



## Consumo consciente e a Páscoa Berenice Gehlen Adams

Por todos os cantos surgem muitas campanhas que apelam para o consumo consciente, e é sobre este tema que me dedico para refletir.

O consumo consciente é aquele que busca uma forma de consumo moderado, que garante suprir as necessidades básicas, que não esbanja, nem desperdiça, sendo importante optar por produtos que estejam inseridos em programas de qualidade ambiental que são produzidos e comercializados impactando o mínimo possível o meio ambiente. Entretanto, é preciso redobrar a atenção em relação a estes chamamentos ecológicos por parte de empresas para não cairmos em armadilhas criadas por uma nova ciência chamada neuro-marketing.

A bandeira do consumo consciente nos revela que estamos consumindo de forma inconsciente, e que esta forma de consumo se baseia na compra de itens supérfluos, desperdício de alimentos e recursos naturais como água e energia elétrica, e que não evidencia uma preocupação sobre o impacto que muitos produtos que adquirimos geram ao meio ambiente.

Uma das formas, entre tantas outras, que nosso sistema econômico nos incentiva a permanecer nesta ciranda de

consumo inconsciente é a da utilização de apelos publicitários feitos em proximidade de datas comemorativas, e os que mais vendem são os que mexem com nossas relações afetivas, pelo ato de presentear, desde o Dia das Mães, Natal, Dia dos Namorados, Páscoa, que por sinal, está se aproximando.

Neste período de Páscoa é o chocolate se destaca no cenário do consumismo. Tem ovos e coelhinhos por todos os lados. Como sou alta, em certos mercados os ovos de Páscoa tocam em minha cabeça. Além de, em excesso, o chocolate prejudicar a saúde, nem sabemos ao certo como este é produzido.

Recentemente assisti a um documentário que denuncia trabalho escravo de crianças que colhem o cacau para ser vendido aos grandes produtores de chocolate, e fiquei impressionada. É uma realidade que eu desconhecia completamente. O documentário está disponível no YouTube, e encontra-se pelo título: "O lado Negro do Chocolate".

Optar pelo consumo consciente significa, também, ampliar nossos conhecimentos em relação aos itens que colocamos em nossa cesta de compras. Desta forma, pouco a pouco, nos conscientizamos de que somente mudando efetivamente nossos hábitos de consumo é que mudaremos, também, as condições de vida no Planeta.



## Conheça os 12 princípios do consumo consciente Instituto Akatu

### 1. Planeje suas compras

Não seja impulsivo nas compras. A impulsividade é inimiga do consumo consciente. Planeje antecipadamente e, com isso, compre menos e melhor.

### 2. Avalie os impactos de seu consumo

Leve em consideração o meio ambiente e a sociedade em suas escolhas de consumo.

### 3. Consuma apenas o necessário

Reflita sobre suas reais necessidades e procure viver com menos.

### 4. Reutilize produtos e embalagens

Não compre outra vez o que você pode consertar, transformar e reutilizar.

### 5. Separe seu lixo

Recicle e contribua para a economia de recursos naturais, a redução da degradação ambiental e a geração de empregos.

### 6. Use crédito conscientemente

Pense bem se o que você vai comprar a crédito não pode esperar e esteja certo de que poderá pagar as prestações

### 7. Conheça e valorize as práticas de responsabilidade social das empresas

Em suas escolhas de consumo, não olhe apenas preço e qualidade do produto. Valorize as empresas em função de sua responsabilidade para com os funcionários, a sociedade e o meio ambiente

### 8. Não compre produtos piratas ou contrabandeados

Compre sempre do comércio legalizado e, dessa forma, contribua para gerar empregos estáveis e para combater o crime organizado e a violência.

### 9. Contribua para a melhoria de produtos e serviços

Adote uma postura ativa. Envie às empresas sugestões e críticas construtivas sobre seus produtos e serviços

### 10. Divulgue o consumo consciente

Seja um militante da causa: sensibilize outros consumidores e dissemine informações, valores e práticas do consumo consciente. Monte grupos para mobilizar seus familiares, amigos e pessoas mais próximas

### 11. Cobre dos políticos

Exija de partidos, candidatos e governantes propostas e ações que viabilizem e aprofundem a prática de consumo consciente.

### 12. Reflita sobre seus valores

Avalie constantemente os princípios que guiam suas escolhas e seus hábitos de consumo

## Compostagem doméstica para aproveitamento de resíduos orgânicos

Conforme consta no blog de Viviane Monteiro em uma matéria sobre lixo orgânico, a produção diária de lixo doméstico no Brasil são de 267 mil toneladas, das quais cerca de 50% são de lixo orgânico. O número equivale a 97,455 milhões de toneladas anuais. Metade disto (48.727.500 toneladas) é lixo orgânico. Para incentivar a produção de composteiras domésticas, apresentamos um texto produzido por portugueses bastante didático que transcrevemos a seguir:

### Compostagem doméstica

1º. Primeiro escolha o local (nos Açores, onde a chuva é frequente, convém cobrir a sua pilha ou compostor para evitar o excesso de umidade, que atrasará a decomposição) A pilha deve ser colocada de preferência em cima do solo porque para além de facilitar a drenagem da água facilita a entrada de microrganismos necessita de um compostor, basta ter espaço para amontoar o material a compostar, dando-lhe a forma de uma pilha/pirâmide, com aproximadamente 2m de diâmetro na base e pelo menos 1 m de altura podendo ter no máximo 3m.

2º. Na base da pilha comece por colocar ramos grossos aleatoriamente para promover o arejamento e depois uma camada de 5 a 10 cm de materiais castanhos. Pode adicionar uma mão cheia de terra ou composto pronto (caso já o tenha).

3º. Por cima coloque uma camada de resíduos verdes, que podem, por exemplo, ser resíduos de cozinha ou relva verde.

4º. Cubra com outra camada de resíduos castanhos, mas não deve adicionar mais terra.

5º. Regue cada camada de forma a manter um teor de umidade adequado. Dada a umidade que se faz em São Miguel, não se torna necessário regar, talvez uma vez por outra no Verão. Para determinar se o teor de umidade é adequado pode utilizar o “teste esponja” se espremer uma pequena quantidade de material a compostar deve ficar com a mão úmida mas, não a pingar.

6º. Repita este processo até obter cerca de 1 m de altura (as pilhas devem ter no mínimo 1m e no máximo 3m). As camadas podem ser todas adicionadas de uma vez ou à medida que os materiais vão ficando disponíveis.

7º. A última camada a adicionar deve ser sempre de resíduos castanhos. Estes diminuem os problemas de odores e a proliferação de insetos e outros animais indesejáveis.

8º. Pode optar pela pilha revirada ou pela estática. Se não tem pressa em obter composto, pode optar pela pilha estática, vire a pilha quando e se lhe apetecer. O composto estará pronto para usar ao fim de seis meses a um ano.

9º. Se pretender obter composto pronto em pouco tempo (3 a 4 semanas) deve ir remexendo e arejando a pilha ao longo desse período. Sempre que revirar o material, cubra a parte de cima da pilha com materiais castanhos. A pilha deve ser virada de 15 em 15 dias começando na 2.ª semana. Poderá usar o composto ao fim de aproximadamente 3 a 4 meses. Se a virar menos frequentemente demorará mais tempo até que o composto esteja pronto a usar.

10º. O composto quando acabado não degrada mais, mesmo depois de revolvido. Os componentes iniciais não são reconhecíveis e o que sobra é uma substância com cheiro a terra semelhante a um solo rico em substâncias orgânicas. O composto pode ser usado em relvados, jardins, quintais, à volta das árvores ou mesmo em plantas envasadas. Quando o composto estiver pronto deve retirá-lo da pilha de compostagem.

11º. Podem usar um crivo para separar o material que ainda não foi degradado.

12º. Deixe o composto repousar 2 a 4 semanas antes da sua aplicação, especialmente em plantas sensíveis. Esta fase de repouso é designada por fase de maturação.

13º. O composto é geralmente aplicado uma vez por ano, na altura das sementeiras. É preferível aplicá-lo na Primavera ou Outono, altura em que o solo se encontra quente.

Fonte: <http://www.amism.pt/Portals/1/pdf/Guia%20Compostagem.pdf>



## Sugestão de atividade: Lixo seco ou lixo molhado Marlon Luis Lucchini



- Os alunos formam duas fileiras, frente a frente, divididos pela linha central de uma quadra desportiva.

- Divide-se a turma em dois grandes grupos, após os mesmos posicionarem-se enfileirados, um grupo de frente para o outro, na quadra de esportes da escola. O professor aproveita a linha central que divide a mesma e solicita para que um grupo fique de um lado e o outro no outro lado desta, frente a frente. Cada grupo representa um tipo de lixo. Anuncia-se um item e, se esse for molhado, os alunos do lixo seco devem fugir até o fundo da quadra, devendo se proteger num ferrolho pré-determinado; os alunos que eram pegos devem trocar de equipe. Após, todos voltam e inicia-se novamente o jogo.

- Refletindo: ao encerrar esta atividade, reúne-se os alunos e pode-se verificar a diferença entre lixo molhado e lixo seco, constatando que lixo molhado é o lixo que depois de coletado é transformado em composto orgânico (adubo), através do processo de compostagem, e pode ser utilizado em hortas e jardins, servindo de nutrientes para plantas. Esse lixo é composto por folhas, galhos, materiais provenientes da limpeza de nossas casas, restos e sobras de alimentos, papel higiênico e outros. E lixo seco inclui todo material que foi produzido por meios artificiais, como plásticos, produtos de metal, vidro, etc. A maioria do lixo seco possui um grande problema: demora muito tempo para ser decompostas quando são simplesmente jogados no meio ambiente.

### Atividade adaptada - Ver original em

<http://ecorecreacao.blogspot.com/2009/11/lixo-organico-ou-lixo-inorganico.html> 78% do alumínio.

[www.apoema.com.br](http://www.apoema.com.br)  
[www.revistaeta.org](http://www.revistaeta.org)  
[www.amigosdanatureza.net](http://www.amigosdanatureza.net)  
<http://projetoapoema.blogspot.com/>  
<http://www.amigosdanatureza.net/apoema/>

### Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: [www.apoema.com.br](http://www.apoema.com.br)  
Edição: Berenice Gehlen Adams  
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams  
Mtb 12690  
Contato: [bere@apoema.com.br](mailto:bere@apoema.com.br)