Caminhos para a Cidadania

SEMANA DO CONSUMO CONSCIENTE

QUANTO CUSTA O NOSSO CONFORTO?

Você já parou para pensar no caminho que o seu alimento faz até chegar à sua mesa? E que tal aquela bolsa encostada no armário ou o celular que está em suas mãos neste exato momento? Apesar de, muitas vezes, relacionarmos o consumo com a simples aquisição de produtos, o ato de consumir envolve muitas etapas, que estão além do ato de comprar. É o que chamamos de cadeia produtiva!

Quando vamos ao mercado e compramos legumes, por exemplo, estamos comprando toda cadeia produtiva deles. Antes de chegar à prateleira, foi necessário comprar sementes e um determinado espaço de terra foi preparado para que depois fossem semeadas. A futura planta precisou, também, receber água, adubo e outros elementos para que pudesse germinar e crescer. Quando prontos, foram colhidos e preparados para a venda. Foram utilizados recipientes para armazenamento e algum meio de transporte também foi necessário para facilitar seu deslocamento.

Por fim, já no mercado você poderá sentir a necessidade de usar alguma sacola, para facilitar o transporte. Ao chegar em casa, precisará lavá-los, utilizando água e detergente. Provavelmente, não precisará mais de suas embalagens e irá descartá-las. Caso retire as sementes e as cascas, as jogarão no lixo e, caso algum estrague, o destino será o mesmo.

Ou seja, por trás de praticamente todos os rótulos de tudo que consumimos há o uso de matéria prima, recursos naturais, liberação de energia e trabalho humano! Sendo assim, **o consumo envolve processos complexos e que podem tanto beneficiar quanto prejudicar pessoas e o meio ambiente.** Um consumidor consciente, além de contribuir para a economia, contribui para que tenhamos uma sociedade mais justa e ambientalmente mais saudável, analisando os impactos do seu consumo, procurando fazer escolhas para minimizarem estes malefícios.

Instituto CCR

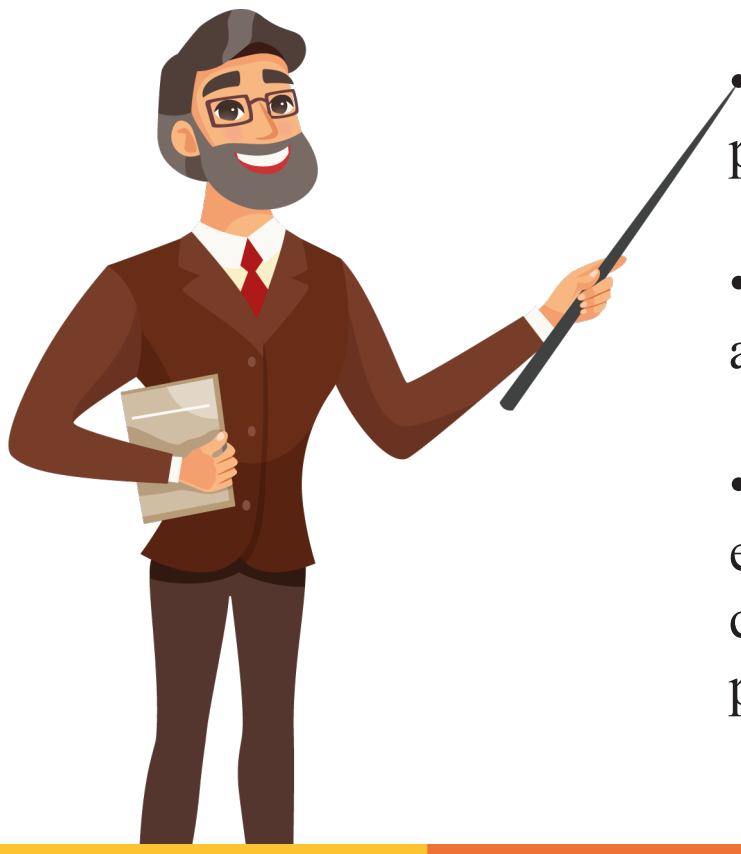
Caminhos para a Cidadania

Segundo dados da FecomercioSP (Sindicato Patronal do Comércio Varejista), o dia 15 de outubro foi instituído como Dia Nacional do Consumo Consciente pelo Ministério do Meio Ambiente no ano de 2009, para despertar a consciência do público para os problemas ambientais, econômicos, políticos e sociais ocasionados pelos padrões de produção e consumo excessivos. Como então deixar de viver em estágio de "compro, logo existo" para "compro quando preciso"?

A primeira coisa a se fazer, é adotar em sua vida os "6 por quês?"

Seguindo estas respostas, ficará mais fácil entender o seu processo de compra! Além disso, confira abaixo três **hábitos fundamentais relacionados a lógica dos "6 por quês":**

1. Desenvolva a sua educação financeira! Ela é importante, pois nos ajuda a enxergar o consumo e o consumismo como duas coisas distintas. Se ainda não pratica, que tal começar hoje?



• Crie o hábito de se planejar, fazendo listas para evitar as compras por impulso;

• Reflita antes de comprar e sempre faça aquela pergunta clássica a si mesmo "eu realmente preciso disso?"

• Antes de fechar a compra, espere no mínimo 24h. Se passado este tempo você entendeu que, de fato precisava daquilo, então compre. Caso contrário, você provavelmente pensou melhor e percebeu que não era algo tão necessário!

Instituto CCR

• Na hora da compra, leve em conta a procedência, os impactos no meio ambiente, na sua saúde e dos animais envolvidos na elaboração daquele produto ou marca. Avalie bem a relação do custo benefício, mas sobretudo dos impactos da sua respectiva cadeia produtiva!

2. Reaproveite o que tem em casa e mude hábitos de consumo. Exercite o "use isso ao invés daquilo" dentro e fora de casa:

• Utilize copo de metal ou vidro, ao invés do copo de plástico;

• Utilize sacola reutilizável para legumes, ao invés de sacolas plásticas para legumes.

3. Tenha uma alimentação mais saudável e consciente. Por exemplo: as cápsulas das máquinas de café, em sua maioria, são revestidas de um material feito de metal ou plástico, sendo que este segundo pode ser prejudicial à saúde se contar com a presença de bisfenol A (BPA) e muitas empresas não oferecem um sistema de reciclagem e reutilização, ocasionando um descarte prejudicial ao meio ambiente.

Além disso, substitua alimentos industrializados por alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras. Você poderá fazer receitas deliciosas inclusive utilizando cascas e talos, evitando que vão parar no lixo sem reaproveitamento. Quer ver?

Brigadeiro de Casca de Banana

Uma receita diferente de brigadeiro. Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta).

Ingredientes:

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas, secas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos de vidro.

Você sabia?

A indústria de cosméticos convencionais é uma das poucas que cresce, mesmo em meio às diversas crises financeiras que o mundo atravessa. O Brasil é o quarto maior mercado de beleza e cuidados pessoais do mundo, movimentando mais de US$ 30 bilhões em 2018 nas vendas do varejo. Porém, infelizmente os impactos deste setor no meio ambiente são muitos!

Se pararmos para pensar, as embalagens de shampoo, cremes e maquiagens são usadas por pouquíssimo tempo e descartadas constantemente no meio ambiente. Além da poluição ambiental, os cosméticos convencionais também possuem o potencial de prejudicar a saúde humana diretamente. Várias substâncias com nomes quase impronunciáveis na lista de composição são derivadas de petróleo, possuem metais, conservantes e outros compostos sintéticos que podem estar ligados, em casos mais extremos, ao câncer de mama, por exemplo. Muitos são bioacumulativos, ou seja, o corpo não consegue metabolizar ou eliminar, então eles permanecem no corpo, obstruindo poros, prejudicando o desenvolvimento das células, gerando doenças.

Mar de lixo no Caribe, entre as costas de Honduras e Guatemala. / Fonte: Caroline Power/ BBC Brasil

Caminhos para a Cidadania

Propostas de atividades para realizar com as crianças

Essa atividade deverá ser feita com um adulto

Ei, Não Joga Fora Não: Reaproveita! – Tie Dye em Roupas Velhas

O objetivo é dar um novo ar aos itens que estão encostados no armário, principalmente nos que seriam descartados por estarem manchados, sem falar que economiza água e evita produtos químicos que poluam o meio ambiente.

Materiais:

- Camisetas ou peças de algodão;
- Tintas de tecido ecológicas ou à base de água;
- Barbante ou elástico;
- Água (de preferência água de reuso, como da máquina de lavar e tanquinho, desde que estejam sem uma quantidade grande de produtos de limpeza);
- Jornais;
- Par de luvas que possam ser reaproveitadas.

Passo a passo:

1) Separe o tecido que irá utilizar. Ele deverá estar limpo para que não fique com manchas estranhas na tintura;

2) Para começar a preparação do tecido, dobras deverão ser feitas. A técnica permite diversas formas de desenho, dependendo da amarração que for criada. Por exemplo, pegar uma das mangas e ir girando a peça no sentido horário, proporcionará aquele clássico formato sem muitas direções. Quando estiver satisfeito quanto ao design, basta usar os elásticos ou barbante para prender a peça no formato desejado.

Para te ajudar a escolher o desenho, procure vídeos no youtube para ter certeza do desenho escolhido.

3) É só colocar a roupa amarrada sobre um jornal e ir despejando as cores aos poucos. É só colocar a roupa amarrada sobre um jornal e ir despejando as tintas diluídas em um pouco de água, aos poucos, criando padrões.

Para finalizar, retire as amarrações e estenda a peça no varal para secar, de preferência no sol. Lave a peça para tirar o excesso de tinta e depois de seca, a peça estará pronta para uso. Os resíduos de tinta também poderão ser despejados sob o jornal ou na areia. Após evaporar a água, é recomendado o descarte de ambos em lixo seco.

Instituto CCR

Caminhos para a Cidadania

Sabão de Coco Caseiro

Além de muita economia, o sabão caseiro rende muito mais e agride bem menos o meio ambiente, fomenta o consumo consciente, por meio do reaproveitamento de material que encontramos em casa e que, possivelmente, iria parar no meio ambiente de maneira incorreta.

SABÃO DE COCO CASEIRO

INGREDIENTES

2 barras de 200g de sabão de coco glicerinado

1 detergente de coco (usar 300 ml)

05 colheres de sopa de açúcar

03 colheres de sopa de vinagre de álcool

02 colheres de sopa de sal

02 colheres de sopa de bicarbonato

500 ml de água

MATERIAIS

1 panela grande

4 caixas de leite vazias, secas e abertas na lateral

PASSO A PASSO

Passo 1: Ralar os dois sabões de coco em barra

Passo 2: Colocar os 500 ml de água em uma panela grande e deixar esquentando até iniciar o ponto de fervura (não deixe ferver)

Passo 3: Colocar o sabão ralado na panela com a água

Passo 4: Colocar na água, já com o sabão, o vinagre de álcool

Passo 5: Mexer até o sabão dissolver

Passo 6: Adicionar o detergente, o sal, o açúcar e o bicarbonato

Passo 7: Mexer por mais 4 minutos em fogo baixo e após isso, desligar

Passo 8: Despejar dentro das caixas de leite vazias

Passo 9: Deixar descansando em temperatura ambiente por 4h

Passo 10: Desenformar e realizar os cortes nos tamanhos desejados com o auxílio de uma espátula

Instituto CCR

O sabão poderá ser utilizado em casa, ele renderá cerca de 20 barras, a depender do tamanho que cortar. Além disso, poderá ser vendido para a comunidade local, gerando uma cadeia produtiva e de consumo mais sustentável.

COMPARTILHE CONOSCO AS FOTOS DAS ATIVIDADES POR MEIO DO E-MAIL
EQUIPE.PEDAGOGICA@GRUPOCCR.COM.BR