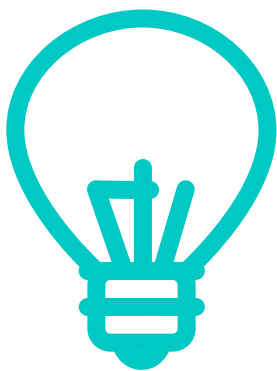




# CONSUMO CONSCIENTE

Importância, princípios e muitas dicas para  
consumir de maneira mais responsável





Você já parou para pensar sobre o impacto do seu consumo no meio ambiente e na sociedade? Já imaginou, por exemplo, quanta água é gasta na fabricação de alguns alimentos e produtos? Já refletiu sobre a emissão de CO2 e de outros poluentes causada pelo transporte do que você consome? Ou sobre os produtos químicos (e muitas vezes tóxicos) adotados na produção? Já pesquisou se o que você consome tem algum tipo de impacto social negativo?

Você sabia, por exemplo:

- Que para a produção de uma porção de carne bovina de 120 g são utilizados aproximadamente 1.800 litros de água?
- Que para a fabricação de 1 peça jeans são empregados cerca de 10.000 L?
- Que anualmente mais de 13 milhões de toneladas de plásticos vão parar no oceano?
- Que o Brasil perde anualmente cerca de R\$ 14 bilhões com a falta de reciclagem adequada?
- Que os 16 maiores navios cargueiros do mundo emitem tanto enxofre quanto todos os carros do planeta juntos?
- Que existem milhares de crianças que são obrigadas a trabalhar na extração de carvão mineral e de cobalto (mineral essencial para a produção de baterias de smartphones, laptops e carros elétricos)?

Ter consciência de questões como essas é o primeiro passo para adotar um modelo de consumo mais responsável. É claro que não se trata de deixar de consumir absolutamente tudo. Mas é possível tomar algumas atitudes mais sustentáveis que favoreçam o seu bolso, a sociedade e o planeta. Neste e-book, vamos falar sobre essas atitudes mais conscientes de consumo.

**Acompanhe!**

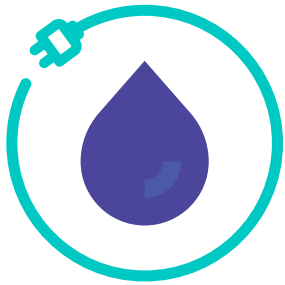
# SUMÁRIO

Os 12 princípios do Consumo Consciente .....	4
Consumo consciente de água e energia elétrica .....	5
Consumo consciente de alimentos .....	7
Reduza, reutilize, recicle .....	9
Aprenda a separar seu lixo .....	11
Outros movimentos de apoio .....	13
Apps que colaboram para o Consumo Consciente .....	15
As cooperativas e o Consumo Consciente .....	17



# OS 12 PRINCÍPIOS DO CONSUMO CONSCIENTE

- 1 Planeje suas compras
- 2 Considere os impactos do seu consumo
- 3 Consuma apenas o necessário
- 4 Reutilize produtos e embalagens
- 5 Separe seu lixo
- 6 Use crédito de forma consciente
- 7 Conheça e valorize as práticas de responsabilidade social das empresas
- 8 Não compre produtos piratas ou contrabandeados
- 9 Contribua para a melhoria de produtos e serviços
- 10 Divulgue o consumo consciente
- 11 Cobre dos políticos ações sustentáveis
- 12 Reflita sobre seus valores, seu padrão de vida e suas prioridades



# CONSUMO CONSCIENTE DE ÁGUA E ENERGIA ELÉTRICA

## Algumas dicas:

- Reduza o tempo de banho e desligue o chuveiro enquanto se ensaboa ou passa o xampu/condicionador.
- Se você espera a água do chuveiro esquentar antes de se molhar, recolha em um balde a água fria e reaproveite-a para lavar louça ou regar o jardim, por exemplo.
- Para escovar os dentes, em vez de usar a água direto da torneira, separe antes um copo com água e limite-se a essa quantidade.
- Antes de lavar a louça, limpe os restos de alimentos e só abra a torneira para molhar a bucha e enxaguar o que lavar.
- Junte a roupa para lavar toda de uma só vez.
- Reaproveite a água que sai da máquina de lavar para a descarga, para a limpeza da calçada e do quintal e/ou para lavar o carro.
- Quando for degelar o congelador, recolha o gelo e, após derretido, utilize para descarga ou limpeza.
- Assegure-se de fechar bem as torneiras para não deixá-las pingando.
- Conserte vazamentos, caso ocorram.
- Recolha a água da chuva (com calhas e/ou baldes) e aproveite para descarga e limpeza de ambientes.
- Aproveite ao máximo a luz solar. Evite acender lâmpadas durante o dia.
- Apague as luzes de cômodos desocupados.
- Substitua as lâmpadas incandescentes por LED ou, pelo menos, por fluorescentes.

- Desligue da tomada os aparelhos elétricos que não estiverem em uso.
- Evite dormir com a televisão ligada.
- Acumule a roupa para passar toda de uma vez e, se for interromper o trabalho, desligue o ferro da tomada.
- Não deixe as portas de geladeira e freezer abertas por muito tempo.
- Verifique a vedação (borracha) da geladeira e do freezer.
- Posicione geladeira e freezer longe do fogão, em local sem exposição solar.
- Não utilize as serpentinas da geladeira para secar roupa.
- Quando possível, use o chuveiro na posição verão.
- Evite tomar banho em horários de pico (entre 18h e 21h).
- Ao comprar eletrodomésticos, fique atento ao selo de eficiência energética e dê preferência aos que consomem menos.
- Ao usar o ar-condicionado, mantenha o ambiente fechado.





# CONSUMO CONSCIENTE DE ALIMENTOS

Além de planejar suas compras para consumir só o necessário:

## APRENDA A CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS.

- Para conservar ervas, lave-as, seque-as, pique-as e congele-as.
- Para conservar folhas verdes, lave-as, seque-as e coloque-as em um recipiente fechado com uma folha de papel toalha no fundo.
- Para conservar cebolas, coloque-as em uma meia-calça, dando um nó entre uma e outra e mantenha-as fora da geladeira, em ambiente seco.
- Para conservar pão, coloque um pedaço de aipo fresco dentro do pacote e mantenha em temperatura ambiente.
- Para conservar queijo, envolva-o em papel vegetal e guarde-o em um saco plástico na parte menos fria da geladeira.
- Para conservar sobras de enlatados, coloque-os em um recipiente de vidro e guarde na geladeira.

## APRENDA A REAQUECER OS ALIMENTOS.

- Requite pizzas na frigideira, em fogo médio, deixando-a tampada até o queijo derreter e destampando-a em seguida por 2 ou 3 minutos mais.
- Requite o arroz em uma panela colocando um pouquinho de água e mexendo bem para que não queime.
- Requite massas e risotos no microondas, colocando um copo de água ao lado para que não ressequem.
- Requite carnes grelhadas na frigideira, cortando-as em pedaços menores.
- Requite pães, tortas e salgados no forno pré-aquecido ou no forninho elétrico.
- Requite empanados no forninho elétrico ou na tostadora.

## APROVEITE AO MÁXIMO TUDO QUE COMPRAR.

- Cascas de banana, goiaba, laranja e mamão podem ser usadas para fazer doces e bolos.
- Cascas de abacaxi, maçã, melancia e pepino podem ser usadas para fazer sucos verdes e chás.
- Talos de agrião, brócolis e couve-flor podem ser incorporados a sopas, ou moídos para virar tempero de outros pratos.
- Folhas de abóbora, beterraba, cenoura e couve-flor podem ser usadas em caldos e refogados.



Veja [15 receitas com cascas e talos de frutas, legumes e verduras](#)

## APRENDA A REAPROVEITAR SOBRAS.

- Sobras de arroz podem virar bolinhos, risoto ou arroz de forno.
- Sobras de feijão podem virar tutu, feijão tropeiro ou bolinhos.
- Sobras de churrasco podem virar arroz de carreteiro.
- Sobras de salada podem virar sopa.
- Sobras de carne podem virar estrogonofe ou recheio para tortas, omeletes e pastéis.
- Sobras da semana podem virar um mexido no melhor estilo mineiro.



Leia também [Natal: aproveite e, depois, reaproveite](#)

### E mais:

- Leve sempre uma lista de compras para o supermercado ou feira e atenha-se a ela.
- Leve sua(s) própria(s) bolsa(s), preferencialmente reutilizável(is).
- Prefira comprar o que puder a granel.
- Prefira produtos com menos embalagens.
- Conheça o impacto ambiental dos alimentos que costuma consumir e considere fazer algumas substituições (ex.: carne vermelha por frango ou peixe, café por chá, etc.).





# R EDUZA EUTILIZE RECICLE

Além da água, da energia elétrica e dos alimentos, os princípios do Consumo Consciente também podem ser aplicados a todos os demais produtos e serviços que consumimos. Uma boa maneira de fazer isso é por meio da regra dos 3 R's: **reduzir, reutilizar e reciclar**. Assim, além de ajudar o meio ambiente, você ainda consegue economizar.

Veja algumas dicas:

## REDUZE

- Repense a quantidade geral comprada e evite desperdícios.
- Evite as compras por impulso. Antes de comprar qualquer produto ou serviço, analise sua real necessidade.
- Não se deixe levar pela beleza das embalagens.
- Evite descartáveis.
- Reduza também sua pegada de carbono dando preferência a produtos e serviços de origem local e regional, evitando importados.

## REUTILIZE

- Reaproveite jornais para a limpeza de vidros e/ou para proteger objetos frágeis em viagens e mudanças.
- Recortes de revistas velhas podem servir para decorar objetos customizados.
- Aproveite os dois lados das folhas de papel.
- Reutilize embalagens. Se desejar, customize-as para criar novos objetos.
- Customize roupas e sapatos antigos, conserte, revenda ou doe.
- Restaure móveis antigos, revenda ou doe.



[30 dicas para reaproveitar objetos que iam para o lixo](#)  
[Como vender objetos usados e seminovos pela internet](#)

## RECICLE

- Separe bem o seu lixo (no próximo capítulo, a gente ensina como).
- Encaminhe tudo que for possível para reciclagem.
- Reivindique programas de reciclagem regionais.

## JÁ CONHECE A ECONOMIA CIRCULAR?

Trata-se de um modelo econômico que considera o aproveitamento de recursos de forma cíclica. Portanto, um recurso que entra na cadeia de produção como matéria-prima, depois de usado, deve ser transformado integralmente em matéria-prima secundária, retornando à cadeia produtiva. Mas a ideia vai além da destinação correta de produtos para reciclagem, propondo o investimento na criação de produtos projetados para permanecerem dentro do ciclo, assim como a remanufatura, a redistribuição e a recomercialização. Clique no link para saber mais e apoie iniciativas que tenham relação com essa ideia.



# APRENDA A SEPARAR O SEU LIXO

## PLÁSTICO

- Embalagens plásticas
- Garrafas PET
- Canos e tubos de PVC
- Sacos e sacolas
- Brinquedos quebrados
- Descartáveis de plástico
- Utensílios domésticos de plástico quebrados
- Isopor

## ORGÂNICO

### O que pode ser compostado?

- Embalagens plásticas
- Garrafas PET
- Canos e tubos de PVC
- Sacos e sacolas
- Brinquedos quebrados
- Descartáveis de plástico
- Utensílios domésticos de plástico quebrados
- Isopor

### O que não pode ir na composteira:

Carnes, óleos e gorduras, fezes de animal e papel higiênico, temperos e pimentas.

## PAPEL

- Papel e papelão
- Jornais e revistas
- Impressos em geral
- Caixas de papel e papelão
- Cartolinas
- Envelopes e sacos de papel
- Cadernos e rascunhos
- Aparas (restos de recortes)
- Descartáveis de papel

## RESÍDUOS DE DESTINAÇÃO ESPECIAL

- Pilhas e baterias
- Eletrônicos e suas partes
- Lâmpadas e termômetros
- Óleo de cozinha
- Madeira
- Medicamentos
- Pneus

## METAL

- Latas de bebidas e alimentos
- Ferragens e esquadrias
- Fios elétricos
- Arames
- Chaves
- Panelas e bandejas
- Descartáveis de alumínio
- Objetos de metal em geral (alumínio, cobre, aço, etc.)

## VIDRO

- Garrafas
- Frascos e potes (alimentos, perfumes, etc.)
- Recipientes (copos, jarras, etc.)
- Fragmentos e cascos dos materiais citados

## REJEITOS

Etiquetas e fitas adesivas, acrílico, espuma, tecidos, embalagens plásticas ou de papel metalizadas (salgadinho, bolacha), embalagens plásticas misturadas com papel, plástico filme, placas de raio X, cabos de panela, fotografias, papel higiênico usado, bitucas de cigarro, papéis encerados ou impermeáveis (fax, carbono, etc.), papel vegetal, espelhos, vidros temperados e refratários, cerâmicas, porcelana, lentes de óculos, tubos de televisão e válvulas, esponjas (bucha de limpeza), palha de aço, lata de aerossol, latas de produtos tóxicos (tinta, inseticida, pesticida, etc.), cliques e grampos, papel alumínio.



- Antes de jogar algo fora, considere se é possível reutilizar, revender ou doar.
- **Limpe e/ou lave os resíduos destinados à reciclagem** (como plásticos, vidros e metais).
- **Cuidado ao descartar vidros quebrados.** Coloque-os dentro de uma garrafa pet ou de uma embalagem cartonada (estilo tetra pak), cortando-a ao meio, inserindo os pedaços de vidro e fechando com a parte de cima e com uma fita adesiva.
- Os resíduos de destinação especial devem ser levados a Ecopontos ou descartados em locais específicos para cada um deles (no último capítulo, há dicas de apps para encontrar esses pontos).



## OUTROS MOVIMENTOS DE APOIO

Além da Economia Circular, existem também alguns outros modelos e movimentos socioeconômicos que favorecem o Consumo Consciente. Confira:

- **ECONOMIA SOLIDÁRIA**

Modelo que valoriza o consumo consciente, a cooperação, a democracia, a solidariedade, os direitos humanos e a preservação ambiental. Atualmente, existem cerca de 3.000 empreendimentos de Economia Solidária no Brasil. Acesse o [Mapa do Consumo Responsável](#), descubra iniciativas como essas em sua região e apoie esse movimento.

- **ECONOMIA COMPARTILHADA**

Também chamada de Economia Colaborativa, esta corrente é baseada na ideia de que compartilhar é o novo possuir. Afinal, por que comprar um novo bem ou produto se você não vai precisar dele o tempo inteiro, e pode ter acesso a ele pelo tempo que necessita pagando menos? Daí partiu a ideia de aplicativos como Uber, Blablacar, Airbnb, etc. – que acabam por incentivar a redução de consumo de novos produtos e recursos.

- **SLOW FOOD**

Movimento surgido no final dos anos 80 em contraponto ao fast food, promovendo a educação do gosto, a salvaguarda da agrobiodiversidade e da cultura alimentar, e a aproximação de produtores, co-produtores e consumidores. No [site Slow Food Brasil](#), você encontra receitas e mais informações.

- **SLOW FASHION, MODA CONSCIENTE E MODA SUSTENTÁVEL (OU ECO FASHION)**

Movimentos relacionados à fabricação e ao consumo de roupas, calçados e acessórios de forma mais consciente e sustentável. Algumas atitudes positivas nesse sentido:

- Pense duas vezes antes de comprar.
- Prefira marcas com práticas sustentáveis e peças *eco-friendly*.
- Considere comprar peças de segunda mão ao invés de peças novas.
- Cuide bem das suas roupas, calçados e acessórios.
- Customize, revenda, doe ou encaminhe para empresas de reciclagem têxtil o que não usa mais.

- **TURISMO SLOW**

Assim como no caso do *Slow Fashion* e *Slow Food*, a ideia aqui é tomar tempo para aproveitar melhor a experiência da viagem. Ou seja, em vez de tomar um voo para bem longe e passar poucos dias no local, você pode escolher destinos mais próximos (que permitam formas mais sustentáveis de deslocamento) e desfrutar de estadias mais longas, favorecendo o contato cultural, o reconhecimento e respeito às tradições, assim como à economia local e ao meio ambiente.



# APPS QUE COLABORAM PARA O CONSUMO CONSCIENTE



## BUNNY FREE

Ajuda a descobrir se uma empresa faz ou não testes em animais.  
[Disponível para Android e iOS.](#)



## CALCULADORA DE CUSTOS DE ENERGIA

Ajuda a saber o consumo de energia de cada aparelho elétrico, além de analisar custos e consumo por dia, mês e ano. [Disponível para Android e iOS.](#)



## CASA DA TROCA

Conecta usuários permitindo a troca de produtos e/ou serviços.  
[Disponível apenas para Android.](#)



## CATAKI

Conecta pessoas que querem descartar resíduos recicláveis e catadores, permitindo a destinação correta de materiais.  
[Disponível para Android e iOS.](#)

## COMPRAS COOP-PA



Conecta consumidores paraenses com pequenos produtores e cooperativas agropecuárias da região, permitindo a reserva de produtos que podem ser retirados nas feiras de forma mais rápida e segura. [Disponível apenas para Android. Apenas no Pará.](#)



## ECOPOINTS

Ajuda a calcular as emissões de CO2 em seus deslocamentos de acordo com o meio de transporte utilizado. [Disponível apenas para Android.](#)



## PODD

App capixaba de mobilidade urbana, similar ao Uber, ao 99Taxi e outros, mas com o diferencial de ser um app cooperativo, em que os próprios motoristas são os donos do negócio. [Disponível para Android e iOS.](#) Apenas na Grande Vitória-ES.



## ROTA DA RECICLAGEM

Ajuda a encontrar pontos de coleta seletiva próximos ao usuário, incluindo pontos de entrega voluntária (PEV), cooperativas e comércios específicos para esse fim. [Disponível para Android e iOS.](#)





# AS COOPERATIVAS E O CONSUMO CONSCIENTE

Abrangendo diversos setores econômicos e sendo guiado por [princípios mais justos e humanos](#), o cooperativismo é um modelo socioeconômico que, de maneira geral, já atua com maior consciência e responsabilidade socioambiental. Só que, alguns dos ramos do cooperativismo promovem de maneira especial o Consumo Consciente. Veja:

- **COOPERATIVAS DE CONSUMO**

São aquelas que reúnem cooperados interessados em fazer compras em comum para conseguir melhores preços e condições de pagamentos para todos. A maioria dessas instituições está relacionada à aquisição de produtos alimentícios (ainda que existam também as cooperativas de consumo de combustível e o modelo seja facilmente replicável para outros tipos de produtos) e negocia diretamente com pequenos produtores ou está associada a projetos de agricultura sustentável e/ou de economia solidária. Esse tipo de instituição destaca-se ainda por:

- Fazer compras planejadas para seus associados,
- Adotar, normalmente, embalagens mais simplificadas (produtos comprados a granel, em caixas, etc.),
- Permitir maior proximidade entre produtores e consumidores – favorecendo a valorização de práticas sustentáveis e a contribuição para a melhoria de produtos e serviços.

- **COOPERATIVAS FINANCEIRAS**

São aquelas que oferecem produtos e serviços similares aos de bancos comuns, só que, em vez de visar ao lucro, têm por objetivo a melhor administração dos recursos de todos os cooperados. No que diz respeito ao Consumo Consciente, destacam-se principalmente por promover o 6º princípio, que trata do uso do crédito de maneira responsável, já que, além de incentivar a educação financeira dos seus cooperados e de toda a sociedade, essas instituições ainda oferecem produtos com essas características. Um bom exemplo disso é o Sicoobcard – cartão dos associados ao maior sistema de cooperativas financeira do Brasil, o Sicoob – que tem dois limites de crédito: um para compras à vista e outro para compras a prazo, permitindo melhor planejamento e controle financeiro. Permitir maior proximidade entre produtores e consumidores – favorecendo a valorização de práticas sustentáveis e a contribuição para a melhoria de produtos e serviços.



Saiba mais em nosso novo e-book  
[O Cooperativismo Financeiro é para você!](#)

- **COOPERATIVAS DE GESTÃO DE RESÍDUOS SÓLIDOS**

Aqui estão incluídas tanto as cooperativas de catadores de recicláveis quanto aquelas que se dedicam especificamente à reciclagem. Além de contribuir de forma especial para a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) e para a Economia Circular, essas instituições ainda se destacam pela valorização dos profissionais cooperados. E os investimentos públicos nessas cooperativas contribuem para a economia de verba das prefeituras e para a melhoria ambiental de maneira geral. É preciso reconhecer também que muitas cooperativas de outros ramos econômicos já adotam programas de reciclagem e colaboram para resultados ainda melhores nesse sentido.



Gostou dessas dicas de consumo consciente? Acompanhe outras dicas que valem ouro em nosso blog:



[oseudinheirovalemMais.com.br](http://oseudinheirovalemMais.com.br)

Cuide melhor do seu dinheiro.  
Conheça o maior sistema de cooperativas financeiras do Brasil e faça parte!



[sicoob.com.br](http://sicoob.com.br)