



DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



Consumo consciente



Curadoria Aline Manzano Galvão

Validação técnica Felipe Ribenboim, Adriana Leal da Silveira

Quando você vai consumir um produto procura saber a sua origem? Você sabe as informações da empresa que o produz? Você acha que compra coisas de mais ou de menos? Vamos além: você sabia que para produzir algo são necessários recursos naturais, seja para alimento, roupas, materiais, carro ou eletrônicos?

Baseado nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) estima-se que no Brasil temos 215.679.567 habitantes. Com tamanha população, será que teremos recursos naturais o suficiente para daqui sete anos?

Antes de iniciarmos os estudos, te convidamos à assistir o vídeo a seguir, sobre a importância do Consumo Responsável nos dias de hoje:



Essa é a hora de pensarmos juntos em como queremos seguir daqui para frente. Precisamos repensar a forma que compramos, a quantidade que compramos, quanto gastamos, como descartamos e com quem compartilhamos.

O **Instituto Akatu**, organização sem fins lucrativos de conscientização sobre o consumo consciente, se propôs a fazer ações para sensibilização, mobilização e engajamento da sociedade para o tema. De acordo com pesquisas da Global Footprint Network, atualmente, consumimos 74% a mais de recursos naturais do que o planeta consegue repor, ou seja, se mantivermos o consumo neste ritmo o meio ambiente não conseguirá se regenerar. Para isso, é preciso que cada um consuma apenas o que necessita para o seu bem-estar, evitando o excesso e o desperdício.

Consumidor, ou seja, o humano que compreende bem seu papel na sociedade, contribui para sustentabilidade da vida e do planeta.

Quando falamos de alimentos, o processo do consumo consciente vem desde a produção, a compra, o uso e o descarte.

Se você está se perguntando como é ser um cidadão do bem e compreende que o futuro do planeta está em suas mãos, mas ainda quer ter certeza, faça o teste do consumo consciente do **Instituto Akatu** e seja sincero em suas respostas. E se a nota vier baixa, não fique triste, ainda dá tempo de melhorar.

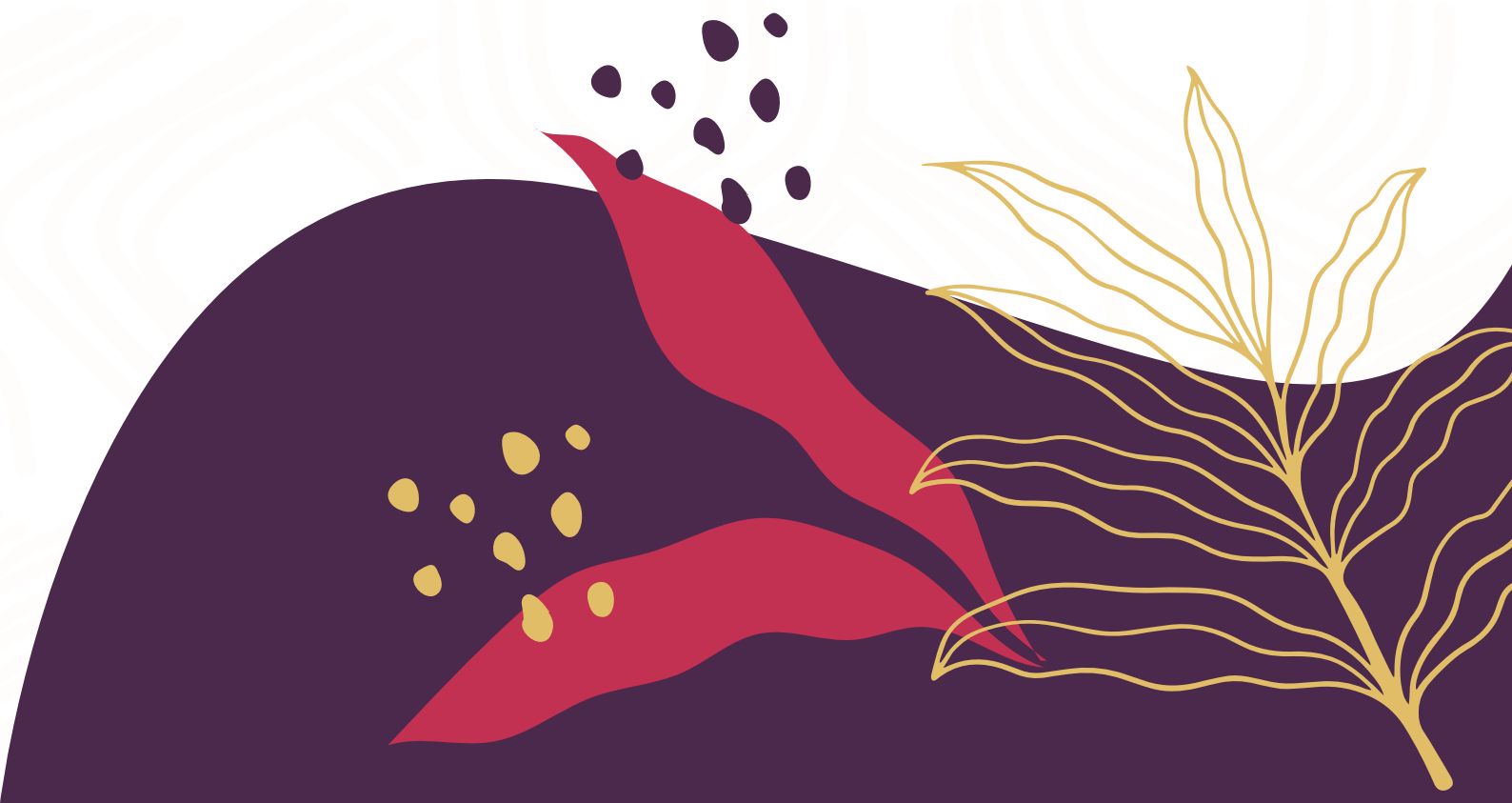


Um estudo realizado em 2018 pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) mostrou que o alto desperdício de alimentos no Brasil acontece devido aos seguintes fatores comportamentais: 77% tem preferência por comida fresca à mesa; 68% dá a devida importância de se comprar em grandes quantidades para manter a despensa abastecida; 59% não se importam se houver comida demais na despensa ou na mesa; 56% faz a preparação dos alimentos duas ou mais vezes por dia, reiterando a ideia de que “é melhor sobrar que faltar” e, dessa forma não compreendem que o impacto ambiental gerado é muito maior do que se pode imaginar. Por exemplo, a produção de alimentos que é perdida corresponde a 8% das emissões de gases de efeito estufa. O efeito estufa é como uma cobertura que mantém o calor do sol dentro da Terra, assim como uma estufa mantém as plantas quentes e protegidas. É importante porque mantém a Terra aquecida o suficiente para que possamos viver nela. Mas, quando há muito gás, ou seja, gás carbônico, metano, e óxido nitroso na atmosfera, a cobertura fica mais espessa e impede que o calor escape, fazendo com que a Terra fique muito quente, causando o efeito estufa excessivo, que contribui para o aquecimento global e as mudanças climáticas. Para saber mais, assista a esse episódio do quer que eu desenhe, do Descomplica:



São inúmeros os impactos gerados pela falta de conscientização do consumo desenfreado, não apenas dos alimentos, mas também de energia elétrica, gás, água, entre outros. E se queremos garantir fontes seguras e sustentáveis para gerações futuras, essa é a hora de agirmos em prol de um mundo melhor, que desejamos e esperamos!

Para controlar o consumismo e promover o consumo responsável é necessário fazer um esforço reflexivo e buscar meios econômicos alternativos para promover um desenvolvimento sustentável baseado no consumo. Laila Zaid diz que é revolucionário mudar nossos hábitos de consumo e neste vídeo nos inspira a pensar em novas soluções:



Dicas para reutilização e reciclagem de produtos de uso diário que coopera com o consumo consciente:

**1**

Reduza: antes de reutilizar ou reciclar, tente reduzir a quantidade de resíduos que você produz, escolhendo produtos com embalagens minimalistas e evitando itens descartáveis;

**2**

Reutilize: busque reutilizar itens, como sacolas de compras, garrafas de água e caixas de armazenamento;

**3**

Recicle: separar seus resíduos para reciclagem é uma maneira importante de contribuir para o meio ambiente. Certifique-se que os itens que você deseja reciclar são aceitos pelo seu sistema local de coleta seletiva;

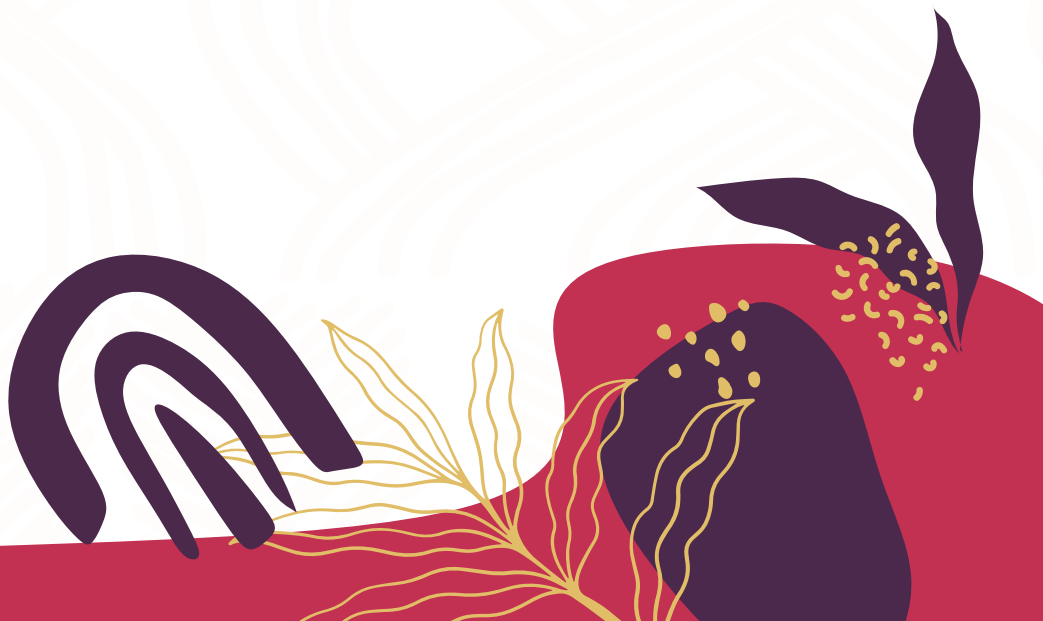
**4**

Compre produtos reciclados: ao comprar produtos feitos de materiais reciclados, você está incentivando a indústria a produzir mais itens sustentáveis;

**5**

Compre com consciência: escolha produtos fabricados com práticas sustentáveis e com embalagens eficientes.

Lembre-se que o consumo consciente vai além da reutilização e reciclagem, incluindo também a escolha de produtos de fontes renováveis e a busca por fontes de energia verde.



E sobre os alimentos, será que é possível o consumo consciente? Trazemos seis dicas para te ajudar:

**1**

Compra local e de temporada (sazonal): compre alimentos produzidos localmente e de temporada para minimizar a pegada de carbono da produção e transporte de alimentos. Além disso, alimentos sazonais são geralmente mais baratos e têm um sabor muito melhor;

**2**

Evite o desperdício de alimentos: compre apenas o que você precisa. Dicas: abra seu armário, sua geladeira, faça uma lista de compras, vá alimentado ao supermercado, isso evitará a compra excessiva. Armazene os alimentos corretamente, coloque cada item em seu devido lugar para evitar o desperdício. Se você precisa descartar alimentos procure reciclá-los como compostagem, por exemplo;

**3**

Compre produtos orgânicos: produtos orgânicos são cultivados sem agrotóxicos e fertilizantes sintéticos, o que é melhor para o meio ambiente e a saúde humana;

**4**

Considere a produção dos alimentos: considere como os alimentos são produzidos antes de comprá-los. Procure alimentos produzidos de forma responsável, com mão de obra humanizada e condições que gerem segurança aos trabalhadores.

**5**

Evitar alimentos processados: considerar a produção industrializada de alimentos faz parte da estratégia do consumo consciente. Os alimentos processados geralmente contêm aditivos químicos, açúcares refinados, sal em excesso e gorduras saturadas que podem ser prejudiciais à saúde se consumidos em excesso. Além disso, esses alimentos costumam ser embalados em materiais difíceis de reciclar e podem poluir o meio ambiente. Ao optar por alimentos frescos ou minimamente processados você pode não apenas melhorar a qualidade da sua dieta, mas ajudar a promover a sustentabilidade

ao apoiar agricultores locais e também reduzir a dependência de embalagens descartáveis. Dar preferência aos alimentos naturais é uma possibilidade de experimentar novos sabores e texturas descobrindo novos ingredientes e pratos saudáveis.

Fica a dica o Guia Alimentar para a população brasileira com orientações sobre o tema. [**Para ter acesso ao guia, acesse.**](#)



Escolha alimentos que causem baixo impacto ambiental: alguns como carnes vermelhas têm um impacto ambiental muito maior do que outros. Uma alternativa a eles são os legumes e grãos. Considere a escolha de alimentos de baixo impacto ambiental como uma atitude que vai reduzir a pegada de carbono. [**Para saber mais, acesse.**](#)



Iniciativas em favor do consumo consciente

Existem organizações sem fins lucrativos, ONGs brasileiras e outras empresas pelo mundo que já contribuem com a mudança desse cenário ao desenvolverem iniciativas para promover o consumo consciente. A seguir apresentamos seis (06) exemplos de organizações para você conhecer mais a respeito.

Banco de Alimentos: a ONG tem como objetivo combater o desperdício de alimentos e a fome. Eles coletam alimentos que seriam descartados, como sobras de restaurantes, supermercados e fazendas e os distribuem para pessoas que passam por necessidade, como idosos, moradores de rua e famílias de baixa renda. Além disso, muitos bancos de alimentos oferecem programas de educação para ensinar as pessoas sobre nutrição e como preparar refeições saudáveis com os alimentos que seriam descartados.

Ecotece: uma ONG planejada para modificar as lógicas de produção e consumo, para que a moda possa se tornar mais ética, limpa e inclusiva. Buscam reduzir o uso de químicos poluentes, precarização do trabalho de costura e acúmulo de resíduos têxteis. Fundamentam-se em 5R's da sustentabilidade: repensar, reduzir, reutilizar, reciclar e replicar.

Akatu: mencionamos anteriormente está ONG que promove um consumo consciente e sustentável. Ela trabalha para educar e sensibilizar a sociedade sobre a importância de mudar seus hábitos de consumo e apoiar empresas que produzam de maneira responsável. A Akatu acredita que o consumo consciente pode ajudar a construir uma economia equitativa e sustentável, preservando os recursos naturais e melhorando a qualidade de vida das pessoas. Algumas de suas iniciativas são: campanhas de comunicação, treinamentos para empresas e indivíduos e o desenvolvimento de projetos de pesquisa e análise de mercado para identificar boas práticas de consumo.

Gastromotiva: uma ONG inovadora que usa a gastronomia como uma ferramenta para mudar vidas e construir uma sociedade mais justa e sustentável. Oferecem treinamento profissional e oportunidade de emprego para jovens e pessoas de baixa renda ajudando-os a desenvolver habilidades e a construir carreiras na área da gastronomia. Trabalha com instituições de caridade e outras organizações para fornecer refeições saudáveis e nutritivas para pessoas em necessidade, ajudando a combater a fome, a desigualdade social e o não desperdício de alimentos. Também oferece programas de educação para ensinar às pessoas sobre nutrição, gastronomia e o impacto ambiental dos hábitos alimentares.

GoodTruck: é uma iniciativa social no Brasil, eles operam uma frota de caminhões-restaurante que coletam alimentos que seriam descartados por supermercados, restaurantes e outros estabelecimentos e os preparam na hora, visando servir refeições e pessoas em necessidade. Além disso, trabalha com a comunidade local e outras organizações para fornecer alimentos e apoio a pessoas sem-teto e com poucos recursos financeiros, oferecendo também programas de treinamento e emprego para jovens e pessoas de baixa renda, ajudando-os a desenvolver habilidades e construir carreiras na área da culinária.

Instituto Trevo: a ONG recicla resíduos de óleo e gordura de fritura impedindo que poluam ainda mais rios e represas. Ofertam às indústrias de biodiesel, uma matéria prima mais barata e ecologicamente correta, além de gerar trabalho e renda aos mais carentes. Essas coletas podem ser realizadas em bares, hotéis, hospitais e afins, como também em condomínios ou empresas.

Você já conhecia algumas dessas instituições? E o bacana que você também pode fazer parte delas contribuindo de alguma maneira.

Pelo mundo também existem empresas que buscam gerar a conscientização do consumo consciente e trabalham para um mundo mais sustentável, como:

Patagonia: uma empresa produtora de roupas para esporte outdoor que se compromete com a sustentabilidade ambiental e responsabilidade social em todas as suas operações.

The Honest Company: uma marca de produtos de beleza e limpeza doméstica que se preocupa com a saúde das pessoas e do meio ambiente usando ingredientes naturais e sustentáveis em suas formulações.

All Birds: uma marca de sapatos que se preocupa com a sustentabilidade usando materiais sustentáveis e práticas de produção responsáveis em suas operações.

Agora que você já sabe que não está sozinho nesse mundo e levantando a bandeira do consumo consciente, o que será que é possível fazer diante desse cenário no seu dia a dia? Já parou para pensar? E mais do que isso, já sabe como agir?

Você sabia que podemos realizar ações sobre o consumo consciente em relação à energia elétrica? Será que você já pratica algumas dessas ações?



Economize energia em casa ou no escritório desligando aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso, não deixe na tomada em modo stand by;



Utilize lâmpadas de LED eficientes em energia;



Abra as janelas, cortinas, persianas e deixe a luz do dia iluminar seu ambiente;



Verifique seus eletrodomésticos regularmente e faça manutenção. Por exemplo: degele e limpe a geladeira com frequência, troque as borrachas; limpe o filtro da máquina de lavar; limpe os orifícios de saída de água do chuveiro;



Deixe o chuveiro ligado apenas o tempo necessário. Banhos demorados gastam muita energia e custam muito caro;



Procure comprar produtos eletrônicos e eletrodomésticos que tenham classificações elevadas de eficiência energética, você encontra essa informação nas embalagens do produto. Importante realizar a leitura do produto que está adquirindo;



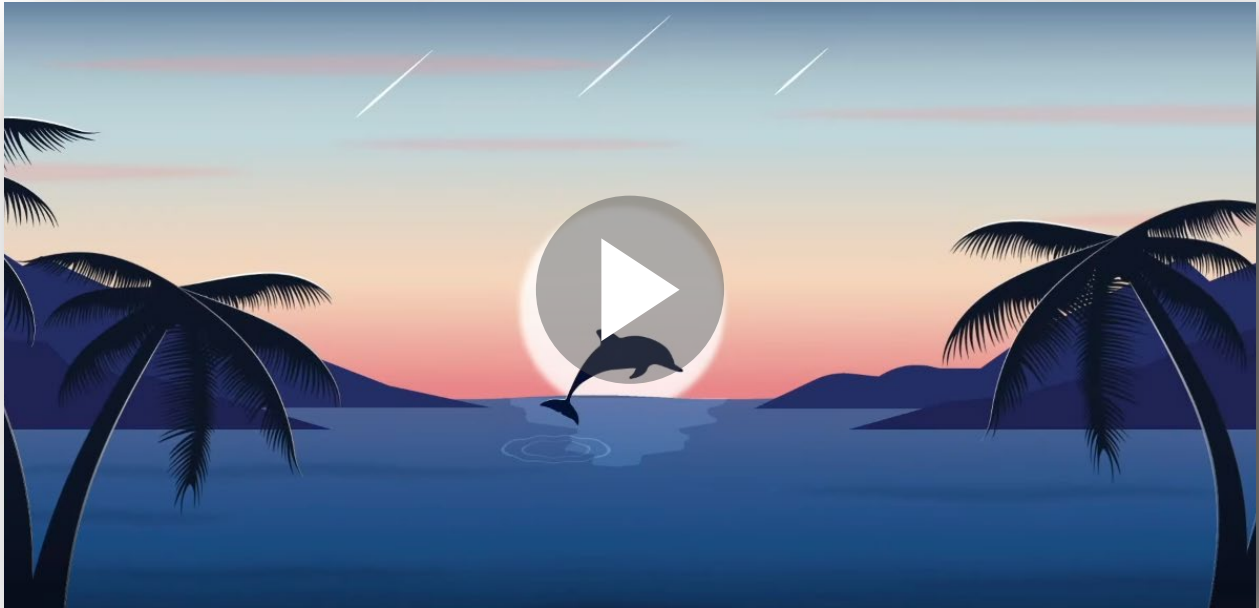
Considere a instalação de fontes de energia renovável, como painéis solares para suprir suas necessidades de energia;



Escolha o uso do transporte alternativo, como transporte público ou bicicleta, para minimizar o impacto do carbono ao transporte.



E sobre seu consumo de água, você tem consciência e faz dele um bom uso? Esse vídeo traz boas dicas, quais deles você já pratica?



 www.youtube.com/watch?v=wFgXbX4MyN4

Agora, vamos para algumas ações para tornar o consumo do gás mais eficiente:

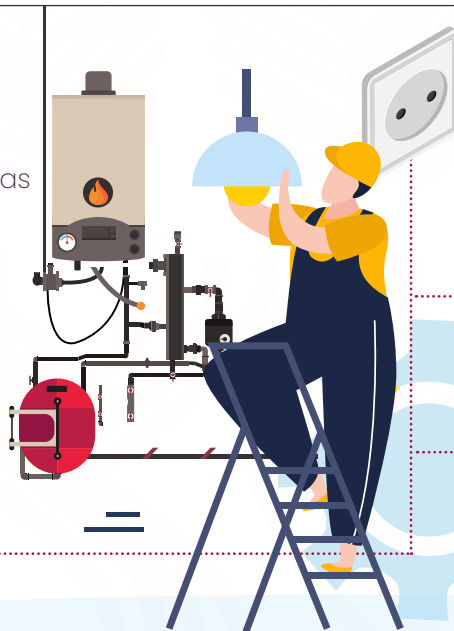
1 Instale dispositivos de economia de energia, como válvulas termostáticas e chuveiros de baixo consumo de água e gás;

2 Faça manutenção regular dos equipamentos de aquecimento, como troca de filtros e correção de vazamentos;

3 Use tecnologias mais eficientes, como aquecedores a gás de condensação; Adote hábitos de consumo

4 consciente, como regulagem da temperatura e utilização de cobertores, em vez de aumentar a temperatura do aquecedor;

5 Escolha fontes de gás mais limpas e renováveis, como gás natural renovável.



Estas ações podem contribuir para uma redução no consumo de gás diminuindo os custos e os impactos ambientais associados ao seu uso.

Precisamos de uma mudança de atitude já!

Ana Fernanda Souza especialista em Gestão do Meio Ambiente e da Sustentabilidade em sua [apresentação do TEDxTalks](#), abordando o assunto consumo consciente bem lembrou duas palavras que precisamos introduzir no nosso vocabulário e na vida. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), “precisamos ser sustentáveis. Nosso consumo precisa ser bom para o planeta, para as pessoas e para uma economia mais justa e, precisamos ser responsáveis, precisamos nos comprometer com as consequências nefastas que nosso consumo gera”, sim somos parte de uma sociedade e do mundo e se queremos mudanças, que sejamos nós a mudança. Então, a partir de hoje, coloque 6 perguntas diante de você:

Por que estou comprando?

O que irei comprar?

Como irei comprar?

De quem irei comprar?

Como vou usar o que comprei?

Como descarto o que não uso mais?

Vamos juntos na jornada da transformação da nossa casa, da nossa sociedade e do nosso mundo?

Semeie hoje e com certeza colherá amanhã!



Confira a entrevista com Fernanda Amorim sobre consumo consciente:



 www.youtube.com/watch?v=y1HZcDj-Jbg



Saiba mais sobre Consumo Consciente em:

CONSUMO RESPONSÁVEL. Programa Água Brasil, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KIV3ASpMI9M>. Acesso em 07/03/2023.

<https://tcc.akatu.org.br/>. Acesso em 07/03/2023.

O EFEITO ESTUFA É RUIM PARA O PLANETA? | QUER QUE DESENHE? | DESCOMPLICA, 2019
<https://www.youtube.com/watch?v=EZgSUdfMJ6c>. Acesso em 08/03/2023.

GOV.BR. Ministério da Saúde. 2023. https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em 09/03/2023.

BBC NEWS BRASIL, Como a carne virou 'vilã' em mudança climática e entrou na mira da COP26, 2021. <https://www.bbc.com/portuguese/geral-59201457>. Acesso em 09/03/2021.

Estimule o consumo consciente da água! 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=wFgXbX4MyN4>. Acesso em 09/03/2023

SOUZA. A. F. TEDX. https://www.ted.com/talks/ana_fernanda_souza_o_consumo_consciente_nao_vai_salvar_o_mundo, Acesso em 09/03/2023

IBGE, 2023. https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/box_popclock.php. Acesso em 09/03/2023

https://countrysimeters.info/pt/South_America. Acesso em 09/03/2023

<https://akatu.org.br/o-akatu/>. Acesso em 09/03/2023

<https://akatu.org.br/novopf/>. Acesso em 09/03/2023

<https://www.embrapa.br/>. Acesso em 09/03/2023.



www.gastromotiva.org  [gastromotiva](https://www.instagram.com/gastromotiva)