

Viver de maneira sustentável pode ser também mais econômico

Thais Teisen

Adquirir um estilo de vida mais saudável e sustentável é um item que está presente em muitas listas de promessas pessoais. Praticar exercícios físicos e atentar à alimentação é uma boa maneira de dar os primeiros passos em busca deste objetivo. O melhor é que as novas escolhas podem contribuir para a redução nos gastos mensais.

O ideal é optar pelo exercício ao ar livre. Deixar a academia de lado para caminhar no parque ou fazer uma corrida de rua são alternativas simples e baratas. Além disso, o contato com a natureza e com outras pessoas funciona como uma terapia, que é ainda mais prazerosa durante o verão. Outra opção para manter a forma de maneira sustentável são as pedaladas, que podem substituir o uso dos carros durante as atividades diárias.

Ir ao trabalho de bicicleta é uma saída para quem já tem uma rotina atarefada e não consegue tirar um tempo para a prática de esportes. Além disso, a pessoa impede que o CO₂ resultante da queima de combustíveis fósseis seja lançado na atmosfera. Ao invés de planejar comprar um carro neste ano, prefira comprar uma bike, que além de ser mais barata, trará consigo diversos benefícios.

A estrutura direcionada especificamente para os ciclistas ainda é precária na maior parte das grandes cidades brasileiras. No entanto, este cenário começa a ter uma mudança, mesmo que pequena. Em São Paulo é possível pedalar na ciclovia às margens do rio Pinheiros, na ciclorrota que corta parte da região sul da cidade, e pela Ciclofaixa de lazer, que funciona aos domingos e feriados, e serviu como inspiração para um modelo aplicado em Curitiba. Mesmo assim, boa parte dos parques municipais possui pistas para caminhada, corrida e também ciclismo. No Rio de Janeiro o local preferido para um treino de bike ou corrida é a orla da praia e da lagoa Rodrigo de Freitas, ambas equipadas com pistas que as separam do trânsito de automóveis.

A sustentabilidade também está ligada aos cuidados com a saúde e alimentação. Por isso, além de optar por ingredientes saudáveis e naturais uma boa escolha é consumir alimentos orgânicos, que são livres de agrotóxicos. Outro fator a se considerar é que boa parte dos orgânicos é proveniente de pequenos produtores, portanto este consumo incentiva o desenvolvimento local e até mesmo a inclusão social.

Ter uma vida mais saudável inclui deixar de lado alguns vícios que prejudicam a saúde. O tabagismo é um dos elementos que lideram a lista e estão entre os mais difíceis de se livrar. O esporte pode servir como uma válvula de escape para quem luta contra o cigarro. Porém, às vezes é necessário contar com acompanhamento médico especializado. Em 2011 o Ministério da Saúde aumentou em 63% os recursos para quem quer parar de fumar e boa parte dos tratamentos estão disponíveis na rede pública, através do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pensar em melhorias na saúde e qualidade de vida tornam a vida mais sustentável e prazerosa. Por isso, as ideias não devem apenas figurar entre os votos de ano novo, mas devem ser constantes durante todo o ano, sendo apenas renovadas no início do próximo ciclo anual.

Fonte: Mercado Ético [Portal]. Disponível em:

<<http://mercadoetico.terra.com.br/arquivo/viver-de-maneira-sustentavel-poder-tambem-mais-economico/>>. Acesso em: 13 jul. 2012.