

# CONSUMO CONSCIENTE





Olá amiga, Olá amigo! Tudo bem?

É um prazer para nós estar aqui novamente! Nesse encontro vamos conversar sobre Consumo Consciente.

Você já ouviu falar disso?

Para começar nossa conversa, queremos trazer algumas informações.

Você sabia que dos 7 bilhões de seres humanos que vivem no planeta, mais de 50% vivem em cidades. E que no Brasil a população urbana é ainda maior - mais de 84% das pessoas vivem amontoadas alimentando um modelo de vida que é cada vez mais **insustentável**. Crescemos a um ritmo de 80 milhões de novos habitantes no planeta por ano. É muita gente, concorda?

Vocês já se perguntaram como estão os nossos níveis de consumo e de desperdício? Vocês já ouviram falar que a Natureza já está apresentando sérios sinais de esgotamento, com a contaminação dos **recursos hídricos**, a **desertificação**, a destruição da **camada de ozônio**, o **aquecimento global**, a escassez e falta de água, o uso de **agrotóxico**? Esses são alguns exemplos das consequências do nosso comportamento sobre o Meio Ambiente e que já está afetando a vida diária de muitos de nós. O desaparecimento de matas, de animais e plantas, infelizmente, já é uma triste realidade.

Vejam um exemplo: Somente em 2012 foram **descartados** no Brasil, 200 milhões de telefones celulares. Será que era mesmo preciso que cada um desses celulares fosse trocado por um novo? Será que as próximas gerações poderão continuar consumindo da mesma forma que consumimos hoje? Consumir com consciência é também um desafio da Agroecologia e mais, é um desafio para todas as pessoas que estão no mundo.

É urgente mudarmos nossos hábitos consumistas. Precisamos valorizar o bem-estar em vez de consumir sem pensar. Nós podemos fazer isso? Acreditamos que sim. Nosso objetivo nesse encontro é trazer a seguinte reflexão: Ter mais ou Viver Melhor? Esperamos que reflitam sobre este assunto e compartilhem suas idéias com a gente!

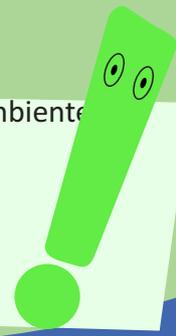
Um forte abraço,

Equipe Curupira-CTA

Desertificação: Falta de água, vegetação, ou por causa do clima ou das ações humanas no meio ambiente

Camada de ozônio: Capa protetora que esta em volta da Terra, a uns 25 km de altura, que nos protege dos raios ultravioletas do sol.

Aquecimento global: É a elevação da temperatura do planeta, gerando sérias complicações como: furacões, secas, enchentes, extinção de milhares de animais e vegetais, derretimento dos pólos



# Reutilizar

## Uma excelente forma de ajudar o mundo.

Sempre quando objetos, sapatos, roupas ficam gastos ou velhos logo queremos jogá-los fora e comprar outros. Você certamente já usou a roupa do seu irmão ou irmã, ou um sapato de um tio, primo, ou amigo que não cabia mais neles, não é? Pois bem, reutilizar as coisas que temos e aproveitar as coisas de outras pessoas contribui muito para reduzir a produção e o consumo que tanto prejudica a natureza, nossa fonte de vida!

Mensagem importante!

Pense. Pense muito antes de comprar qualquer coisa.

Se você trocar os símbolos pelas letras, vai descobrir uma mensagem que nos alerta para o consumo consciente!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Z


Pense nisso...

Reutilize os objetos que você não usa mais.

Organize feiras de trocas com seus amigos e amigas.

Use roupas, brinquedos e materiais escolares em bom estado de outras pessoas.



Você sabe cuidar da natureza ?

# Trilha da Sustentabilidade



INÍCIO

1

2

3

4

5

6

7

Apague o FOGO e fique uma rodada sem jogar.



Você jogou papel no chão. Volte e jogue-o no cesto de lixo inorgânico.



30

29

28

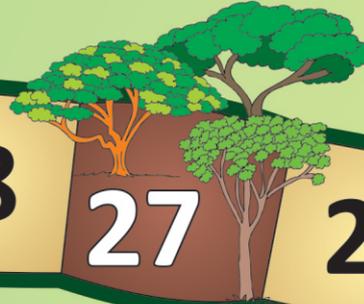
27

26

LIXO INORGÂNICO

25

se Você plantou árvores. Avance 4 casas.



31

32

33

34

35

Você desmatou a nascente de um rio. Fique uma rodada sem jogar.



36

37

38

LAGOA LIMPA. Atravesse nadando até a casa 37.



PARABÉNS!

Você cuidou bem da natureza e merece a vitória. Isso é CONSUMO CONSCIENTE!



Você ajudou a cuidar da roça. Avance 3 casas.

60

59

58

57

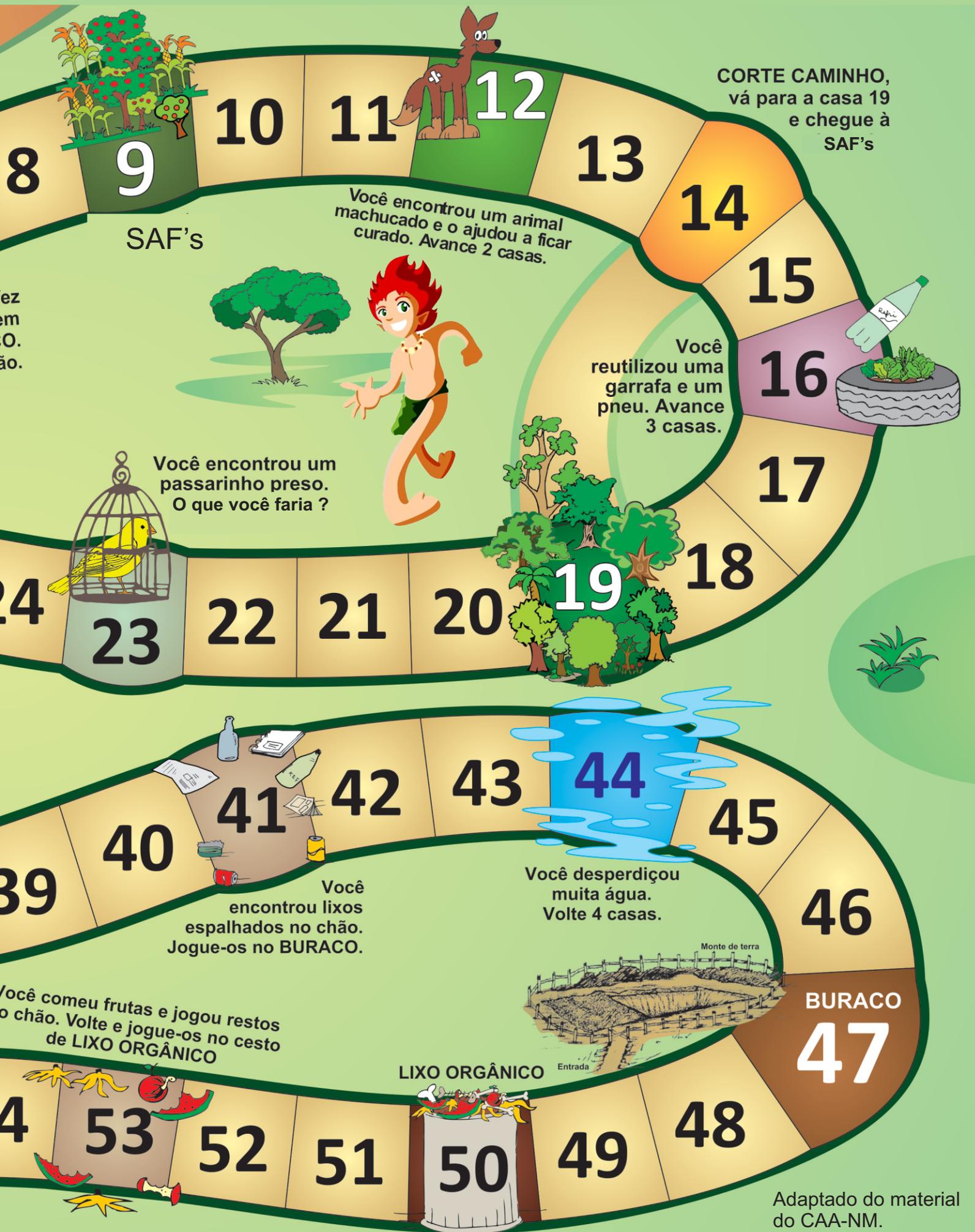
56

55

54



# Supere os desafios brincando com seus amigos.



# PEGADA AGROECOLOGICA

Pegada Ecológica é uma medida da área (em hectares globais, que abrangem terra e água) que ocupamos para a construção de prédios e rodovias e para o consumo da água, do solo para plantios, da vida marinha e de outros elementos que compõem a biodiversidade do planeta. Para se obter a Pegada Ecológica também são consideradas a emissão de gases de efeito estufa (principalmente o gás carbônico - CO<sub>2</sub>) na atmosfera e a presença de poluentes no ar, na água e no solo. Os resultados nos dão uma idéia de como um indivíduo, cidade ou país utiliza os recursos naturais, conforme os hábitos de consumo e estilos de vida. Esse uso de recursos deve ser compatível com a capacidade natural do planeta em regenerá-los. No entanto, os dados recentes mostram que estamos consumindo em média 50% a mais do que a capacidade de reposição do planeta. Isso significa que precisamos de um planeta e meio para manter nossos padrões de vida atuais.

Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais - INPE

## SAIBA SUA PEGADA ECOLÓGICA

### Quantos planetas Terra são necessários para sustentar seu estilo de vida?

1- Com que frequência você come carne vermelha?

- a) Nunca
- b) Com pouca frequência (três porções por semana)
- c) Ocasionalmente (uma porção por dia)
- d) Frequentemente (uma porção por dia no almoço e outra no lanche da tarde ou jantar)
- e) Sempre (duas ou mais porções por dia no almoço, no lanche da tarde e no jantar)



2- De onde vêm os alimentos que você consome?

- a) Da horta da sua casa e pomar
- b) A maior parte de feiras. Poucas vezes compra em supermercados
- c) Normalmente em supermercados e poucas vezes em feiras
- d) Sempre de supermercados



3- Quantas vezes por ano você compra sapatos e roupas novas?

- a) Uma vez por ano
- b) Duas vezes por ano
- c) Três vezes por ano
- d) Uma vez por mês
- e) Mais de uma vez por mês



4- Com que frequência sua família compra eletrodomésticos e equipamentos eletrônicos (televisores, computadores, aparelhos celulares etc)?

- a) somente quando quebram e precisam ser substituídos
- b) ocasionalmente troco por versões mais modernas
- c) troco sempre por aparelhos mais modernos



5- Como você descarta o lixo produzido em sua casa?

- a) Não preocupa em separar o lixo
- b) Em duas lixeiras, uma para recicláveis e outra para não recicláveis. Não preocupa com a separação de pilhas e baterias
- c) Em duas lixeiras, uma para recicláveis e outra para não recicláveis. Pilhas, baterias, materiais eletrônicos e lâmpadas são encaminhadas a postos de recolhimento (em bancos, farmácias, empresas de telefonia e outros postos de coleta)
- d) Em uma única lixeira, pois não existe coleta seletiva onde você mora.

6- Que meio de transporte você usa com mais frequência?

- a) Carro
- b) Bicicleta ou normalmente se locomove a pé
- c) Transporte público
- d) Carro, mas procuro fazer os percursos curtos a pé ou de bicicleta

7- Você consome refrigerantes com que frequência?

- a) Nunca
- b) Raramente (uma vez por semana ou menos)
- c) Ocasionalmente (três vezes por semana)
- d) Frequentemente (uma vez por dia ou mais)



9- Que quantidade você consome de alimentos (barras de chocolate, doces) que contém açúcar refinado? Exemplo: Uma barra de chocolate possui aproximadamente 100 mg.

- a) Menos de 100 g por semana
- b) Mais de 100g por semana
- c) Nunca consumo produtos açucarados



8- Quanto tempo você gasta no banho diário? (somando o tempo gasto em todos os banhos que você toma em um dia)

- a) acima de 26min
- b) de 16 a 25min
- c) de 5 a 15min
- d) de 5 a 10min



10- Sua família usa lâmpadas econômicas (fluorescentes e LED)?

- a) Não usa
- b) poucas lâmpadas são econômicas
- c) Metade das lâmpadas são econômicas
- d) Todas as lâmpadas são econômicas



Fonte: Global Footprint Network, adaptado por Fabiano Scarpa, da equipe de Comunicação Institucional da Rede CLIMA

## PONTUAÇÃO E RESPOSTAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	5	5	5	5	0	1	5	1	4	1
B	5	4	4	4	4	5	4	3	2	4
C	4	4	5	3	5	5	1	4	5	4
D	1	2	0	1	1	4	0	5	-	5

### Pegada bacana

Se você fez de 50 a 70 pontos, Parabéns!! Você está de olho nas questões ambientais e busca ter qualidade de vida sem agredir o meio ambiente.

**Dica:** Compartilhe com seus amigos formas ter uma vida mais sustentável.

### Pegada moderada (atenção)

Se você fez de 35 a 49 pontos, sua pegada é moderada. Seu estilo de vida está um pouco acima da capacidade natural de regeneração de recursos pelo planeta, de modo que seu padrão de consumo demanda moderadamente mais do que a Terra pode repor.

**Dica:** Procure fazer a pé ou de bicicleta os percursos curtos do dia a dia. Utilize o carro somente para percursos longos.

### Pegada larga (mudanças de hábitos já!)

Se você fez menos de 35 pontos, precisa rever seus hábitos de consumo e seu estilo de vida! Você vive de forma insustentável, pois demanda muito mais recursos do que a capacidade natural de regeneração, pelo planeta.

**Dica:** Pense duas vezes antes de comprar algo novo. Verifique se o produto antigo não atende mesmo às suas necessidades e, caso esteja quebrado ou com problemas, se não pode ser consertado. Separe o lixo em orgânico e inorgânico - não custa nada!



CTA- Centro de Tecnologias Alternativas  
da Zona da Mata. Sítio Alfa- Violeira  
Zona Rural - Viçosa/ Minas Gerais  
CEP: 36.570-000 Tel: 38922000

**APOIO :**

**act!onaid**

