



Uema
UNIVERSIDADE ESTADUAL
DO MARANHÃO



Proexae
Pró-Reitoria de Extensão e
Assuntos Estudantis



PIBEX
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
BOLSAS DE EXTENSÃO



Geografia
Bacharelado



ODS
OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

LIVRO INFORMATIVO

CONSUMO CONSCIENTE E SUSTENTÁVEL





Uema
UNIVERSIDADE ESTADUAL
DO MARANHÃO



Proexae
Pró-Reitoria de Extensão e
Assuntos Estudantis



PIBEX
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
BOLSAS DE EXTENSÃO



Geografia
Bacharelado



ODS
OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

REITOR

WALTER CANALES SANT'ANA

VICE-REITOR

PROF. DR. PAULO HENRIQUE ARAGÃO
CATUNDA

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

PROFA. DRA. MÔNICA PICCOLO
ALMEIDA CHAVES

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS ESTUDANTIS

PROFA. DRA. ILKA MÁRCIA RIBEIRO DE
SOUZA SERRA

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

PROF. DR. MARCELO CHECHE GALVES

PRÓ-REITORIA DE PLANEJAMENTO E ADMINISTRAÇÃO

PROF. ME. THIAGO CARDOSO
FERREIRA

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

PROF. DR. JOSÉ RÔMULO TRAVASSOS
DA SILVA

PRÓ-REITORIA DE INFRAESTRUTURA

PROFA. DRA. MARIA TERESINHA DE
MEDEIROS COELHO

EQUIPE DO PROJETO

PROFA. MA. NÁDJA FURTADO BESSA
DOS SANTOS

(COORDENADORA/ELABORAÇÃO E REVISÃO)

PROF^ª. DULCIANE FRANÇA PEREIRA
(COLABORADORA)

NATÁLIA SILVA SOUSA
(BOLSISTA EXTENSIONISTA/ELABORAÇÃO)

INGRID CRISTINA COSTA SANTOS
(EXTENSIONISTA VOLUNTÁRIA)

DESIGNERS GRÁFICOS

PROF. WALISON PEREIRA MOURA
PROFA. MAYANA MARTINS DE
SOUSA

FICHA CATALOGRÁFICA



Uema
UNIVERSIDADE ESTADUAL
DO MARANHÃO



Proexae
Pró-Reitoria de Extensão e
Assuntos Estudantis



PIBEX
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
BOLSAS DE EXTENSÃO



Geografia
Bacharelado



ODS
OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

EDITOR RESPONSÁVEL

JEANNE FERREIRA DE SOUSA DA SILVA

CONSELHO EDITORIAL

ALAN KARDEC GOMES PACHECO FILHO

ANA LUCIA ABREU SILVA

ANA LÚCIA CUNHA DUARTE

CYNTHIA CARVALHO MARTINS

EDUARDO AURÉLIO BARROS AGUIAR

EMANOEL CESAR PIRES DE ASSIS

DENISE MAIA PEREIRA

FABÍOLA HESKETH DE OLIVEIRA

HELCIANE DE FÁTIMA ABREU ARAÚJO

HELIDACY MARIA MUNIZ CORRÊA

JACKSON RONNIE SÁ DA SILVA

JOSÉ ROBERTO PEREIRA DE SOUSA

JOSÉ SAMPAIO DE MATTOS JR

LUIZ CARLOS ARAÚJO DOS SANTOS

MARCOS AURÉLIO SAQUET

MARIA MEDIANEIRA DE SOUZA

MARIA CLAUDENE BARROS

ROSA ELIZABETH AZEVEDO MARIN

WILMA PERES COSTA

Livro Informativo Consumo Consciente e Sustentável. [recurso eletrônico] / Nadja Furtado Bessa dos Santos, Natália Silva Sousa, Ingrid Cristina Costa Santos, Walison Pereira Moura, Mayana Martins de Sousa, Dulciane França Pereira. – São Luís: EDUEMA, 2025.

35p.:il. color.

Livro eletrônico

ISBN: 978-85-8227-564-1

O livro constitui-se fruto do projeto de extensão: Escola Consciente: promovendo o consumo sustentável na formação do cidadão. Universidade Estadual do Maranhão UEMA - São Luís (MA), 2025.

1.Sustentabilidade. 2.Práticas de Consumo. 3.Cidadania. I. Santos, Nadja Furtado Bessa dos. [et.al.]. II.Título.

CDU: 342.71-022.316

Elaborado por Luciana de Araújo CRB 13/445

SUMÁRIO

CONVERSA INICIAL.....	05
ÁREA DE ESTUDO.....	06
O QUE É CONSUMO CONSCIENTE?.....	07
FORMAS DE PRATICAR O CONSUMO CONSCIENTE.....	07
EXEMPLOS DE CONSUMO CONSCIENTE.....	07
QUAL É A DIFERENÇA ENTRE CONSUMISMO E CONSUMO CONSCIENTE?.....	08
PERGUNTAS QUE FAZEM PARTE DO CONSUMO.....	09
CONHEÇA OS TIPOS DE CONSUMIDORES.....	10
VOCÊ SABIA?.....	11
DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA.....	14
DICAS PARA ECONOMIZAR ALIMENTOS.....	15
DICAS PARA REDUZIR PRODUÇÃO DE LIXO.....	15
DICAS PARA REDUZIR A EMISSÃO DE GASES DO EFEITO ESTUFA.....	16
DICAS PARA ECONOMIZAR GÁS.....	17
DICAS PARA ECONOMIZAR NO SUPERMERCADO.....	17
DICAS PARA ECONOMIZAR RECURSOS NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	17
E NA ESCOLA, QUAL É O PAPEL DOS PROFESSORES E GESTORES NA PROMOÇÃO DA SUSTENTABILIDADE?.....	18
PARA ABORDAR O CONSUMO CONSCIENTE NA SALA DE AULA, É POSSÍVEL.....	18
INDICAÇÕES DE VÍDEOS SOBRE CONSUMO CONSCIENTE.....	19
E A LEGISLAÇÃO, O QUE FALA SOBRE CONSUMO?.....	20
COMPOSTAGEM.....	21
HORTA ESCOLAR SUSTENTÁVEL.....	24
CIDADES BRASILEIRAS SUSTENTÁVEIS EM 2024.....	24
CONVERSA FINAL.....	27
REFERÊNCIAS.....	28
JOGOS EDUCATIVOS.....	29

CONVERSA INICIAL

É com muita satisfação que apresentamos este Manual Informativo, cuidadosamente elaborado para dialogar com você, de uma maneira agradável e bem informativa, sobre os principais temas do consumo sustentável. Aqui você encontrará informações e dicas valiosas sobre a importância que os bons hábitos de consumo têm não só para a nossa vida pessoal, mas também para toda a sociedade.

Ele é fruto do projeto de extensão, intitulado: “ESCOLA CONSCIENTE: promovendo o consumo sustentável na formação do cidadão”, aplicado no Centro de Ensino Professor José do Nascimento Moraes, para os alunos do 9º e 1º anos, executado pela bolsista extensionista Natália Silva Sousa e extensionista voluntária Ingrid Cristina Costa Santos, sob a coordenação da professora Nadja Furtado Bessa dos Santos.

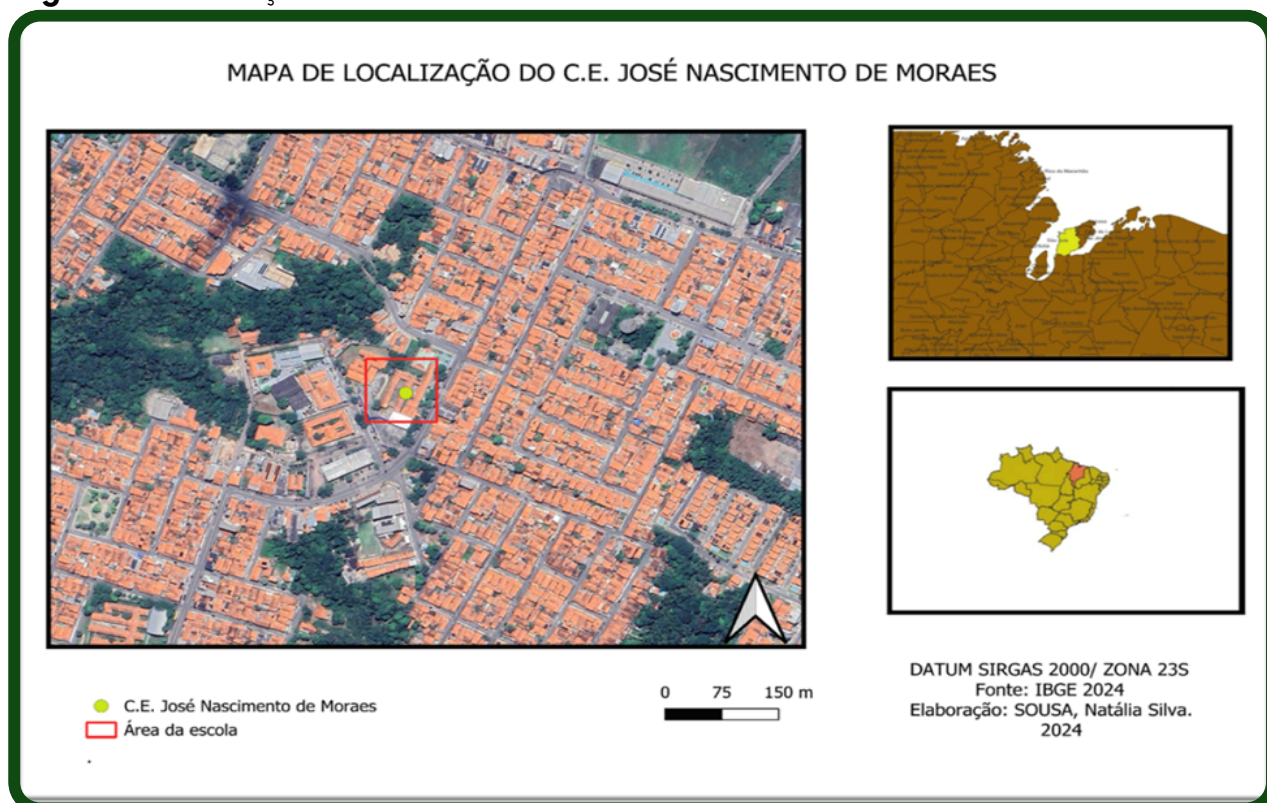
Assim, o objetivo deste livro é mostrar um caminho que nos leve a ser consumidores mais conscientes, de nossa responsabilidade não só pelo nosso bem-estar e de nossa família, mas também pela melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas em nossa comunidade, na nossa escola, em nossa cidade, em nosso país e porque não dizer, em todo o planeta.

Lembre-se! Nós precisamos consumir para viver e não viver para consumir!

ÁREA DE ESTUDO

O Centro de Ensino Professor José do Nascimento Moraes, está localizado na Avenida 3, 215-227 – Vinhais, no município de São Luís– MA (Figura 1).

Figura 1. Localização da escola.



Fonte: IBGE, 2020, Google Earth, 2024, elaborado por Sousa, N. S, 2024.

A atual estrutura da escola, comporta 10 salas de aula, Biblioteca, Laboratório de Informática, Sala de Multimeios, Sala de Recursos Multifuncionais, 01 cantina, 01 quadra esportiva, Sala de Professores, Secretaria, Sala da Diretoria e da Coordenação, 02 banheiros adaptados para pessoas com deficiência, não tem internet com banda larga (Maranhão, 2022).

Quanto aos recursos humanos, tem 08 servidores administrativos, 02 gestores (principal e adjunto), 04 supervisoras (01mat, 02 vesp, 01 not.), 06 Apoios Pedagógicos (02 mat, 02 vesp., 02 not.) 33 professores, 04 auxiliares da limpeza, 02 porteiros e 02 vigias (diurno e noturno).

O QUE É CONSUMO CONSCIENTE?

É uma prática que consiste em repensar os hábitos de consumo, de forma a promover um estilo de vida mais sustentável e equilibrado.

O consumo consciente é um dos pilares da sustentabilidade. Cada escolha que fazemos tem consequências, e, ao adotar práticas de consumo responsável, estamos contribuindo para construir um mundo mais equilibrado e preservado, garantindo um futuro melhor para todos.

FORMAS DE PRATICAR O CONSUMO CONSCIENTE

- ➔ Evitar desperdício de água e energia
- ➔ Preferir produtos duráveis;
- ➔ Evitar embalagens e sacos plásticos;
- ➔ Optar por produtos com refil, reciclados ou recicláveis;
- ➔ Planejar as compras para evitar desperdício;
- ➔ Separar corretamente o lixo e contribuir para a coleta seletiva
- ➔ Trocar lâmpadas incandescentes por lâmpadas LED;
- ➔ Pesquisar a origem do produto e verificar se a empresa é amiga do meio ambiente;
- ➔ Utilizar o transporte público, bicicletas;
- ➔ Conhecer os alimentos que se ingerem, como são produzidos, onde e por quem.

EXEMPLOS DE CONSUMO CONSCIENTE

- ➔ Planejar compras
- ➔ Avaliar as necessidades, estabelecer prioridades e considerar o impacto de cada compra.

- ➔ Optar por produtos sustentáveis
 - ➔ Informar-se sobre a produção do produto, procurar certificações e selos.
 - ➔ Reciclar
 - ➔ Separar os resíduos orgânicos e rejeitos dos recicláveis, e encaminhá-los para os locais adequados.
 - ➔ Reduzir
 - ➔ Diminuir a quantidade de resíduos produzidos, incentivando o não uso de copos ou outros materiais descartáveis.
- Doar
- ➔ Doar itens que não se deseje mais, mas que ainda estejam em condições de uso.
 - ➔ Economizar água, papel e energia
 - ➔ Evitar desperdícios, como tomar banhos longos, fechar a torneira enquanto escova os dentes, e apagar a luz de cômodos desocupados.
 - ➔ Escolher produtos locais e orgânicos
 - ➔ Reduzir a pegada de carbono associada ao transporte de longa distância e apoiar a economia local.
 - ➔ Consumir energia de outras fontes
 - ➔ Opção por consumir energia solar e eólica, por exemplo, instalando placas fotovoltaicas.
 - ➔ Pesquisar sobre as ações sustentáveis das empresas
 - ➔ Priorizar marcas que executam estratégias sustentáveis.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE CONSUMISMO E CONSUMO CONSCIENTE?

Consumismo refere-se à compra excessiva e descontrolada de produtos, muitas vezes motivada por impulsos e influências externas, sem considerar as necessidades reais ou os impactos ambientais. Consumo consciente é o oposto, pois envolve fazer escolhas de compra e uso de recursos de maneira deliberada, considerando a sustentabilidade e o impacto social.

PERGUNTAS QUE FAZEM PARTE DO CONSUMO

Um ato de consumo consciente incorpora a reflexão antes, durante e depois de se fazer uma compra, no intuito de reduzir seus impactos negativos ao próprio indivíduo, à sociedade e ao meio ambiente.

Porque comprar?

Pergunte-se, antes da compra, se você realmente precisa do produto/serviço ou se está sendo estimulado por propagandas ou um impulso momentâneo.

O que comprar?

Inclua entre os atributos do produto o que você deseja em termos de qualidade, durabilidade e características de segurança durante o uso.

Como comprar

É hora de pensar na forma de pagamento da compra e em sua logística. Vai pagar à vista ou a prazo? Se for a prazo, conseguirá pagar as prestações em dia? Caso você compre perto de casa, pode ir a pé ou de bicicleta; longe de casa, terá os impactos do transporte de carro, ônibus ou metrô. E como levar as compras? Em sacolas plásticas, ecobags ou caixas de papelão? Essas questões são importantes para diminuir o impacto negativo do seu consumo.

De quem comprar?

Ao escolher a empresa fabricante do produto a ser comprado, busque fontes confiáveis para verificar as características da sua produção: se há cuidado no uso dos recursos naturais, como é o tratamento e a valorização dos funcionários e se a empresa contribui para o bem-estar da comunidade local.



Como usar?

Quando você decide levar o produto para casa, deve dar uma vida longa a ele. Tenha cuidado no seu uso, utilize-o até o final de sua vida útil e caso quebre, tente consertá-lo antes de comprar um novo. Essas práticas são essenciais para evitar a necessidade de troca sucessiva de itens e os impactos associados à sua fabricação, ao seu transporte e ao seu descarte.

Como descartar?

Se o produto não tem mais utilidade para você ele pode ser necessário para outra pessoa. Em alguns casos, também é possível reformá-lo para dar a ele um novo uso: caixas e embalagens podem se transformar em brinquedos para as crianças, latas servem de vasos e pneus viram balanços. Quando realmente não houver outros usos para o produto, é hora de descartar seus resíduos de maneira correta, encaminhando o que for possível para a reciclagem.

CONHEÇA OS TIPOS DE CONSUMIDORES

CONSUMIDOR INDIFERENTE

Constitui o ponto de partida do “ranking” e são aqueles consumidores que adotam o menor número de comportamentos conscientes, com menor frequência, fazendo-o com uma visão de curto prazo e mais voltados para seu próprio bem-estar.

CONSUMIDOR CONSCIENTE

É o que adota maior número de comportamentos considerados ideais e os exerce com maior habitualidade. Demonstam, também, maior preocupação com questões como a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente.

Suas ações buscam solucionar problemas a curto, médio e longo prazos.

CONSUMIDOR IMPULSIVO

É aquele que, teoricamente, todos gostariam de ser: simplesmente olha, gosta e compra, tudo de forma imediata, sem qual quer reflexão aprofundada sobre o ato.

CONSUMIDOR AMADURECIDO

Considera sua situação financeira e determina suas compras com certo grau de racionalidade. Assim, pode até ceder a algum impulso, mas habitualmente não foge à sua “lista de compras”, demonstrando uma mudança em suas prioridades, de forma que, ainda que já tenha sido um consumidor compulsivo, passou a ser mais racional em suas compras.

CONSUMIDOR RACIONAL

Corresponde ao consumidor que planeja seu consumo, levando em conta suas reais necessidades, distribuindo seus recursos de maneira a conseguir o máximo possível com um menor consumo.



Que o Dia do Consumo Consciente é celebrado no dia 15 de outubro. Este dia é destinado a promover a conscientização sobre os impactos das escolhas de consumo e encorajar práticas mais sustentáveis entre os consumidores e as empresas.



VOCÊ SABIA?

Que o consumo consciente pode contribuir para reverter as mudanças climáticas e os demais impactos causados pelo aquecimento global.

Que você pode reaproveitar as sobras de óleo de cozinha para fazer sabão.



VOCÊ SABIA?



VOCÊ SABIA?

Que a loja Renner é uma loja de departamento que trabalha de forma sustentável:

- Utiliza energias renováveis e de baixo impacto em todas as suas operações.
- Reduziu as emissões de CO2 em 20% desde 2017.
- Tem um portfólio de produtos com menor impacto ambiental que representa 80% das suas vendas.
- Criou um sistema de cisternas de água da chuva em pelo menos 100 unidades.
- Lançou uma coleção que reutiliza fios da sobra de tecidos.

Que a Natura é um grande exemplo de empresa que investe em sustentabilidade. Repleta de ações sustentáveis que envolvem até mesmo a forma de obter alguns recursos da Amazônia (contribuindo para o desenvolvimento de comunidades na região), a empresa busca tomar atitudes que reduzem o impacto ambiental, como utilizar 80% de produtos de origem vegetal e substituir o polietileno comum pelo polietileno verde (feito de cana de açúcar) nas embalagens plásticas. Além disso, a empresa reaproveita o material de garrafas PET para a produção de embalagens – tendo feito isso com mais de 6 milhões de garrafas.



VOCÊ SABIA?



VOCÊ SABIA?

Que o Selo PROCEL serve para guiar o consumidor e informar sobre equipamentos eletroeletrônicos, eletrodomésticos, lâmpadas, reatores, bombas e motores mais eficientes e que consomem menos energia

Que cada produto retirado do supermercado pode estar diretamente ligado não só da sua necessidade, mas também das influências de propagandas que ajudam simultaneamente no poder de compra.



VOCÊ SABIA?



VOCÊ SABIA?

Que a ANATEL, em dezembro de 2022, introduziu oficialmente o tema dos ODS no Conselho Diretor da ANATEL. A partir desse momento, a Agenda 2030 passou a nortear as decisões regulatórias da Agência, impulsionando uma cultura institucional voltada para a promoção dos ODS.

Que o lixão de roupas do Atacama, no Chile, é considerado o maior do mundo. O local é um depósito clandestino de roupas usadas compradas e descartadas em países como os Estados Unidos, Europa e Ásia.



VOCÊ SABIA?



VOCÊ SABIA?

Que existe uma grande Ilha de lixo no Pacífico, que é o maior acúmulo de plástico oceânico do mundo e tem o dobro do tamanho do Texas. Ela é delimitada por um enorme redemoinho, uma das cinco maiores correntes circulares giratórias nos oceanos do mundo, que criam um grande vórtice de lixo.

DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA

- ➔ Verifique se as torneiras e descargas funcionam bem e se não há vazamentos;
- ➔ Ao lavar as mãos, escovar os dentes ou fazer a barba, feche a torneira e só volte a abrir na hora de enxaguar;

- Use balde ou regador para molhar as plantas;
- Tome banho rápido de chuveiro e feche a torneira na hora de ensaboar;
- Um banho de 15 minutos com chuveiro elétrico gasta 144 litros de água;
- Não varra calçadas e garagens com água, use a vassoura;
- Evite comprar coisas desnecessárias para poupar água virtual;
- Junte bastante roupa suja antes de ligar a máquina de lavar ou usar o tanque;
- Use um regador para molhar plantas ao invés de usar a mangueira;
Quando viajar, feche o registro de água, evitando desperdícios.

DICAS PARA ECONOMIZAR ALIMENTOS

- Coloque no prato somente a quantidade que você vai comer;
- Compre frutas, legumes e alimentos em geral em menor quantidade, mais vezes por semana. Assim, você terá sempre produtos frescos e evitará desperdícios;
- Prepare refeições sem exageros de quantidade. O que sobra poderá ser congelado ou utilizado no preparo de outras refeições;
- Aproveite integralmente os alimentos. O livro "Aproveitamento Integral dos Alimentos", acessível gratuitamente na internet (<http://www.sescsp.org.br/sesc/mesabrilsp/biblioteca/aproveitamento>), dá dicas preciosas sobre como utilizar todas as partes de um alimento (talos, folhas, sementes ...) para preparar refeições doces e salgadas saborosas, nutritivas e de baixo custo;
- Consuma verduras, legumes e frutas da estação, que além de mais saborosos, têm preços mais baixos, pois, em geral, são provenientes de regiões próximas, não exigindo grande transporte e reduzindo, desta forma, perdas pela manipulação, gastos de combustível e poluição.

DICAS PARA REDUZIR PRODUÇÃO DE LIXO

- Recuse sacolas plásticas, use sacolas retornáveis (ecobags).

- ➔ Recuse embalagens desnecessárias. Assim, por exemplo, quando você vai comprar um perfume este vem embrulhado em um papel, dentro de uma caixa que por sua vez está dentro de uma sacola de papel. Opte por usar uma embalagem só como a caixa ou a sacola de papel, por exemplo;
- ➔ Compre produtos alimentícios a granel, evitando bandejas e embalagens demais;
- ➔ Evite recipientes descartáveis e opte pelos retornáveis. Assim, evite copos e pratos plásticos, use utensílios de vidro ou louça;
- ➔ Reaproveite vidros de geleia, maionese, massa de tomate e outros;
- ➔ Participe de bazares, brechós e feiras de troca (roupas, calçados, utensílios ...);
- ➔ Quando possível, utilize o lixo orgânico para compostagem de jardins e hortas caseiras.;
- ➔ Jogue papéis e pontas de cigarros em coletores próprios distribuídos pelas ruas. Se não houver nenhum próximo a você, guarde seu lixo para depositá-lo em local apropriado;
- ➔ Coloque em seu carro uma sacolinha para depositar lixo em geral e, se possível, não aceite papéis de propagandas que não lhe forem úteis;
- ➔ Ao levar seu animal de estimação para passear, carregue também um saco plástico para recolher as fezes, não se esquecendo de descartá-las no local correto.

DICAS PARA REDUZIR A EMISSÃO DE GASES DO EFEITO ESTUFA

- ➔ Procure saber de onde vem o que você compra. Produtos da sua região chegam mais rápido e frescos aos pontos de venda. E por andar menos de caminhão, são mais baratos e geram menos emissão de gases;
- ➔ Adote, na cozinha, receitas que aproveitem integralmente os alimentos e reduzam o seu desperdício. Assim, além da economia haverá menor produção de lixo orgânico que produz muito gás metano, bastante poluidor;
- ➔ Reduza o uso do carro, opte pelo transporte público, bicicleta ou andar a pé. Os automóveis são um dos principais vilões do efeito estufa.

DICAS PARA ECONOMIZAR GÁS

- Instale o fogão em um local protegido de correntes de ar;
- Fique atento a qualquer tipo de vazamento;
- Limpe periodicamente os injetores dos queimadores;
- Primeiro acenda o fósforo e depois abra o controle do gás;
- Prefira as panelas de fundo largo porque elas aproveitam melhor o calor das chamas;
- Tampe sempre as panelas para evitar perda de água e calor;
Quando a água começar a ferver mantenha o queimador em fogo baixo.

DICAS PARA ECONOMIZAR NO SUPERMERCADO

- Evite ir ao supermercado com fome ou com crianças.
- Pesquise preços.
- Faça uma lista antes de comprar e siga-a quando for às compras.
- As “promoções” nem sempre valem à pena, pense antes de comprar.
- Verifique a validade dos produtos para não desperdiçar.
- Dê preferência às frutas e produtos da estação.

DICAS PARA ECONOMIZAR RECURSOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Imprima somente o necessário e utilize o modo rascunho de impressão.
- Utilize fontes de impressão mais econômicas como a ECOFONT.
- Aproveite os dois lados do papel.
- Desligue todas as luzes e aparelhos elétricos ao sair da sala. Já o computador, como o desligamento total consome mais energia, ao sair para o almoço, desligue apenas o seu monitor.
- Leve uma caneca ou garrafa para o trabalho evitando os copos plásticos.
- Dê preferência ao papel reciclado e assim você poupa a natureza.

- ➔ Dê preferência à internet e intranet para se comunicar ao invés do telefone.

E NA ESCOLA, QUAL É O PAPEL DOS PROFESSORES E GESTORES NA PROMOÇÃO DA SUSTENTABILIDADE?

Eles têm a responsabilidade de incorporar princípios e práticas sustentáveis no currículo escolar e nas atividades educacionais. Isso inclui ensinar sobre questões ambientais, sociais e econômicas relacionadas à sustentabilidade, promovendo valores como responsabilidade, consciência ecológica e respeito pelo meio ambiente.

Os professores e gestores podem incentivar ações práticas dentro da escola, como a redução do consumo de recursos naturais, a reciclagem de resíduos, a promoção da alimentação saudável e a conscientização sobre a importância da biodiversidade. Eles também podem envolver os alunos em projetos comunitários e atividades extracurriculares que promovam a sustentabilidade.

PARA ABORDAR O CONSUMO CONSCIENTE NA SALA DE AULA, É POSSÍVEL:

- ➔ Usar imagens e vídeos para mostrar a poluição visual e sonora.
- ➔ Estimular os alunos a escreverem "receitas" de como diminuir a poluição sonora, visual e a produção de lixo.
- ➔ Usar uma caixa com objetos compostos por materiais diversos para que os alunos reflitam sobre o descarte inadequado de materiais.
- ➔ Ler livros sobre sustentabilidade, como: Planeta Terra – Nossa casa; Água – Fonte da vida; Comprei aquilo, deu nisso e Almanaque sustentável dos contos de fadas.
- ➔ Assistir vídeos relacionados ao consumo consciente.

INDICAÇÕES DE VÍDEOS SOBRE CONSUMO CONSCIENTE



E A LEGISLAÇÃO, O QUE FALA SOBRE CONSUMO?



POLÍTICA NACIONAL DE RESÍDUOS SÓLIDOS (PNRS)

Lei nº 12.305/2010, que organiza o manejo de resíduos, incluindo a coleta seletiva e a reciclagem.



LEI Nº 13.186/2015

Política de Educação para o Consumo Sustentável, que tem como objetivo estimular a adoção de práticas de consumo e de técnicas de produção ecologicamente sustentáveis.



CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (CDC)

Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990, que estabelece direitos e deveres do consumidor.



LEI Nº 13.186/2015

Política de Educação para o Consumo Sustentável, que tem como objetivo estimular a adoção de práticas de consumo e de técnicas de produção ecologicamente sustentáveis.

COMPOSTAGEM

É um processo biológico natural, em que fungos e bactérias são responsáveis pela degradação do material orgânico e que tem como objetivo reciclar os resíduos orgânicos (principalmente os de alimentos).

Produto gerado pela compostagem é adubo/composto orgânico (rico em nutrientes e minerais).

Benefícios da compostagem em escolas:

SUSTENTABILIDADE

A compostagem é um processo de reciclagem de matéria orgânica que reduz o impacto do descarte incorreto de lixo.

EDUCAÇÃO INTERDISCIPLINAR

A compostagem pode ser uma ferramenta educativa para discutir temas relacionados ao meio ambiente e à sustentabilidade.

PRODUÇÃO DE ADUBO

O material produzido pela compostagem pode ser usado como adubo para hortas, jardins e vasos.

MELHORIA DA NUTRIÇÃO

A produção de alimentos orgânicos na escola pode enriquecer as refeições e melhorar a nutrição dos alunos.

ECONOMIA DE SACOS DE LIXO

A compostagem pode reduzir o uso de sacos de lixo.

PARA IMPLEMENTAR UM PROJETO DE COMPOSTAGEM NA ESCOLA, É POSSÍVEL:

- ➔ Apresentar o projeto à comunidade escolar.
- ➔ Reconhecer o espaço escolar para escolher o tipo de composteira mais adequado.
- ➔ Escolher o dia para conversar com as turmas que participarão do projeto. Preparar os materiais necessários.

PARA FAZER A COMPOSTAGEM, É POSSÍVEL SEGUIR OS SEGUINTESS PASSOS:

- ➔ Colocar os resíduos no recipiente ou buraco no solo na proporção de 25% de restos de comida e 75% de materiais secos.
- ➔ Umedecer bastante com água e cobrir a composteira.
- ➔ Deixar descansar por cerca de 15 dias.
- ➔ Revire o material com a pá, mais ou menos uma vez por semana.
- ➔ Acrescentar água sempre que a mistura estiver seca demais.

INDICAÇÃO DE VÍDEOS





INDICAÇÃO DE ARTIGOS, TRABALHOS ACADÊMICOS SOBRE COMPOSTAGEM EM ESCOLAS:



COMPOSTAGEM NA ESCOLA: um caminho para a sustentabilidade

(Rosely Yavorski; Marci Lemes; Salete Borino)

[CLIQUE NO TEXTO PARA ACESSAR O MATERIAL](#)

EDUCAÇÃO AMBIENTAL POR MEIO DA COMPOSTAGEM DE RESÍDUOS SÓLIDOS ORGÂNICOS EM ESCOLAS PÚBLICAS DE ARAGUARI – MG

(Helaine Maria Naves dos Santos)

[CLIQUE NO TEXTO PARA ACESSAR O MATERIAL](#)



COMPOSTAGEM NAS ESCOLAS: unidades temáticas na resolução de problemas no cotidiano

(Juliane Cabral Silva et al.)

[CLIQUE NO TEXTO PARA ACESSAR O MATERIAL](#)

REAPROVEITAMENTO DE RESÍDUOS SÓLIDOS ORGÂNICOS ORIUNDO DA MERENDA ESCOLAR POR MEIO DA COMPOSTAGEM

(Ana Paula Ferreira Barbosa et al.)

[CLIQUE NO TEXTO PARA ACESSAR O MATERIAL](#)



HORTA ESCOLAR SUSTENTÁVEL

Uma horta escolar sustentável é um projeto que pode promover a educação ambiental, incentivar hábitos alimentares saudáveis e sensibilizar para o cuidado com a terra, além disso, é uma excelente ferramenta para ensinar sobre sustentabilidade e a importância da agricultura local e orgânica.

Para implementar uma horta escolar, é importante:

- Planejar e envolver a comunidade;
- Escolher um local com boa exposição solar e solo fértil;
- Selecionar plantas adequadas para o clima e estação do ano;
- Envolver os alunos em todas as etapas do processo;
- Integrar a horta ao currículo escolar.

INDICAÇÃO DE VÍDEO PARA ORGANIZAR UMA HORTA NA ESCOLA



CIDADES BRASILEIRAS SUSTENTÁVEIS EM 2024

Resultado obtido dentre as 319 cidades do Brasil que possuem mais de 100 mil habitantes (IBGE, 2022), as cinco primeiras de cada região do país (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sul e Sudeste) foram premiadas, totalizando 25 cidades.

- Palmas (TO), Araguaína (TO), Boa Vista (RR), Itacoatiara (AM), Rio Branco (AC) - **Região Norte**;
- Recife (PE), Aracaju (SE), Sobral (CE), Natal (RN), Olinda (PE) - **Região Nordeste**;

- Brasília (DF), Goiânia (GO), Cuiabá (MT), Itumbiara (GO), Rio Verde (GO) - **Região Centro-Oeste;**
- Barueri (SP), São Caetano do Sul (SP), São Paulo (SP), Santos (SP), Bragança Paulista (SP) - **Região Sudeste;**
- Curitiba (PR), Maringá (PR), Erechim (RS), Florianópolis (SC), Londrina (PR) - **Região Sul.**

NOVAS UTILIDADES

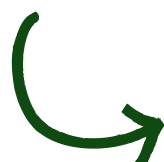
É surpreendente como muitas vezes um objeto ainda útil é descartado sem que ninguém pense se existe outra finalidade para ele.

Conheça abaixo, 06 exemplos dos R's da sustentabilidade:

REUTILIZAR



Um fabricante de gabinetes para cozinhas gerava grande quantidade de sobras de madeira sem condição de reaproveitamento. Instalou uma caldeira movida a lenha e usou as aparas, cortando a despesa, com aquecimento.



Uma rede de fast-food decidiu aproveitar o óleo usado nas frituras para a obtenção de biodiesel, destinado a mover sua frota. Economizou na compra de combustível e nos gastos com o descarte de óleo.

Um grande projeto para a construção de duas pistas em um aeroporto utilizou vidro moído produzido e reciclado na região, cortando os custos com o transporte de materiais.

RECICLAR



Uma rede de lojas de artigos elétricos fez uma campanha para estimular os clientes a desenvolverem usadas. A iniciativa levou os compradores a voltarem ao local, ampliando as possibilidades de compra de novos itens em uma das lojas da rede.

RECICLAR



Uma empresa produtora de detergentes começou a vender seus produtos com fórmula mais concentrada e em embalagens menores. Conseguiu diminuir o total de resíduos e economizar no combustível usado no transporte.

REDUZIR



Uma refinadora de minério de magnésio descobriu que havia desperdício de matéria-prima na fase de filtragem. Uma troca nos componentes do filtro evitou as perdas e reduziu a demanda de recursos.

DICAS DE FILMES E DOCUMENTÁRIOS QUE REFLETEM AO CONSUMO

- O sabor do desperdício
- Cowspiracy: o segredo da sustentabilidade
- Wall-E
- Ilhas das flores
- Histórias das coisas
- Obsolescência programada



CONVERSA FINAL

Esperamos que tenha gostado deste livro. Ele foi escrito de uma forma didática, objetivando mostrar como é fácil viver uma vida mais sustentável de forma prática e eficiente.

Talvez a maior dificuldade seja que você, sua família, sua escola, adequem um pouco de suas rotinas às ações supracitadas.

Por isso, invista nas nossas sugestões e aproveite as vantagens que elas vão trazer para o seu bolso, saúde e qualidade de vida!

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE TELECOMUNICAÇÕES. **Implantação do projeto comunicações digitais sustentáveis 2024 para a agenda 2030.**

BRASIL. Ministério da Educação. **Manual de educação para o consumo sustentável.** Brasília: MEC/MMA/IDEC, 2005. 160 p.

BRIGHT CITIES. **Ranking de Cidades Sustentáveis 2024.** ISO 37120. Disponível em: <https://blog.brightcities.city/pt-br/ranking-de-cidades-sustentaveis-2024/>. Acesso em: 12 jan. 2025.

CAVALCANTI, Denize Coelho. **Consumo sustentável [recurso eletrônico].** 1. ed. atual. São Paulo: Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, 2023. (Cadernos de Educação Ambiental, 10).

ESPAÇO ECOLÓGICO. **Guia completo sobre sustentabilidade: conceito e impacto no futuro. Como reduzir o consumo e viver de forma sustentável.** 20 set. 2024. Disponível em: <https://blog.klabin.com.br/-/entenda-a-sustentabilidade>. Acesso em: 01 fev. 2025.

FEITOZA, Maria Andréia Alves. **Consumo Consciente e Educação Básica: estratégias para promover a sustentabilidade.** Ed. FINC. Facere Scientia, vol. 04, nº 02, outubro de 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico. Base de Dados 2022.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 12 jan. 2025.

INSTITUTO DEFESA COLETIVA. **Consumo Sustentável: uma questão de todos.** Cartilha. Belo Horizonte. 24p.

INSTITUTO AKATU. **6 perguntas do consumo consciente.** Disponível em: <https://akatu.org.br/6-perguntas-do-consumo-consciente/>. Acesso em: 28 jan. 2025.

MARANHÃO. **Projeto Político Pedagógico do Centro de Ensino Professor José do Nascimento Moraes.** São Luís- MA. 28 p. 2022.

NAKAGAWA, Marcus H. **101 dias com ações mais sustentáveis para mudar o mundo.** 1ª ed. São Paulo: Labrador, 2028.

PLANO DE AULA. **Ações que ajudam a preservar o meio ambiente. Alfabetização BNCC. Jogos.** Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/58898707618550903/>. Acesso em: 01 fev. 2025.

ZEE, Bibi Van Der. **Empresas Ecológicas.** São Paulo: Pubifolha, 2010.



JOGOS EDUCATIVOS



CAÇA PALAVRAS

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

C	W	L	A	E	P	E	H	T	T	S	O	L	O	N	P	L	R	O	G	P	T
H	O	D	U	I	M	T	T	A	G	F	O	D	T	R	M	O	U	S	E	S	S
T	A	Ã	T	N	A	O	F	N	G	F	K	A	M	I	N	M	R	V	S	C	U
W	E	F	Ç	T	O	N	T	M	C	O	N	S	C	I	Ê	N	C	I	A	D	H
R	O	E	E	A	I	E	D	A	D	I	L	I	B	A	T	N	E	T	S	U	S
B	S	P	M	E	Z	R	F	O	H	E	N	E	R	G	I	A	T	S	B	D	T
T	E	D	R	E	C	I	C	L	A	G	E	M	T	N	L	R	R	D	U	E	A
R	N	I	W	P	N	T	L	U	O	Ç	E	R	O	D	K	E	E	E	E	V	U
S	T	T	L	I	W	U	W	I	H	C	Ã	V	B	S	D	G	F	R	C	V	G
L	E	E	A	D	Y	H	E	T	T	G	I	O	L	V	I	E	F	O	O	T	Á
E	M	I	I	I	N	T	I	O	O	U	N	D	E	H	E	O	H	T	W	E	O
D	H	S	S	A	A	H	S	R	S	O	E	N	D	I	S	N	A	F	E	L	N
G	M	T	O	R	E	O	Ã	Ç	U	D	E	R	R	I	H	T	E	E	O	N	C
E	B	H	Y	R	D	H	E	D	S	E	E	E	N	A	N	R	M	E	H	W	I
N	E	T	N	E	D	U	D	E	E	D	D	U	C	A	Y	K	R	L	O	E	T
N	T	E	R	G	D	M	E	L	V	C	M	D	U	R	B	C	R	A	L	S	R

CONSCIÊNCIA
DOAÇÃO

ENERGIA
RECICLAGEM

REDUÇÃO
REUTILIZAÇÃO

SUSTENTABILIDA
DE

ÁGUA

TRILHA DO CONSUMO

PARA JOGAR VOCÊ VAI PRECISAR DE:

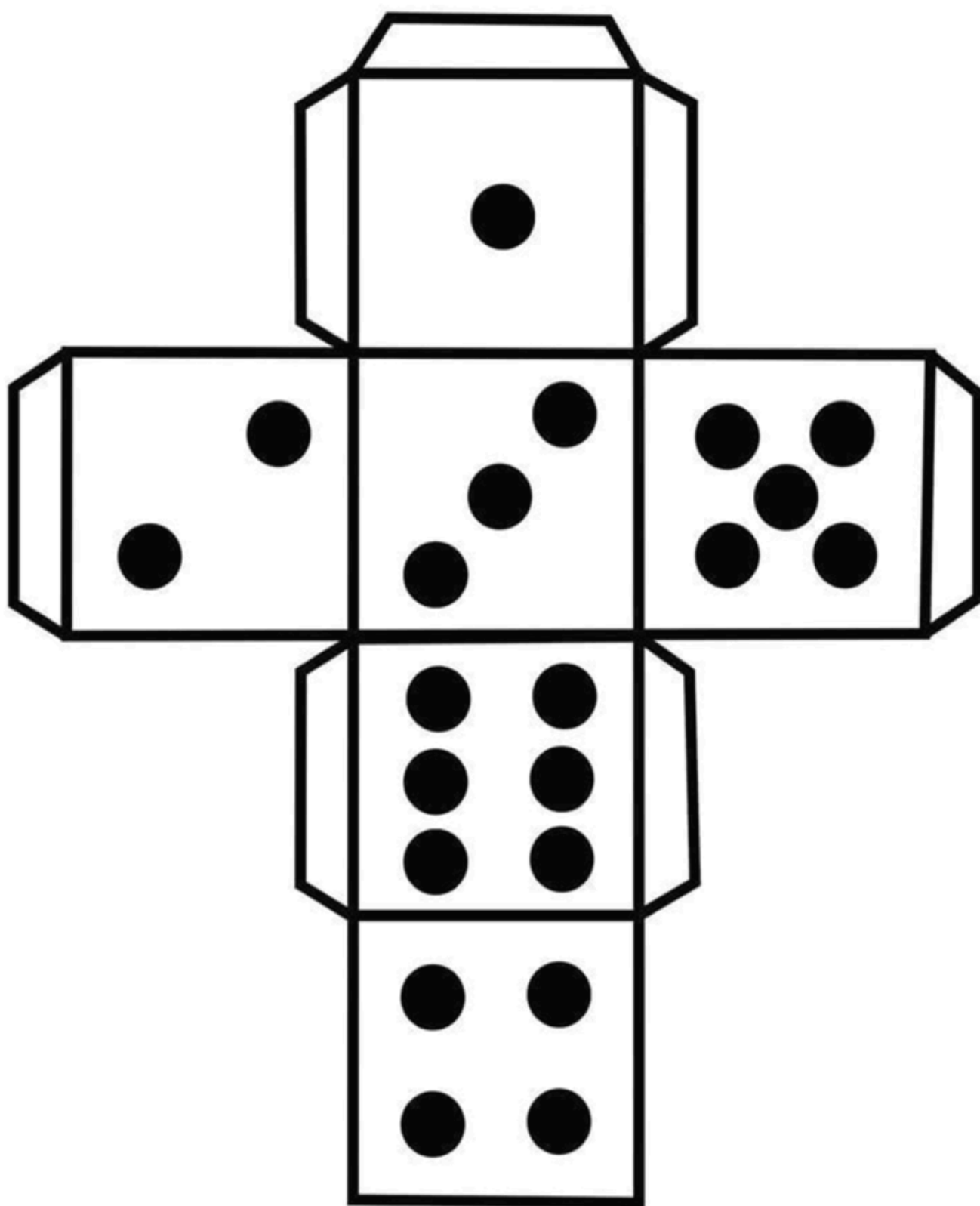
- UM DADO
- TAMPINHAS DE GARRAFA OU PEÇAS
- O TABULEIRO E AS CARTAS IMPRESSAS

REGRAS DO JOGO

- TODOS OS JOGADORES COMEÇAM NO START.
- PARA DECIDIR QUEM COMEÇA OS JOGADORES DEVEM JOGAR O DADO E COMEÇAM POR QUEM TIROU O MAIOR NÚMERO E NA SEQUÊNCIA OS MAIORES NÚMEROS SORTEADOS.
- O PRIMEIRO JOGADOR JOGA O DADO E PULA AS CASAS DO JOGO COM FORME O NÚMERO OBTIDO NO DADO. OS DEMAIS JOGAM NA ORDEM EM SEGUIDA.
- SIGA AS INSTRUÇÕES DE CADA CASA.
- NAS CASAS AONDE APARECEM O SÍMBOLO DA TERRA COM FOLHAS O JOGADOR DEVE PERMANECER ATÉ SUA PRÓXIMA VEZ.
- QUANDO OS JOGADORES AVANÇAM OU VOLTAM ATRAVÉS DAS CARTAS DE AÇÃO DEVEM PERMANECER NA CASA EM QUE FICARAM APÓS EXECUTAREM A AÇÃO.
- GANHA O JOGADOR QUE CHEGAR AO FIM PRIMEIRO.

DICA

- COLE O TABULEIRO E AS CARTAS IMPRESSAS EM PAPEL CARTÃO E PROTEJA COM CONTACT PARA MELHOR MANUSEIO, DURABILIDADE E FACILIDADE PARA HIGIENIZAR.



Parabéns!

Você ajudou a
plantar uma árvore
no seu bairro.
Avance 2 casas.



Bom trabalho!

Você reutilizou
materiais para seu
projeto de artes.
Avance 3 casas.



Maravilha!

Você usou ecobags
nas suas compras no
mercado!
Avance 1 casa.



Excelente!

Você guardou seu
lixo até chegar na
lixeira mais próxima.
Avance 1 casa.



Parabéns!

Você deixou o óleo de
cozinha usado em um
posto de reciclagem.
Avance 2 casas.



Bom trabalho!

Você fechou a
torneira em quanto
escovava os dentes.
Avance 2 casas.



Maravilha!

Você deixou de usar
copos descartáveis e
agora usa sua caneca.
Avance 3 casas.



Excelente!

Você fez um brinquedo
reutilizando uma
garrafa pet.
Avance 2 casas.



Parabéns!

Você desligou as
luzes e reduziu o
consumo de energia.
Avance 1 casa.







Uema
UNIVERSIDADE ESTADUAL
DO MARANHÃO



Proexae
Pró-Reitoria de Extensão e
Assuntos Estudantis



PIBEX
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE
BOLSAS DE EXTENSÃO



Geografia
Bacharelado



ODS
OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

