

5 Rs? Mas não eram 3?

Reduzir, Reutilizar e Reciclar. De certeza que já ouviu falar destas três palavras mágicas. E se lhe dissermos que é possível juntar mais duas variáveis a esta equação?

Não se preocupe, a conta mais difícil que terá que fazer é mesmo a de subtrair o supérfluo da sua vida. Está na hora de começar a Recusar e a Repensar.

A enumeração atual expande os 3 Rs que provavelmente já conhecia. Hoje quer-se:

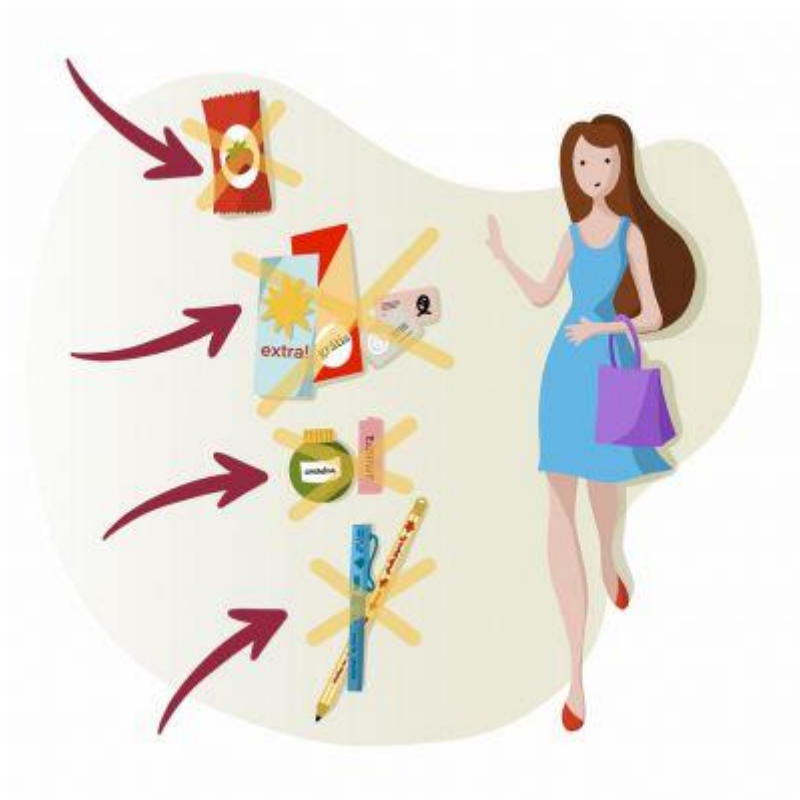
Recusar, Reduzir, Reutilizar, Repensar e Reciclar

comportamentos que se aplicam em inúmeros momentos da nossa vida. Não se esqueça: aquilo que compra teve um impacto sobre o ambiente mesmo antes de chegar até si, e continuará a ter outro impacto depois de concluída a sua função imediata.

No dia-a-dia, há formas simples de aplicar os 5 Rs. Começando com pequenas mudanças no início, o esforço necessário para aderir a práticas mais trabalhosas será menor. De uma forma simples, se se trazer menos plástico para casa, haverá menos plástico para reciclar no final do dia.

Estas ideias permitem simultaneamente diminuir o impacto ambiental das ações de cada um e minimizar a necessidade de comprar novos produtos, reduzindo gastos desnecessários.

Vamos começar?



1. Recusar começa na rua

Não se paga por tudo aquilo que se possui, mas as ofertas, brindes e coisas gratuitas que se recebem, muitas vezes sem se dar por isso, têm um custo ambiental. Sejam panfletos na rua, talheres para o take-away, uma palhinha para o refresco ou aquele pacote de açúcar para o café, todos os dias há alguma coisa que é oferecida mas que não é necessária.

Sempre que lhe entregarem alguma coisa descartável, pense sobre isso. É livre de recusar o pacote de ketchup se não o vai usar. E se só vai deitar fora o papel que lhe dão à porta do metro, não o chegue a aceitar.



2. Reduzir começa na mente de cada um

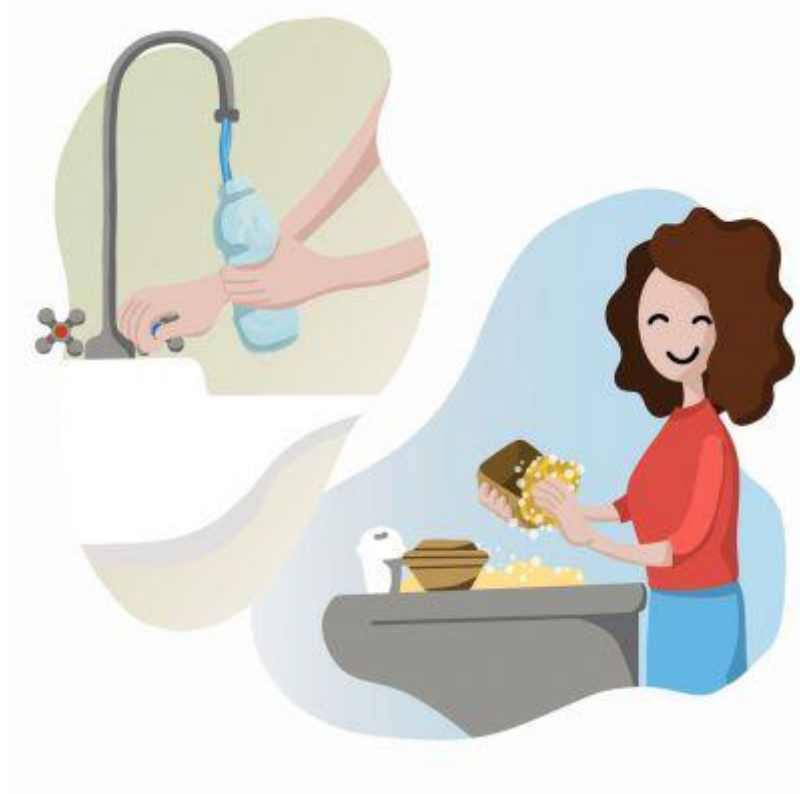
Agora que controlou o fluxo de desperdício gratuito a entrar na sua vida, é altura de poupar em casa. Quase tudo o que faz pode ser mais eficiente. Seja nas compras ou nas limpezas, há sempre espaço para utilizar menos recursos.

Comece por pensar nas coisas que já tem. Algures no seu armário, numa arrecadação ou garagem, estão bens que não se utilizam regularmente. Muitos deles provavelmente já nem são necessários. Não os deite fora. Deve doar tudo o que puder, reduzindo as necessidades de produção e apoiando financeiramente os mais necessitados. E isto é válido tanto para a roupa que nunca veste como para aquela panela que raramente usa.

Este ideal de utilidade deve ser igualmente aplicado a cada compra futura. Quantas vezes vai usar esse saleiro? Precisa mesmo de mudar

de telemóvel? Se não estivesse em desconto, tinha necessidade de comprar um item repetido ou com funções semelhantes ao que já possui? Corte pela raiz as compras desnecessárias.

Claro, há coisas que tem mesmo de comprar. Isso não quer dizer que deve esquecer o impacto ambiental desses bens. Se puder escolher uma boa camisola em vez de três peças baratas de má qualidade que se estragam ao fim de duas utilizações, estará a pensar no planeta. Sabemos que ao início pode ser difícil, mas a verdade é que não precisa de ter camisolas de todas as cores. Psst: Ninguém sabe bem a diferença entre a cor salmão e a cor coral.



3. Reutilizar também é poupar dinheiro

Já recusou, já reduziu, mas os objetos de uso único continuam a entrar em sua casa. É altura de os substituir por soluções mais amigas do ambiente. Use um copo reutilizável para o café. Esqueça os

guardanapos de papel e acabe com os talheres de plástico. Substitua as infundáveis garrafas de água descartáveis por uma garrafa ECO.

Os plásticos de uso único tornam-se mais caros em pouco tempo: pense só quanto poupa por não comprar um saco de plástico sempre que vai às compras. Optar por bens com uma vida útil mais longa poupa a sua carteira todos os dias, e protege o ambiente em toda a sua rotina.



4. Repensar ajuda a puxar pela imaginação

Recusa sempre. Reduz constantemente. Reutiliza tudo o que pode. Mas a compota continua a vir num frasco, tem de imprimir de novo as cinquenta páginas daquele relatório e não há destino para as caixas de cartão das encomendas online.

É altura de entrar no universo criativo do upcycling: cada objeto pode ter uma segunda vida. Os frascos e jarros de vidro, por exemplo, são

muito versáteis. Servem como recipientes para granola ou feijão na próxima ida às compras, decorar a casa com velas ou guardar canetas e material de escritório.

Papel impresso pode servir para rascunhos. Caixas de cartão são úteis para armazenamento. Embalagens de protetor solar dão bons vasos para um jardim de ervas aromáticas.



5. Reciclar é dar uma nova vida

O lixo que resta no final deste processo deve ter dois destinos: a reciclagem e a compostagem. Limpe, compacte e recicle embalagens de plástico e metal. Lave as embalagens de vidro e separe-as também. Garanta que o papel que vai deitar fora já não tem mais nenhuma utilidade e deixe-o no respetivo contentor, se estiver em condições de ser reciclado (não pode ter restos de comida, por exemplo).

O lixo orgânico também pede cuidados, porque queremos deixar vazio o saco do lixo comum. Existem diversos programas municipais de compostagem através de contentores específicos que aceitam todo o tipo de desperdícios alimentares.

Em casa, pode comprar ou construir uma caixa para compostagem no jardim ou na varanda. No fundo trata-se de um recipiente onde pode deixar apodrecer lixo orgânico, de forma controlada. Dentro de casa há recursos seguros como a compostagem por minhocas ou bactérias. No fim, terá um composto natural que poupa uma ida à loja para comprar fertilizante.

Formadora: Sofia Almeida

Fonte:

https://www.be-the-story.com/pt/ambiente/5-rs-que-tornam-a-vida-mais-sustentavel/?gclid=EAlaIQobChMIj6HlzP2S7AIVyJrVCh1i6QxfEAMYASAAEgJnQPD_BwE