

Este livro expressa as opiniões e as ideias da autora. O seu objetivo é apresentar medidas úteis e informativas relativamente aos temas abordados. A autora e a editora não pretendem prestar, através desta obra, quaisquer serviços médicos, sanitários ou outros com eles relacionados. O leitor deverá consultar um médico ou outro profissional de saúde competente antes de adotar qualquer sugestão aqui veiculada ou de tirar quaisquer conclusões do que aqui é dito.

A autora e a editora declinam qualquer responsabilidade relativamente a eventuais litígios, perdas ou riscos de carácter pessoal ou outro, que venham a decorrer, direta ou indiretamente, da utilização e aplicação dos conteúdos desta obra.

FICHA TÉCNICA

Título original: *Zero Waste Home — The ultimate guide to simplifying your life by reducing your waste*

Autora: *Bea Johnson*

Copyright © 2013 by Bea Johnson

Todos os direitos reservados incluindo o direito de reprodução de parte ou toda a obra sem o consentimento prévio do proprietário.

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016

Tradução: *Maria de Almeida, Cristina Carvalho, Maria João Afonso, Ana Saldanha, Alberto Gomes, Cristina Pais e Fátima Andrade*

Coordenação da tradução: *Maria de Almeida*

Revisão: *Ana Salvador/Editorial Presença*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Paginação, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal n.º 413 985/16

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2016

Reservados todos os direitos
para Portugal à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

Ao Max e ao Léo

Índice

Prefácio à edição portuguesa	11
Introdução	15
As 5 Regras e os Benefícios do Estilo de Vida Desperdício Zero	29
Cozinha e Compras	57
Casa de Banho, Artigos de Higiene e Bem-Estar	111
Quarto e Guarda-Roupa	151
Lida da Casa e Manutenção do Lar	177
Área de Trabalho e Correio Não Solicitado	207
As Crianças e a Escola	231
Festividades e Presentes	263
Sair e Passear	293
Envolva-se	313
O Futuro do Desperdício Zero	325
Agradecimentos	333
Recursos	335

Prefácio à edição portuguesa

O que leva uma família a trocar o aparente conforto de uma vida repleta de comodidades, num subúrbio de luxo de São Francisco, por uma vida frugal e sem desperdício? E o que podemos retirar nós, leitores, desse testemunho, para mudar a nossa vida e o mundo e torná-los melhores?

A resposta, sob a forma de guia prático, é formulada ao longo das páginas deste livro, por Bea Johnson, a fundadora e porta-voz do movimento internacional *Zero Waste Home*, que conta com milhares de seguidores em todo o mundo e que já inspirou novos conceitos de negócio, festivais, blogues, livros e aplicações, constituindo-se como modelo e referência matricial da geração «*millennial*». Não admira, por isso, que Bea seja referida como «guru» (*The Financial Times*), «sacerdotisa» (*The New York Times*) do Desperdício Zero e, até, «messias da ecologia» (*Paris Match*).

Na verdade, para chegar ao Desperdício Zero, Bea começou também do zero, numa (auto)descoberta constante. Na origem de tudo, a inquietação e a certeza de que poderia fazer mais pelo futuro dos seus filhos e do planeta, reduzindo a sua pegada ecológica. A jornada tem início em 2006; a família muda-se para um apartamento mais pequeno e, por esse motivo, vê-se forçada a armazenar grande parte dos seus bens. E a viragem acontece também nesse momento, através da consciência de que não era, afinal, necessário acumular tanta coisa. Com menos, eram mais felizes, menos sedentários, e tinham mais tempo para se dedicarem ao que realmente importa: os afetos, os laços reais que os uniam.

Com uma sinceridade desarmante e com um apurado sentido de humor, Bea partilha as mudanças efetuadas desde então e narra o seu percurso. Começa por olhar, de forma divertida e irónica, para a sua vida anterior de «*Barbie*», com extensões e *Botox*, para confessar o vazio e a futilidade dessa existência que se organizava em torno do «ter», em detrimento do «ser». A viagem que começava, juntamente com a família, ia precisamente no sentido inverso.

Perante a catástrofe ambiental gerada pelo plástico e pelo seu impacto devastador nos oceanos, ciente de que a reciclagem não bastava, Bea decidiu renunciar àquele material e passar a (re)utilizar apenas frascos de vidro e sacos de algodão, que a acompanhariam daí para a frente nas idas ao supermercado. Esta renúncia às embalagens de plástico levá-la-ia também a preferir os produtos a granel, que encontrava, quase sempre, nas secções laterais das grandes

superfícies. Veio depois a perceber que, ao fazê-lo, estava simultaneamente a optar por uma alimentação mais saudável, evitando os alimentos processados.

É essa aventura de tentativas e de erros, de fracassos e de sucessos, frustrações e vitórias que descreve neste livro, propondo, ao mesmo tempo, soluções práticas sobre as mais diversas áreas e aspetos da nossa rotina: da roupa (com apenas quinze peças de roupa compradas sempre em segunda mão consegue combinações infinitas, sempre com estilo!) à higiene (como resistir aos apelos da indústria da estética e perceber que temos na nossa casa todos os meios necessários para garantir uma maquilhagem bonita, duradoura e eficaz), dos produtos de limpeza (os 1001 usos do bicarbonato de sódio e do vinagre) à correspondência (como cancelar o correio não solicitado) e às épocas festivas (oferecer experiências, em vez de presentes materiais, por exemplo). Os diferentes capítulos fornecem sempre conselhos úteis, desmistificando, passo a passo, o caminho para a qualidade de vida, baseada no minimalismo e na simplicidade.

Assim, este é, sem dúvida, um guia prático para um consumo responsável e sustentável, mas é mais do que isso; é uma ferramenta poderosa de poupança (reduziram as despesas em 40% e o tempo de qualidade aumentou) e é, sobretudo, uma lição de esperança e de otimismo: o que Bea (com a ajuda do marido, Scott, dos filhos, Max e Léo, e do *Zizou*, o cão desperdício zero) nos mostra é uma crença inabalável na possibilidade de, com pequenas mudanças de hábitos, garantir um futuro melhor para nós e para o nosso mundo.

Li e ouvi falar pela primeira vez no nome de Bea Johnson durante o processo criativo associado ao nascimento da primeira mercearia biológica a granel em Portugal — a Maria Granel, em 2015. Ao estudar os exemplos europeus e americanos de consumo sustentável, depois de diversas viagens e visitas, deparei com uma reportagem televisiva feita em casa de Bea. Impressionaram-me sobretudo a simplicidade e a leveza despreziosa do seu estilo de vida, assim como a clareza do seu discurso. Tudo fazia sentido. Bea lançava os alicerces de um novo paradigma de consumo, em que «menos é mais»: um consumo responsável, sustentável e sem desperdício. Muitos dos projetos que então surgiram um pouco por toda a Europa, sobretudo na França e na Alemanha, têm na sua origem essa mesma filosofia.

A partir daí, segui de perto o seu trabalho de «embaixadora»; do livro ao blogue, das palestras e *tournées* internacionais aos artigos e reportagens na comunicação social, aos primeiros passos na criação de uma plataforma digital, uma aplicação que reúne todas as lojas e espaços com comércio a granel («Bulk app»).

É, aliás, incrível a disponibilidade que manifesta, o entusiasmo com que acolhe e aplaude novos proprietários e os seus sonhos, bem como o apoio que fornece como consultora nesta área. Sempre com um sorriso e um otimismo contagiante.

A Maria Granel abriria as suas portas em Lisboa, em novembro de 2015, introduzindo em Portugal o sistema BYOC («*Bring your own container*» [traga o seu próprio recipiente]). Ora, tendo sido inspirada fortemente no movimento criado por Bea e sendo a sustentabilidade e o consumo sustentável um dos pilares da nossa missão, lançámos o convite para que a sua digressão internacional (conferências em 10 países europeus e um discurso no Parlamento Europeu) passasse por Portugal (e pela nossa loja!). E conseguimos!

Promovemos uma conferência de apresentação do Estilo de Vida Desperdício Zero, que decorreu no auditório da Junta de Freguesia de Alvalade, a 8 de julho de 2016, ao final do dia. O espaço estava lotado! O interesse suscitado pelo evento era mais do que evidente. As pessoas presentes assistiram com muito interesse e curiosidade à apresentação, colocando questões já pela noite dentro, pedindo conselhos e partilhando experiências. O anúncio de que a edição portuguesa do *bestseller* de Bea Johnson seria publicado em breve pela Editorial Presença foi acolhido com muito entusiasmo.

De facto, em Portugal, o Desperdício Zero começa a dar os primeiros passos, sendo a sua comunidade *online* florescente; têm vindo a ser promovidos os primeiros eventos e *workshops*. Acredito que este livro contribuirá para a disseminação e consolidação deste movimento. São também várias as entidades e os organismos que têm desenvolvido um trabalho notável na consciencialização e educação para um consumo sustentável.

Há, no entanto, muito a fazer num país onde, segundo os dados mais recentes (2013) do INE e PORDATA, os resíduos urbanos recolhidos por habitante ascendem aos 440 kg, sendo que 13% deste lixo foi reciclado; 13% destinado a compostagem; 24% foi incinerado e 50% depositado em aterros.

O exemplo de Bea Johnson afigura-se, sem dúvida, como uma alternativa eficiente e criativa para reduzir as emissões de CO₂ e a quantidade de resíduos que produzimos, implicando apenas pequenos gestos, pequenas mudanças, que todos podemos adotar, em menor ou maior escala, no nosso quotidiano, na nossa casa.

Podemos nem chegar ao impressionante único frasco de lixo por ano de Bea e da sua família; basta que todos reduzamos o que produzimos neste momento. O objetivo de Bea não é impor a sua filosofia de vida ou condenar quem

produza mais do que um frasco de lixo durante um ano; não há tom crítico ou fundamentalista nas suas palavras. O seu percurso, iniciado no anonimato da sua vivência pessoal e familiar e, mais tarde, partilhado através do seu blogue e do livro, pretende apenas inspirar quem veja nos seus relatos mais um instrumento para tentar fazer do mundo um lugar melhor.

Uma profecia feita há mais de 200 anos por «Olhos de Fogo», uma velha índia Cree, vaticinava: «Um dia a Terra vai adoecer. Os pássaros cairão do céu, os mares vão escurecer e os peixes aparecerão mortos na correnteza dos rios. Quando esse dia chegar, os índios perderão o seu espírito. Mas vão recuperá-lo para ensinar a reverência pela sagrada Terra. Aí, então, todos os povos vão unir-se sob o símbolo do arco-íris para terminar com a destruição. Será o tempo dos Guerreiros do Arco-Íris.»

Graças a exemplos como o de Bea Johnson, acreditamos que é chegado esse tempo, de nos unirmos «sob o símbolo do Arco-Íris».

Eunice Maia

Fundadora da Maria Granel

(primeira mercearia biológica 100% a granel em Portugal)

Introdução

Há não muito tempo, as coisas eram bem diferentes: eu tinha uma casa com quase 280 metros quadrados, dois carros, quatro mesas e 26 cadeiras. Todas as semanas, enchia um contentor com mais de 240 litros de lixo.

Hoje em dia, quanto menos posses tenho, mais rica me sinto. E não tenho de levar o lixo à rua!

Tudo mudou há alguns anos. A casa grande não se desfez em cinzas e eu não me tornei um monge budista.

Esta é a minha história.

Cresci na Provença, em França, numa casa indistinta de todas as outras daquela rua sem saída: a minha infância foi totalmente diferente da infância do meu pai numa pequena quinta ou da experiência que a minha mãe teve ao crescer numa base militar francesa na Alemanha. O meu pai, contudo, esforçava-se por aproveitar ao máximo o seu pedaço de terra suburbano. Nos meses quentes, passava todo o seu tempo livre a cuidar do quintal, fiel às suas raízes campestres, trabalhando arduamente para produzir vegetais e encharcando o solo com o seu suor. No inverno, dedicava-se à garagem, onde gavetas cheias de parafusos, porcas e peças diversas forravam as paredes. Desconstruir, reparar e reutilizar eram os seus passatempos preferidos. Ele era (e ainda é) do tipo de pessoa que não hesita em parar se vir um aspirador, um rádio, um televisor ou uma máquina de lavar roupa descartados à beira da estrada. Se lhe parecer que consegue reparar a peça em questão, põe-na no porta-bagagens, leva-a para casa, desmonta-a, volta a montá-la e, de alguma forma, põe-na a funcionar. Até lâmpadas queimadas ele consegue reparar! O meu pai é talentoso, mas as suas capacidades não são invulgares naquela região. Em França, as pessoas que vivem no campo têm uma certa habilidade que lhes permite dilatar o tempo de vida dos seus pertences. Quando eu era pequena, o meu pai tirou o tambor de uma velha máquina de lavar roupa e transformou-o numa armadilha para apanhar caracóis, por exemplo, e lembro-me de usar a estrutura exterior para brincar como se fosse uma casa, embora muito pequenina e muito quente.

Para os meus olhos jovens, a minha casa era uma versão moderna de *Uma Casa na Pradaria*, uma série que eu via religiosamente sempre que passava repetida na televisão quando era pequena. Embora vivêssemos nos subúrbios e eu

e os meus dois irmãos não fôssemos tão prestáveis como os irmãos Ingalls (o meu irmão mais velho até tinha uma fobia à esponja de lavar a louça), o meu pai tinha jeito para as coisas da casa e a minha mãe conseguia gerir bem a casa com um orçamento muito reduzido, preparando refeições de três pratos ao almoço e ao jantar. Tal como a mãe da Laura Ingalls, a semana da minha mãe organizava-se em torno da igreja, dos cozinhados, dos bolos, da limpeza, da roupa que tinha de ser passada a ferro, cosida, tricotada, e das conservas que havia que fazer sazonalmente. Às quintas-feiras, explorava o mercado agrícola para arranjar bons descontos em tecidos e lãs. Depois das aulas, ajudava-a a coser as peças cortadas segundo os seus moldes e via-a a transformar pedaços de tecido em peças de roupa elaboradas. No meu quarto, imitava os seus gestos e criava roupas para as minhas duas *Barbies* com velhas peças de *nylon* e gaze (que vinha das visitas dos meus pais ao banco de sangue.) Com 12 anos, costurei a minha primeira peça e, com 13, fiz a minha primeira camisola de lã.

Tirando as ocasionais brigas entre irmãos, tínhamos o que parecia ser uma vida familiar feliz. Porém, aquilo que eu e os meus irmãos não conseguíamos perceber foram as fendas profundas que se abriram entre os nossos pais, que acabariam por transformar o casamento deles numa triste batalha de divórcio. Com 18 anos, pronta para me afastar durante algum tempo das dificuldades psicológicas e financeiras, pus-me a caminho da Califórnia, onde passaria um ano com um contrato de *au pair*. Mal sabia eu que, durante esse ano, iria apaixonar-me pelo homem dos meus sonhos, o homem com quem, mais tarde, viria a casar, o Scott. Ele não era do tipo surfista que povoa os sonhos das jovens francesas, mas era uma pessoa bondosa, que me proporcionou a estabilidade emocional de que eu tanto precisava. Juntos, viajámos pelo mundo e vivemos no estrangeiro, mas, quando engravidei, a minha vontade de viver ao estilo de uma mãe de família tipicamente americana (como se vê na televisão) trouxe-nos de volta aos Estados Unidos.

O meu sonho americano: Pleasant Hill

Os nossos filhos, o Max e, pouco depois, o Léo, nasceram no seio do meu sonho americano: uma casa moderna com quase 280 metros quadrados, numa rua sem saída, com tudo o que se possa imaginar, desde o pé-direito muito alto, a várias salas de estar, *closets*, uma garagem para três carros e um lago com peixinhos vermelhos, em Pleasant Hill, nos subúrbios afastados da cidade de

São Francisco. Tínhamos um *SUV*, um televisor enorme e um cão. Tínhamos dois frigoríficos grandes bem recheados e enchíamos uma máquina de lavar e secar de tamanho industrial várias vezes por semana. Não pense que a nossa casa estava cheia de tralha ou que comprava sempre tudo novo. A frugalidade que herdei dos meus pais sempre me levou a procurar roupas, brinquedos e mobílias em lojas solidárias. No entanto, ao lado da nossa casa, havia um contentor do lixo enorme que recebia as tintas que tinham sobrado de quando pintáramos a casa e uma quantidade astronómica de lixo semanal. Apesar de tudo, porém, sentíamos-nos bem com as nossas consciências relativamente à nossa pegada ecológica porque reciclávamos.

Ao longo de sete anos, o Scott foi subindo na hierarquia da empresa, o que lhe permitia proporcionar-nos uma vida bastante boa, que incluía férias no estrangeiro duas vezes por ano, festas de arromba, uma dieta rica em carnes caras, a quota de sócio de uma piscina privada, idas semanais ao hipermercado Target e várias prateleiras de coisas que se usam apenas uma vez e acabamos por deitar fora. Não tínhamos quaisquer preocupações financeiras, uma vez que a vida corria sem esforço e permitia-me ter o cabelo louro platinado como a *Barbie*, um bronzado artificial, lábios insuflados e uma testa tratada com *Botox*. Cheguei a fazer experiências com extensões no cabelo, unhas acrílicas e enrolar o corpo em película aderente enquanto andava de bicicleta estacionária. Éramos saudáveis e tínhamos ótimos amigos. Parecíamos ter tudo.

Porém, havia algo que não batia certo. Eu tinha 32 anos e, bem no fundo, sentia um terror absoluto ao pensar que a minha vida seria só aquilo. A nossa vida tornara-se sedentária. Na nossa comunidade dormitório, com avenidas largas e centros comerciais ao ar livre, passávamos demasiado tempo dentro do carro e não andávamos o suficiente a pé. Eu e Scott sentíamos falta da vida ativa e de percorrer as ruas das capitais em que tínhamos vivido no estrangeiro. Tínhamos saudades de ir a pé até ao café ou à padaria.

Uma mudança no sentido da simplicidade

Decidimos mudar de casa e ir para a outra margem da baía, para uma zona chamada Mill Valley, uma terra com um centro ativo ao estilo europeu; vendemos a nossa casa, mudámo-nos temporariamente para um apartamento, onde tínhamos apenas as comodidades mínimas e guardámos tudo o resto,

com a intenção de, mais tarde, acabarmos por encontrar uma casa que pudesse alojar o meu estilo de decoração mourisca e toda uma coleção de peças de mobiliário que combinavam entre si.

Aquilo que descobrimos durante esse período transitório foi que, com menos tralha, tínhamos mais tempo para fazer as coisas que gostávamos de fazer. Uma vez que já não tínhamos de passar todos os fins de semana a cortar a relva e a cuidar da nossa casa enorme e do seu conteúdo, passávamos agora mais tempo juntos em família, andando de bicicleta, dando passeios, fazendo piqueniques e descobrindo a nossa nova zona costeira. Foi libertador. O Scott finalmente percebeu a verdade subjacente às palavras do seu pai: «Quem me dera não ter passado tanto tempo a cuidar da relva.» Enquanto refletia nos vários conjuntos de mesa e cadeiras que comprara para colocar no recanto da cozinha, na sala de jantar e nos dois pátios nas traseiras da nossa casa antiga, também me veio à cabeça uma observação feita pelo meu bom amigo Eric: «Quantas zonas de refeição são precisas numa casa?»

Comecei a perceber que não precisávamos das inúmeras coisas que tinham ficado guardadas e que havíamos desperdiçado horas incontáveis e quantias exorbitantes para mobilar uma casa com itens desnecessários. Fazer compras para a casa antiga tornara-se um passatempo (inútil), um pretexto para sairmos de casa e mantermo-nos ocupados na nossa comunidade dormitório. Percebi, então, que muito do que agora tínhamos guardado não servia para nada em particular a não ser para encher divisões grandes. Déramos demasiada importância às «coisas», mas agora compreendíamos que a mudança no sentido da simplicidade resultaria numa vida mais preenchida e significativa.

Foi preciso um ano e 250 visitas a casas abertas para finalmente encontrarmos a casa certa: uma casinha com menos de 140 metros quadrados construída em 1921, sem relva, muito perto do centro da cidade, onde nos tinham dito inicialmente que não haveria nada para o nosso orçamento. Os preços das casas eram o dobro por metro quadrado em Mill Valley do que em Pleasant Hill, mas a venda da nossa casa antiga deu para pagar metade da nova. Como ansiávamos por viver perto de trilhos para caminhadas, bibliotecas, escolas e cafés, estávamos preparados para a tremenda redução do espaço.

Quando nos mudámos para essa casa, a garagem e a cave ficaram atulhadas com as mobílias da nossa vida antiga, mas fomos vendendo devagarinho aquilo que não cabia na nossa nova casa, que era tão mais pequena. Aquilo que efetivamente não utilizávamos, não precisávamos e não adorávamos teve de ir

embora. Esse tornou-se o nosso lema para desatrarancar a casa. Precisávamos, usávamos ou adorávamos realmente o atrelado para a bicicleta, o caiaque, os patins em linha, as pranchas de *snowboard*, o equipamento de *taekwondo*, as luvas de boxe e as luvas de saco, as barras de suporte para bicicletas, as trotinetas, a tabela de basquetebol, as bolas para jogar petanca, as raquetes de ténis, o equipamento de mergulho por apneia, o equipamento de campismo, os *skates*, o taco e a luva de beisebol, a rede de futebol, o conjunto de badmínton, os tacos de golfe e as canas de pesca? No início, o Scott teve alguma dificuldade em libertar-se das coisas. Ele adorava atividades desportivas e trabalhara muito para adquirir todo aquele equipamento. Contudo, no final das contas, acabou por perceber que era melhor escolher aquilo de que realmente gostava e concentrar-se em menos atividades, em vez de deixar os tacos de golfe a apanhar pó. E assim, no espaço de dois anos, desfizemo-nos de 80% dos nossos pertences.

Da simplicidade à redução do lixo

À medida que fomos simplificando a nossa vida, fui sendo guiada pelos livros de Elaine St. James sobre a simplicidade e voltei a ler a coleção de livros de Laura Ingall que deu origem à série *Uma Casa na Pradaria*. Esses livros inspiraram-nos a avaliarmos ainda melhor as nossas atividades diárias. Mandámos desligar a televisão por cabo e cancelámos as subscrições de revistas e catálogos. Sem a televisão e as compras a tomarem tanto do nosso tempo, podíamos agora informarmo-nos sobre questões ambientais que sempre tinham estado na periferia. Lemos livros como *Natural Capitalism* [Capitalismo Natural], *Cradle to Cradle* [Do Berço ao Berço] e *Em Defesa da Comida*¹; através do Netflix, vimos documentários como *Earth* [Terra] e *Home: O Mundo é a nossa Casa*, que mostravam ursos-polares sem lar e peixes confusos. Ficámos a conhecer as implicações profundas de uma dieta pouco saudável e do consumo irresponsável. Percebemos pela primeira vez não só o quão ameaçado o nosso planeta está, mas também a forma como as nossas decisões quotidianas irrefletidas estavam a piorar o nosso mundo e o legado que viríamos a deixar aos nossos filhos.

Usávamos imenso o carro, embalávamos almoços em sacos de plástico descartáveis, bebíamos água engarrafada, distribuíamos (copiosamente)

¹ Pollan, M. (2010). *Em defesa da comida: Manifesto de um consumidor*. Lisboa, Dom Quixote. (NT)

guardanapos e lenços de papel e usávamos incontáveis produtos tóxicos para limpar a casa e cuidar dos nossos corpos. Os inúmeros caixotes do lixo que enchera em Pleasant Hill com sacos de plástico do supermercado e as refeições congeladas que aquecera no micro-ondas em recipientes de plástico também me vieram à mente. Apercebi-me de que, enquanto desfrutávamos de todas as vantagens do sonho americano, tornáramo-nos cidadãos e consumidores insensatos. Como é que perdêramos a noção do impacto das nossas ações? Ou será que alguma vez a tivéramos? O que é que estávamos a ensinar aos nossos filhos, ao Max e ao Léo? Por um lado, aquilo de que nos apercebemos trouxe-nos lágrimas aos olhos e deixou-nos irritados por termos vivido no escuro durante tanto tempo. Por outro lado, deu-nos força e determinação para mudarmos drasticamente os nossos hábitos de consumo e o nosso estilo de vida em prol do futuro dos nossos filhos.

O Scott sempre levou muito a sério a questão de pôr a teoria em prática e, embora a economia estivesse em recessão, despediu-se do emprego para abrir uma empresa de consultoria na área da sustentabilidade. Tirámos os nossos filhos do colégio privado que deixámos de conseguir pagar e eu dediquei-me a tornar a nossa casa mais amiga do ambiente.

Sabendo agora que a reciclagem não era a solução para a nossa crise ambiental e que os plásticos estavam a destruir os oceanos, trocámos as garrafas de água e os sacos de plástico descartáveis por garrafas e sacos reutilizáveis. Só tínhamos de nos lembrar de os levar connosco quando precisássemos. Era fácil. Depois, comecei a fazer compras em supermercados biológicos e percebi que a escolha de produtos locais e orgânicos valia bem o dinheiro a mais que dava por eles, além de compreender também que conseguia livrar-me das embalagens descartáveis se comprasse artigos a granel. Então, adotei sacos de rede para lavar a roupa como forma de transportar frutas e legumes e, com um lençol velho, fiz vários sacos de pano para transportar as coisas mais pesadas. Desenhei-os de forma a eliminar a necessidade de atilhos descartáveis. Enquanto ia acumulando uma coleção de garrafas e frascos vazios, fui reduzindo lentamente o nosso consumo de alimentos embalados e, em pouco tempo, enchi a despensa de produtos comprados a granel. Admito que fiquei viciada nas compras a granel e percorria longas distâncias de carro na região da baía de São Francisco em busca de fornecedores. Fiz uma dúzia de panos da louça a partir do mesmo lençol velho e, com a aquisição de panos de microfibra, pus fim ao nosso hábito de usar o rolo de cozinha para tudo.

O Scott criou uma pilha de compostagem no quintal e eu inscrevi-me em aulas de botânica para ficar a conhecer os usos das plantas selvagens que víamos durante os passeios que dávamos pelas redondezas.

Como andara obcecada com o lixo da cozinha, esquecera-me da casa de banho, mas, passado pouco tempo, comecei também a testar alternativas para essa divisão da casa que não produzissem resíduos. Durante seis meses, lavei o cabelo com bicarbonato de sódio e passava-o depois por vinagre de sidra, mas quando o Scott se queixou de que não aguentava mais o «cheiro a vinagrete» na cama, recorri à aquisição de champô e amaciador a granel, enchendo garrafas de vidro. A euforia que sentira em Pleasant Hill quando ia às compras foi substituída pela euforia de aprender novas formas de tornar a nossa casa amiga do ambiente e de poupar dinheiro para conseguir sobreviver ao aperto do cinto devido à jovem empresa do Scott.

O Max e o Léo também fizeram a sua parte, indo de bicicleta para a escola, competindo para ver quem conseguia tomar duche em menos tempo e desligando luzes. Porém, um dia, quando estava a ajudar a tomar conta da turma do Léo durante uma visita de estudo a um supermercado biológico, que incluía uma paragem na secção de venda a granel, vi-o atrapalhado para responder à pergunta que a professora fizera: «Porque é que é melhor para o ambiente comprarmos produtos a granel?» Só então percebi que ainda não tínhamos informado as crianças acerca dos nossos esforços destinados a reduzir o desperdício. Como todos os dias tinham bolachas caseiras para comer, ainda não tinham dado pela falta das processadas. Nessa noite, expliquei-lhes por que motivo e de que modo a nossa despensa era atípica e falei com eles sobre outras mudanças que já tinham adotado inconscientemente. Com as crianças agora cientes dos nossos esforços e toda a família ativamente envolvida no projeto, podíamos almejar ao «Desperdício Zero».

Quando andava à procura de alternativas, encontrara esse termo relacionado com práticas industriais. Não fui ver a definição ao dicionário e ignorava o que o conceito implicava para as indústrias, porém, de alguma forma, a ideia fez sentido na minha cabeça. Proporcionou-me uma forma quantitativa de medir os meus esforços. Não sabíamos se conseguiríamos eliminar todo e qualquer desperdício, mas tentar alcançar o zero dar-nos-ia uma meta à qual tentaríamos chegar o mais perto possível, levando-nos a escrutinar a nossa corrente de desperdícios e lidar até com o mais ínfimo item. Tínhamos alcançado um ponto de viragem.

Testar os limites do Desperdício Zero

Examinei o que restava nos nossos caixotes do lixo e da reciclagem para decidir quais seriam os nossos próximos passos. No caixote do lixo, encontrei embalagens de carne, peixe, queijo, pão, manteiga, gelado e papel higiénico. Na reciclagem, encontrei papel, latas de tomate, garrafas de vinho, frascos de mostarda e pacotes de leite de soja. Dispus-me a eliminar tudo isso.

Comecei por levar boiões de vidro ao talho, ganhando com isso olhares de soslaio, perguntas e comentários da parte dos outros clientes e dos empregados. A minha tática de referência começou a ser anunciar ao funcionário por detrás do balcão que «não tenho caixote do lixo». A fronha que levava para a padaria a fim de recolher a minha encomenda semanal de pão também suscitou comentários no início, mas foi rapidamente aceite como parte da rotina. Com a abertura de um novo mercado agrícola, experimentei fazer conservas, transformando tomates frescos num *stock* de tomate enlatado para o inverno. Encontrei uma adega que me enchia as garrafas com vinho tinto corrente, aprendi a fazer papel com as folhas que os meus filhos traziam da escola e vedei a entrada a toda e qualquer correspondência não solicitada que chegasse à nossa caixa de correio. Não havia livros na biblioteca sobre redução dos resíduos, por isso mantive o espírito aberto a todas as sugestões e fui utilizando o Google para procurar substitutos para os itens que não conseguia encontrar sem embalagem. Aprendi a cozer pão, a misturar mostarda, a incubar iogurte, a produzir queijo, a fazer leite de soja, a bater manteiga e a derreter bálsamo para os lábios.

Um dia, um convidado bem-intencionado chegou a minha casa com uma sobremesa embalada. Foi então que percebi que nunca alcançaríamos o objetivo do Desperdício Zero sem a ajuda dos amigos e da família. Percebi que o Desperdício Zero começa *fora* de casa, sobretudo nas lojas quando se compram os produtos a granel e optando por itens reutilizáveis em vez de descartáveis, mas também passa por pedir aos amigos para não trazerem lixo para dentro da nossa casa quando nos fazem uma visita, bem como por rejeitar ofertas desnecessárias. Acrescentámos «recusar» ao nosso lema da sustentabilidade, que já incluía «reduzir, reutilizar, reciclar, compostar», e criei um blogue para partilhar a logística do nosso estilo de vida, com o intuito de mostrar aos nossos amigos e familiares que os nossos esforços eram bem reais e que os nossos objetivos em termos de Desperdício Zero deviam

ser levados a sério. Rezei para que não me aparecessem mais caixas de bolo indesejadas, brindes de festas ou correio não solicitado e comecei a contactar empresas para difundir as minhas ideias e ajudar os outros a simplificar as suas vidas.

Em pouco tempo, conseguimos reduzir os itens que reciclávamos a uma carta ou outra, uma ficha dada na escola e uma garrafa de vinho vazia. Ainda pensei na possibilidade de estabelecermos a meta da Reciclagem Zero e, quando estávamos de partida para a nossa visita anual a França, ainda sonhei que a minha família conseguiria levar o Desperdício Zero mais além quando regressássemos, podendo assim cancelar o serviço de recolha de produtos recicláveis.

Encontrar o equilíbrio

Ver todo aquele lixo no aeroporto e dentro do voo trouxe-me rapidamente de regresso à realidade. Eu tinha estado a viver dentro de uma redoma. O mundo estava tão cheio de lixo quanto sempre estive. No entanto, passar dois meses em casa da minha mãe, um lar «normal», deu-me o espaço de que necessitava para relaxar e libertar-me dos meus próprios juízos de valor e das minhas frustrações. Consegui, também, afastar-me um pouco e alargar o escopo, observando de fora a minha tentativa desenfreada de atingir o Desperdício Zero. Vi claramente que muitas das minhas práticas se tinham tornado socialmente restritivas e verdadeiramente morosas, pelo que não eram sustentáveis. Fazer manteiga ficava muito caro, tendo em conta a quantidade de manteiga necessária para fazer bolachas todas as semanas, e fazer queijo requeria muita atenção e era desnecessário, considerando que é um artigo que se pode comprar facilmente a granel. Percebi que tinha levado o Desperdício Zero longe de mais. Chegara ao ponto de apanhar musgo para usar em vez de papel higiénico, por amor de Deus!

Em conclusão, pareceu-me que seria mais fácil mantermos o objetivo do Desperdício Zero se não nos sobrecarregássemos e conseguíssemos encontrar algum equilíbrio. O Desperdício Zero era uma escolha de vida e se íamos optar por ela no longo prazo, tínhamos de a tornar exequível e conveniente para a realidade das nossas vidas. Impunha-se uma nova ronda de simplificação.

Quando regresssei a casa, decidi concentrar-me no abandono das situações extremas sem comprometer os ganhos que já conseguíamos em termos da redução de resíduos. Reavaliei a minha tendência de ir longíssimo para comprar produtos a granel, contentando-me antes com os produtos que conseguia encontrar na minha área de residência. Também deixei de fazer gelado e passei a encher um frasco na loja Baskin-Robbins. Passámos a aceitar vinho dos nossos convidados e desistimos da ideia da Reciclagem Zero. Parei de fazer manteiga e optei por pôr na compostagem a embalagem em que vem embrulhada a manteiga comprada no supermercado. A manteiga era (e continua a ser) o único alimento que compramos embalado. Passado um mês, o objetivo do Desperdício Zero tornou-se fácil, divertido, simples e sem stresse.

O Scott, que desde o início tinha um receio exasperante de que a minha paixão pelos mercados agrícolas, pelas alternativas mais amigas do ambiente e pela aquisição de produtos a granel de modo a reduzir as embalagens ao mínimo indispensável estivesse a esgotar os nossos recursos financeiros, deu-se ao trabalho de analisar as nossas despesas domésticas. Comparou as despesas que fazíamos quando tínhamos o estilo de vida antigo (2005) e as que fazíamos agora com o nosso novo estilo de vida (2010), revendo os extratos bancários e levando em linha de conta o facto de os nossos dois filhos estarem a comer muito mais (por serem cinco anos mais velhos). Aquilo que descobriu foi muito melhor do que qualquer de nós se atrevera a esperar: estávamos a gastar quase menos 40% em termos de despesas domésticas! Para a mente analítica do Scott, esse número juntamente com a quantidade de tempo que ele sabia estarmos a poupar — por vivermos um estilo de vida mais simples e irmos menos vezes às compras — eliminaram o seu medo.

Hoje, convivemos pacificamente com o Desperdício Zero. Nós os quatro incorporámos novas práticas nas nossas rotinas diárias e conseguimos agora desfrutar plenamente de tudo o que este estilo de vida tem para oferecer e que vai muito para além de obviamente nos sentirmos bem em termos ecológicos. Com a implementação das alternativas do Desperdício Zero, reparámos em melhorias inegáveis nas nossas vidas: benefícios notáveis para a saúde, juntamente com poupanças significativas em termos de tempo e dinheiro. Aprendemos que o Desperdício Zero não nos priva de nada; pelo contrário, através do Desperdício Zero, descobri que tenho um novo sentido e um novo propósito. A minha vida transformou-se, baseando-se agora nas experiências e não nas coisas, baseando-se na aceitação da mudança em vez de no conforto da negação.

Acerca deste livro

O ambiente, a economia e a saúde do nosso país estão em crise. Os recursos naturais esgotam-se, a economia está volátil, a nossa saúde geral está em declínio e o nosso nível de vida atingiu mínimos históricos. O que é que uma só pessoa pode fazer perante problemas de tamanha monta? A realidade avassaladora destes factos pode parecer paralisante, mas temos de nos lembrar de que a ação individual tem importância e de que a mudança está nas nossas mãos.

Os recursos naturais estão a esgotar-se, mas continuamos a comprar produtos fabricados a partir do petróleo. A economia está fraca, mas damos-nos ao luxo de comprar produtos estrangeiros. A nossa saúde geral está em declínio, mas enchemos os nossos corpos com alimentos processados e levamos produtos tóxicos para dentro das nossas casas. Aquilo que consumimos afeta diretamente o nosso ambiente, a nossa economia e a nossa saúde porque estamos a apoiar práticas de fabrico específicas e a criar a procura que desencadeia mais produção. Por outras palavras, comprar é votar e as decisões que tomamos em cada dia têm um impacto. Podemos escolher entre prejudicar ou sanar a nossa sociedade.

Muitos de nós não têm de ser convencidos a adotar um estilo de vida mais amigo do ambiente, mas desejamos encontrar formas simples de fazer mais para além de reciclar... Descobrimos que o Desperdício Zero oferece uma forma imediata de nos sentirmos fortalecidos por lidarmos de frente com os desafios com que deparamos.

Desperdício Zero levá-lo-á para lá das típicas alternativas ecológicas e amigas do ambiente já aprofundadas noutras publicações. Este livro encorajá-lo-á a libertar-se mais da tralha e a reciclar menos, não só em prol de um ambiente melhor, mas também para ser uma pessoa melhor. Oferece soluções práticas e testadas para viver uma vida mais rica e saudável usando os recursos mais sustentáveis e não geradores de desperdício de que dispomos hoje em dia, seguindo um sistema simples por uma determinada ordem: recusar (aquilo de que não precisamos), reduzir (aquilo de que precisamos), reutilizar (aquilo que consumimos), reciclar (o que não conseguimos recusar, reduzir ou reutilizar) e compostar o resto.

Nos últimos anos, tenho vindo a perceber que toda a gente tem uma perspetiva diferente do nosso estilo de vida. Alguns pensam que é demasiado extremista porque não compramos comida de plástico, por exemplo. Outros dizem

que não é suficientemente extremista porque compramos papel higiênico, comemos carne uma vez por semana e, de vez em quando, fazemos viagens de avião. O que nos importa a nós não é o que as pessoas pensam, mas, sim, o facto de nos sentirmos bem com as nossas ações. Não se trata de pensar em restrições preconcebidas, mas sim nas possibilidades infinitas que descobrimos com o Desperdício Zero e que fazem com que seja um tema que merece ser explorado. Quanto a mim, estou muito entusiasmada com a ideia de partilhar aquilo que aprendemos para ajudar os outros a viverem vidas melhores.

Este livro *não* é acerca de alcançar o Desperdício Zero absoluto. Tendo em conta as práticas de produção que existem atualmente, é evidente que o Desperdício Zero absoluto não é possível hoje em dia. O Desperdício Zero é uma meta idealista, uma cenoura da qual nos tentamos aproximar o máximo possível. Nem todas as pessoas que lerem este livro serão capazes de implementar tudo o que menciono ou serão capazes de reduzir os resíduos domésticos anuais ao ponto de caberem num frasco de 1 litro, como a minha família já conseguiu. Com base nos comentários deixados pelos leitores do meu blogue, as disparidades geográficas e demográficas influenciam o grau de Desperdício Zero que se consegue atingir. Contudo, a quantidade de desperdícios que produzimos não é importante. Aquilo que importa é compreender o efeito do nosso poder de compra no ambiente e agir em conformidade. Todas as pessoas podem adotar as mudanças que sejam exequíveis para as suas vidas. E qualquer mudança, por muito pequena que seja, na direção de uma maior sustentabilidade terá um efeito positivo no nosso planeta e na nossa sociedade.

Compreendo que, dado o meu ponto de vista, muitos irão questionar a minha decisão de publicar um livro em papel. Mas será que informação importante como esta deverá estar disponível apenas para aqueles que leem em formato digital? Neste preciso momento, um livro em papel é a melhor forma que tenho de alcançar o maior número possível de leitores. Acredito que a minha obrigação moral é espalhar a palavra acerca do Desperdício Zero o máximo que conseguir, fazer todas as tentativas possíveis para mudar os nossos padrões de consumo excessivo e encorajar as empresas a responsabilizarem-se pelos produtos e pelas escolhas que têm um impacto na nossa saúde, bem como pela forma como usam os recursos finitos do nosso planeta. Pensei muito antes de tomar esta decisão e a análise de custo/benefício que fiz levou-me a acreditar que inspirar uma pessoa a reduzir a quantidade de lixo que produz diariamente vale o custo ambiental de um livro. Creio que seria uma atitude hipócrita da

minha parte não imprimir este livro, tendo em conta que eu mesma sou uma fervorosa defensora da biblioteca, pelo que o encorajo a doar o livro à sua biblioteca ou a dá-lo a um amigo quando já não precisar dele.

Este não é um livro científico. Estatísticas e dados concretos não são a minha área de especialidade. Já vários autores fizeram um ótimo trabalho de análise dos dados subjacentes para demonstrar a necessidade premente de a nossa sociedade adotar a filosofia do Desperdício Zero. Em *Garbology* [A Ciência do Lixo], Edward Humes expõe a dura verdade por detrás do nosso problema relacionado com o lixo, e em *Slow Death by Rubber Duck* [Morte Lenta Causada pelo Pato de Borracha], Rick Smith e Bruce Lourie chamam a atenção para a toxicidade dos itens comuns que temos em casa. Este livro é diferente. É um guia prático baseado na minha própria experiência.

O meu objetivo e a minha ambição são oferecer aos leitores as formas testadas e comprovadas que me ajudaram a aproximar-me o máximo possível do Desperdício Zero em minha casa. Partilho aqui consigo aquilo que funcionou connosco, mas também os fracassos terríveis! Alguns podem não se aventurar muito e outros podem decidir levar tudo até ao limite. Seja qual for o seu caso, a minha esperança é que consiga encontrar aqui algumas alternativas úteis, independentemente das suas circunstâncias pessoais ou geográficas.

O lar deve ser um lugar de refúgio. Nós — mães, pais e cidadãos — temos o direito, senão mesmo o dever, e certamente o poder, de desencadear uma mudança positiva para o mundo através das nossas decisões e das nossas ações quotidianas.

Um futuro mais brilhante começa em casa! Sejam bem-vindos ao *Desperdício Zero*.

As 5 Regras e os Benefícios do Estilo de Vida Desperdício Zero

É mole você ‘tar sentado lá na tua casa na frente da sua televisão consumindo o que você quer e juntando o seu lixinho lá e botar lá na rua porque o caminhão do lixo vai passar. Mas para onde vai esse lixo?

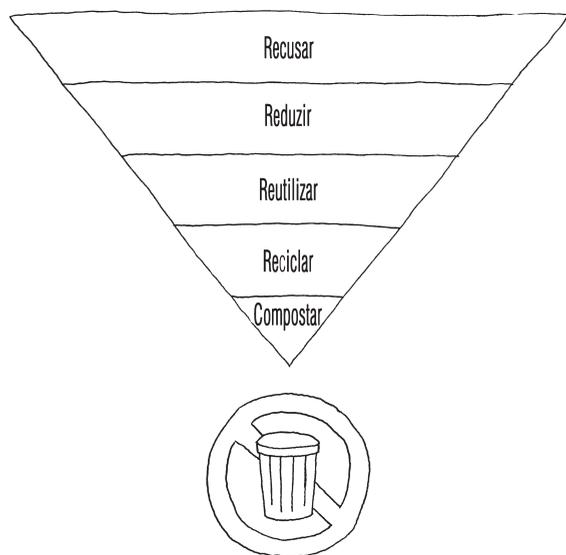
Magna, antiga coletora de material reciclável do Jardim Gramacho, um aterro sanitário no Rio de Janeiro, retratada no documentário *Waste Land: Catadores*

Arrastamos o contentor do lixo para o passeio à noite e, quando nos levantamos na manhã seguinte, as embalagens de plástico dos cereais e os guardanapos sujos desapareceram, como que por magia. Mas quando dizemos «deitámos uma coisa fora», o que é que isso realmente significa? «Deitar fora» pode fazer com que o lixo desapareça da nossa frente, mas isso não significa que deva desaparecer das nossas mentes. Afinal, as coisas que deitamos fora não evaporam simplesmente só porque os senhores do lixo as levam para outro lado. Os nossos desperdícios acabam por encher os aterros sanitários, arruinando o nosso precioso ambiente, libertando compostos tóxicos para a atmosfera e derramando-os no solo, desperdiçando os recursos usados para criar os bens descartados e custando-nos milhões e milhões de dólares todos os anos para os processar.

É por isto que o Desperdício Zero é tão crucial. Então o que é, de facto, o Desperdício Zero? O Desperdício Zero é uma filosofia baseada num conjunto de práticas destinadas a evitar o desperdício o máximo possível. Na indústria, esta filosofia inspira o *design* do berço ao berço; no lar, incita o consumidor a agir de forma responsável. Muitas pessoas têm a ideia errada de que tudo o que esta filosofia envolve é reciclar, quando, pelo contrário, o Desperdício Zero não promove a reciclagem. Em vez disso, leva em consideração as incertezas e os custos associados aos processos de reciclagem. A reciclagem é vista apenas como uma alternativa para lidar com os resíduos (quando o contrário, a eliminação, não é possível), e embora esteja incluída no modelo do Desperdício Zero, é considerada apenas como último recurso antes de o resíduo ser enviado para um aterro sanitário (tal como a compostagem).

O que é que o Desperdício Zero representa para o ambiente doméstico? Eliminar os desperdícios numa casa é bastante simples se seguir estes cinco passos fáceis: recuse aquilo de que não precisa; reduza aquilo de que precisa;

reutilize aquilo que consumir; recicle o que não puder recusar, reduzir ou reutilizar; e composte tudo o resto. Tal como ilustrado no gráfico abaixo, descobri que aplicar estas 5 Regras *por ordem* diminui naturalmente a produção de desperdícios numa casa. A primeira e a segunda regras lidam com a prevenção dos desperdícios, a terceira regra tem a ver com um consumo consciente, a quarta e a quinta regras destinam-se ao processamento dos desperdícios.



Primeiro passo: recusar {aquilo de que não precisamos}

Quando a minha família embarcou na viagem do Desperdício Zero, rapidamente se percebeu que implementar a filosofia do Desperdício Zero em casa começa, na verdade, com o comportamento que temos *fora* de casa.

Refrear o consumo é um aspeto extremamente importante para a redução dos desperdícios (aquilo que não consumimos, em última análise, não tem de ser descartado), mas o consumo não ocorre exclusivamente através do ato óbvio de fazer compras. Na nossa sociedade, começamos a consumir assim que pomos um pé fora de casa e pegamos num folheto pendurado na maçaneta da porta da rua que anuncia uma lavandaria ou numa capinha de plástico que envolve um folheto deixado no nosso alpendre para promover os serviços paisagísticos oferecidos por uma empresa qualquer. No trabalho, os cartões de visita são distribuídos a torto e a direito e saímos de uma reunião com uma mancheia deles. Numa conferência, levamos sempre um saco com ofertas. Verificamos o conteúdo e

embora já tenhamos canetas suficientes em casa para nos durarem até ao fim da vida, pensamos: «Que fixe, uma caneta!» A caminho de casa, compramos uma garrafa de vinho, que é enfiada em dois sacos com um recibo a acompanhar antes mesmo que consigamos dizer alguma coisa; e, depois, tiramos um panfleto enfiado debaixo do limpa-para-brisas. Assim que chegamos a casa, abrimos a caixa de correio e encontramos-la atafalhada de correspondência não solicitada.

O Desperdício Zero tem em consideração as várias formas de consumo, tanto diretas quanto indiretas. A primeira regra (recusar) lida com o consumo indireto, os folhetos e os materiais publicitários que se infiltram nas nossas vidas. Podíamos conseguir reciclar quase todos, mas o Desperdício Zero não implica reciclar mais; implica, antes, tomar uma atitude em relação aos desperdícios desnecessários e impedi-los de entrarem nas nossas casas.

Tudo aquilo que aceitamos ou tudo aquilo em que pegamos gera mais procura. Por outras palavras, aceitar compulsivamente (em vez de recusar) sanciona e reforça as práticas que levam à produção de desperdícios. Quando permitimos que o empregado de mesa nos encha um copo com água que não vamos beber e nos dê uma palhinha que não vamos usar, estamos a dizer: «A água não é importante» e «Por favor, fabriquem mais palhinhas descartáveis». Quando pegamos num frasquinho «grátis» de champô num hotel, alguém terá de extrair mais petróleo para produzir outro frasco para o substituir. Quando aceitamos passivamente um folheto publicitário, algures uma árvore está a ser cortada para se produzirem mais folhetos e o nosso tempo é mal gasto a manusear e a reciclar algo que é absolutamente trivial.

Numa sociedade orientada para o consumidor, as oportunidades para recusarmos coisas abundam. Aqui ficam quatro grandes áreas que vale a pena ter em consideração:

1. **Plásticos de utilização única:** vários itens de plástico descartáveis, tais como sacos, garrafas, copos, pratos e talheres, tampas e palhinhas. A utilização intencional de produtos de plástico só por trinta segundos sanciona os processos industriais tóxicos; apoia a infiltração de químicos nocivos no solo, na cadeia alimentar e nos nossos corpos; e subsidia a produção de materiais que, frequentemente, acabam por não ser reciclados, ou não podem mesmo sê-lo, e nunca se irão biodegradar. Estes produtos são uma fonte de poluição dos oceanos, como bem se vê na Grande Ilha de Lixo do Pacífico e, todos os dias, em nosso redor: à beira da estrada, nas nossas cidades e em parques

- e florestas. Este problema é monumentalmente avassalador, mas a frustração que sente pode ser canalizada para a ação se simplesmente recusar estes plásticos de utilização única e jurar nunca mais voltar a usar uma coisa dessas — a disciplina de «jurar» pode ser extremamente eficaz para alcançar metas. Os plásticos de utilização única podem ser facilmente evitados com algum planejamento e alguma reutilização (ver «Terceiro passo: reutilizar»).
2. **Ofertas:** artigos de *toilette* nos hotéis, brindes que são oferecidos aos convidados em festas de aniversário e outras celebrações, amostras de comida, sacos de conferências/prêmios/eventos/festivais (incluindo eventos sustentáveis). Estou mesmo a ouvir: «Oh, mas são gratuitos!» Será que são mesmo? Estas ofertas são produzidas sobretudo com plástico e feitas de modo a cortar nos custos, o que significa que se estragam rapidamente (os brindes que são oferecidos aos convidados nas festas de aniversário e noutras comemorações raramente duram mais do que os plásticos de utilização única). Qualquer produto industrial ou de plástico tem uma pesada pegada ecológica e elevados custos ambientais associados. A sua acumulação nas nossas casas também provoca custos associados ao aumento da tralha, à sua arrumação e, finalmente, à sua eliminação das nossas casas. Para recusar ofertas é preciso ter uma grande força de vontade, mas, depois de algumas tentativas, rapidamente irá abraçar as melhorias que vê na sua vida.
 3. **Correio não solicitado:** inúmeras pessoas transferem a correspondência não solicitada de uma caixa de correio diretamente para a reciclagem sem pensar duas vezes. Porém, esta simples ação tem consequências coletivas que sustentam a distribuição dos cem mil milhões de itens de correio não solicitado enviado todos os anos. A correspondência não solicitada contribui para a desflorestação e a sua produção consome recursos energéticos preciosos. E para quê? Essencialmente, para perdermos o nosso tempo e o dinheiro dos nossos impostos. Descobri que uma política de «tolerância zero» (ver «Correio não solicitado» na página 220) é a melhor forma para combater essa prática. Infelizmente, é impossível eliminá-la completamente tendo em conta as opções atualmente oferecidas pelos serviços postais. Como lerá adiante, encetei uma batalha pessoal contra o correio não solicitado. E apesar de, em larga medida, ter vencido a guerra, travar esta batalha foi a parte mais frustrante da minha viagem em direção ao Desperdício Zero. Acho assombroso o facto de conseguir impedir o lixo de entrar na minha casa, mas não conseguir impedi-lo de invadir a minha caixa de correio.

4. **Práticas insustentáveis:** estas incluem levar lanches embrulhados individualmente para os eventos desportivos das crianças porque «faz parte da tradição», aceitar recibos ou cartões de visita para os quais não voltaremos a olhar, comprar embalagens excessivas e descartá-las sem insistirmos com os fabricantes para mudarem a sua postura. Estes exemplos mostram onde as nossas ações individuais podem ter um efeito tremendo para mudar a forma como as coisas são feitas, já que oferecem oportunidades para exprimirmos a nossa opinião e envolvermo-nos nos assuntos (ver também «Descartes Ativos» na página 320). Os consumidores podem alterar os processos produtivos que provocam desperdício se disserem aos produtores e aos retalhistas aquilo que querem. Por exemplo, o ato coletivo de recusar recibos cria uma necessidade de oferecer alternativas, tais como não os imprimir e/ou enviá-los por *email*.

Das 5 Regras que iremos cobrir neste capítulo, recusar pode parecer-lhe aquela que é mais difícil de conseguir por questões sociais, principalmente em casas com crianças. Ninguém quer ir contra a corrente ou ser indelicado quando nos é oferecido algo sem má intenção. Porém, alguma prática e algumas justificações curtas tornam mais fácil declinar até mesmo as solicitações mais educadas. Tudo o que tem de dizer é: «Desculpe, mas não tenho caixote do lixo», «Desculpe, mas decidi eliminar o papel da minha vida», «Desculpe, mas estou a tentar simplificar a minha vida» ou «Desculpe, mas já temos muitos em casa». As pessoas geralmente compreendem ou respeitam uma escolha pessoal e não insistem. Em alguns casos, a nossa família descobriu que a proatividade — tal como retirar o nosso nome de listas de destinatários antes que o correio não solicitado seja enviado — é a melhor forma.

Recusar não se destina a fazer-nos sentir inadequados em situações sociais; o objetivo é levar-nos a refletir sobre as nossas decisões do quotidiano, sobre o consumo indireto em que participamos e sobre o poder que temos enquanto comunidade coletiva. Apesar de o ato individual da recusa não conseguir erradicar todos os desperdícios do mundo, contribui para criar uma procura de alternativas: se todos recusarmos os produtos de higiene dos hotéis, então deixarão de ser oferecidos; se todos recusarmos recibos, então não haverá necessidade de alguém os imprimir. Para reforçar esta última ideia, acrescentem-se que muitas lojas (por exemplo, a Apple), ou algumas cadeias de hotéis, oferecem já a opção de receber um recibo por *email* em vez de impresso. Tente recusar. As oportunidades são infinitas.