PRINCÍPIOS QUE NUTREM

A Sustentabilidade na Prática



Gestão Socioambiental
Campus USP Fernando Costa
Ednelí Monterrey

USP RECICLA

Coordenação:
Ednelí Monterrey

Equipe de Apoio:
Gabriel Luis Matia dos Santos
Ana Karla Romualdo dos Santos

PRINCÍPIOS QUE NUTREM
A Sustentabilidade na Prática

CADERNO DE ATIVIDADES

Apoio:

Pirassununga - SP
Campus USP Fernando Costa
2025

Universidade de São Paulo
Reitor: Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Junior
Vice-reitora: Profa. Dra. Maria Arminda do Nascimento Arruda

Pró-Reitoria de Gestão Ambiental
Pró-Reitora: Profa. Dra. Patrícia Iglecias

Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos
Diretora: Profa. Dra. Carmen Silvia Fávaro Trindade
Vice-diretor: Prof. Dr. Arlindo Saran Netto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Serviço de Biblioteca e Informação da Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da Universidade de São Paulo

M778p

Monterrey-Quintero, Ednelí Soraya
Princípios que nutrem : a sustentabilidade na prática : caderno de atividades. / Ednelí Soraya Monterrey-Quintero (coord). -- Pirassununga: Faculdade De Zootecnia e Engenharia de Alimentos, 2025.
37 p.

ISBN 978-65-87023-52-6 (e-book)
ISBN 978-65-87023-51-9 (impresso)

1. Sustentabilidade. 2. Consumo consciente. 3. Mobilidade sustentável. 4. Responsabilidade social. I. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Girlei Aparecido de Lima, CRB-8/7113

Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.

Apresentação

Vivemos um momento em que a o cuidar da sustentabilidade deixou de ser uma opção distante para se tornar uma necessidade urgente para todo ser humano. Este livreto foi criado para ajudar você a adotar, com passos simples, atitudes que beneficiam o planeta, a sociedade e a sua própria vida.

Mais do que gestos isolados, ações sustentáveis são expressões externas de um indivíduo que valoriza princípios fundamentais da vida: o amor como motivação, o respeito pela existência e pelo desenvolvimento, o uso responsável dos recursos, com economia e função, a busca por permanência, compensação e regeneração.

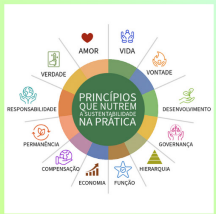
A sustentabilidade emerge quando cultivamos a vontade de agir com propósito, aspiração por um futuro melhor, temos consciência da nossa responsabilidade e o desejamos contribuir para uma governança que respeita a hierarquia natural dos sistemas ecológicos e sociais.

Ao praticar esses valores, conectamos o cotidiano a algo maior, e nossas escolhas passam a refletir não apenas o que fazemos, mas quem decidimos ser.

Com carinho,

Ednelí

ambiental.puspfc.usp.br



Sustentabilidade: um reflexo dos princípios que cultivamos

O planeta está enfrentando mudanças climáticas, escassez de água potável, superaquecimento e degradação ambiental. Mas por trás dos grandes problemas estão escolhas do dia a dia: o que comemos, o que compramos, como nos deslocamos.

A população mundial cresceu rapidamente e, com ela, o avanço da tecnologia ampliou enormemente nossa capacidade de transformar — e também de impactar — o meio ambiente em uma escala nunca antes vista.

Cada decisão, cada consumo e cada comportamento passa a ter peso coletivo. A boa notícia é que também está em nossas mãos a mudança positiva. Sustentabilidade é um chamado à consciência, à regeneração e à ação cotidiana. Este livreto é um convite para participar dessa transformação.

Sustentabilidade não começa apenas com a coleta seletiva, com o uso consciente da água ou com a escolha de um alimento orgânico. **Essas ações, embora essenciais, são apenas a expressão visível de algo mais profundo: os princípios que escolhemos cultivar em nossas vidas.**

Este livreto parte da ideia de que as mudanças mais verdadeiras e duradouras começam dentro de nós. Agir de forma sustentável é, antes de tudo, um gesto de amor — por nós mesmos, pelas outras pessoas, pela natureza e pelas futuras gerações. É o reconhecimento da vida como valor central, que merece ser cuidada, regenerada e expandida com respeito e consciência.

Ao longo destas páginas, você encontrará sugestões práticas para o dia a dia. Mas o convite vai além das ações: ele convida à reflexão sobre os princípios que as sustentam. A vontade de fazer diferente. A aspiração por um mundo melhor. A função de cada ser no equilíbrio do todo. A economia

como gestão sábia dos recursos. A permanência como resposta ao descarte acelerado. A responsabilidade como prática cotidiana. A governança compartilhada. A compensação como justiça ecológica. A regeneração como esperança ativa.

Há também uma dimensão de hierarquia e escopo, pois cada gesto pequeno se conecta a sistemas maiores e mais complexos — sociais, ambientais, culturais — que podem ser transformados a partir de escolhas individuais e coletivas. E é justamente nesse ponto que a sustentabilidade se torna mais do que um conceito: ela passa a ser uma forma de viver, orientada por valores que nos desenvolvem como indivíduos e como sociedade.

Este material é, portanto, um convite. Um convite à ação consciente, mas também à escuta interior. Um convite para transformar o mundo a partir de dentro — com coerência entre o que acreditamos, sentimos e fazemos.

Seja bem-vindo(a) a este caminho.

Alimentação Consciente

1. Alimente-se de forma mais natural

Padrões alimentares baseados em alimentos pouco transformados contribuem para o bem-estar das pessoas e para a sustentabilidade do ambiente. Esses alimentos tendem a preservar características essenciais que favorecem escolhas mais conscientes no dia a dia.

Sempre que possível, optar por preparações simples pode reduzir o uso de recursos, embalagens e etapas desnecessárias, além de fortalecer vínculos culturais e territoriais.

Algumas práticas podem apoiar esse caminho:

- Priorizar frutas, legumes, cereais, leguminosas e raízes.
- Cozinhar mais, conhecendo melhor os ingredientes e sabores.
- Observar listas de ingredientes mais simples.
- Reduzir embalagens e desperdícios.
- Valorizar receitas caseiras e hábitos alimentares regionais.
- Resgate receitas caseiras, temperos naturais e hábitos alimentares regionais.

Escolher uma alimentação mais simples é uma forma de cuidado com o corpo, com o tempo e com o ambiente que sustenta a vida.



2. Valorize alimentos de origem próxima

Sistemas alimentares mais sustentáveis se fortalecem quando a produção e o consumo estão mais conectados. Alimentos de origem próxima tendem a percorrer menos etapas, respeitar melhor os ciclos naturais e preservar vínculos com o território e com quem produz.

Sempre que possível, escolher alimentos locais e da estação favorece frescor, diversidade e menor uso de recursos ao longo da cadeia. Essas escolhas contribuem para paisagens produtivas mais equilibradas e para economias regionais mais vivas.

Algumas atitudes simples podem ajudar:

- Dar preferência a alimentos da estação e da região.
- Comprar em feiras, mercados locais ou cooperativas.
- Observar informações de procedência e formas de produção.
- Valorizar a diversidade de produtores e saberes agrícolas.
- Equilibrar o consumo entre cadeias locais e sistemas de maior escala.

Alimentar-se do que vem de perto é um jeito simples de apoiar a sustentabilidade, fortalecer vínculos e cuidar do ambiente.



3. Equilibre o consumo de carnes

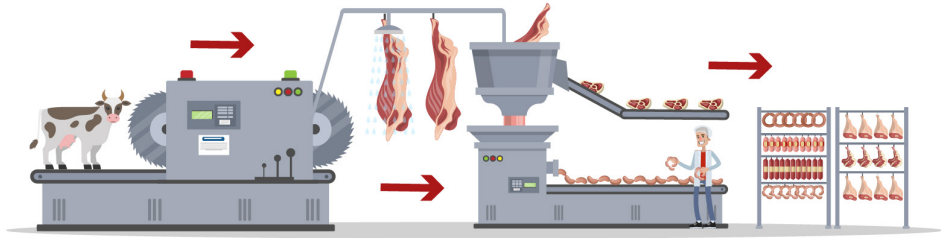
A carne faz parte de muitas culturas alimentares. Ao mesmo tempo, diferentes estudos internacionais indicam que padrões alimentares com consumo excessivo de carnes, especialmente em sistemas intensivos, estão associados a maiores pressões ambientais e desafios à saúde coletiva.

Buscar equilíbrio é uma estratégia amplamente recomendada por organismos como a OMS e a FAO.

Algumas escolhas possíveis:

- Alternar refeições com e sem carne ao longo da semana.
- Valorizar preparações que combinam carnes com vegetais, grãos e leguminosas.
- Diversificar fontes de proteína na alimentação cotidiana.
- Dar preferência a carnes de origem conhecida e sistemas produtivos responsáveis.
- Aproveitar melhor o alimento, reduzindo desperdícios.

Cuidar da quantidade e da origem é uma forma prática de respeitar a tradição alimentar e os limites do planeta.



4. Evite desperdício de alimentos

Estima-se que cerca de um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é desperdiçado — desde o campo até nossas casas. Essa perda representa não só alimentos jogados fora, mas também solo, água, energia e trabalho desperdiçados.

- Planeje suas refeições e faça listas de compras para evitar excessos.
- Armazene corretamente os alimentos para prolongar sua durabilidade.
- Reaproveite cascas, talos e sobras em caldos, bolos ou sucos.
- Observe prazos de validade com senso crítico: "consumir até" não é o mesmo que "estragado após".
- Compre apenas o necessário e pratique o congelamento de porções.

A comida honrada até o fim nos lembra do valor da terra e do trabalho humano.



FUNÇÃO ECONOMIA RESPONSABILIDADE

Energia & Água

5. Cuide da água como um bem precioso

A água doce representa apenas 2,5% da água do planeta — e sua disponibilidade está diminuindo em muitas regiões devido à poluição, desperdício e mudanças climáticas. Cada gota economizada é um gesto de responsabilidade com as futuras gerações e com o equilíbrio dos ecossistemas.

- Corrija vazamentos, use arejadores nas torneiras e prefira descargas econômicas.
- Capte água da chuva para regar plantas, lavar áreas externas ou dar descargas.
- Reutilize a água do enxágue da máquina de lavar roupas para lavar calçadas e pisos.
- Reduza o tempo de banho e feche a torneira ao escovar os dentes ou ensaboar louça.
- Escolha produtos biodegradáveis para não contaminar a água descartada.

Proteger a água é uma ação que começa dentro de casa — e se estende para o mundo.

GOVERNANÇA COMPENSAÇÃO RESPONSABILIDADE

6. Use luz e ar naturais

Abrir janelas, cortinas e aproveitar a iluminação natural reduz a necessidade de luz artificial e climatização artificial. É uma atitude simples, mas poderosa, que gera economia de energia, melhora a qualidade do ar interno e aumenta o bem-estar físico e emocional.

- Planeje os espaços da casa para aproveitar melhor a luz do dia e a ventilação cruzada.
- Substitua paredes opacas por elementos translúcidos ou espelhos que espalhem a luz natural pelos ambientes.
- Ao invés de ligar ventiladores ou ar-condicionado, priorize janelas abertas e sombras naturais com plantas.
- Crie hábitos de apagar luzes durante o dia e utilizar lâmpadas de LED nos períodos noturnos.
- Ambientes bem iluminados naturalmente reduzem o cansaço visual e promovem mais saúde mental.

A casa que respira e se ilumina com o que a natureza oferece convida à presença, à calma e ao equilíbrio.



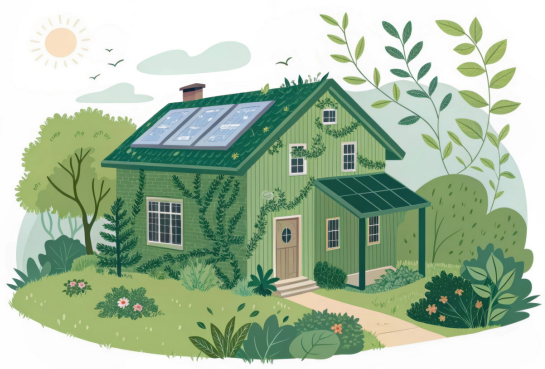
AMOR ECONOMIA FUNÇÃO

7. Instale energia solar

A energia solar é uma das fontes renováveis mais acessíveis e limpas disponíveis atualmente. Ao instalar um sistema fotovoltaico, você reduz a dependência de fontes fósseis, economiza na conta de luz e contribui para uma matriz energética mais sustentável.

- Residências, condomínios, comércios e até áreas rurais podem instalar placas solares e gerar sua própria eletricidade limpa.
- O investimento inicial tem retorno garantido em médio prazo, e diversos programas oferecem financiamento facilitado.
- A energia gerada pode ser usada diretamente ou injetada na rede pública, gerando créditos energéticos.
- Escolher bons profissionais e empresas certificadas garante segurança e eficiência no sistema instalado.
- Além da economia, adotar energia solar é uma expressão concreta de responsabilidade ecológica e autonomia energética.

Transformar a luz do sol em energia é alinhar tecnologia e natureza a serviço da vida.



ECONOMIA DESENVOLVIMENTO PERMANÊNCIA

8. Utilize produtos de limpeza naturais

Muitos produtos de limpeza convencionais contêm substâncias químicas tóxicas que poluem a água, prejudicam a saúde respiratória e causam danos à fauna e flora aquáticas. Optar por alternativas naturais é uma forma de cuidar do lar sem agredir o meio ambiente nem o próprio corpo.

- Faça seus próprios limpadores com ingredientes simples como vinagre, bicarbonato de sódio, limão e óleos essenciais — eficazes, baratos e biodegradáveis.
- Dê preferência a marcas ecológicas certificadas, que utilizam embalagens recicláveis e ingredientes não poluentes.
- Evite o uso excessivo de água e sabão, limpando de forma mais direcionada e eficiente.
- Reduza o número de produtos utilizados em casa — muitas vezes, um único produto natural pode substituir vários convencionais.
- Armazene os produtos caseiros em recipientes reutilizáveis e devidamente rotulados, promovendo também o consumo consciente de embalagens.

Limpeza sustentável é um ato diário de respeito à saúde da casa, do corpo e do planeta.

Mobilidade Sustentável

9. Caminhe e pedale mais

Caminhar e pedalar são formas de deslocamento que fazem bem ao planeta e ao corpo. Além de não emitirem poluentes, promovem saúde cardiovascular, reduzem o estresse e tornam o cotidiano mais presente e conectado com o entorno.

- Para distâncias curtas, priorize deslocamentos a pé ou de bicicleta. Isso ajuda a descongestionar o trânsito e reduzir ruídos urbanos.
- Adote uma bicicleta como meio de transporte principal ou complementar — com planejamento de rotas seguras e equipamentos adequados.
- Apoie iniciativas de ciclovias, faixas exclusivas e calçadas acessíveis em sua cidade.
- Caminhar também é uma forma de desacelerar e reconectar-se com o espaço urbano e a comunidade.
- Combine caminhadas e pedaladas com o uso do transporte coletivo para longas distâncias.

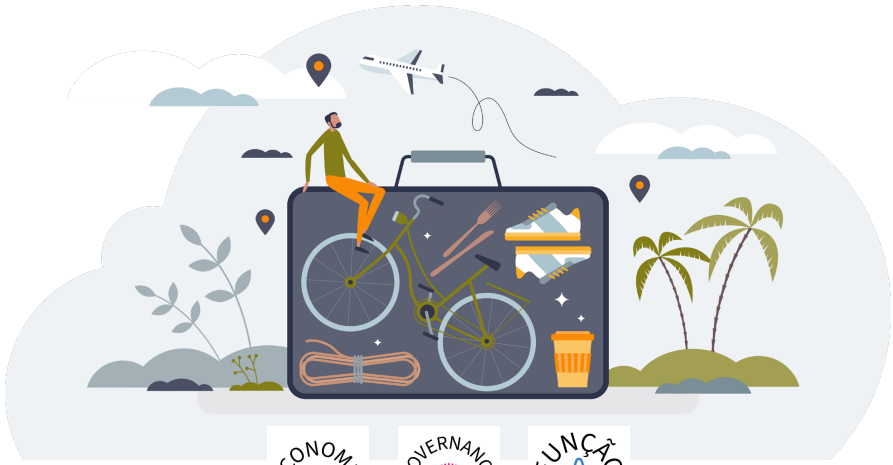
Cada passo e cada pedalada são escolhas conscientes por cidades mais humanas, limpas e saudáveis.

10. Transporte coletivo e caronas

O transporte individual é um dos grandes vilões da emissão de gases do efeito estufa e da poluição urbana. Optar por meios coletivos ou compartilhados é uma das formas mais eficazes de reduzir sua pegada de carbono e melhorar a qualidade do ar nas cidades.

- Priorize ônibus, trens e metrôs — meios de transporte mais eficientes em termos energéticos e de espaço urbano.
- Organize ou participe de grupos de carona solidária com colegas de trabalho, estudo ou vizinhos. Além de economizar combustível, promove vínculos sociais.
- Considere aplicativos de mobilidade compartilhada, mas com atenção ao impacto ambiental das frotas utilizadas.
- Cobrar e apoiar políticas públicas de melhoria no transporte coletivo é tão importante quanto usá-lo.
- Ao usar transporte coletivo, você ajuda a construir cidades menos congestionadas, mais acessíveis e ambientalmente mais saudáveis.

Reduzir o uso de carros individuais não é apenas uma questão de trânsito — é uma escolha por equidade, saúde e eficiência.



11. Viagens conscientes

Viajar amplia horizontes, mas também pode ampliar a pegada ambiental se não houver planejamento responsável. Do deslocamento ao destino, das escolhas de hospedagem às atividades realizadas, cada etapa de uma viagem oferece oportunidades para reduzir impactos e gerar benefícios para comunidades locais.

- Sempre que possível, escolha meios de transporte com menor emissão de carbono, como ônibus ou trem. Para viagens de avião, considere compensar as emissões de CO_2.
- Prefira hospedagens com práticas sustentáveis — como uso de energia solar, reciclagem de resíduos e apoio à economia local.
- Valorize destinos que respeitam o meio ambiente e a cultura da região. Evite locais com turismo predatório ou que desrespeitem populações tradicionais.
- Leve sua própria garrafa de água, sacola e talheres reutilizáveis para evitar descartáveis durante o passeio.
- Em vez de consumir de grandes redes, experimente produtos, comidas e serviços locais. Isso fortalece a economia da região e preserva identidades culturais.

Viajar de forma consciente é transformar o lazer em conexão e cuidado — com o planeta e com as pessoas.



Pegada de Carbono

12. Saiba sua pegada de carbono

Toda atividade humana gera impactos no meio ambiente. A pegada de carbono é uma medida que expressa o total de gases de efeito estufa (principalmente o CO_2) emitidos direta ou indiretamente por uma pessoa, empresa, produto ou serviço. Desde o transporte que usamos, a energia que consumimos, os alimentos que comemos, até o que compramos e descartamos — tudo carrega um custo ambiental invisível, mas mensurável.

Calcular sua pegada de carbono é um primeiro passo essencial para a mudança. Existem ferramentas gratuitas e acessíveis online que ajudam você a estimar suas emissões com base nos seus hábitos de vida. Esse conhecimento permite tomar decisões mais conscientes, como: reduzir voos de avião, optar por alimentos de menor impacto, diminuir o consumo de energia elétrica ou trocar o carro por bicicleta ou transporte coletivo.

Mas, mesmo com todas as mudanças de hábito, parte das emissões é inevitável. É aí que entra a compensação de carbono: uma estratégia complementar que consiste em apoiar projetos ambientais que removem ou evitam emissões de CO_2 da atmosfera. Você pode, por exemplo, financiar o plantio de árvores, a proteção de florestas, projetos de energia renovável ou de compostagem comunitária. Muitos desses projetos oferecem selos certificados de compensação e transparência.

É importante lembrar que compensar não substitui a responsabilidade de reduzir, mas sim reforça o compromisso com um futuro regenerativo.

13. Diminuia e Compense sua pegada

Identifique hábitos que podem ser transformados para reduzir suas emissões.

Calcule sua pegada de carbono:

- Calculadora Carbono Neutro: https://footprintcalculator.org/home/pt
- SOS Mata Atlântica – Pegada de Carbono Pessoal: https://www.sosma.org.br/calcule-sua-emissao-de-co2
- Iniciativa verde: https://iniciativaverde.org.br/calculadora

Apoie um projeto de compensação confiável e acompanhe seus resultados. Aqui tem uma lista de plataformas de compensação:

- ONG - Reposição Florestal: verdetambau.com.br
- Moss.Earth: moss.earth
- Eccaplan / Programa CO2 Neutro: eccaplan.com.br
- Iniciativa Verde: iniciativaverde.org.br

Compensar não é desculpa para poluir, mas uma forma de reequilibrar o impacto das nossas atividades.





Consumo Consciente

14. Diminua o consumo de roupas

A indústria da moda é uma das que mais consome recursos naturais e gera impactos ambientais — desde o uso intensivo de água e agrotóxicos até o descarte de resíduos têxteis e a poluição causada por microfibras sintéticas. Diminuir o consumo de roupas é um passo importante para uma vida mais sustentável e consciente.

- Questione o impulso de comprar por modismo ou promoção. Em vez disso, invista em roupas de qualidade, com maior durabilidade e atemporais.
- Pratique o armário cápsula: uma seleção reduzida de peças versáteis que combinam entre si e atendem às suas reais necessidades.
- Dê preferência a brechós, trocas de roupas e marcas que adotam práticas éticas e materiais sustentáveis na produção.
- Reaproveite peças antigas com pequenas reformas, customizações ou adaptações criativas. A costura também é uma forma de resgate de saberes.
- Quando for realmente necessário comprar algo novo, verifique se há selos de certificação ambiental e responsabilidade social.

Consumir menos roupas não significa abrir mão do estilo, mas cultivar autenticidade, liberdade e respeito ao planeta. A moda pode — e deve — ser um reflexo dos nossos valores.



15. Prefira produtos duráveis e reparáveis

Vivemos em uma cultura marcada pela obsolescência programada, onde muitos produtos são feitos para quebrar rapidamente e serem substituídos, gerando montanhas de resíduos e consumo desnecessário de recursos. Optar por itens duráveis e que possam ser consertados é um ato de responsabilidade ambiental e resistência ao consumo descartável.

- Na hora da compra, verifique a qualidade dos materiais, a robustez do produto e se há assistência técnica ou peças de reposição disponíveis.
- Priorize marcas que oferecem garantia estendida, suporte para reparos e que incentivam a longevidade de seus produtos.
- Dê preferência a objetos com design simples, modulares e fáceis de desmontar, pois facilitam o conserto e a substituição de partes.
- Antes de descartar um item com defeito, considere levá-lo a um centro de conserto, oficina comunitária ou buscar tutoriais de reparo.
- Valorize também os produtos que podem ser reaproveitados, transformados ou ressignificados após o uso principal.

Escolher durabilidade e reparabilidade é um gesto que une economia, consciência e respeito ao trabalho e aos recursos naturais envolvidos na fabricação dos bens que usamos todos.





16. Crie um cantinho verde em casa

Ter plantas em casa não é apenas uma forma de decorar com vida: é um gesto simbólico e prático de reconexão com a natureza — um lembrete diário de que fazemos parte dela.

Você não precisa de muito espaço: uma varanda, peitoril de janela, corredor ou até uma parede podem se transformar em refúgios verdes. Comece com espécies nativas de fácil cultivo, como a maranta, a lambari-roxo, a clúsia, o guaco e a erva-baleeira. Além de trazerem beleza e atrair polinizadores, muitas dessas plantas possuem usos medicinais e culinários, promovendo saúde, bem-estar e conexão com a biodiversidade local.

Esse espaço pode servir para práticas de autocuidado — um lugar para respirar, meditar, tomar um chá ou simplesmente desacelerar. O cultivo diário, mesmo que simples, fortalece valores como paciência, atenção, afeto e permanência — princípios fundamentais da sustentabilidade.

Com o tempo, seu cantinho verde pode se transformar em uma pequena horta ou até num microecossistema, com flores que atraem insetos polinizadores e ajudam a regenerar a vida ao redor.

Criar esse espaço é uma forma de honrar a vida e cultivar o cuidado — consigo mesmo, com os seres vivos ao seu redor e com o planeta.



17. Consuma cultura local e sustentável

Valorizar a cultura local é também um ato de sustentabilidade. Apoiar artistas, saberes tradicionais, eventos comunitários e manifestações culturais da sua região fortalece a identidade coletiva, estimula a economia local e preserva patrimônios imateriais.

- Compre de artesãos e produtores locais, em feiras, mercados e festivais culturais.
- Participe de atividades culturais como saraus, apresentações musicais, exposições e cineclubes da sua cidade.
- Incentive e divulgue práticas e conhecimentos tradicionais, como a medicina popular, o artesanato regional e as culinárias ancestrais.
- Leia autores locais, ouça músicos independentes da sua região, prestigie o cinema e o teatro produzidos no seu território.
- Prefira publicações e produtos culturais impressos com papel reciclado, tintas ecológicas ou em formatos digitais acessíveis.

Ao investir na cultura local, você ajuda a manter vivas histórias, expressões e modos de vida que constroem uma sociedade mais diversa, justa e resiliente.



DESENVOLVIMENTO AMOR PERMANÊNCIA

18. Incentive empresas sustentáveis

Toda vez que compramos algo, estamos financiando uma cadeia de produção. Essa cadeia pode promover a regeneração ambiental, o respeito aos trabalhadores e o uso responsável de recursos — ou pode perpetuar a degradação, o desperdício e a desigualdade. Incentivar empresas sustentáveis é um ato cotidiano de responsabilidade, função e governança consciente.

Como incentivar empresas sustentáveis na prática:

- Priorize marcas que sejam transparentes quanto às suas práticas ambientais, sociais e trabalhistas.
- Dê preferência a produtos com selos reconhecidos (ex: orgânico, comércio justo, FSC, B Corp).
- Compre de pequenos produtores locais, artesãos e cooperativas, fortalecendo economias regenerativas.
- Prefira empresas que investem em logística reversa, embalagens reutilizáveis ou recicláveis.
- Divulgue boas práticas de marcas éticas e questione publicamente aquelas que desrespeitam o meio ambiente ou os direitos humanos.
- Escolha bancos, seguradoras e fornecedores de serviços que não financiem indústrias poluentes ou projetos destrutivos.



GOVERNANÇA COMPENSAÇÃO RESPONSABILIDADE

19. Pratique o autocuidado ecológico

Cuidar de si também pode ser um gesto de cuidado com o planeta. O autocuidado ecológico é uma forma de promover bem-estar pessoal sem causar danos ao meio ambiente. Para isso:

- Escolha cosméticos naturais, feitos com ingredientes vegetais, livres de parabenos, sulfatos e fragrâncias artificiais. Prefira produtos veganos, sem testes em animais.
- Dê preferência a embalagens recicláveis, biodegradáveis ou reutilizáveis. Evite frascos plásticos de uso único. Algumas marcas já oferecem refis ou sistemas de retorno de embalagens.
- Troque escovas de dente de plástico por versões de bambu, biodegradáveis, e opte por fios dentais compostáveis.
- Durante o ciclo menstrual, substitua absorventes descartáveis por coletores menstruais, calcinhas absorventes ou absorventes de pano reutilizáveis. Além de reduzirem significativamente o lixo, essas opções são mais econômicas a longo prazo.
- Evite cosméticos com microplásticos, que contaminam os oceanos. Leia os rótulos e evite ingredientes como "polyethylene" e "polypropylene".
- Produza seus próprios produtos de cuidado pessoal, como esfoliantes com açúcar e óleos vegetais, hidratantes com manteigas naturais ou desodorantes com bicarbonato e óleos essenciais. Assim, você sabe exatamente o que está usando e evita substâncias prejudiciais à saúde e ao meio ambiente.
- Escolha perfumes sólidos ou em óleos, que duram mais, têm menos impacto ambiental e geralmente usam menos embalagens.
- Reavalie a frequência e a necessidade de consumo de produtos de beleza. Cuidar do corpo não precisa significar acúmulo de itens. Minimalismo também pode ser autocuidado.

Cultive hábitos que nutram tanto o corpo quanto a natureza.

Resíduos

20. Adeus descartáveis

Canudos, copos, talheres, pratos, guardanapos de papel, barbeadores e fraldas descartáveis: esses itens geram um volume enorme de lixo que poderia ser evitado com alternativas reutilizáveis. Kits portáteis com talheres, canudos de inox ou bambu, copos retráteis e guardanapos de pano cabem facilmente na mochila ou bolsa. Além disso, usar fraldas e absorventes reutilizáveis, ou coletores menstruais, é mais saudável e econômico a longo prazo.

Substituir itens de uso único é uma das formas mais eficazes de reduzir lixo. Experimente:

- Guardanapos de tecido lavável no lugar dos de papel
- Canudos reutilizáveis (inox, vidro ou bambu)
- Papel higiênico reciclado ou bidê higiênico
- Copos, pratos e talheres reutilizáveis

Pequenas mudanças evitam centenas de descartes ao longo do ano.

21. Sacolas e embalagens conscientes

Sacolas plásticas, isopores e embalagens metalizadas são exemplos de materiais de difícil reciclagem e alto impacto ambiental. Troque as sacolas de mercado por reutilizáveis, feitas de pano, juta ou lona. Evite sacos plásticos em hortifrutis — use sacos de malha ou papel. Prefira produtos com embalagem reciclável, reutilizável ou biodegradável. Comprar a granel ou direto de produtores locais também reduz embalagens.

- Leve sempre uma ecobag com você.
- Substitua plásticos filme por panos encerados.
- Reutilize potes e vidros em vez de comprar novos.
- Prefira compras a granel com seus próprios recipientes.
- Evite o excesso de embalagens: você economiza e reduz a poluição.

Toda vez que dizemos "não" ao excesso de plástico, estamos dizendo "sim" à vida.



ECONOMIA AMOR FUNÇÃO

22. Reduza os resíduos antes de reciclar

Reciclar é bom, mas reduzir é melhor. A reciclagem é importante, mas tem limites: nem tudo é reciclável, e os processos industriais consomem energia e geram poluição. Por isso, o ideal é produzir menos resíduos desde o início. Evite produtos com muitas embalagens, opte por itens a granel, compre com sua própria sacola e potes reutilizáveis. Use copos, canecas e garrafas duráveis. Quanto menos você descarta, menos impacto causa.

Pergunte-se antes de comprar:

- Eu realmente preciso disso?
- Já tenho algo que serve?
- Existe versão reutilizável?

Sustentabilidade começa na hora da escolha — e não só no descarte.



VONTADE ECONOMIA FUNÇÃO

23. Compostagem descomplicada

Compostar é devolver à terra o que é da terra. A compostagem é o processo de decomposição de resíduos orgânicos, como restos de alimentos e folhas secas, que se transforma em adubo rico em nutrientes — o composto orgânico. Esse processo reduz significativamente o volume de lixo doméstico enviado a aterros sanitários, diminui a emissão de gases de efeito estufa e melhora a qualidade do solo em hortas e jardins.

O mito de que compostar é difícil ou sujo pode ser superado com informação e prática. Existem diferentes formas de compostagem que se adaptam à rotina urbana, rural, em casas, apartamentos ou até espaços públicos: desde composteiras domésticas com minhocas (vermicompostagem) até baldes de fermentação como o sistema Bokashi, ideal para ambientes fechados. Para quem tem quintal, a compostagem direta no solo também é uma excelente alternativa.

Você só precisa separar os resíduos orgânicos (como cascas de frutas, legumes, borra de café e restos de verduras), evitar itens inadequados (carne, laticínios e alimentos muito temperados, em alguns casos) e equilibrar os ingredientes verdes (úmidos) e marrons (secos, como folhas, serragem ou papel não tratado). Em poucas semanas, você terá um adubo natural e potente para nutrir suas plantas, jardim ou horta.

24. Reciclagem e descarte correto

Separar os resíduos recicláveis é apenas uma parte do processo — e nem sempre o mais eficiente. Para que a reciclagem ocorra de fato, é preciso limpar as embalagens, separar por tipo de material e destiná-las corretamente. Conheça a coleta seletiva da sua cidade, cooperativas locais e pontos de entrega voluntária. Produtos eletrônicos, pilhas, medicamentos, lâmpadas e óleo de cozinha exigem descarte especial.

- Separe papel, plástico, vidro e metal limpos.
- Verifique dias de coleta seletiva na sua cidade.
- Use pontos de entrega voluntária para pilhas, eletrônicos, medicamentos.
- Apoie cooperativas de catadores.

Cada resíduo no seu lugar preserva o solo, a água e reduz a exploração de novos recursos naturais.



25. Os 5 Rs da sustentabilidade

Os 5 R' s — Repensar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar e Recusar — são princípios essenciais para um estilo de vida mais consciente e sustentável:

- **Repensar:** Questione seus hábitos. Você realmente precisa consumir aquilo? De onde vem? Para onde vai depois?
- **Reduzir:** Evite excessos. Economize recursos, escolha produtos duráveis e consuma apenas o necessário.
- **Reutilizar:** Dê nova vida ao que você já tem. Repare, reaproveite, reinvente.
- **Reciclar:** Separe corretamente os resíduos recicláveis e apoie a coleta seletiva. Recicle sempre que possível.
- **Recusar:** Diga "não" ao que agride o meio ambiente: descartáveis, embalagens excessivas, produtos de origem duvidosa.



Responsabilidade Social

26. Ação coletiva transforma

Sustentabilidade não é um caminho solitário. É no encontro entre pessoas que compartilham valores como amor à vida, permanência, função, regeneração e responsabilidade, que nascem os movimentos mais transformadores da história. A ação coletiva é uma das formas mais eficazes de gerar impacto duradouro, porque atua diretamente na cultura, nas estruturas sociais e nas práticas institucionais.

Exemplos de ação coletiva que transformam:

- Criação de hortas urbanas e jardins comestíveis em escolas e bairros.
- Implantação de sistemas de compostagem comunitária em condomínios, praças ou vilas.
- Cooperativas de consumo para compra de alimentos orgânicos diretamente de agricultores locais.
- Grupos de vizinhos organizados para reuso de água da chuva, troca de objetos e economia compartilhada.
- Redes de apoio para fortalecer catadores, cooperativas de reciclagem ou artesãos locais.
- Comunidades escolares integrando pais, alunos e professores em práticas sustentáveis.

Juntos, somos mais fortes e felizes.

27. Pressão cidadã ativa

Viver de forma sustentável não se limita apenas às escolhas individuais. Embora pequenas atitudes cotidianas tenham grande valor, elas se tornam ainda mais poderosas quando somadas à ação coletiva e à participação cidadã. A pressão cidadã ativa é o exercício de um direito democrático essencial: o de influenciar políticas públicas, cobrar coerência de empresas e governos, e contribuir para decisões que afetam diretamente o presente e o futuro do planeta.

Exemplos de ações de pressão cidadã ativa:

- Participar de audiências públicas e conselhos ambientais municipais.
- Cobrar a implementação de políticas de coleta seletiva, compostagem e saneamento.
- Pressionar marcas e empresas por transparência ambiental e social.
- Apoiar ONGs e movimentos socioambientais através de doações, voluntariado ou divulgação.
- Utilizar ferramentas digitais (petições, abaixo-assinados, redes sociais) para amplificar causas relevantes.
- Votar com consciência em representantes que tenham compromisso real com a agenda socioambiental.



GOVERNANÇA VONTADE RESPONSABILIDADE

28. Seja exemplo de boas práticas

Nenhuma mudança significativa acontece apenas com discursos. O impacto real nasce do comportamento cotidiano. Ser exemplo de boas práticas sustentáveis é uma forma poderosa — e silenciosa — de inspirar outras pessoas. Quando você separa os resíduos corretamente, leva sua sacola reutilizável, reduz o consumo de carne ou adota transporte não poluente, está mostrando que há outro caminho possível. E, mais do que isso, demonstra que **viver de forma mais consciente não é um sacrifício, mas uma escolha alinhada com valores de cuidado, regeneração e respeito à vida.**

Essa influência pode ocorrer dentro de casa, com os filhos, companheiros e familiares, ou no ambiente de trabalho, nos círculos de amizade e nas redes sociais. Não é necessário perfeição — coerência e intenção autêntica já inspiram. Pequenos gestos cotidianos, como recusar um copo descartável, reparar algo em vez de descartar, ou elogiar uma iniciativa ecológica, têm um efeito multiplicador quando vêm acompanhados de sensibilidade e constância.

Ser exemplo também significa escutar, acolher dúvidas e incentivar o aprendizado coletivo. Quando alguém se inspira em você para mudar, nasce uma corrente de transformação que pode se espalhar de forma surpreendente. Afinal, cultivar a sustentabilidade como princípio de vida é, no fundo, um reflexo de valores como responsabilidade, amor, aspiração por um futuro melhor e vontade de regenerar as relações entre humanos e natureza.

VONTADE AMOR DESENVOLVIMENTO

A TRANSFORMAÇÃO DE DENTRO PARA FORA

Ao longo deste livreto, percorremos ações práticas que impactam positivamente nosso planeta — desde a alimentação consciente e a redução de resíduos até escolhas de transporte, energia, consumo e responsabilidade social. Mas, mais importante do que memorizar passos e dicas, é compreender a raiz verdadeira da mudança.

Por trás de cada ação sustentável há uma motivação mais profunda: princípios que dão sentido à existência e moldam nossa forma de estar no mundo. Quando cultivamos amor, naturalmente passamos a cuidar do ambiente e dos outros seres. Quando honramos a vida, reconhecemos seu valor em todas as formas — animal, vegetal, humana. Quando buscamos o desenvolvimento verdadeiro, ele passa a incluir o bem-estar coletivo, a permanência da vida e a regeneração dos ecossistemas.

A economia deixa de ser apenas sobre dinheiro, e passa a se alinhar à função, à durabilidade e ao equilíbrio. A governança, a hierarquia e o escopo tornam-se ferramentas para organizar ações éticas e transparentes, com visão ampla de futuro. A compensação ganha novo significado: reparar, retribuir, equilibrar o que foi tomado. E a vontade, aspiração e responsabilidade nos movem com coragem para sermos agentes de mudança no presente — para nós, para os outros e para as próximas gerações.

Mudar comportamentos sem mudar princípios é difícil e insustentável. Por isso, o convite maior deste livreto é que você não apenas adote novos hábitos, mas reflita sobre o que está alimentando suas escolhas. Que princípios você deseja viver? Que mundo você quer deixar como herança? Quando os fundamentos se transformam, as ações vêm com leveza, coerência e constância.

Viva os princípios, inspire pelo exemplo

A partir de hoje, escolha um princípio base (ou todos!) para cultivar em sua vida — amor, responsabilidade, regeneração, permanência ou outro que ressoe com seu momento atual. Durante as próximas quatro semanas, observe como suas decisões cotidianas — o que você consome, descarta, compartilha ou recusa — podem se alinhar mais a esse valor.

Anote os desafios, as descobertas e as mudanças que surgirem. Compartilhe com alguém. Inspire pelo exemplo. E, ao final, escolha um novo princípio para continuar a jornada. A sustentabilidade se constrói não apenas com ações, mas com intenções profundas e coerentes com o mundo que queremos construir.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Política Nacional de Resíduos Sólidos: Lei nº 12.305/2010**. Brasília: MMA, 2010. Disponível em: https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/agendaambientalurbana/residuos-solidos/politica-nacional. Acesso em: 05 ago. 2025.

EKSKÄRET Foundation, The New Division, and 29k Foundation. **The Inner Development Goals**. 2020. Disponível em: www.innerdevelopmentgoals.org/. Acesso em: 07 ago. 2025.

INSTITUTO AKATU. **Guia dos Primeiros Passos para o Consumo Consciente.** São Paulo: Instituto Akatu, 2019. Disponível em: https://www.akatu.org.br
. Acesso em: 27 ago. 2025.

IPCC – Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas. **Relatório de Avaliação AR6: Resumo para formuladores de políticas.** Genebra: IPCC, 2023. Disponível em: https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/. Acesso em: 05 ago. 2025.

MILLER, Alan John; LUCK, Mary Suzanne. **Princípios das Leis de Deus**. 2016. Tradução dos originais em inglês. Disponível em: https://divinaveritas.com/downloads. Acesso em: 07 ago. 2025.

ONU MEIO AMBIENTE. **Diretrizes para consumo e produção sustentáveis**. Nairobi: Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, 2015. Disponível em: https://www.unep.org. Acesso em: 27 ago. 2025.

USP RECICLA

ODS 2: Fome Zero e Agricultura Sustentável
ODS 3: Saúde e Bem-Estar
ODS 4: Educação de Qualidade
ODS 6: Água Potável e Saneamento
ODS 7: Energia Limpa e Acessível
ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis
ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis
ODS 13: Ação contra a Mudança Global do Clima
ODS 14: Vida na Água
ODS 15: Vida Terrestre
ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação

ISBN 978-65-87023-52-6 (e-book)
ISBN 978-65-87023-51-9 (impresso)