



CONSUMO CONSCIENTE



PROJETO
lagoa
VIVA

CRÉDITOS



CRÉDITOS

Este material foi elaborado no âmbito do Convênio de PDI (Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação) celebrado entre a CODEMAR (Companhia de Desenvolvimento de Maricá), Prefeitura Municipal de Maricá e UFF (Universidade Federal Fluminense).

Prefeito Municipal de Maricá

Fabiano Horta

Presidente da CODEMAR

Hamilton Lacerda

Coordenador do Projeto Lagoa Viva - CODEMAR

Eduardo Britto

Reitor da Universidade Federal Fluminense

Dr. Antônio Cláudio Lucas da Nóbrega

Presidente da Fundação Euclides da Cunha

Dr. Alberto Di Sabatto

Coordenador do Projeto Lagoa Viva - UFF

Dr. Eduardo Camilo da Silva

Coordenadora do PPGAd/UFF

Dra. Ana Raquel Coelho Rocha

Gerente do Projeto Lagoa Viva – UFF

Marcio Soares da Silva

Coordenadora Científica do Projeto Lagoa Viva UFF

Dra. Evelize Folly das Chagas

Organização dos Conteúdos

Anna Clara Waite

Autores Conteudistas

Renan Amorim, Mahathma Aguiar Barreto, Pedro da Silva Sant'Anna, Lucas Gaudie-Ley, Joel de Mattos Junior, Victor Aleluia da Silva, Beatriz Freitas dos Santos Gonçalves, Carolina Waite, Lara Pompermayer, Danniela Scott, Khauê Vieira e Fabiana Pompermayer

Revisor e Editor

Jefferson Lopes Ferreira Junior

Diagramação

Lucas Arcanjo da Silva e Julia Braghetto Moreira

CONSUMO CONSCIENTE

1ª edição, volume I. Rio de Janeiro, Super Edição Ltda., 2023
© 2023 Super Edição Ltda.

PROJETO
Lagoa
VIVA!

Apoio de Produção

EDUK.AI | Transformação
Inovação educacional
Inteligência Artificial



ISBN: 978-65-999220-2-2





APRESENTAÇÃO

A Plataforma LAGOA VIVA de Maricá é uma Comunidade Educacional que visa a Aprendizagem Ambiental desenvolvida com recursos tecnológicos de inteligência artificial para identificar índices de maturidade ambiental da população e para fornecer trilhas de aprendizagem. A proposta é identificar o perfil comportamental ambiental do indivíduo para o desenvolvimento de auto percepção e fornecer trilhas de aprendizagem com o intuito de ampliar a consciência ambiental e proporcionar uma maior eficácia de práticas cotidianas de preservação do meio ambiente.

Esta Comunidade Educacional de Aprendizagem Ambiental também se dedica à disponibilização de cartilhas e ebooks para que docentes, discentes e público em geral possam obter conteúdo de qualidade e de fácil acesso nas diversas temáticas sobre o meio ambiente. A educação ambiental é uma ferramenta importante para o desenvolvimento sustentável, contribuindo para a construção de uma cidade mais justa, igualitária e ambientalmente responsável. Por isso, cientes da importância e urgência desta questão, a CODEMAR (Companhia de Desenvolvimento de Maricá), UFF (Universidade Federal Fluminense) e Prefeitura de Maricá, desenvolveram a Plataforma LAGOA VIVA, uma iniciativa pioneira que utiliza tecnologia de ponta e tem potencial de revolucionar o âmbito da Educação Ambiental.

As cartilhas e ebooks estão organizadas nos principais temas que envolvem todas as esferas planetárias. Os conteúdos perpassam os seguintes eixos (esferas):

PLANETA TERRA

ATMOSFERA

GEOSFERA

HIDROSFERA

BIOSFERA

ANTROPOSFERA





SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	05
HISTÓRICO DE CONSUMO	06
CONSUMO E IMPACTOS AMBIENTAIS	07
O QUE É CONSUMO CONSCIENTE?	08
PILARES DO CONSUMO CONSCIENTE.....	10
DICAS PARA CONSUMO CONSCIENTE	11
CONCLUSÃO	13
VOCÊ SABIA?	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16
GLOSSÁRIO.....	18



INTRODUÇÃO

Consumo consciente é uma prática cada vez mais necessária em nossa sociedade. Com o crescente aumento da população mundial e o conseqüente esgotamento dos recursos naturais, é importante repensarmos nossos hábitos de consumo e adotarmos um estilo de vida mais sustentável e responsável. O consumo consciente não se trata de deixar de consumir, mas sim de consumir de forma consciente, considerando os impactos sociais, econômicos e ambientais que acarretam as nossas escolhas de consumo. Nessa produção informativa Ecobases, abordaremos dicas e orientações para ajudar a criar hábitos mais conscientes em relação ao consumo, contribuindo para um futuro mais sustentável para todos.





HISTÓRICO DO CONSUMO

Na história da humanidade, o consumo sempre esteve presente desde os tempos mais remotos, quando o ser humano começou a produzir e trocar bens com outras pessoas. No entanto, a forma como o consumo é entendido e praticado tem se transformado ao longo dos séculos, em função de mudanças econômicas, políticas, ambientais e sociais.

Desde a Revolução Industrial, no século XVIII, houve uma intensificação do consumo de bens manufaturados, com a produção em larga escala de produtos que antes eram somente artesanais. O processo de industrialização gerou um aumento significativo da produção e do consumo, impulsionando a economia capitalista e a criação de novos mercados.

Ao longo do século XX, o consumo se intensificou ainda mais, com a expansão do crédito, o desenvolvimento do marketing e da publicidade, e a criação de novas formas de comunicação e de interação entre as pessoas. O consumismo passou a ser visto como um símbolo de status e de sucesso, e a posse de bens materiais se tornou uma forma de satisfação pessoal e social. Isso provocou um consumismo desenfreado.

No entanto, nas últimas décadas, tem crescido uma preocupação com os impactos ambientais e sociais do consumo insustentável. A exploração desenfreada dos recursos naturais, o esgotamento dos ecossistemas, a poluição e as desigualdades sociais têm gerado uma crescente preocupação em relação ao modelo de produção e consumo atual. Nesse contexto, é que o consumo consciente surge como uma alternativa ao consumismo desenfreado, valorizando escolhas mais éticas e responsáveis em relação aos produtos e serviços que consumimos.

A ideia é que, ao adotarmos práticas mais sustentáveis em nosso dia a dia, podemos contribuir para a construção de um mundo mais equilibrado e justo, preservando os recursos naturais e promovendo o bem-estar de toda a sociedade.





CONSUMO E IMPACTOS AMBIENTAIS

O consumismo desenfreado tem uma série de implicações negativas para o meio ambiente, que podem afetar a saúde humana e a biodiversidade do planeta. Isso ocorre porque o consumo excessivo de bens e serviços gera um alto impacto ambiental em todas as etapas da cadeia produtiva, desde a extração das matérias-primas até o descarte dos resíduos. Entre as principais implicações do consumismo com o meio ambiente, podemos destacar:

- **Esgotamento dos recursos naturais:** O consumo excessivo de bens e serviços leva à exploração desenfreada dos recursos naturais, como água, petróleo, minerais e madeira, que podem se esgotar rapidamente se não houver uma gestão adequada.
- **Poluição:** O consumo de bens e serviços gera a produção de resíduos, que podem poluir o ar, a água e o solo, comprometendo a saúde das pessoas e da biodiversidade.
- **Desmatamento:** O consumo de produtos como carne e papel leva à expansão da agropecuária e da produção de celulose, o que pode levar ao desmatamento de florestas e à perda de habitat de espécies animais.
- **Emissão de gases de efeito estufa:** A produção e o transporte de bens e serviços consomem energia e emitem gases de efeito estufa, que contribuem para o aquecimento global e as mudanças climáticas.
- **Degradação do solo:** A exploração desenfreada dos recursos naturais e a produção de resíduos podem degradar o solo e comprometer a fertilidade das terras.

Por essas razões, é fundamental adotar práticas mais sustentáveis em relação ao consumo de bens e serviços, promovendo escolhas mais conscientes e responsáveis em relação aos produtos que consumimos. Isso envolve desde a escolha de produtos produzidos de forma mais sustentável até a redução do consumo de produtos descartáveis e a valorização da reutilização e da reciclagem.



O QUE É CONSUMO CONSCIENTE?

O consumo consciente é uma prática que visa reduzir o impacto ambiental e social do consumo de bens e serviços. Envolve o reconhecimento da interconexão entre as escolhas de consumo e os problemas globais, como a mudança climática, a pobreza, a desigualdade social e a degradação ambiental.

A ideia de consumo consciente tem suas raízes na década de 1970, quando surgiram os primeiros movimentos ambientalistas e de defesa dos direitos dos consumidores. Nessa época, a preocupação com os impactos ambientais e sociais da produção e do consumo de bens e serviços começou a ganhar força, impulsionando o surgimento de novas práticas e iniciativas em prol da sustentabilidade.

Em 1987, a Comissão Mundial sobre Meio-Ambiente e Desenvolvimento, da Organização das Nações Unidas (ONU), lançou o relatório "Nosso Futuro Comum", que popularizou o conceito de desenvolvimento sustentável.



Nesse documento, a sustentabilidade é definida como "o desenvolvimento que atende às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atenderem às suas próprias necessidades".

A partir da década de 1990, o conceito de consumo consciente começou a ganhar força, impulsionado por uma série de fatores, como a intensificação da globalização e do comércio internacional, a expansão da tecnologia e da informação, e a crescente preocupação com as mudanças climáticas e o meio ambiente.

Vale ressaltar que, em 1995, foi criado o Instituto Akatu pelo Consumo Consciente, no Brasil, que se tornou uma referência na promoção do consumo consciente em toda a América Latina. O instituto desenvolveu uma série de campanhas e ações educativas para sensibilizar a população sobre a importância de escolhas mais sustentáveis em relação aos produtos e serviços que consumimos.

Nos anos 2000, a ideia de consumo consciente ganhou ainda mais força, com o surgimento de movimentos como o slow food, que valoriza a comida de qualidade e a produzida de forma sustentável, e o minimalismo, que propõe um estilo de vida mais simples e desapegado de bens materiais.

Atualmente, o consumo consciente é uma prática cada vez mais difundida em todo o mundo, impulsionada por uma crescente preocupação com os impactos ambientais e sociais do consumo insustentável. O objetivo é promover uma mudança cultural em relação ao consumo, valorizando escolhas mais éticas, responsáveis e sustentáveis em relação aos produtos e serviços que consumimos.





PILARES DO CONSUMO CONSCIENTE

Algumas das principais estratégias de consumo consciente incluem:

REDUZIR O CONSUMO

Comprando apenas o que é necessário e evitando o consumo excessivo de bens e serviços.

REUTILIZAR E RECICLAR

Optando por produtos reutilizáveis e recicláveis, e fazendo a separação correta do lixo.

COMPRAR DE FORMA SUSTENTÁVEL

Escolhendo produtos que tenham sido produzidos de forma responsável, com materiais ecológicos, e que sejam de empresas socialmente responsáveis.

PROMOVER A ECONOMIA LOCAL

Comprando de pequenos produtores locais, apoiando a agricultura familiar e valorizando a produção local.

Ao praticar o consumo consciente, os indivíduos podem reduzir sua pegada ecológica e contribuir para um mundo mais sustentável e justo.



DICAS PARA CONSUMO CONSCIENTE

Algumas dicas para a prática de consumo consciente:

- ✓ Adotar um estilo de vida mais sustentável.
- ✓ Evitar o desperdício de alimentos.
- ✓ Antes de comprar algo, refletir se realmente precisa daquele produto.
- ✓ Evitar produtos descartáveis, como copos, talheres e pratos de plástico.
- ✓ Armazenar os alimentos corretamente para evitar o desperdício.
- ✓ Evitar produtos que contenham substâncias tóxicas.
- ✓ Dar preferência a produtos biodegradáveis e que tenham embalagens recicláveis.
- ✓ Optar pelo transporte público, bicicleta ou caminhada sempre que possível.
- ✓ Dar preferência a produtos que possam ser reutilizados ou reciclados.
- ✓ Optar por roupas de materiais sustentáveis e de empresas que respeitem os direitos trabalhistas.
- ✓ Economizar água em casa, fechando a torneira enquanto escova os dentes e evitando banhos longos.
- ✓ Planejar as refeições e comprar apenas o que for necessário.



- ✓ Preferir produtos com menor impacto ambiental, como os que são produzidos com materiais reciclados ou de origem sustentável.
- ✓ Procurar produtos com selos de certificação ambiental e social.
- ✓ Quando for comprar, fazer uma lista e evitar comprar por impulso.
- ✓ Quando for necessário usar o carro, faça o máximo para reduzir o consumo de combustível.
- ✓ Reaproveitar as sobras e utilizar alimentos que estão prestes a vencer.
- ✓ Valorizar produtos produzidos na sua região e de pequenos produtores locais.
- ✓ Priorizar produtos de qualidade que durem mais tempo.
- ✓ Reaproveitar as sobras e utilizar alimentos que estão prestes a vencer.
- ✓ Separar o lixo corretamente e encaminhar os resíduos para a reciclagem.
- ✓ Utilizar aplicativos de caronas e compartilhe o carro com outras pessoas.
- ✓ Reduzir o consumo de energia elétrica em casa, desligando os aparelhos quando não estiver usando.
- ✓ Utilizar produtos de limpeza e higiene que tenham menor impacto ambiental.



CONCLUSÃO

É importante destacar que o consumo consciente não se trata apenas de escolhas individuais, mas também de uma mudança cultural e social. Isso significa que as empresas, governos e instituições também têm um papel fundamental nessa transformação, promovendo políticas e ações que incentivem o consumo consciente e sustentável.

As empresas, por exemplo, podem investir em práticas sustentáveis em toda a cadeia produtiva, desde a escolha das matérias-primas até o descarte dos resíduos. Também podem adotar políticas de transparência e responsabilidade social e ambiental, informando os consumidores sobre o impacto ambiental e social dos seus produtos e serviços.

Os governos também têm um papel fundamental no incentivo ao consumo consciente, por meio de políticas públicas que promovam a sustentabilidade e a responsabilidade social e ambiental. Isso inclui incentivos fiscais para empresas que adotam práticas sustentáveis, investimentos em infraestrutura verde e em fontes de energia renovável, campanhas de conscientização da população sobre o consumo consciente, entre outras medidas.

Por fim, é importante lembrar que o consumo consciente é uma prática que pode ser adotada por qualquer pessoa, independentemente de sua condição socioeconômica ou cultural. Pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença para o meio ambiente e para a sociedade como um todo. O importante é que todos possamos fazer nossa parte e contribuir para um mundo mais sustentável e justo para todos.



Adotar um estilo de vida mais consciente em relação ao consumo representa garantir um futuro sustentável para o planeta e para as próximas gerações. Por meio de conscientização e de pequenas mudanças em nossos hábitos diários, podemos contribuir para reduzir o impacto ambiental, social e econômico causado pelo consumo desenfreado. Além disso, ao consumir de forma consciente, também podemos contribuir para um mercado mais justo e equilibrado, incentivando práticas sustentáveis e responsáveis por parte das empresas. Portanto, esperamos que esta cartilha tenha sido útil para incentivar a adoção de hábitos de consumo consciente, e que juntos possamos construir um futuro mais sustentável e justo para todos.





VOCÊ SABIA?

A moda sustentável está crescendo rapidamente em popularidade, com muitas marcas adotando práticas mais éticas e sustentáveis em suas cadeias de produção.

Comprar localmente é uma das melhores formas de consumir conscientemente, pois ajuda a apoiar os produtores locais e a reduzir a pegada de carbono associada ao transporte de mercadorias.

O uso de energias renováveis como fonte de energia pode reduzir significativamente a emissão de gases de efeito estufa, e muitas empresas estão investindo em tecnologias limpas para reduzir seu impacto ambiental.

Reciclar não é a única forma de reduzir o desperdício de produtos. A prática do upcycling, que consiste em transformar resíduos em novos produtos de maior valor, também pode ser uma forma criativa e efetiva de reduzir o impacto ambiental.

Além do impacto ambiental, o consumo consciente também pode trazer benefícios econômicos e sociais, como o fortalecimento da economia local e a promoção de práticas comerciais mais justas e éticas.



REFERÊNCIAS



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Cristina N.; MARTINS, Emanuelle; MATOS, Rodrigo N. A importância do consumo consciente no mercado de Moda. In: Intercom–Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação e XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Caxias do Sul. 2010. p. 01-12.

ARAÚJO, Mariana Bezerra Moraes de; BROEGA, Ana Cristina; RIBEIRO, Silvana Mota. Sustentabilidade na moda e o consumo consciente. 2014. ARAÚJO, Thiago Souza; VETTORAZZI, Karlo Messa. A sustentabilidade de produtos e serviços enquanto pré-requisito ao consumo consciente. Revista de Direito Econômico e Socioambiental, v. 1, n. 1, p. 109-126, 2010.

BECK, Ceres Grehs; DE FARIA PEREIRA, Rita de Cássia. Preocupação ambiental e consumo consciente: os meus, os seus e os nossos interesses. Revista de Gestão Ambiental e Sustentabilidade, v. 1, n. 2, p. 51-78, 2012.

DA SILVA, Minelle Enéas; GÓMEZ, Carla Regina Pasa. Consumo Consciente: O papel contributivo da educação. Revista Reuna, v. 15, n. 3, 2010.

DE REZENDE PINTO, Marcelo; BATINGA, Georgiana Luna. O consumo consciente no contexto do consumismo moderno: algumas reflexões. Gestão. org, v. 14, p. 30-43, 2016.

DE TONI, Deonir; LARENTIS, Fabiano; MATTIA, Adilene. Consumo consciente, valor e lealdade em produtos ecologicamente corretos. Revista de Administração FACES Journal, v. 11, n. 3, p. 136-156, 2012.

JOHNSON, Clay A. A dieta da informação: uma defesa do consumo consciente. Novatec Editora, 2019.

SILVA, Messias Borges; RIBEIRO, Thales Wylton Honório Barbosa; DE OLIVEIRA REIS, Cláudia. O consumo consciente como fator determinante para a propagação da sustentabilidade na sociedade. Revista de Administração do UNIFATEA, v. 5, n. 5, 2012.

VALENTIM, ILDA et al. Responsabilidade socioambiental pelo consumo consciente. SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, v. 9, 2012.

REFERÊNCIAS

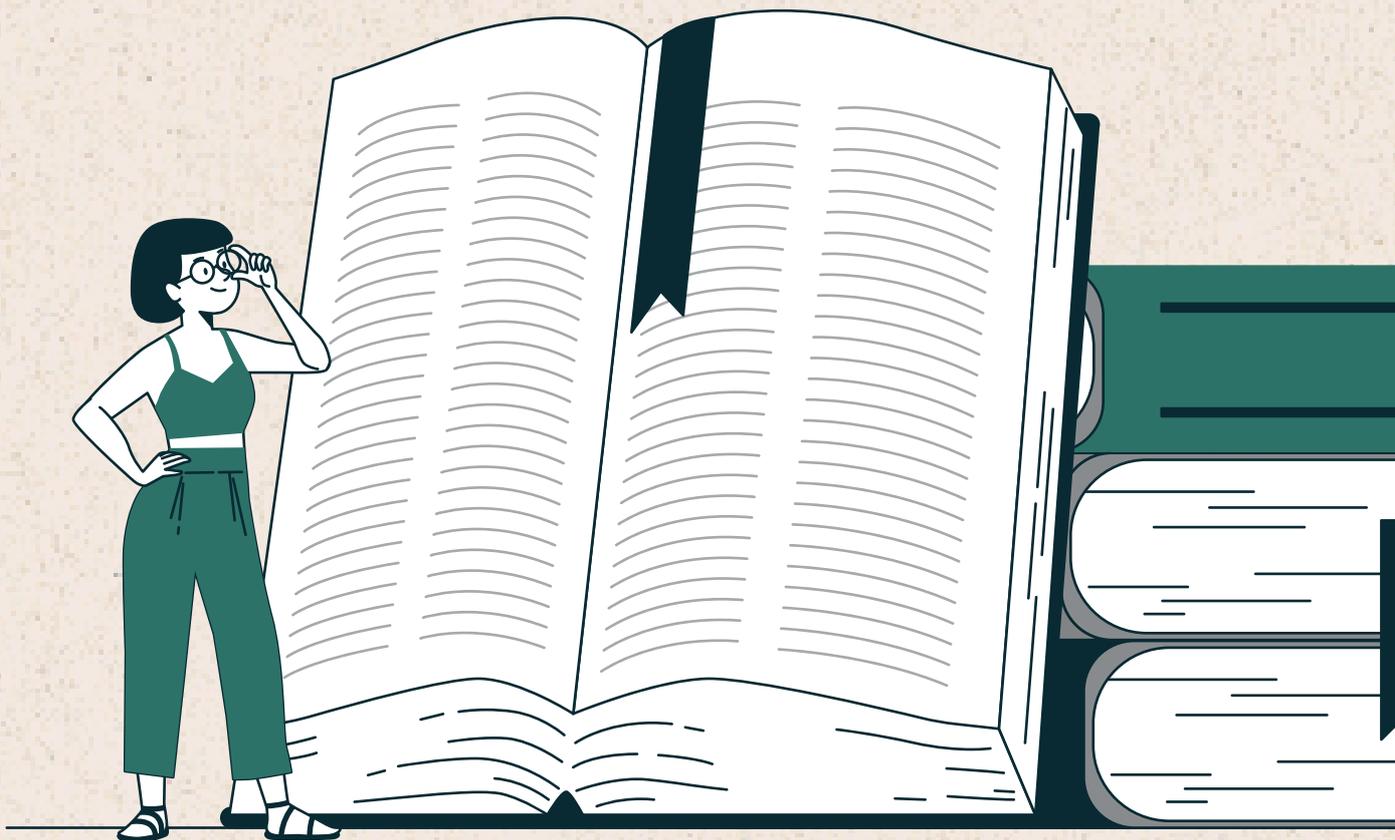
LEITURAS RECOMENDADAS:

"A Vida sem Crachá", de Marina Pechlivanis, que aborda o consumo consciente e a busca por um estilo de vida mais simples e sustentável

"Menos é Mais", de Francine Jay, que propõe uma reflexão sobre a relação das pessoas com seus pertences e a importância de reduzir o excesso de consumo.

RELATÓRIO DE ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS:

"Relatório do Desenvolvimento Humano 2019", do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), que trata do tema do desenvolvimento sustentável e da necessidade de mudanças nos padrões de consumo e produção.



GLOSSÁRIO



GLOSSÁRIO

Consumismo: tendência ao consumo excessivo, desenfreado e indiscriminado de bens e serviços.

Consumo consciente: prática de escolher e consumir bens e serviços de forma mais sustentável, responsável e ética, levando em conta seus impactos ambientais, sociais e econômicos.

Desenvolvimento sustentável: modelo de desenvolvimento que busca atender às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atenderem às suas próprias necessidades.

Economia circular: modelo econômico que valoriza a utilização dos recursos naturais de forma mais eficiente e sustentável, reduzindo a geração de resíduos e promovendo a reutilização e a reciclagem de materiais.

Comércio justo: modelo de comércio que valoriza a justiça social e econômica, garantindo condições dignas de trabalho e remuneração justa para produtores e trabalhadores envolvidos na cadeia produtiva.

Reciclagem: processo de transformação de materiais usados em novos produtos, evitando a geração de resíduos e a exploração de novos recursos naturais.

Reutilização: prática de dar nova vida a produtos que já foram utilizados, evitando a necessidade de compra de novos produtos.

Slow fashion: movimento que valoriza a produção e o consumo de roupas de forma mais sustentável, ética e responsável, levando em conta a qualidade e a durabilidade das peças.

Slow food: movimento que valoriza a produção e o consumo de alimentos de forma mais sustentável, saudável e justa, levando em conta a origem e a qualidade dos ingredientes.

Pegada ecológica: medida do impacto humano no meio ambiente, levando em conta o consumo de recursos naturais e a geração de resíduos e poluição.



PROJETO
lagoa
VIVA!