



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.



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.



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. Releia e descubra qual é!

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!



20 MILHÕES

de toneladas de lixo são descartados anualmente – a maior parte não é reciclada.

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 se comparado a um usuário de ônibus e 36 vezes mais do que um usuário de metrô.

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