeza descartáveis por ano. Se todos os agregados familiares os utilizassem para fins de higiene e limpeza, obter-se-ia um valor adicional de 9 milhões de toneladas por ano! A utilização de panos ou trapos para limpeza permite-lhe não só evitar todo aquele volume de resíduos como, efectivamente, dar um novo uso a objectos que você ia deitar fora!

### ↗ Faça compras com sacos de plástico (polietileno) reutilizáveis!

A produção de um saco de plástico reutilizável exige 3 vezes menos água do que a de um saco de papel de capacidade semelhante. Por outro lado, libertará 80% a 90% menos gases com efeito de estufa e gases ácidos para a atmosfera! Se utilizarmos um saco de compras minimizaremos ainda mais o nosso impacto ambiental.

### ↗ Resíduos electrónicos

Face ao ritmo dos progressos tecnológicos, muitos de nós somos tentados a comprar novos telemóveis, televisões ou máquinas de lavar loiça do último modelo. Os resíduos electrónicos estão a aumentar a um ritmo de 3-5% por ano, cada cidadão da UE produz cerca de 17-20 kg de resíduos electrónicos por ano e, até à data, 90% destes resíduos foram depositados em aterro, incinerados ou recuperados sem qualquer tratamento prévio. Os resíduos electrónicos contêm substâncias como metais pesados e produtos químicos que podem ser extremamente nocivos para a saúde humana caso não sejam eliminados com precaução.

A partir de 13 de Agosto de 2005, os consumidores poderão entregar nas lojas o seu velho equipamento, a título gratuito, quando comprarem um novo equipamento, numa base de um para um.

### ↗ Compre pilhas recarregáveis!

As pilhas contêm produtos químicos e metais nocivos, pelo que devem ser eliminadas com precaução nos centros de recolha adequados da sua zona. Em alternativa, pode igualmente utilizar pilhas recarregáveis.

### ↗ Natureza e biodiversidade

Se estivermos sensibilizados, por exemplo, para a origem dos produtos que compramos, podemos contribuir para dissuadir as empresas de comercializarem produtos que prejudicam o ambiente. O turismo responsável pode contribuir para preservar a beleza dos locais que gostamos de visitar.



## ➤ **RECICLAR ...**

Pode efectuar a triagem de papel, cartão, madeira, latas de alumínio, garrafas de plástico, garrafas e jarros de vidro, equipamento eléctrico, equipamento informático, pilhas...



## **OS CONSELHOS DO JIFFY**

O Jiffy dispõe de toda uma gama de conselhos que gostaria de partilhar consigo. Participe no eco-questionário do Jiffy e descubra novas formas de ecologizar os seus hábitos: [http://europa.eu.int/comm/environment/toolkits/index\\_en.htm](http://europa.eu.int/comm/environment/toolkits/index_en.htm)

## **A BASE DE DADOS DE FERRAMENTAS AMBIENTAIS**

A base de dados de ferramentas ambientais permite-lhe consultar mais de 140 sítios Web diferentes em toda a Europa. Pode procurar uma caixa de ferramentas por país, tema, língua, ferramenta e/ou público destinatário. Descubra o modo como as preocupações de ambiente estão a ser abordadas no seu país e como poderá ter um comportamento mais ecológico em casa e no sítio onde vive.

[http://www.europa.eu.int/comm/environment/toolkits/search\\_en.htm](http://www.europa.eu.int/comm/environment/toolkits/search_en.htm)

## **VENDAS E ASSINATURAS**

As publicações para venda produzidas pelo Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias encontram-se disponíveis nos nossos agentes de vendas em todo o mundo.

Como começar a receber uma publicação?

Após obter a lista de agentes de vendas, contacte o agente da sua escolha e faça a sua encomenda.

### **Como obter a lista de agentes de venda?**

- Consulte o sítio Web do Serviço de Publicações: <http://publications.eu.int>
- Ou solicite um exemplar em papel para o **fax (352) 2929 42758**

Comissão Europeia  
**Ecologize os seus hábitos!**  
**O que fazer e não fazer para criar um mundo mais ecológico**

Luxemburgo: Serviço das Publicações  
Oficiais das Comunidades Europeias  
2005 - 20 pp. - 21 x 21cm  
ISBN 92-894-9849-8

NOTA: Os sítios Web mencionados na base de dados de ferramentas ambientais, acessíveis por intermédio do servidor Europa, não representam a opinião da Comissão Europeia, nem são por esta geridos ou actualizados. É possível que nem todos os sítios Web estejam disponíveis em todas as línguas europeias.



KH-60-04-644-PT-C

ISBN 92-894-9849-8



9 789289 179849 >