

*guia*

B.O.B

DO CONSUMO  
CONSCIENTE

BARS OVER BOTTLES

oioi! vamos falar sobre consumo consciente?

como eu sei que esse é um tema que gera curiosidades e é super complexo, resolvi criar este Guia que vai te ajudar (e muito!) a tomar decisões melhores no dia a dia.

esse tema pode gerar muitas dúvidas, desde o real significado do conceito até mesmo como colocá-lo em prática. eu aprendi que cuidar de si e do nosso Planeta são movimentos que precisam fluir juntos e dentro do mesmo ciclo.

acredito que  
todas nós  
queremos ser  
mais sustentáveis.

entendendo e reduzindo o impacto que geramos, mas muitas não sabem nem por onde começar.

por isso, o objetivo aqui é desmistificar o tema para que você consiga incorporá-lo de uma forma fácil, descomplicada e customizada, uma vez que só você pode eleger quais são as suas prioridades e valores, né?

vem comigo ver algumas reflexões que eu pensei pra você melhorar a sua relação com o consumo? bora lá!



FABALISH

Aquafaba  
Vegan Tzatziki  
Sauce & Dip

Plant-based Tzatziki and Cream in our  
real recipe with cucumber, mint & dill  
3 FL OZ (89 ML)



# 1

## consumo consciente é um comportamento

### **consumir**

/con.su.mir/

fazer o uso, utilizar; utilizar até o fim.

consumir vai muito além de comprar.

consumir com consciência é levar a nossa atenção para a forma como cuidamos e preservamos as nossas coisas.

é também sobre escolhas, sobre entender quais marcas e produtos se preocupam com toda a cadeia produtiva, além dos resíduos gerados pelos produtos durante e depois do seu uso.







# 2

## só existe um Planeta

tá. vamos imaginar a seguinte situação:

you entered your head in the universe of sustainability and realized that it makes more sense to opt for more sustainable and ethical products and, then, decided that from this moment on you will replace everything you already own with alternatives of lower social and environmental impact.

in the sequence, you decide to take everything you already had and that didn't fit this lifestyle and throw it away!

noooo! calm down! first, we need to remember what the word trash means:

nãooo! calma lá!

primeiro, a gente precisa lembrar o que significa a palavra lixo:

### lixo

/li.xo/

1. qualquer material sem valor ou utilidade, ou detrito oriundo de trabalhos domésticos, industriais etc. que se joga fora.
2. restos ou coisas inaproveitáveis
3. tudo o que se retira de um lugar para deixá-lo limpo.

vamos pensar juntas nessa frase aqui?

"tudo o que se retira de um lugar para deixá-lo limpo".

estamos retirando "coisas" para deixar um lugar limpo, mas essa "sujeira" está indo pra onde?

infelizmente,  
esse conceito  
que usamos para  
definir “lixo” está  
ultrapassado.

nós nos habituamos a jogar coisas fora e acreditar que elas vão simplesmente sumir ou se desmaterializar, como se fosse mágica.

e, quando nos damos conta, estamos enfrentando sérios problemas sociais e ambientais que envolvem essa questão; nossos lixos estão indo parar nos oceanos, nas montanhas de aterros, prejudicando a fauna, a flora e a gente mesmo.

por isso, precisamos lembrar que nosso Planeta é um só:

**não existe um planeta reserva.**

eu, assim como você, precisei desconstruir vários paradigmas há muito tempo enraizados pra chegar até aqui.

A circular graphic with a blurred background of people and lights. The word "LESS" is written in large, bold, black letters across the center. The background shows a crowd of people, some with their arms raised, and bright, out-of-focus lights, suggesting a concert or festival setting.

**LESS**



# 3

## consumir bem é usar tudo o que se tem

pensando sobre o que acabamos de conversar a respeito do lixo, entendemos que não é sustentável "jogar tudo fora" para começar do zero e, sim, ir aos poucos substituindo o que já não faz sentido pra nós.

pra se tornar um consumidor consciente, você não precisa virar a chavinha de uma só vez.

comece entendendo o que não faz mais sentido na sua vida. simples assim. são as inúmeras roupas ou calçados parados no armário? é a comida que estraga porque o mercado foi exagerado? é o lixo plástico gerado em excesso? são os inúmeros produtos de limpeza na dispensa?

faz muito mais sentido você analisar e começar pelo que mais te incomoda e que, conseqüentemente, é o que mais vai te motivar a fazer essa mudança começar a acontecer.

e de pequeno em pequeno passo, você vai construindo um novo estilo de vida.

existe muito mais consciência quando você se dá tempo e espaço para perceber quais são suas reais necessidades.

por isso. quero te indicar algumas pessoas que podem te ajudar nesse processo reflexivo:



[@umavidasemlixo](#)

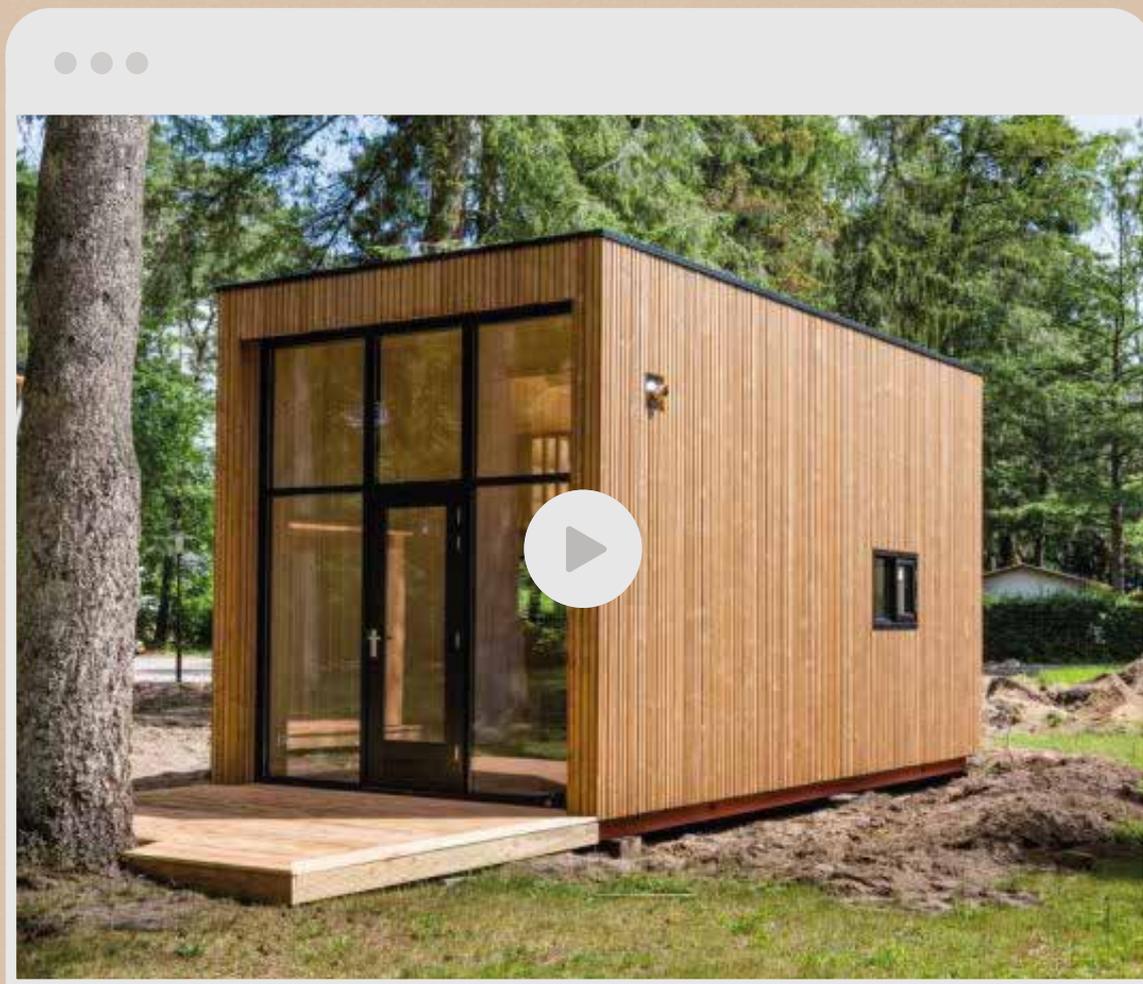


[@zerowastehome](#)



[@trashisfortossers](#)

indico pra você esse vídeo aqui também:  
The rise of Lowsumerism







# 4

## revisite o que está a sua volta

o primeiro passo para ser um consumidor mais consciente é reparar em tudo que você tem. não é incomum, na correria do dia a dia, comprarmos coisas repetidas porque esquecemos que já tínhamos algo semelhante – quem aí não é dona de várias lâminas de depilação, canetas ou xuxinhas de cabelo?

quando compreendemos o que temos, evitamos gastos desnecessários, fazemos compras mais assertivas e geramos menos lixo. cada item passa a ser utilizado com maior frequência e afinho, e nós também não nos perdemos em um mar de coisas inutilizadas que ficam no meio do caminho, impedindo que a gente encontre o que realmente busca.

então, que tal tirar alguns finais de semana pra observar cômodo por cômodo, reorganizando a sua casa e dando atenção pro que está a sua volta?

ok, eu não sou a Marie Kondo, mas posso te ajudar com um passo a passo bem simples:

**1)** escolha um cômodo da casa por vez e organize ele do início ao fim;

**2)** comece separando os objetos deste cômodo por categorias: papéis e livros, móveis e objetos de decoração, roupas, sapatos e acessórios e por aí vai;

**3)** foque em dar conta de uma categoria por vez, indo da mais fácil à mais difícil. para distinguir isso, entenda o que você tem mais apego e deixe isso por último;

4) vasculhe bem cada cantinho pra encontrar itens que se encaixem na categoria escolhida — sempre esquecemos coisas em fundos de gavetas, armários ou em sacolas por aí. ah! não esqueça de olhar também em bolsos de roupas, bolsas e mochilas;

5) tendo uma visão geral de tudo da categoria, forme “pilhas” e se faça as seguintes perguntas:

- quais itens daqui eu realmente uso?
- com que frequência uso?
- quais estão parados há mais de 6 meses ou um ano?
- por que não uso esses itens há tanto tempo?
- como posso começar a usá-los?

6) a partir dessas respostas, decida quais pertences ficam e quais vão embora.

7) entre os pertences que ficam, separe aqueles que estavam sem uso e crie uma solução para utilizá-los melhor ou reaproveitá-los. por exemplo: se for uma roupa ou um calçado, estabeleça o desafio de utilizar o item em até um mês e se esforce pra gerar combinações com ele. se realmente não der certo, provavelmente esse item precisará de um novo dono e de um novo lar.

8) separe os objetos que você não vai mais utilizar em quatro caixas:

doar

vender

reciclar

descartar

**9)** escolha o próximo cômodo e repita toodo o processo.

é normal que demore um tempo, viu? lembre que isso tudo se trata de uma mudança profunda de comportamento.

**10)** à medida em que cada cômodo for sendo finalizado,

é interessante visitar as caixinhas de doar, vender, reciclar e descartar, e procurar soluções pra elas.

você é bem criativa que eu sei!





# 5

## use e abuse da criatividade

existem muitas formas de inovar sem que seja preciso fazer compras. na cozinha, você pode reutilizar sobras de alimentos, como as partes que normalmente são descartadas, em receitas especiais. por exemplo, você pode fazer caldo de legumes com o talos dos alimentos ou aproveitar as cascas de laranja e de abacaxi pra fazer chá.

você também pode reutilizar frascos de vidros vazios pra organizar a despensa, armazenando grãos, sementes, farinhas e muito mais. vale até utilizá-los na decoração da casa. você que manda!



mas e aí, notou que eu falei em upcycling?  
você sabe o que é isso?

é a técnica de reutilizar materiais que seriam descartados para a elaboração de novos objetos, agregando valor e estendendo a vida útil dos produtos sem que seja necessário envolver os custos e os perrengues da reciclagem.

quando  
utilizamos melhor  
o que já temos,  
fazemos muito  
mais com  
menos.





# 6

## entenda quanto tempo um produto realmente dura

ao melhorar o uso dos nossos pertences, é natural que a gente entenda também como eles funcionam e por quanto tempo eles realmente duram.

por exemplo: você adora skincare e, por isso, está sempre comprando diferentes fórmulas e marcas. você alterna entre várias, testando um novo produto antes mesmo de finalizar outro. será que nesse processo você percebe quanto tempo, de fato, dura um único creme?

quanto mais coisas temos, menos conseguimos utilizá-las de uma forma esperta e criativa — e, no caso do skincare, nem mesmo ver quais são os resultados das fórmulas escolhida.

afinal, cada produto precisa ser usado por uma certa frequência para uma performance efetiva, né? esse é só um exemplo que você pode adaptar pra diferentes situações.

por isso, quando focamos em experimentar e inovar com cada pertence que já temos (seja ele cosmético, roupa, decoração ou até alimentação), ganhamos também mais domínio e propriedade sobre eles.

esse conhecimento permite que a gente consiga fazer cálculos mais precisos de custo-benefício, optando por peças de maior durabilidade e que não precisarão ser repostas no curto prazo.



00.0



97%

15.4

0.8









**WE  
CARE**

**ABOUT**

**THE**

**FUTURE**





# 8

## pense na cadeia produtiva

pensar em cadeia é ir além do produto e observar o processo produtivo e de distribuição desse bem, entendendo quais são as consequências das diferentes etapas e ciclos de um produto:



afinal, é esse conjunto que impacta o meio ambiente, como o uso de combustíveis fósseis e a emissão de gases poluentes, a utilização e a contaminação de recursos hídricos e por aí vai. impactos que, conseqüentemente, afetam (e muito!) a sociedade.

sendo assim, aproveite que vivemos em uma época de fácil acesso à informação e busque por marcas que sejam transparentes quanto ao seu processo produtivo, que desenvolvam alternativas com produtos mais sustentáveis e que se preocupem com o impacto total de sua cadeia.

não basta uma ação pontual ou um produto no portfólio só pra dar "check" na caixinha da sustentabilidade que precisa ser cumprida. pesquise a fundo empresas e iniciativas que pensem além e que inovem, de fato. e não tenha vergonha: se tiver dúvidas e questionamentos, entre em contato diretamente com as marcas que você se relaciona — as redes sociais estão aí para isso, afinal.

consumir com  
consciência não  
é nunca comprar,  
e sim saber  
como e porque  
comprar.

fazendo escolhas bem pensadas e encontrando soluções mais inteligentes dentro das possibilidades oferecidas.

**vem ver algumas dicas práticas pro dia a dia:**

- opte por produtos com opção de refil, que gerem o mínimo de resíduos possível ou com embalagens reaproveitáveis e eternamente recicláveis, como vidro e alumínio, ou facilmente biodegradáveis, como papel;
- compre de marcas transparentes quanto ao seu ciclo de produção e responsabilidade ética com seus funcionários;
- opções veganas e cruelty free levam vantagem, afinal, ninguém precisa maltratar os animais para cuidar de si, né? já existem diversas tecnologias pra substituir testes em animais (e aprovadas pelas nossas agências reguladoras, viu?);

- visite lojas locais, assim, você pode ajudar pequenos produtores que realizam uma escala menor de produção e, dessa forma, acompanham e garantem cada etapa do processo;

- evite produtos com água na composição: versões sólidas geram menor impacto, uma vez que evitam o desperdício de água (um bem cada vez mais escasso e valioso!) e descartam o uso de plástico, reduzindo, assim, o uso de combustíveis fósseis e a emissão de gases poluentes no transporte até a sua casa.





# 9

## priorize itens duráveis

you already heard about that saying that “cheap is expensive”? well it is.

sometimes, in an attempt to save money, we opt for low-cost products that, in the end, end up not being worth it and ending up being more expensive in the long run — for your wallet and for the environment.

who has ever bought a t-shirt for a “special” price, then, later, realized that the product barely survived two or three washes? currently, many products come with this “expiration date” super limited, in a way that continuous and accelerated consumption is maintained — the idea, in fact, is exactly that you buy already thinking about replacement.

esse modus operandi é bastante visível no fast fashion: lojas que, a cada semana, lançam novidades para gerar em nós o desejo de ter “a última tendência”.

assim, priorizar itens de melhor qualidade e, conseqüentemente, maior durabilidade, muitas vezes implica em economia a longo prazo, além de um menor consumo de recursos e desperdícios pro Planeta.

por isso, é importante sermos críticos ao comprarmos coisas muito “baratinhas”:

se for barato demais



desconfie









# 10 preste muita atenção nas embalagens

o desperdício e itens desnecessários também são visíveis nas embalagens. precisamos mesmo de diversas camadas plásticas, além das de papel, para embrulhar um frasco que já é resistente por si só, como acontece com a maioria dos cosméticos? será que plástico filme e placas de isopor são necessários pra embalar frutas que já vêm naturalmente protegidas (oi, cascas!)?

na maioria das vezes, essas embalagens são descartadas assim que abrimos o produto, gerando uma imensa quantidade de lixo. e o lixo não desaparece depois que sai das nossas casas, né?

no Brasil, a gente  
recicla pouco mais  
de 1% dos resíduos  
e somos o 4º maior  
produtor de  
plástico do mundo.

não é porque os descartes saíram das nossas mãos que eles desaparecem como num passe de mágica, muito pelo contrário: esses resíduos, muitas vezes, acabam retornando pra gente, por exemplo, ao contaminar nossas águas e modificar, de diferentes maneiras, a dinâmica dos ecossistemas.

já passou da hora da gente parar de comprar coisas apenas porque a embalagem é atrativa. hoje, já existem taaantas opções que combinam design e sustentabilidade e que inovam sem abrir mão do cuidado com o meio ambiente. isso sim é atrativo, né?



Stekspade  
75-

Morkniv  
50-

Marie Noré  
KERAMIKER

Gilla örn  
bl...



# 11 compre com consciência

ser um consumidor consciente não significa que você só possa ter coisas estritamente necessárias. o grande ponto, aqui, é não confundir necessidade com desejo: será que você pre-ci-sa de um tênis extra de corrida, por exemplo, ou você só quer ter uma segunda opção em outra cor, com outro design?

esse ponto é bem difícil, eu sei; é um exercício diário pesar necessidade versus desejo. a gente é bombardeada o tempo todo por tentações que muitas vezes confundem essa nossa balança interna. seja sincera consigo mesma e entenda seus gatilhos de consumo e aprenda a lidar com eles. saiba identificar quando você sente vontade de comprar apenas pra suprir alguma carência emocional. se conheça. se questione o tempo todo.









# 12

## encontre um motivo genuíno pra continuar com esse hábito

consistência é muito importante quando falamos de consumo consciente, até porque uma única escolha consciente não constrói um hábito, né?

e, para que a prática persista, o melhor caminho é encontrar um propósito genuíno e que converse profundamente com os seus valores e objetivos de vida.

pode ser que consumir conscientemente ajude você a lidar melhor com suas finanças, ou pode ser, simplesmente, que você não queira mais viver no meio de tanta bagunça, sem conseguir encontrar as coisas que realmente importam e, assim, fazer um bom uso delas.

pode ser que você busque um estilo de vida mais responsável com o Planeta, optando então, por produtos e iniciativas que levem em consideração a sobrevivência da natureza e a qualidade de vida das pessoas envolvidas em toda as cadeias produtivas.

encontre o seu porquê e retorne a ele sempre que se sentir tentado a voltar pros velhos hábitos.

vamos juntas  
nessa?

# “mind map” da compra consciente



B.O.B

BARS OVER BOTTLES

revoluções  
em barras.  
só em barras.