CINCO PERGUNTAS PARA CRISTAL MUNIZ

Quando essa consciência ecológica se fez mais latente em sua vida? Era algo compartilhado por seus familiares na infância?

Acho que eu sempre tive essa percepção sobre o desperdício desde criança. Na minha família, eu tinha muitos exemplos para evitar desperdiçar e isso sempre me impressionou de alguma maneira. Mas foi só quando eu estava morando sozinha que comecei a questionar a questão do lixo em si, porque achava muito lixo para uma pessoa que morava sozinha e não era acumuladora, consumista. Eu não tinha um comportamento que — para mim — justificasse gerar tantas sacolas toda semana. Isso ficou ali, latente, me incomodando, até que eu conheci, um pouco por acaso, o movimento lixo zero. Eu não fui atrás ativamente de uma solução, porque nem pensava que isso seria possível.

Você criou o projeto Uma vida sem lixo em 2015. Como foi esse início? Precisou lidar com muito hate ou descrenças?

Na verdade, foi o contrário. Eu sempre recebi muito entusiasmo e abertura das pessoas, por isso, sempre digo que moro em um "oásis da internet". Acho que isso tem a ver com o fato de eu apresentar o conteúdo, num primeiro momento, como um desafio pessoal que eu estava indo atrás. E, num segundo momento, passado o primeiro ano, continuar trazendo os conteúdos de uma forma que eles aparecem como soluções, além de debater muito as simplificações disso. Acho que essa abordagem faz as pessoas se sentirem convidadas a experimentar, daí o hate não faz sentido e as descrenças fazem a gente debater e construir.

Quais passos mais simples ou básicos daria aos iniciantes que pretendem se inspirar no seu projeto?

Eu sempre digo para as pessoas começarem aos poucos e, de preferência, escolherem um lixo que elas detestam produzir (risos). Eu sugiro isso, porque acho que, quando a gente consegue parar de produzir um lixo que detesta, há uma satisfação muito grande que serve de motivação para um próximo passo. Alguns exemplos de trocas simples que podem puxar outras: ter consigo um copinho para evitar os descartáveis na rua; levar um guardanapo de pano na bolsa; trocar opções descartáveis por retornáveis, como o coletor menstrual no lugar dos absorventes tradicionais; levar uma ecobag para fazer as compras; ter talheres de metal e saquinhos de pano para comprar vegetais; optar por cosméticos em barra em vez de líquidos, que geram menos resíduo plástico; e escolher latinha de alumínio e vidro no lugar de plástico.

Considera que há uma área da vida na qual seja mais difícil reduzir o lixo? É algo que leva certo tempo para se acostumar?

Acho que a dificuldade é muito individual, porque depende de como é a vida de cada um: tem filhos? Tem animais de estimação? Trabalha fora ou em casa? Passa muito tempo fora de casa? Alimenta-se onde? Posso dizer que, para mim, o setor mais desafiador é a cozinha — e acho que para todo mundo gera um trabalho constante —, justamente por estarmos sempre comprando, cozinhando, comendo, lidando com as sobras etc. Além de ser um cômodo da casa que gera bastante resíduo (cerca de 50% do total), estes também são muito fáceis de acontecer caso não fiquemos atentos, pela questão da alta perecidade. E certamente leva tempo, pois não existe uma resposta única para cada problema, então, às vezes, a gente precisa testar algumas opções para descobrir a que melhor funciona.

As redes sociais permitem uma troca significativa de interações (e aqui incluo saberes e experiências) entre quem produz e quem consome conteúdos. Nesse sentido, o que aprendeu e aprende com o público do Uma vida sem lixo?

Olha, eu acho difícil responder porque eu aprendo muitíssimo com minha comunidade. São pessoas inquietas como eu, que me trazem dúvidas e me fazem pesquisar muito e, com isso, aprendo demais, além de também trazerem soluções para eu testar. É realmente uma comunidade! Eu gosto de dizer que me sinto muito mais como mediadora desse conteúdo, como se eu fizesse o filtro, botasse em prova e apresentasse a melhor solução.

MÃO NA MASSA!

RECEITA 1

Desengordurante de cascas de laranja

Ingredientes

- Casca de uma laranja (de preferência sem aquela parte branca da fruta)
- 1 e 1/2 xícara de água ou o suficiente para cobrir
- Utensílios
- Liquidificador
- Pano ou voal para coar

Modo de fazer

- Bata tudo no liquidificador até virar quase um suco. Os óleos da casca vão se soltar nessa mistura. Coe com o pano e armazene o líquido na geladeira por até três dias. O resíduo pode ir para a composteira, mas, como é cítrico, misture com outros restos de frutas e verduras.

Modo de usar

- Use o líquido para limpar bancadas, armários, pia, fogão e outros móveis da cozinha que costumam ficar engordurados. Também funciona como desinfetante para limpar o chão. E, se você quiser, pode até lavar louça com essa mistura. Não faz espuma, mas é só ir molhando a bucha enquanto lava.



RECEITA 2

Creme dental

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- 10 a 15 gotas de óleo essencial de hortelã (opcional)
- Utensílios
- Pote de vidro
- Colher pequena para aplicar

Modo de fazer

- Misture tudo no pote de vidro. Se o óleo de coco estiver líquido, deixe-o na geladeira até solidificar. Na hora de usar, aplique com uma colherinha a quantidade de creme dental desejado na sua escova. Você também pode usar um potinho com válvula tipo pump para facilitar o uso e evitar a contaminação. Essa quantidade dura cerca de 1 mês para uma pessoa adulta.

Fonte: Livro *Uma vida sem lixo*