

PRIMEIROS PASSOS

para ser uma
pessoa sustentável



Renata Gonçalves Ferreira

SUMÁRIO

Início da Jornada 01

Primeiros passos 02 a 06

1° *Questione-se* 02

2° *Informe-se* 03

3° *Reveja seu consumo* 04

4° *Comece pelo o que te toca* 04

5° *Não transforme em consumismo* 05

6° *Valorize o que você tem* 05

7° *Seja Criativo* 06

Dicas Práticas 07 a 10

Dispense os descartáveis 07

Substitua e diminua as embalagens 08

Aproveite os alimentos 09

Separe o lixo 10

Somos todos Natureza 11

A maneira que vivemos tem impactado a nossa saúde e a do meio-ambiente.

E O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MUDAR ISSO E VIVER EM MAIOR HARMONIA COM A NATUREZA?

Neste guia você encontrará os questionamentos certos, e dicas para iniciar sua jornada como uma pessoa sustentável.



1º QUESTIONE - SE

O nosso sistema econômico ganhou força a muito tempo atrás, no início da Industrialização. Neste período começamos a entender que quanto mais produzíamos, mais conforto e dinheiro teríamos, coisas que gerariam poder e status.

Mesmo depois de conseguirmos produtos para as necessidades básicas, o sistema percebeu que precisava continuar produzindo coisas novas para enriquecer ainda mais.

Este conceito fez com que o mercado começasse a produzir desejo, inventando inúmeros novos produtos, vendendo a ideia de que ele poderia te fazer feliz e realizado.

Agora se questione:

- Eu sou mais feliz por ter mais roupas, mais carros, mais objetos, mais, mais, mais?
- O quanto eu realmente preciso das coisas que compro?
- Quais são as coisas que me deixam verdadeiramente feliz?



2 ° INFORME - SE

Mas qual é o problema em querer ter mais coisas, já que isso faz com que o nosso sistema continue operando e crescendo?

O problema é que nosso planeta tem recursos limitados. É quase uma conta matemática: um "x" número de pessoas, consumindo uma "x" quantidade de coisas que a natureza possa absorver e gerar novos recursos.

Hoje nós precisaríamos de 1,6 Planeta Terra para dar conta de toda nossa demanda. Nós temos até um dia para isso, o Dia da Sobrecarga da Terra, que tem acontecido em meados de agosto.

Por isso é extremamente importante que a gente se informe e entenda qual é o impacto que estamos deixando no mundo.

Aqui estão alguns documentários que podem te ajudar nesta busca:

- Ser Tão Cerrado (Sobre o impacto do desmatamento da região)
- Oceanos de Plástico (Sobre a poluição do plástico)
- The True Coast (Sobre a cadeia da moda)
- Cowspiracy (Sobre os impactos do agronegócio)
- O Ano em Que a Terra Mudou (Sobre a recuperação da Terra no Covid-19)

3 ° REVEJA SEU CONSUMO

Agora que você já sabe que consumimos de uma maneira que prejudica o meio ambiente e a nós mesmos, é hora de rever o seu consumo:

- Eu preciso mesmo de tudo o que tenho?
- Como posso fazer melhor uso das coisas que compro?
- Quais são as marcas que eu consumo? Elas estão preocupadas com o bem do meio-ambiente e da nossa sociedade?

O livro "A Mágica da Arrumação" da Marie Kondo te ajudará a entender como manter apenas aquilo que te faz bem.

4 ° COMECE POR AQUILO QUE TE TOCA

A maneira mais fácil de começar uma vida mais sustentável é mudando os hábitos onde você já tem mais afinidade.

Se gosta de cosméticos, entenda quais marcas são mais naturais, ou como fazer seu próprio cosmético.

Se gosta de roupa, entenda qual é o impacto da moda e como comprar de uma forma sustentável.

Se gosta de comida, procure entender como aproveitar melhor o alimento.

5 ° NÃO TRANSFORME SUSTENTABILIDADE EM MAIS UMA FORMA DE CONSUMISMO

Não podemos esquecer que vivemos em um sistema que fomenta o consumismo, por isso, é muito comum, mesmo na sustentabilidade, cairmos no hábito do "ter mais e mais".

Um exemplo é o uso de canudos de inox que, de tanto sucesso, empresas estão vendendo dentro de embalagens plásticas. Irônico, não? Será que você realmente precisa deste canudo?

E tudo bem se você já foi uma dessas pessoas que por impulso comprou algo que não precisava, por que o sistema nos leva a querer se encaixar em um padrão, mas quanto mais informações temos, mais conscientes ficamos.

6 ° VALORIZE AQUILO QUE VOCÊ TEM

Um dos grandes problemas ambientais atualmente é a quantidade de coisas que "jogamos fora". Por isso, faça bom uso daquilo que você já tem. Para um kit zero ao invés de comprar algo novo, pegue o garfo, a faca e um pedaço de pano da sua casa e transforme isso no seu kit.

7 ° SEJA CRIATIVO

Adapte opções, use mais de uma forma a sua roupa e acessórios, use a comida de uma maneira diferente.

O mundo precisa de pessoas que questionem, revejam, e usem os recursos com criatividade, inteligência e amor.



AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE QUAIS SÃO OS PRIMEIROS PASSOS PARA MUDAR NOSSAS CRENÇAS E NOS TORNARMOS UMA PESSOA MAIS SUSTENTÁVEL, ESTÁ NA HORA DE CONHECER ALGUMAS DICAS PRÁTICAS PARA APLICAR AGORA MESMO NA SUA VIDA.

DISPENSE OS DESCARTÁVEIS DE PLÁSTICO

O alto consumo desses itens têm sido a causa de enchentes, poluição das águas, morte de pássaros e animais marítimos, e doenças nos nossos corpos. Minimize os impactos dispensando os descartáveis.

- Tenha um kit zero para levar com você. Garfo, faca, garrafinha, copo, um pratinho e guardanapo de pano, são itens essenciais para o seu kit.
- Substitua as escovas de dentes de plástico por aquelas feitas de bambu, que podem ser compostadas após o uso.
- Troque os cotonetes de haste de plástico pelos de papelão, ou o limpador de ouvido estilo japonês.
- Para quem usa lâmina de barbear, existe a opção feita totalmente de metal e aço, dura muito mais e é fácil de reciclar.
- Prefira os cosméticos e produtos embalados no papel, papelão, pano ou embalagens retornáveis.



SUBSTITUA E DIMINUA AS EMBALAGENS

Já falamos sobre o plástico descartável, mas todos os tipos de lixos descartáveis são um grande problema. A quantidade de lixo gerado não chega nem perto do que conseguimos reciclar, 3% de acordo com a 'Eu Reciclo'. Mesmo quando reciclamos, precisamos lembrar que muitos recursos são usados. Portanto:

- **Use sacolas reutilizáveis:** para ir até o mercado, mas também para qualquer outra compra, até mesmo de roupa.
- **Use a "embalagem" natural do alimento:** grande parte dos alimentos já possuem a casca que os protegem, e podem ser transportados sem a necessidade de uma embalagem plástica. Por isso tenha em mãos sacolinhas de pano individuais, ou simplifique, deixe tudo solto em uma sacola maior.
- **Faça seu produto ou compre de uma marca consciente:** além do uso de produtos naturais, é importante que ele esteja em uma embalagem reutilizável, de fácil reciclagem como o alumínio, ou compostável como o algodão cru.
- **Faça compras a granel:** é possível comprar arroz, feijão, temperos, e muitas outras coisas a granel, basta levar o seu pote ou saquinho de pano, pedir para tirar a tara (peso do pote), e colocar o alimento ali.



APROVEITE MELHOR OS ALIMENTOS

Nós nos alimentamos em média 3 vezes ao dia, e é aí a fonte da maior parte do lixo e desperdício gerado.

Saber fazer bom uso dos alimentos melhora a sua saúde e beneficia muito a natureza.

- Grande parte das folhas dos vegetais pode ser consumida, como a da cenoura, beterraba, couve-flor ou brócolis. Compre estes alimentos na feira e peça para manter o alimento inteiro.
- Cascas, folhas e pedaços de vegetais podem ser congelados para se transformarem em um saboroso caldo de legumes, dispensando aqueles tabletes industrializados.
- Cascas de frutas podem ser utilizadas em receitas culinárias ou para fazer produtos de limpeza.
- Congele as frutas que estão muito maduras e use para fazer sorvete ou uma vitamina.
- Aprenda a conservar por mais tempo os alimentos. Por exemplo, as folhas podem ser lavadas, secadas e guardadas em um recipiente fechado com um pano no fundo, a cenoura pode ser guardada em um recipiente com água para manter a crocância.



SEPARE O SEU LIXO

Principais maneiras de separar o lixo:

- **Reciclável:** tudo aquilo que pode ir para a coleta seletiva e se transformar em algo novo. Lembre sempre de separar e limpar o lixo para que eles não sujem os outros materiais e isso impeça de serem reciclados.
- **Compostável:** toda matéria orgânica, como resto de alimento, pó que você varre a casa, cabelo, alguns tipos de papel. Esta matéria, se compostada, vira um adubo lindo para as suas plantas.
Não tem plantas? Adube as praças da vizinhança ou doe seu composto

A Composta Barão é uma página super legal que vende composteira e te ensina como usar de forma correta.

<https://www.compostabarao.com/>

- **Comum:** aquele que não cabe nas categorias anteriores e, infelizmente, terá que ir para o lixão ou aterro sanitário, como papel sujo, plástico misturado com outros materiais e etc.



SOMOS TODOS NATUREZA

Somos todos parte de uma coisa só, um grande planeta onde vivemos e dividimos com muitas formas de vida. Somos todos Natureza.

Tudo o que fazemos reflete diretamente em cada ser terrestre, e quem sabe até mesmo fora dessas barreiras.

A busca pelo desenvolvimento e autoconhecimento estão diretamente ligados às questões de sustentabilidade, já que ser uma pessoa sustentável nada mais é do que se conhecer, conhecer o meio, e usar com sabedoria aquilo que nos é dado.

É a busca pelo equilíbrio interno, expressado diretamente no mundo externo, uma troca constante e enriquecedora.

Mantenha as coisas simples e permita se divertir no processo.

Estes são apenas os primeiros passos para começarmos uma jornada de autocuidado, e cuidado com aquilo que nos cerca.

Seja bem-vinde e boa jornada!



Para mais dicas:



www.porumrecomeco.com



[@renataferreirapure](https://www.instagram.com/renataferreirapure)



porumrecomeco@gmail.com

Guia por:

Renata Gonçalves Ferreira - Por um recomeço