

## Sustentabilidade

*Sustainability*

Haino Burmester<sup>1</sup>

1. Médico, especialista em administração em saúde, autor de livros e artigos na área. São Paulo SP

---

A sustentabilidade do meio ambiente, como definida pela ONU em 1987, é a capacidade de atender às necessidades atuais sem comprometer a capacidade das futuras gerações. Sustentabilidade vem da palavra “sustentável”, do latim, “*sustentare*”, que significa sustentar; defender; favorecer; apoiar; conservar e cuidar.

A pergunta que se impõe é: o que precisa uma pessoa fazer para defender, apoiar, conservar e cuidar do meio ambiente? Como? Uma pessoa que não tenha equilíbrio pessoal, não esteja em harmonia consigo mesma, não tenha foco claro em sua vida, poderá exercer estas funções? Vai apoiar, defender ou cuidar como? Não será ela quem primeiro deva ser cuidada, defendida ou apoiada?

Parece claro que só quem se descobriu “sustentável” poderá expandir esta sustentabilidade para fora de si mesmo. Portanto, ênfase, exclusiva em aspectos externos às pessoas sugere a possibilidade de fracasso. Parece que a sustentabilidade deve começar dentro das pessoas antes de ir para o entorno delas. Como preocupar-se com a sustentabilidade do “entorno” se a sustentabilidade do “interno” ainda não foi totalmente satisfeita. Portanto, deve-se falar em sustentabilidade pessoal antes daquela relacionada com o entorno.

A sustentabilidade pessoal é uma abordagem que busca equilibrar as necessidades individuais com o respeito ao meio ambiente, promovendo um estilo de vida consciente, ético e saudável. Trata-se de adotar hábitos que, respeitando os limites de sua presença no planeta promovam o bem-estar integral. Isso inclui escolhas conscientes no consumo, na alimentação, no trabalho, nas relações interpessoais, entre outros elementos. A sustentabilidade pessoal busca a harmonia do indivíduo com ele mesmo e, em seguida, entre o indivíduo e o mundo ao seu redor, considerando tanto as necessidades atuais quanto as futuras.

Como benefícios da sustentabilidade pessoal pode-se listar: redução do estresse (menos consumo e mais tempo para si mesmo promovem a paz interior); saúde física e mental (hábitos saudáveis e equilíbrio emocional contribuem para o bem-estar geral); conexão com a natureza (práticas autossustentáveis fortalecem o vínculo com o meio ambiente); sentido e propósito de vida (Ikigai)

Neste sentido a sustentabilidade do ser integral, deve privilegiar ações ligadas ao bem-estar individual: físico, mental, espiritual, emocional, financeiro, ocupacional, social e ambiental. Na medida em que as pessoas satisfizerem estes elementos, com relação à si mesmas, estarão demonstrando preocupação com a sustentabilidade do meio ambiente e do planeta. Não estarão sobrecarregando o planeta com suas cargas pessoais de dependência e agressão ao ambiente.

A sustentabilidade pessoal é uma jornada contínua de autodescoberta e alinhamento com o que é essencial. Ao buscar seu autodesenvolvimento, cada indivíduo contribui para um mundo mais equilibrado e harmonioso. Essa abordagem não apenas beneficia o planeta, mas também promove uma vida mais plena e cheia de significado. O autoconhecimento é um caminho para alcançar uma vida sustentável. Começar a responder por si mesmo, assumindo sua natureza e interagindo com o mundo de forma autêntica pode ser o caminho para a sustentabilidade do planeta.

---

**Recebido:** 21 de junho de 2025. **Aceito:** 25 de junho de 2025

**Correspondência:** Haino Burmester **E-mail:** [cqh@apm.org.br](mailto:cqh@apm.org.br)

**Conflito de Interesses:** os autores declararam não haver conflito de interesses