ÍNDICE

3

NOTA DA AUTORA

5

ÍNDICE

6

SOBRE ESTE LIVRO

9

11

PARTE 1

**CONHECER
PARA
PROTEGER**

INTRODUÇÃO

13

A SEPARAÇÃO DA NATUREZA

18

SUSTENTABILIDADE:
MITO OU REALIDADE?

25

RECURSOS INFINITOS?
OS LIMITES DO PLANETA

31

ECOANSIEDADE

42

O PODER DOS
CONSUMIDORES

48

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

54

57

PARTE 2 MENTIRAS VERDES

O PREÇO OCULTO
DAS NOSSAS COISAS
59

A ARTE DO *GREENWASHING*
67

OBSOLESCÊNCIA
PROGRAMADA
74

O MITO DA RECICLAGEM
83

DOIS PESOS
E DUAS MEDIDAS
93

O «ECOLÓGICO»
É UMA MIRAGEM?
99

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS
105

107

PARTE 3 COMO SER UM CONSUMIDOR CONSCIENTE

CONSUMO
CONSCIENTE
109

VIVER COM MENOS
117

SEM
DESPERDÍCIO
123

ALIMENTAÇÃO
138

MODA
148

TURISMO
146

O MELHOR É SEMPRE
O QUE JÁ EXISTE
160

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS
166

169

PARTE 4 AGIR

PROSPERIDADE
SEM CRESCIMENTO
171

O QUE PODEMOS FAZER?
181

DESAFIO: 30 DIAS
MAIS CONSCIENTES
187

NOTAS FINAIS
194

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS
199

SOBRE ESTE LIVRO

Defender o Futuro — Manual para o Cidadão Consciente foi escrito com o intuito de funcionar como um guia rumo a um futuro mais sustentável. Numa altura em que somos bombardeados a todo o momento com informações — muitas vezes contraditórias — sobre os efeitos das alterações climáticas no planeta, faz falta percebermos de que forma também nós, cidadãos comuns, podemos fazer a diferença nesta luta contra o tempo.

O livro está dividido em quatro partes. Na primeira parte são abordadas as raízes históricas da nossa separação da natureza, que nos irá transportar até aos dias de hoje e à necessidade de falarmos sobre sustentabilidade e a escassez dos recursos da Terra. Na segunda parte passamos pelas mais comuns «Mentiras Verdes», desconstruindo alguns mitos e «verdades feitas» da indústria, que possuem apenas um único propósito: fazer-nos comprar cada vez mais «coisas», mas de consciência tranquila. A terceira parte, mais prática e direta, é composta por dicas e sugestões para nos tornarmos cidadãos mais conscientes em várias áreas da nossa vida. A última e quarta parte, «Agir», apresenta-se como uma luz guia que nos pretende mostrar possíveis soluções e caminhos a seguir rumo a um futuro mais sustentável, com mais consciência e em harmonia com a Natureza. Acabamos da forma mais prática possível com um conjunto de dicas que poderá começar a aplicar de forma imediata em várias áreas da sua vida e 30 pequenos desafios, um por dia durante um mês, para lhe mostrar que mudar é fácil e está ao alcance de todos.

Vamos a isso?