

2018:



O ano em que vamos salvar o planeta

POR
CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO E VANDA OLIVEIRA

Todos os dias, são lançados **110 milhões de toneladas de gases com efeito de estufa** para a atmosfera. Os setores industrial, dos transportes e agropecuário são os principais responsáveis. O aquecimento global, provocado pela emissão destes gases, poderá provocar um **aumento da temperatura entre 2 e 4°C** até ao final do século, o que levará ao degelo polar e à **subida do nível do mar**, colocando em risco as regiões litorais onde reside grande parte da população. O alerta é dado pelo Prémio Nobel da Paz, Al Gore, no seu mais recente livro, *Uma Sequela Inconveniente: Verdade ao Poder* (Actual Editora). As alterações climáticas estão também a aumentar a intensidade e a ocorrência de **tempestades, tufões e chuvas extremas** e a acentuar o desequilíbrio do ecossistema, que, caso não sejam tomadas medidas de proteção, levará à **extinção de 25 mil espécies**. Num mundo **cada vez mais quente e húmido**, as doenças tropicais, provocadas por vírus como o zika e o dengue, incubam mais rapidamente e enraízam-se em regiões onde nunca antes haviam prosperado, afirma o autor, indicando que atualmente **os dias "extremamente quentes"** são quase **150 vezes mais comuns** do que há uns meros **30 anos**. A boa notícia é que ainda podemos salvar o planeta. "Não é certo que consigamos fazê-lo a tempo de impedir os danos catastróficos que temos de evitar. Porém, é muitíssimo claro que o conseguiremos se acelerarmos o passo da transformação", afirma Al Gore. Para fazer parte desta **"mudança histórica"**, encontra nas páginas que se seguem mais de **20 ações, das cerca de 200** presentes no livro *Minuto Verde* (Casa das Letras) da organização não governamental de ambiente portuguesa Quercus, que pode **adotar dentro da sua casa** para contribuir para um planeta mais sustentável e que, como explicaram **nove especialistas** à Prevenir, beneficiarão também a sua saúde.

COLABORAÇÃO E REVISÃO

DRA. ANA NI RIBEIRO Nutricionista HUGO VIEIRA PEREIRA Fisiologista do exercício, *personal trainer* e autor do livro *Transforme-se no Seu Personal Trainer* (Edições Sílabo) DR. JAIME PINA Médico especialista em Imunoalergologia e Pneumologia e membro da Fundação Portuguesa do Pulmão DRA. JOANA DIAS COELHO Médica dermatologista DR. LUÍS ANTUNES Médico otorrinolaringologista e diretor clínico da CUF Almada DR. LUÍS GOUVEIA ANDRADE Médico oftalmologista no Grupo Lusitadas Saúde DRA. MANUELA COCHITO Médica dermatologista na Clínica Médica Dra. Manuela Cochito e colaboradores DR. MIGUEL FERNANDES Especialista em Bio-habitabilidade e Geobiologia na Habitat Saudável, e co-autor do livro *Uma Casa Mais Saudável, Uma Família Mais Feliz* (A Esfera dos Livros) DR. RUI NOGUEIRA Presidente da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

OS CONSELHOS AMBIENTAIS DA QUERCUS

Com mais de uma década de emissão contínua, a rubrica de sensibilização ambiental da autoria da Quercus, *Minuto Verde*, na RTP1 é um caso único de longevidade e continuidade em televisão no âmbito da temática ambiental. Recentemente, uma seleção dos mais de 3 mil episódios de 60 segundos já transmitidos, passaram para o papel, tendo sido reunidos num livro com o mesmo nome. Neste artigo, encontra apenas alguns deles que, divisão a divisão, poderá pôr em prática, hoje mesmo, em sua casa.



MINUTO VERDE – OS CONSELHOS AMBIENTAIS DA QUERCUS
Casa das Letras
€12,90

» Cozinha

«O plástico representa 60 a 80 por cento do lixo marinho. Pela ação do sol, da água e da oxidação, estes resíduos fragmentam-se lentamente em pedaços minúsculos – os microplásticos – que acabam por entrar na cadeia alimentar», alerta-se no livro *Minuto Verde*.

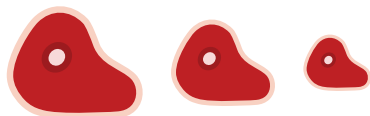


UM LITRO DE ÓLEO ALIMENTAR USADO PODE CONTAMINAR UM MILHÃO DE LITROS DE ÁGUA

«Depois de usado, deve ser sempre depositado num oleão, dentro de uma garrafa bem fechada, e nunca na canalização», lê-se em *Minuto Verde*.

→ **Faça ainda mais, pela sua saúde**

«As especiarias e ervas aromáticas dão sabor aos alimentos e permitem evitar e/ou reduzir a adição de óleos», refere Ana Ni Ribeiro, nutricionista. «Pode ainda substituir o óleo por azeite, pois, além da sua composição gorda única, formada por ácidos gordos monoinsaturados, o azeite é rico em polifenóis que contribuem para a proteção de lípidos no sangue contra as oxidações indesejadas», recomenda a especialista.



REDUZA O CONSUMO DE CARNE VERMELHA

A indústria pecuária é uma das principais causas do aquecimento global. «Gastam-se oito vezes mais combustíveis fósseis para produzir proteína animal do que vegetal», alerta-se em *Minuto Verde*.

→ **A sua saúde (também) agradece** «Uma redução bem planeada levará à diminuição do risco de desenvolver problemas cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro e proporciona um melhor funcionamento intestinal», afirma Ana Ni Ribeiro.

→ **Faça assim** Opte «pelo consumo de carne branca, como frango, coelho ou peru. A carne pode também ser substituída pelo consumo de proteína vegetal como cereais integrais, leguminosas, sementes e oleaginosas», aconselha a nutricionista.

PREFIRA

ALIMENTOS BIOLÓGICOS

A «agricultura orgânica usa menos 30 a 50 por cento de energia do que a tradicional», lê-se no livro *Uma Sequela Inconveniente: A Verdade ao Poder*, de Al Gore.

→ **A opinião da nutricionista**

«O modo de produção biológico não usa pesticidas ou fertilizantes químicos, antibióticos, hormonas de crescimento ou aditivos alimentares e os alimentos não são geneticamente modificados. Como são mais caros, se tiver de optar, escolha os vegetais que vai comer crus, e os ovos», aconselha Ana Ni Ribeiro.

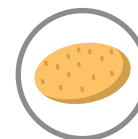
DIMINUA O PLÁSTICO DA SUA ALIMENTAÇÃO

Segundo o Fórum Económico Mundial, anualmente são despejados nos oceanos cerca de oito milhões de toneladas de plástico, «o equivalente a despejar neles um camião de lixo por minuto». A manter-se esta tendência, «em 2050, haverá, em peso, mais plástico do que peixes nos mares», lê-se em *Minuto Verde*. Este cenário é consequência do incorreto encaminhamento dos resíduos e do excesso de uso de descartáveis como talhares ou produtos em cuvetes.

→ **A sua saúde (também) agradece** «Alguns produtos de plástico, como as cuvetes, contêm metais pesados, estabilizadores e outras substâncias tóxicas que podem prejudicar a nossa saúde», alerta Ana Ni Ribeiro. «Se optar por produtos a granel, vai fazer uma dupla poupança: compra apenas a quantidade de que necessita e ajuda na sustentabilidade.

EVITE O DESPÉRDIO ALIMENTAR

Dados oficiais estimam que, «em Portugal, seja deitado no lixo um milhão de toneladas de alimentos por ano», revela o livro *Minuto Verde*. Ana Ni Ribeiro ensina a transformar “desperdício” em refeições nutritivas:



Casca de batata

«Muito rica em fibra, é ideal para fazer *snacks*. Basta levar ao forno, temperando com ervas aromáticas e um fio de azeite.»



Casca de ananás

«Coloque num processador de alimentos e adicione gengibre e funcho, ou hortelã, e um pouco de água. Depois de coar, obtém um sumo bastante diurético.»



Casca de maçã e pera

«Pelo seu alto teor em fibra, o que torna a fruta mais saciante, devem ser consumidas depois de bem lavadas.»



COMPRE OS FRESCOS DIRETAMENTE AO PRODUTOR

Fazer compras no comércio local «por um ano evitaria as emissões de carbono associadas a conduzir 1600 km num automóvel de passageiros», refere Al Gore, no livro *Uma Sequela Inconveniente: A Verdade ao Poder*.

→ **A sua saúde (também) agradece** «Há uma imensa vantagem nutricional em preferir alimentos da época e de produtores locais: os produtos são colhidos no tempo certo e são colocados logo à venda sem necessidade de atravessar o mundo, mantendo os seus níveis de vitaminas e minerais quase inalterados», defende Ana Ni Ribeiro.



BEBA ÁGUA DA REDE PÚBLICA

Ao fazê-lo, estará a contribuir para a redução da «produção de embalagens e tratamento de resíduos» e para a redução de custos: «1000 litros custam menos que uma garrafa de meio litro», sem prejudicar a sua saúde, como pode ler-se em *Minuto Verde*: «Dados oficiais garantem que a água da rede pública em Portugal é de grande qualidade e isso verifica-se em mais de 98 por cento dos casos (...); podendo ser consumida com toda a confiança, não sendo necessária a utilização de filtros purificadores».

» Casa de banho

«Cada português consome cerca de 170 litros de água por dia, o equivalente a 35 garrações», segundo a Quercus, em *Minuto Verde*. Uma boa parte desse gasto ocorre nesta divisão. Uma utilização inteligente e consciente da água permite-lhe reduzir o consumo e, até, melhorar a saúde da sua pele e cabelo.



NÃO DEMORE MAIS DE CINCO MINUTOS NO BANHO

Reduzindo o tempo de torneira aberta para cinco minutos, uma família com quatro elementos poderá poupar 200 mil litros de água por ano, de acordo com o livro *Minuto Verde*.

→ A sua pele (também) agradece

«Os banhos devem ser rápidos e não muito quentes, a bem da sua pele e cabelo», afirma Manuela Cochito, médica dermatologista. Banhos quentes e prolongados são nefastos para a saúde da pele e cabelo, independentemente da idade, pois retiram a sua gordura natural. No caso particular da pele, se se tratar de alguém suscetível à formação de um eczema atópico, vai desenvolvê-lo seguramente. Mas mesmo quem tem uma pele normal, os banhos com água acima dos 37-38°C vão ressecar a pele e obrigar à aplicação de cremes hidratantes», refere.



NÃO DEITE OS COTONETES NA SANITA

Embora pareça algo óbvio, ainda há muitas pessoas a fazê-lo: segundo o livro *Minuto Verde*, os cotonetes são «um dos resíduos de plástico mais encontrados nas praias».

→ **O melhor mesmo é não os utilizar** «A sua utilização como veículo de limpeza dos ouvidos pode trazer complicações para a saúde deste órgão», de acordo com Luís Antunes, médico otorrinolaringologista e diretor clínico da CUF Almada, que explica: «O cotonete empurra mais cera para dentro do que remove para fora, o que leva a oclusão do canal auditivo com perda súbita de audição, sendo também responsável por situações de traumatismo com hemorragia e perfuração do tímpano. Caso queira fazer uma limpeza ao ouvido, deve dirigir-se a um otorrinolaringologista».



PREFIRA COSMÉTICOS BIOLÓGICOS

Não incluem «ingredientes transgénicos, fragrâncias, corantes sintéticos, derivados do petróleo (como os óleos minerais) e químicos potencialmente tóxicos», segundo o livro *Minuto Verde*.

→ O que diz a dermatologista

O seu uso é especialmente recomendado no caso de se ter pele mais sensível, pois, de acordo com Joana Dias Coelho, médica dermatologista, «sendo produtos com uma menor percentagem de químicos na sua composição, poderão ter, à partida, menos reatividade cutânea. Ainda assim, não podemos generalizar, dado que hoje existem inúmeros produtos para a pele sensível no mercado do cosmético dito sintético».



DEVOLVA AS SOBRAS DOS MEDICAMENTOS NA FARMÁCIA

«A recolha e valorização dos medicamentos fora de uso e respetivos resíduos de embalagem garante a proteção dos recursos hídricos e dos solos de possíveis contaminações», pode ler-se em *Minuto Verde*. Também as radiografias, por conterem prata e terem elevado potencial de contaminação ambiental, «com mais de cinco anos ou sem valor diagnóstico, devem ser entregues nas farmácias para reciclagem», recomenda a Quercus. Consulte as farmácias aderentes em valormed.pt.

→ **A sua saúde agradece** Após o prazo de validade, os medicamentos perdem o seu «efeito terapêutico, sendo essa questão mais preocupante num medicamento de toma continuada», alerta Rui Nogueira, presidente da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.

OPTE POR PRODUTOS DE LIMPEZA ECOLÓGICOS

Os detergentes com selo verde, como o Rótulo Ecológico Europeu, «são alternativas com menor impacte ambiental», pois «recorrem a ingredientes biodegradáveis, de origem vegetal, revelando-se, portanto, menos tóxicos para os recursos hídricos», lê-se em *Minuto Verde*.

→ **A sua saúde agradece** «O uso muito frequente de detergentes, devido aos seus componentes, retira à pele a sua gordura natural e necessária para a própria proteção e pode provocar irritação. Por conterem menos químicos, os detergentes de base ecológica, ou diluídos em água, são menos agressivos para a saúde, menos abrasivos ou tóxicos», afirma Rui Nogueira, presidente da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, recomendando: «Para evitar o contacto direto destas substâncias com os olhos, pele e mucosas, utilize máscara e luvas durante o manuseamento».



Poupe água e luz

BOM PARA O PLANETA, BOM PARA A SUA CARTEIRA

★ Instale redutores de caudal nas torneiras

Permitem reduzir o caudal em cerca de 40 por cento, mas como é adicionado ar ao fluxo de água, a utilização não é penalizada.

★ Aproveite a água do chuveiro enquanto ela aquece

Se a água demorar dez segundos a aquecer e estiver a correr para dentro de um balde, poupará cerca de dois litros que pode depois utilizar nas descargas do autoclismo, na rega das plantas ou na limpeza do chão.

★ Feche a torneira

Ao fazê-lo durante rotinas quotidianas, como lavar os dentes e as mãos, obterá uma poupança diária de dez litros de água.

FONTE: ADAPTADO DE MINUTO VERDE – OS CONSELHOS AMBIENTAIS DA QUERCUS (CASA DAS LETRAS)

» Sala, quarto e escritório

Muito dos materiais presentes nestes espaços podem ser tóxicos e prejudicar a sua saúde.

NÃO EXAGERE NO TAMANHO DO ECRÃ DA TELEVISÃO

Sendo este um equipamento que usamos numa base diária, ao escolher um televisor é importante ter em conta outros parâmetros, além da eficiência energética, a qual deve ser elevada, recomenda a Quercus, no livro *Minuto Verde*. Os televisores com tecnologia LED têm um consumo mais baixo e os ecrãs mais pequenos consomem menos energia, indica a mesma fonte.

→ Os seus olhos (também) agradecem

A proximidade exagerada ao televisor tende a causar cansaço visual e dores de cabeça. «Não existe uma distância ideal, mas, uma vez que os ecrãs tendem a ser cada vez maiores, use o bom senso», aconselha Luís Gouveia Andrade, médico oftalmologista.



AQUEÇA O ESPAÇO DE FORMA EFICIENTE

As soluções móveis, como irradiadores a óleo e termoventiladores, «apresentam um consumo energético bastante elevado». Os aparelhos de ar condicionado não portáteis são, em geral, «a opção energética mais eficiente para aquecimento e arrefecimento», de acordo com a Quercus, no livro *Minuto Verde*.

→ **A opinião do especialista:** «Bem geridos, os perigos para a saúde destes aparelhos são mínimos.

Para isso há que desinfetar o evaporador de seis em seis meses, lavar os filtros e secá-los semanal ou quinzenalmente», aconselha Jaime Pina, médico especialista em Imunoalergologia e Pneumologia, e membro da Fundação Portuguesa do Pulmão.

NÃO DEITE O COLCHÃO VELHO NO LIXO

Este e outros "monstros domésticos" não devem ser abandonados na rua. As autarquias asseguram «a recolha gratuita destes fluxos especiais», refere-se no livro *Minuto Verde*.

→ Pela sua saúde

«Mude de colchão assim que detetar que já não é confortável», aconselha Rui Nogueira, presidente Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. Além disso, «devemos, com frequência, virar e arejar o colchão, de preferência ao sol, uma vez por mês, e aspirá-lo quinzenalmente», ensina o especialista.

Recicle

PILHAS, LÂMPADAS E EQUIPAMENTOS

«As pilhas e baterias contêm metais pesados que podem acumular-se no ambiente e na cadeia alimentar» se não forem recicladas. Também os equipamentos elétricos e lâmpadas, pelo seu «potencial risco ambiental», devem ser reciclados, como se explica no *Minuto Verde*.

* Eletrão

Aqui pode colocar pequenos e grandes eletrodomésticos, equipamentos informáticos e lâmpadas. No site www.amb3e.pt, pode saber qual o eletrão mais próximo de si.

* Pilhão

As pilhas e baterias usadas podem ser depositadas aqui. A aplicação móvel *Ecopilhas* indica-lhe o pilhão mais próximo de si.

* Depositário

Aqui pode colocar pequenos e grandes eletrodomésticos, equipamentos informáticos, lâmpadas e pilhas. Pode saber qual o ponto de recolha mais próximo de si em www.erp-recycling.pt.



ILUMINE OS ESPAÇOS DE FORMA INTELIGENTE

As lâmpadas LED são hoje «a opção mais eficiente no mercado da iluminação doméstica», lê-se no livro *Minuto Verde*, onde se explica: «Apesar de [uma lâmpada] LED custar cerca de quatro vezes mais do que [uma de] halogéneo, gasta oito vezes menos».

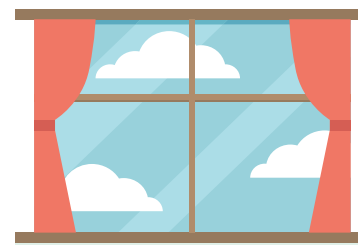
→ **Os especialistas em bio-habitabilidade explicam...** Para maior bem-estar e eficácia luminosa, adeque a temperatura de cor da lâmpada (medida em unidades Kelvin) à utilização pretendida: «Espaços destinados a atividade física ou que exijam concentração, tais como escritórios ou cozinhas, devem ser iluminados por luzes frias e claras (5500 a 6000°K). Já os espaços utilizados antes de dormir, como os quartos, devem ser iluminados por luzes quentes, suaves e amarelas (2000-4000°K)», indicam Marcelina Guimarães e Miguel Fernandes, especialistas em bio-habitabilidade e geobiologia, no livro *Uma Casa Mais saudável, Uma Família Mais Feliz* (A Esfera dos Livros).

AREJE A CASA

O ar interior «pode chegar a ter maiores concentrações de poluentes do que o exterior», lê-se no livro *Minuto Verde*. Vernizes, solventes, equipamentos eletrónicos, alcatifas, mobiliário e ambientadores são alguns dos responsáveis. A «opção por produtos com Rótulo Ecológico Europeu (...) garante emissões de compostos orgânicos voláteis dez vezes menores face aos produtos convencionais» e «evitar riscos para a saúde implica assegurar a renovação diária do ar interior, recorrendo de preferência à ventilação natural», segundo a mesma fonte.

→ **A sua saúde agradece** Quando a casa não é bem arejada, «surtem compostos que prejudicam a saúde como a humidade, os fungos, os ácaros e outras partículas que resultam de ações quotidianas como acender uma vela ou uma lareira, ou quando se utiliza um perfume ou desinfetante», garante Jaime Pina, especialista em Imunoalergologia e Pneumologia e membro da Fundação Portuguesa do Pulmão. Esse cenário contribui para «o aparecimento de doenças alérgicas e respiratórias, sobretudo para doentes com tosse crónica alérgica, asma brônquica ou DPOC», informa o especialista.

→ **Faça assim** «Areje a casa fora das horas de ponta do trânsito para evitar a poluição gerada pela circulação automóvel. Se tiver alergia ao pólen, faça-o quando essas substâncias estão mais presentes no chão, ou seja, ao nascer do sol e noite», ensina Jaime Pina.



NÃO DEIXE OS APARELHOS EM STANDBY

Equipamentos como computadores, boxes ou televisores continuam a consumir energia, mesmo depois de desligados. Ligar estes equipamentos «a tomadas com interruptor é a forma mais eficaz de anular estes consumos», explica-se no livro *Minuto Verde*.

→ **A sua saúde agradece** Além de gastarem energia, os equipamentos mesmo que desligados, por estarem ligados à corrente, emitem campos elétricos alternos de baixa frequência. «Essa exposição, nomeadamente nos espaços de longa permanência como no quarto, pode ser prejudicial à saúde, pois o organismo, enquanto bom condutor de energia, absorve induções elétricas que podem levar a alterações biológicas, podendo provocar tensão electrocorporal, stresse, dor de cabeça, insónia ou mal-estar», alerta Miguel Fernandes, especialista em Bio-habitabilidade e Geobiologia na Habitat Saudável.

» Fora de casa

Deslocar-se de forma sustentável é saudável

Estima-se que 50 por cento das viagens de carro dentro das cidades sejam inferiores a três quilómetros e dez por cento sirvam para percorrer menos de 500 metros, de acordo com a Quercus, no livro *Minuto Verde*.



SE VAI DE CARRO...

«O dióxido e o monóxido de carbono que resultam das emissões libertadas para a atmosfera pelos automóveis, principalmente pelos veículos a *diesel*, provocam inflamação respiratória», sentencia Jaime Pina, especialista em imunologia e pneumologia. A partilha do veículo ajuda a reduzir o número de automóveis que entram diariamente nas cidades. Se está a pensar comprar, saiba que os automóveis elétricos, além «de aproveitarem os excedentes das energias renováveis (eólica e hidráulica), não produzem emissões de gases tóxicos, ajudando assim a reduzir a poluição atmosférica nas cidades», pode ler-se no *site* da Associação de Utilizadores de Veículos Elétricos.

1



SE FOR A PÉ OU DE BICICLETA...

Não polui o ambiente e pratica exercício físico. «Toda a atividade física é benéfica para a saúde e, até a um limite bastante elevado, quanto mais, melhor», afirma Hugo Vieira Pereira, fisiologista do exercício, referindo um estudo, publicado no *British Medical Journal*, que associa a caminhada e a utilização de bicicleta para se deslocar para o trabalho como atividades que reduzem o risco de doenças cardiovasculares, cancro e mortalidade prematura.

2



3

SE FOR DE TRANSPORTES PÚBLICOS...

Garante um menor consumo de energia e de emissões poluentes diretas: um autocarro substitui 40 a 50 automóveis; o metropolitano consome 25 por cento menos energia por passageiro e quilómetro que o transporte rodoviário; e o comboio consome duas a cinco vezes menos que o automóvel.

