

BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



Não adianta negar. Todos nós somos consumidores. E dificilmente não seríamos, pois somos bombardeados a todo momento com propagandas na televisão, anúncios na internet, dicas de amigos sobre produtos diversos (o conhecido “boca a boca”), outdoors, enfim, um volume imenso de informações que confundem a nossa vontade e nos levam a esmiuçar com mais avidez as gôndolas dos supermercados ou dar um passeio no shopping apenas para “olhar” as vitrines.

Com o objetivo de conscientizar os brasileiros sobre os impactos do consumo desenfreado no meio ambiente e na sociedade, o Ministério do Meio Ambiente criou em 2009 o *Dia do Consumo Consciente*, comemorado no dia 15 de outubro. O consumo consciente é “uma contribuição voluntária, cotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta”, segundo o Ministério do Meio Ambiente. Em outras palavras, é uma reflexão, uma tomada de consciência sobre a forma como tratamos o consumo em nossa vida: o que compramos, por que compramos, a necessidade da aquisição, a acumulação e como iremos descartar esses objetos.

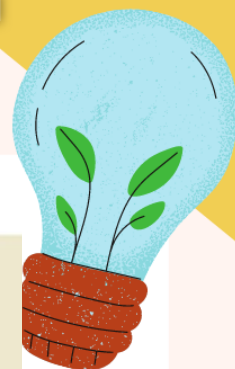
Mudar hábitos de consumo é um longo processo e exige uma série de ações, como um passo a passo para realmente adquirir algo que será usado e não jogado, no canto do armário, esquecido e acumulando mofo.

Com o objetivo de avaliar e orientar o perfil de consciência do consumo de pessoas e comunidades, o Instituto Akatu criou a plataforma Teste do Consumo Consciente (TCC). Nela, o consumidor pode conhecer seu perfil e receber dicas de como tornar-se mais consciente, além de poder compartilhar seus resultados nas redes sociais, incentivando a transformação dos hábitos de outras pessoas.

FAÇA O TESTE! ACESSE: <https://tcc.akatu.org.br/>

BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



Fonte: <https://institucional.ufrrj.br/agroecologia/consumo-consciente/>

O Brasil está na lista dos dez países que mais desperdiçam alimentos no mundo, gerando descarte de aproximadamente 30% de tudo que é produzido para o consumo. Isso gera um prejuízo para a economia de quase 940 bilhões de dólares por ano, afetando diversas classes trabalhadoras e o desenvolvimento do país (<https://alimentacaoemfoco.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contr-o-desperdicio-de-alimentos/>)

O combate a tanto desperdício começa dentro das nossas casas, com pequenas atitudes como essas:

- **EM EVENTOS:**

PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA E PENSAR NAS QUANTIDADES

Você já parou para pensar na quantidade de comida desperdiçada naquele churrasco da família, na festa de aniversário ou mesmo em uma confraternização? Geralmente não planejamos com antecedência e não pensamos nas quantidades

BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



adequadas para cada evento. Afinal, sempre aprendemos que "é melhor sobrar do que faltar". E o que isso gera? Desperdício de comida.

- Planeje com antecedência: cardápio, número de convidados, duração do evento.

- Leve em consideração a faixa etária dos convidados.

- Doe os alimentos que sobraram para quem necessita. Há muitos moradores de rua em extrema penúria.

- **EM CASA:**

Um dos locais de maior desperdício de alimentos é a nossa casa e, muitas vezes, sem percebermos. A mania de jogar no lixo restos pode parecer inocente, mas no final do mês isso gera prejuízos para o seu bolso, para a sociedade e para o meio ambiente.

- Compre menos e planeje mais.

- Conserve em locais limpos e temperaturas adequadas.

- Prepare a quantidade de comida necessária.

- Faça o download de algum aplicativo que te ajude a acompanhar as datas de validade.

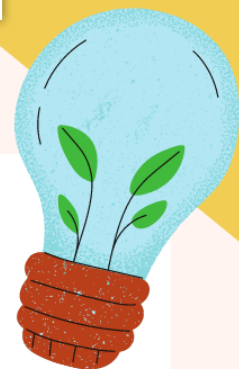
EXEMPLOS DE APLICATIVOS: "VAI VENCER: CONTROLE A VALIDADE" e "FOOD CHECK LIST- COMPRAS E CONTROLES DE VALIDADES".

- Congele os alimentos em embalagens apropriadas, como plástico ou vidro.

- Reaproveite tudo em novas receitas (cascas, sementes, arroz, feijão etc.)

BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



Fonte: <https://www.semdesperdicio.org/dicas>

QUER SABER MAIS?

VOCÊ COME E MUDA O PLANETA:

<https://youtu.be/uNFHVC9Q8Y0><https://youtu.be/uNFHVC9Q8Y0>

RELAÇÃO DO HOMEM COM O MEIO AMBIENTE:

<https://youtu.be/wcBwFCVC1R0><https://youtu.be/wcBwFCVC1R0>

E SE FOSSE AO CONTRÁRIO? RELAÇÃO DO HOMEM COM A NATUREZA (II):

<https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc><https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc><https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc>

PEGADA SUSTENTÁVEL

Saiba mais sobre plantas medicinais, porém, sempre é bom alertar, embora algumas ervas realmente ajudem a minimizar um problema ou outro, a automedicação pode ser perigosa. Por isso, a melhor atitude é procurar um médico antes de optar por um chá ou uma “receitinha caseira”.

Leia mais em:

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-sao-as-plantas-medicinais-mais-utilizadas/>

BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



ANADOR (*Justicia Pectoralis*): pode ser utilizada no tratamento de bronquites, aftas, azia, dermatites, gripes, resfriados e outras dores em geral, como as musculares.

MELISSA (*Melissa Officinalis*): também conhecida como erva-cidreira, é usada como chá para melhorar a digestão, controlar a ansiedade e combater a insônia.

VICK (*Mentha Arvensis*): é indicado como descongestionante nasal, na eliminação de gases do aparelho digestivo ou como sedativo do estômago, contra náuseas e vômitos.

HORTELÃ (*Mentha spicata*): ajuda a tratar problemas digestivos, como má digestão, flatulência, enjoo ou vômito e tem efeitos calmantes e expectorantes.

CIBALENA: é indicada para o alívio de dores leves a moderadas, como de cabeça, dores causadas por resfriados ou sinusite; artrite; dores musculares, dor de dente; dismenorréia (cólicas pré-menstrual e menstrual) e enxaqueca.

CAPIM-LIMÃO (*Cymbopogon Citratus*): também é conhecido como capim-santo, capim-cidreira, capim-de-cheiro e outros nomes. ele é fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Também é rico em magnésio, zinco e ferro. Tem propriedades analgésicas, melhora o sistema imunológico, é bom para a pele e possui efeito sedativo.

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*): Bom para Cálculos renais e infecções urinárias. Similares Cavalinha, carqueja, barba-de-milho.

BOLDO (*Plectranthus barbatus*): Bom para Problemas digestivos, azia e indigestão. Similares Alcachofra, espinheira-santa e erva-doce.

GENGIBRE (*Zingiber officinale*): Bom para rouquidão e problemas na garganta

BOLETIM SUSTENTÁVEL

Núcleo TJPA
Socioambiental
Fazendo um Judiciário Sustentável

OUTUBRO/21



Similares Canela, cravo e romã. Leia mais em:

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-sao-as-plantas-medicinais-mais-utilizadas/>

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/plantas-medicinais-conheca-as-principais-e-seus-beneficios-para-o-nosso-corpo_a10187/1

BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

 **Núcleo TJPA**
Socioambiental
Fazendo um Judiciário Sustentável

