



WWF

GUIA

BRA

2014

CARTILHA PARA O CONSUMIDOR RESPONSÁVEL

DICAS PRÁTICAS PARA VOCÊ COLABORAR
COM O MEIO AMBIENTE NO SEU DIA A DIA



INTRODUÇÃO

EU SOU RESPONSÁVEL PELO QUE EU CONSUMO E QUERO SER UM CONSUMIDOR RESPONSÁVEL!

Consumo Consciente, Consumo Verde, Consumo Responsável são termos que tratam do mesmo assunto: Consumo Sustentável. Consumir responsabilmente significa consumir melhor e menos, levando em conta os impactos ambientais, sociais, culturais e econômicos dos produtos adquiridos e dos recursos naturais (como água, por exemplo) que você usa no seu dia a dia.

Queremos que você pense no que consome: avalie o que está comprando e a razão pela qual compra; como o produto foi produzido e o impacto dessa produção no meio ambiente. Sempre leia os rótulos das embalagens para conhecer a origem e mais informações sobre o que você consome. A responsabilidade de quando se adquire, utiliza e descarta algum bem de consumo é somente sua!

Ser um consumidor responsável exige uma mudança a ser colocada em prática na sua vida, no seu cotidiano e compartilhada com colegas, vizinhos, amigos e familiares. Além disso, causa diminuição da Pegada Ecológica, ou seja, as marcas que deixamos no planeta. O WWF-Brasil trabalha com essa ferramenta para mobilizar e incentivar os brasileiros a repensarem os seus hábitos.

Nas próximas páginas, você encontrará dicas simples de serem aplicadas no dia a dia divididas por temas (de mobilidade a lazer) e que ajudarão a nortear um comportamento mais sustentável.

Mudando o seu “quadrado”, é possível diminuir o impacto que você causa ao planeta. Boa leitura!

10 PRINCÍPIOS PARA EXERCER O CONSUMO RESPONSÁVEL

1. COMPRE APENAS O QUE REALMENTE PRECISA
2. CONSERTE ITENS AINDA EM CONDIÇÃO DE USO
3. CERTIFIQUE-SE DA ORIGEM DOS PRODUTOS QUE VOCÊ ADQUIRIR
4. TROQUE APARELHOS ELETRÔNICOS APENAS SE NECESSÁRIO
5. CONSUMA MAIS PRODUTOS ORGÂNICOS E DE PRODUTORES LOCAIS
6. ESCOLHA APARELHOS MAIS ECONÔMICOS NO CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA
7. TROQUE OU DOE PRODUTOS QUE NÃO LHE SIRVAM MAIS
8. EVITE O DESPERDÍCIO DE MATERIAIS, COMO PAPEL, EM SUA CASA OU TRABALHO
9. RECICLE TUDO O QUE PUDER - DE APARELHOS ELETRÔNICOS AO LIXO DO DIA A DIA
10. INCENTIVE OUTROS A SEGUIR O SEU EXEMPLO E AJUDE A SALVAR O PLANETA

O QUE É CONSUMO RESPONSÁVEL?

É se responsabilizar pelo que consome, adquirindo produtos e serviços de forma consciente, pensando nas consequências do ato para o planeta. A aquisição e uso de bens de consumo, alimentos e recursos naturais não devem exceder as necessidades de cada pessoa. Consumo é diferente de consumismo. Não compre por comprar. Reflita antes de adquirir um produto.



O QUE É PEGADA ECOLÓGICA?

A ferramenta criada pela Global Footprint Network, parceira da Rede WWF, calcula o impacto do consumo de uma pessoa, cidade, região, país e de toda a humanidade. É uma forma de medirmos a quantidade de recursos naturais biológicos renováveis (grãos, vegetais, carne, peixes, madeira e fibra, energia renovável, entre outros) que estamos utilizando para manter nosso estilo de vida. E se esse consumo está dentro da capacidade ecológica do planeta.



POR QUE REDUZIR A SUA PEGADA ECOLÓGICA?

Tudo o que consumimos vem da natureza direta ou indiretamente. Desde a roupa que usamos, o alimento que comemos, o transporte, a nossa casa e tudo que tem dentro dela. E todo esse material voltará ao meio ambiente em forma de resíduos. Algumas atitudes podem diminuir a pressão do consumo sobre o meio ambiente. Se cada um fizer a sua parte, garantimos um mundo mais verde para nós e para as futuras gerações. Adotar práticas sustentáveis faz bem para você e para o planeta.





MOBILIDADE

REPENSE A SUA FORMA DE LOCOMOÇÃO

- Pratique a carona solidária. Compartilhe bons momentos com os seus colegas e ainda ajude o meio ambiente.
- Utilize transportes coletivos com mais frequência. O metrô e o ônibus funcionam todos os dias. O seu carro não vai se importar de ficar na garagem algumas vezes na semana.
- Use a bicicleta ou vá a pé em distâncias curtas. Menos gasolina pode significar mais adrenalina.
- Se possível, adeque os seus horários de entrada e saída do trabalho. Assim, você alivia o trânsito e a sua mente.
- Se tiver que usar o carro, dirija mais devagar e economize, pelo menos, 50% do seu gasto em gasolina. É mais seguro, bom para o ar e para o bolso.



ELETROELETRÔNICOS

REDUZA O CONSUMO DE PRODUTOS ELETRÔNICOS E ELETRODOMÉSTICOS

- Evite substituir qualquer aparelho eletrônico por um modelo novo desnecessariamente. Além de gastar dinheiro, você estará contribuindo para uma maior poluição do planeta.
- Não deixe aparelhos eletrônicos ligados que não estejam em uso e desligue-os antes de dormir.
- Utilize os seus produtos de forma eficiente. Por exemplo, evite abrir a porta da geladeira sem necessidade e posicione-a em local fresco.
- As pilhas são extremamente danosas para a saúde e o meio ambiente e devem ser descartadas em locais apropriados de coleta seletiva. Não as jogue no lixo doméstico.
- Utilize pilhas recarregáveis. Leve as baterias usadas de celulares para as revendedoras. Elas não devem ser jogadas no lixo comum, pois contêm substâncias altamente tóxicas.

© WWF-Canon / Richard Stonehouse



ÁGUA

REVEJA OS SEUS HÁBITOS DIÁRIOS

- Não lave a louça com a torneira aberta. Passe primeiro o sabão, depois tire-o de uma só vez. Ou tampe a pia e encha de água para fazer o serviço.
- Tome banho e escove os dentes de forma inteligente. Feche a torneira enquanto se ensaboa ou escova os dentes para usar apenas a quantidade de água necessária.
- Só use a mangueira quando necessário. Regue o jardim e, se tiver que lavar a calçada, aproveite a água da chuva ou, ainda, use a água da máquina de lavar ou do tanque de lavar roupa.
- Lave o carro apenas quando necessário. Ele realmente precisa de um banho por semana? Se precisar, as lavagens a seco são uma boa opção.
- Evite ao máximo comprar água engarrafada e priorize o uso dos filtros de água que são mais econômicos e não geram resíduos.



ALIMENTOS

REFLITA SOBRE A SUA ALIMENTAÇÃO

- Prefira alimentos orgânicos, da estação, produzidos localmente e que venham com pouca embalagem.
- Diversifique a sua alimentação. Carnes brancas (peixe e frango) e grãos também são excelentes fontes de proteína.
- Coloque no prato somente aquilo que você pretende comer e evite o desperdício.
- Evite alimentos enlatados, embutidos e *fast-food*, pois a produção em larga escala, estocagem e conservação desses alimentos consomem mais energia à base de petróleo.
- Reintegre restos de alimentos e outros materiais orgânicos à natureza. Recicle e produza adubo orgânico e de qualidade. Você pode usá-lo em um minhocário ou composteira seja em casa, no bairro ou no trabalho!



PRODUTOS MADEIREIROS

COLABORE COM A CONSERVAÇÃO DAS FLORESTAS

- Dê preferência a produtos de madeira com o selo FSC. É a certificação que a madeira não vem do desmatamento, o principal responsável pelas emissões de gases causadores do efeito estufa.
- Reutilize a madeira com criatividade. Novos negócios lucrativos estão aparecendo com base em madeira de construção civil, como móveis de pallets, por exemplo.
- Procure cooperativas de artesanato que trabalhem com madeira reciclada e ajude a fomentar negócios sociais.
- Racionalize o uso do papel e utilize papel reciclado. As folhas usadas de um lado só, ainda servem para rascunho ou para anotações. E mais: imprima e-mails e documentos somente quando necessário.
- Dê preferência a guardanapos e toalhas de pano ao invés de descartáveis.



ENERGIA

ENERGIZE A SUA VIDA DE FORMA NATURAL

- Se possível, opte por instalação de energias renováveis na sua casa e no seu trabalho (painéis solares, solar térmico e eólicas). A longo prazo, elas são mais econômicas do que as fontes energéticas convencionais.
- Pinte as paredes internas com cores claras com tinta à base de água. Elas refletem melhor a luz e reduzem a necessidade de ligar lâmpadas.
- Evite ao máximo usar o ar condicionado. Opte pelas janelas abertas e sinta a brisa do ar. E também use mais a luz do sol abrindo janelas, cortinas e persianas.
- Antes de comprar um aparelho eletroeletrônico, verifique a etiqueta do consumo de energia e escolha aquele que consome menos.
- Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes. Além de consumir 75% menos de energia, elas duram muito mais.

© Global Warming Images / WWF-Canon



LAZER

VALORIZE O SEU PRAZER

- Você pode ajudar a preservar a cultura local e suas tradições. Opte pelo turismo sustentável, pelo ecoturismo e pelo turismo rural. São sempre ótimos passeios.
- Quando visitar parques nacionais e unidades de conservação abertas ao público, recolha o seu lixo. Respeite o meio ambiente.
- Participe da criação de uma horta comunitária no seu bairro ou próximo ao seu trabalho. Contribua com a sua comunidade e com a natureza.
- Visite os espaços verdes e os parques urbanos da sua cidade. Práticas de exercícios físicos ao ar livre são excelentes para a saúde.
- Frequente bibliotecas públicas, feiras literárias e estimule a troca de livros. Leia, aprenda e compartilhe.

O CONSUMIDOR RESPONSÁVEL COLOCA EM PRÁTICA OS “7 RS”



© iStockphoto.com / WWF-Canada

Repensar: Antes de qualquer coisa, analise calmamente aquilo que você acha que precisa.

Recusar: Se você viu que não precisava comprar ou aceitar algum produto, simplesmente recuse a compra compulsiva.

Reduzir: Mas se você realmente precisa daquilo, adquira-o da melhor forma possível, ou seja, reduzindo

ao máximo o consumo. Assim, você minimiza os resíduos gerados.

Reparar: Você comprou e quebrou? Nada de jogar fora. Antes do lixo, veja se não é possível consertar o produto.

Reutilizar: Não é possível consertar, então, tente reutilizar. Um objeto pode ser reaproveitado de outras formas e ainda continuar eficiente.

Reciclar: Não deu para reutilizar? Então renda-se à reciclagem. Você pode separar os materiais em qualquer lugar e levá-los diretamente aos centros de reciclagem e cooperativas de catadores ou procurar serviços de coleta que passem pela sua casa ou trabalho.

o 7º “R” está em uma das páginas deste guia. Leia e descubra qual é!

Resposta – Reintegrar: Restos de alimentos e outros materiais orgânicos podem ser reintegrados à natureza.

REFERÊNCIAS E LINKS ÚTEIS

Pequeno guia para um mundo pequeno, Programa água Brasil, WWF-Brasil, 2012

Madeira, uso sustentável na construção civil, 2ª edição, 2009.

Desafio Mudanças Climáticas, Ed. Horizonte, 2009

PPCS. MMA, 2013

www.akatu.org.br

www.menoslixo.com.br

www.resol.com.br

www.rodasdapaz.org.br

<http://planetasustentavel.abril.com.br>

<http://www.planetaorganico.com.br/site/>

www.ecodesenvolvimento.org/voceecod/7-rs-para-serem-aplicados-em-2010

tudosobreconsumismo.blogspot.com.br/2008/06/20-dicas-para-um-consumo-responsvel-no_18.html

www.creditouniversitario.com.br/dicaspraval-ler/2012/03/agua-consumo-consciente/

<http://www.youtube.com/watch?v=7qFiGMSnNjw>

EXPEDIENTE

WWF-Brasil

Maria Cecília Wey de Brito

Secretária Geral

Renata Amaral Soares

*Superintendência de Comunicação,
Marketing e Engajamento*

Jean François Timmers

Superintendência de Conservação

Textos

Priscila Bernardes Álvares

Philippe Thibault

Mariana Valente

Gustavo Nogueira Lemos

Terezinha Martins

Organização

Bruno Moraes

Revisão

Maria Fernanda Maia

Damaris Adamucci

Projeto gráfico e diagramação

Carlos Eduardo Peliceli

PEGA LEVE!

SE PREOCUPE COM O MEIO AMBIENTE E

REDUZA SUA PEGADA ECOLÓGICA.

O PLANETA AGRADECE!



63 MILHÕES

de toneladas de lixo foram descartadas no Brasil em 2013. Apenas 3% desse total foi reciclado.

1,6 PLANETA

seria necessário para manter o estilo de vida dos brasileiros se todas as pessoas do mundo vivessem como nós.

8 VEZES MAIS CO²

emite um usuário de automóvel no Brasil se comparado a um usuário de ônibus.



70% DA ÁGUA

do Brasil estima-se que é desperdiçada tanto no uso doméstico quanto na produção de alimentos.



Por que existimos

Para interromper a degradação do meio ambiente e construir um futuro no qual seres humanos vivam em harmonia com a natureza

www.wwf.org.br