



Guia do **consumo consciente**



**CONHECIMENTO
EM FOCO**



SICOOB
Instituto

Guia do **consumo** **consciente**

INSTITUTO SICOOB



CONHECIMENTO
EM FOCO

SUMÁRIO

O que é esse tal de desenvolvimento sustentável?	4
Consumo consciente, isso é mesmo necessário?	6
6 Perguntas para você consumir com a consciência tranquila	8
Quiz: Que tipo de consumidor você é?	12
Consumo consciente e cooperação: quanto mais gente fizer a sua parte, melhor.	14
O Instituto Sicoob	15
Atividades	16





O que é esse tal de **desenvolvimento sustentável**?

Em 2015, líderes de 150 países se reuniram para pensar em **maneiras de transformar o nosso mundo** em um lugar melhor para todos, **sem prejudicar a vida das futuras gerações**.

Depois de pensar e pensar, eles chegaram a **17 objetivos** que precisam ser atingidos até 2030 para garantir que as pessoas ao redor do globo tenham mais qualidade de vida.

Bem-vindo à cúpula das nações unidas sobre o desenvolvimento sustentável.



São os 17 Objetivos de **Desenvolvimento Sustentável**, os chamados ODS:



Todos são importantíssimos e dá pra descobrir mais sobre cada um acessando www.nacoesunidas.org/pos2015



Mas nesta Cartilha vamos falar especificamente sobre o **ODS 12 - CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS** e sobre como você pode ajudar o planeta a conquistá-lo.

Consumo consciente, isso é mesmo necessário?

Pra muita gente, comprar é sinônimo de felicidade e até mesmo de prestígio e status, então, quanto mais, melhor. O problema é que, por trás dos produtos incríveis que a gente vê nas vitrines, estão os efeitos do consumismo. E acredite: eles vêm destruindo nosso planeta sem que você nem imagine.

Funciona mais ou menos assim:



Exploração

(sem limites dos recursos naturais)



Produção

(acelerada)
de bens



Distribuição

(poluente com a queima
de combustíveis fósseis)



Consumo

(desenfreado)



Descarte

(inadequado)

Você sabia?

Recursos naturais são bens encontrados na natureza que são superimportantes para o ser humano, como o solo, a água, o oxigênio, a energia solar, as florestas, os animais etc.



Ao longo dos anos, esse ciclo tem acontecido cada vez mais rápido e com mais intensidade, esgotando os recursos naturais, devastando os ecossistemas e comprometendo o meio ambiente como um todo.



Além disso, o consumismo afeta seriamente o bolso das pessoas. Se você já gastou toda a mesada em um único dia, sabe bem disso.



E por fim, ele não é legal para a sociedade, já que muitas pessoas passam a acreditar que bens materiais podem valer mais que bons comportamentos (e você e eu sabemos que isso não é verdade).



Mas calma!

Quando uma pessoa troca o consumismo pelo consumo consciente, ela dá um passo em direção ao futuro que o nosso planeta merece.

E quanto mais pessoas cooperam por essa causa, mais a gente se aproxima deste futuro. Ou seja, todo mundo ganha com a **cooperação!**





6 perguntas para você consumir com a consciência tranquila

O ciclo de consumo sempre vai existir porque, por mais que você evite, ainda vai precisar comer, se vestir, se divertir etc. Então, a ideia é cada um fazer a sua parte para acabar com os exageros.

Para facilitar, quando você tiver vontade de comprar, faça a si mesmo as seguintes perguntas:



1. Por que comprar?

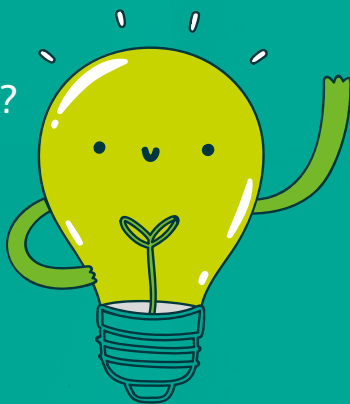
6. Como descartar?

2. O que comprar?

5. Como usar?

3. Como comprar?

4. De quem comprar?



1. Por que comprar?

Pense bem: você tem um objetivo ou uma necessidade para fazer a compra? Você realmente precisa do produto ou está só com vontade de comprar porque viu na prateleira, na mão de um amigo ou na Internet?



Uma boa forma de descobrir se você quer mesmo alguma coisa é pensar no que vai acontecer daqui a um ano se você comprá-la ou não. Se perceber que no fundo não vai fazer a menor diferença, **poupe**.

2. O que comprar?

Se você passou pela pergunta 1 e tem uma boa razão para consumir, chegou a hora de pensar nas suas opções. Hoje, as empresas têm um montão de soluções para uma mesma necessidade. Agora, depende de você pesquisar e descobrir qual é a mais econômica, a mais durável, a mais divertida, enfim, a melhor opção.



Antes de comprar algo, pesquise os preços na internet. É fácil, rápido e você vai ficar surpreso ao perceber que um mesmo produto pode ser encontrado por valores completamente diferentes. Mas fique atento e sempre verifique se o site é **confiável**.

3. Como comprar?

Encontrou um ótimo produto que de fato é necessário? É hora de pensar sobre o pagamento e sobre como você vai fazer essa compra. Você já tem dinheiro, terá que economizar ou vai parcelar? Como você vai buscar e levar a mercadoria, causando o menor impacto negativo possível ao meio ambiente?



Parcelar significa dividir o valor total da compra em diversas partes, enquanto o pagamento à vista é pagamento do valor total do produto de uma vez só. Quando escolhemos pagar o valor em diversas parcelas, o preço total da mercadoria pode aumentar, por conta dos juros que são cobrados. Por isso, evite parcelar. **Evite parcelar compras para não criar dívidas.** Além disso, muitas lojas oferecem descontos para quem paga o valor à vista.

4. De quem comprar?

Já decidiu o que vai comprar e está com o dinheiro na mão? Calma lá. Você conhece a empresa e tem certeza de que ela cuida bem dos seus funcionários e do meio ambiente? Para consumir sem peso na consciência, é preciso ter certeza que quem vende também tem consciência socioambiental.



Sempre que você souber que uma empresa fez algo muito bom ou muito ruim para a comunidade ou para o meio ambiente, **compartilhe** com o máximo de pessoas que você puder.

5. Como usar?

Ótimo, a empresa também faz a parte dela por um mundo melhor. Agora você precisa pensar em como vai usar o produto da melhor forma, para que não quebre e dure bastante, evitando os impactos negativos associados à fabricação, ao transporte e ao descarte.



Pense a longo prazo e não somente nas necessidades imediatas. Dê preferência a produtos fabricados com materiais melhores, que serão trocados com menos frequência.

6. Como descartar?

Por fim, quando você não quiser mais o produto, ele vai ser doado, reciclado ou jogado fora? Aquilo que não tem mais utilidade para você pode ser interessante para outra pessoa. Já decidiu o que vai comprar e está com o dinheiro na mão? Se esse não for o caso, é preciso fazer um descarte adequando.



Antes de comprar, **verifique** sempre se o material pode ser encaminhado para a reciclagem ou se exige descarte especial.

Quiz: Que tipo de consumidor você é?

1. Quando vou ao mercado, levo uma lista do que dever ser comprado. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
2. Deixo de comprar um produto novo enquanto o que tenho ainda pode ser usado ou consertado. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
3. Desligo aparelhos eletrônicos da tomada quando não vou usá-los. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
4. Onde moro, nós separamos o lixo para a coleta seletiva. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
5. Quando possível, utilizo também o verso das folhas de papel. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
6. Procuro consumir frutas da época, pois costumam ser mais saudáveis e benéficas para o meio ambiente, já que exigem menos agrotóxicos e fertilizantes para serem cultivadas. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
7. Evito deixar lâmpadas acesas em ambientes onde não tem ninguém. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
8. Costumo fechar a torneira enquanto escovo os dentes. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso
9. Comprei produtos feitos com material reciclado nos últimos 6 meses. (☐ Verdadeiro
(☐ Falso

- 10.** Não usar o que se tem em casa é desperdiçar valiosos recursos naturais, como água, energia e matérias primas utilizadas na fabricação. () Verdadeiro
() Falso
- 11.** Sempre que possível, faço doações de coisas que não uso mais para instituições carentes. () Verdadeiro
() Falso
- 12.** Uma pessoa não se define por aquilo que compra ou usa, e sim por como ela se comporta em relação ao mundo. () Verdadeiro
() Falso



**Mais de
10 questões**

**De 6 a 10
questões**

**menos de
6 questões**

**CONSUMIDOR
EXEMPLAR**

**CONSUMIDOR
ESFORÇADO**

**CONSUMIDOR
DESATENTO**

Parabéns! Você é um consumidor consciente e está fazendo a sua parte para um mundo mais feliz e sustentável. Agora, que tal compartilhar essas dicas com outras pessoas? Quanto mais gente souber dos efeitos prejudiciais do consumismo, mais perto estaremos de realizar o ODS-12.

Muito bem, você está no caminho certo! Aprendendo mais alguns bons hábitos de consumo, você fará uma contribuição importante para o futuro do nosso planeta. Continue melhorando, as próximas gerações agradecem!

Talvez você ainda não tenha parado pra pensar sobre alguns dos efeitos prejudiciais do consumismo. Que tal usar as 12 afirmações do quiz para guiar um estilo de vida mais sustentável e acompanhar como evolui sua consciência de consumo ao longo do tempo?



Consumo consciente e cooperação: quanto mais gente fizer a sua parte, melhor.

Pense só: se um consumidor consciente já é capaz de gerar uma transformação na sociedade apenas mudando alguns hábitos de consumo...

...imagine o que acontece quando muitas pessoas decidem juntas buscar o equilíbrio entre satisfazer as próprias necessidades e cuidar do futuro do planeta.

Assim, combater o consumismo é compartilhar uma grande responsabilidade: a de ser melhor a cada dia, sabendo que as suas escolhas, somadas às escolhas de todas as outras pessoas, impactam diretamente o mundo em que vivemos e que queremos para as futuras gerações.

A ação deve partir de cada um, mas a causa é global.

Afinal, todo
mundo ganha
com a **cooperação!**





O Instituto Sicoob

O Instituto Sicoob foi criado em 2004, inspirado pelo 7º princípio do cooperativismo: o interesse e compromisso com a comunidade. Desde então, o Instituto vem compondo uma grande força voluntária, formada, principalmente, pelos próprios colaboradores das cooperativas Sicoob.

De lá pra cá, o Instituto não parou de crescer e hoje, com sede em Brasília, tem a importante missão de conduzir e implementar projetos para gerar um impacto social real nas comunidades.





1. Caça-palavras

Complete as lacunas na frase com as palavras escondidas no diagrama.

O consumidor _____ é aquele que se preocupa não apenas com seu bem-estar, mas com toda a _____ e com a _____ de vida das gerações futuras. Ao pensar nos _____ dos próprios hábitos de consumo, ele contribui para tornar o _____ melhor para todos.

E	E	E	C	T	A	K	A	W	I	U	P	M	F	S	T	I	T
T	E	S	I	A	V	O	H	I	A	C	O	A	R	M	R	A	N
P	A	O	V	C	A	Q	R	R	I	O	H	E	D	U	L	E	A
T	M	C	S	T	O	U	U	E	T	N	B	T	O	I	M	E	N
F	C	I	E	L	E	A	E	I	E	S	C	U	K	M	T	C	U
W	A	E	S	I	N	L	P	I	N	C	N	E	F	P	O	C	V
P	E	D	C	W	P	I	A	M	E	I	E	T	E	A	S	E	T
C	W	A	G	A	T	D	H	T	U	E	T	S	W	C	H	G	N
S	L	D	I	H	E	A	E	P	N	N	T	E	A	T	Y	O	I
R	A	E	R	L	O	D	F	S	R	T	D	I	N	O	I	S	N
G	R	E	B	I	M	E	T	R	E	E	K	O	D	S	E	T	I
T	D	S	B	R	A	T	R	L	U	N	O	H	S	E	O	U	T



Resposta: Consciente, Sociedade, Qualidade, Impactos, Mundo.

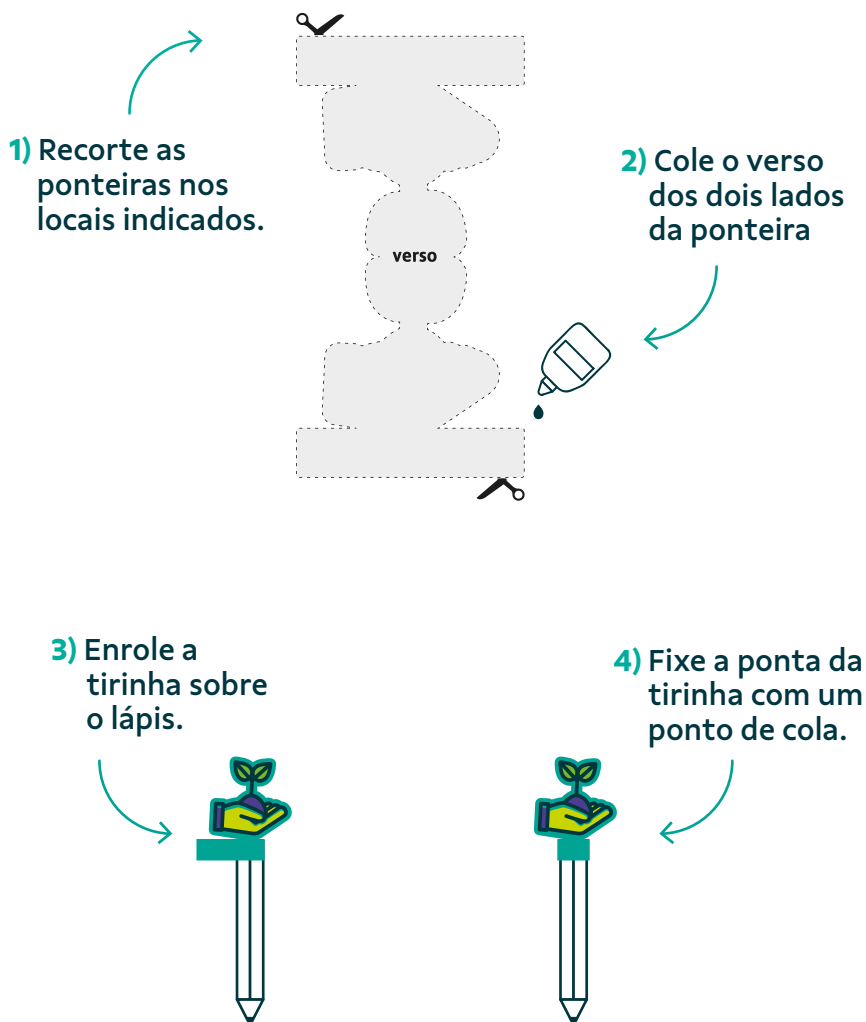
2. Vamos fazer a coleta seletiva?

Ligue as imagens correspondentes ao seu lixo.



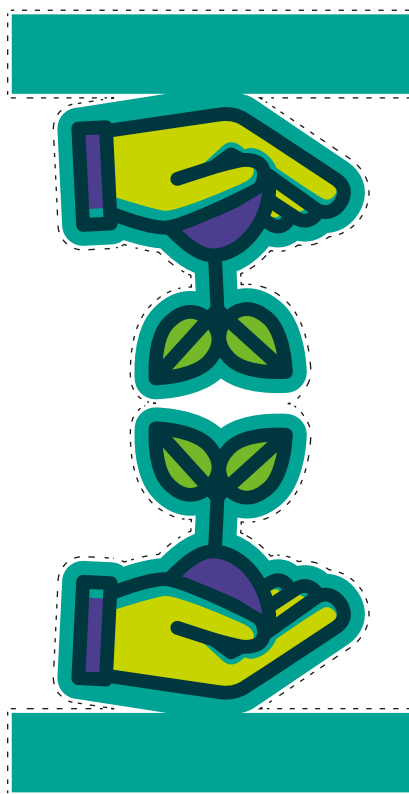
Respostas: 1-f; 2-d; 3-c; 4-e; 5-a; 6-b.

3. Consciência na ponta do lápis



PRONTO!

**Agora é só se divertir
fazendo a lição de casa.**





**Esta cartilha foi produzida
pelo Instituto Sicoob.**

Última atualização: novembro de 2024

WWW.INSTITUTOSICOOB.ORG.BR