

O Guia do Consumidor Consciente

Natal Consciente

Fuja do consumismo

Natal sem desperdício, sustentável, com o menor impacto no seu bolso e no meio ambiente.



Pilar Sustentável
CADÊ MEU TESOURO

O Natal Consciente: Fuja do consumismo é um guia para você se tornar um Consumidor Consciente no Natal e Fim de Ano.

Descubra estratégias para se tornar um consumidor consciente.

Explore as novas formas de consumo que reduzem os impactos negativos.

O que é lixo zero, o que significa Economia Circular ou consumo de experiência e como encaixar tudo isso no Natal e Festa de Fim de Ano.

Conheça várias dicas, ideias e sugestões de como tornar o seu Natal e Fim de Ano consciente e porque.

Mas vá com calma uma nova atitude por vez.



Pilar Sustentável
CADÊ MEU TESOURO

Meta



Aumentar o
impacto positivo
das suas escolhas
de consumo e
reduzir os
negativos.



Índice

Como usar o guia, 06

O que é ser um Consumidor Consciente, 07

Estratégias, 09

5R, 09

Hierarquia das Necessidades, 12

6 Perguntas do Consumidor Consciente, 15

Olhares, 18

Olhar o meio ambiente, 18

Olhar o ser humano, 19

Olhar o ético e justo, 19

Olhar o bolso, 20

Quando, 21

Aquisição, 21

Consumo compartilhado e colaborativo, 22

Consumo de experiência, 23

Consumo sustentável, 24

Ser e Usar, 25

Minimalismo, 26

Carbono Zero, 27

Descarte, 28

Lixo Zero, 30

Economia Circular, 31

Natal e Festas de Fim de Ano, alegria para mim, para você, para todos e para o planeta, 32

Decoração, 38

Ceia e refeições das festas, 48

Festa, 58

Presentes, 61

Dê experiências, 68

Dê presentes virtuais, 70

Dê presentes seminovos, 72

Dê presentes feitos por você - DIY, 73

Dê presentes conscientes e sustentáveis, 75

sustentáveis e natural, 76

educativos, 77

brinquedos sustentáveis, 78

presentes do bem, 79

Embalagem zero, 83

Considerações Perante as Compras, 86

Diga não, 89

Fontes, 90



Como usar o guia

Este guia pode ser usado de diversas maneiras.

Ir diretamente nas sugestões e marcar com o ✓ naquelas que pretende colocar em prática. Use o bilhete para isso.



Ou você pode construir as suas próprias ações. Escolha quais estratégias.

Na sequência escolhas os olhares e os momentos (aquisição, uso e descarte) que quer agir.

Por exemplo: **Árvore Natural**
"Não tenho uma árvore vou fazer um arranjo com galhos do meu próprio jardim."



O que é ser um Consumidor Consciente

Fazer as escolhas que respeitem o meio ambiente, as pessoas e o seu bolso para que no final você consiga trazer o melhor impacto positivo.

Consumir com Consciência é consumir somente o necessário para viver bem de forma que haja recursos suficientes para todos e para sempre, nada além disso.

Este consumidor quer reduzir ao máximo os impactos negativos que o nosso consumo produz.

"Difícil não sentir o excitação que o Natal traz quando começamos a abrir os presentes.

E logo se forma uma pilha de caixas e papeis de presentes. Alguns nem reciclados são. Sacos plastificados, celofane, glitter, fita adesiva, de plástico ou gomadas, sem contar as sacolas ou caixas do correio.

E se houver uma forma diferente de embrulhar que não gere uma montanha de embalagens indo diretamente para o lixo?"

Este exercício é um exemplo do que é ser um consumidor consciente. **Buscar alternativas e escolher por aquela que gere menos resíduos, a que gaste menos recursos e que cause o menor impacto no meio ambiente, nas sociedades, na economia, na governança e na minha vida.**



Estratégias

OSR



O 5R é uma estratégia que consiste em se propor 5 ações sobre o consumo e os nossos hábitos, neste caso sobre o Natal, as Festas de Fim de Ano e as Férias ou Viagens.

REPENSE



Primeiramente Repense as compras, os hábitos e o Natal como um todo. Seja curioso, pesquise, se informe, descubra outras formas de consumo.

RECUSE

R

Na sequência veja o que pode ser recusado. Recuse o que você não precisa comprar, recuse compra que cause impacto negativo, recuse o que vai gerar desperdício.



5R:
Repensar -
Recusar -
Reduzir -
Reutilizar
(Reformar)
- Reciclar

REDUZA

R

Em seguida se proponha a reduzir o que você consome. Por exemplo, reduzir o uso de embalagens, de descartáveis e a quantidade de comida.

REUTILIZE



Tudo o que é consumido deve, antes de ser descartado, ser reutilizado. Isso inclui cuidar bem para que dure o máximo, dar uma nova função, reformar e consertar enquanto puder.

RECICLE



Somente depois de feito isso deve se pensar em reciclar. Aqui o intuito é gerar o menos lixo possível. Entre reciclar também se entende por compostagem

A Hierarquia de Necessidades



Na hierarquia de necessidades a estratégia é usar a lógica de uma pirâmide para estabelecer a ordem de prioridades nas decisões de cada consumo.



Hierarquia de necessidades, dê preferência à base da pirâmide.

Na base se encontra o mais prioritário que deve ser privilegiado, no meio, o consumo moderado e na ponta o que deve ser evitado.

favoreça

Assim antes de consumir qualquer coisa, verifique se já não tem e use-a.

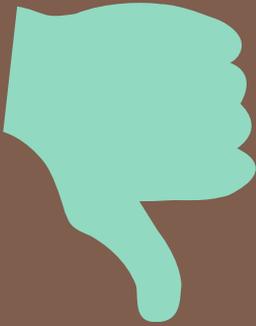


Somente depois disso procure pegar emprestado, alugar ou compartilhar. Esgotada esta opção pense em trocar por algo que não use mais.

moderação

Na sequência pense comprar usado, o seminovo.

evite



E por fim fazer e comprar são as últimas opções.

Fazer pode parecer que é uma boa opção, mas não é. Porque a única diferença entre eles é que em um você finaliza o produto e na outra compra pronto. Porém em ambos os casos estamos usando recursos novos.

E o consumidor consciente quer evitar usar ao máximo os recursos, ou seja, optar por sempre usar o que já existe, já foi retirado do meio ambiente.

As 6 Perguntas do Consumidor Consciente



As 6 Perguntas do Consumidor Consciente é uma estratégia elaborada pelo instituto Akatu com a finalidade de levar o consumidor consciente a refletir o seu processo de consumo sem necessidade de grandes mudanças.

6 Perguntas do Consumidor Consciente

- 1 Por que comprar
- 2 O que comprar
- 3 Como comprar
- 4 De quem comprar
- 5 Como usar
- 6 Como descartar



estratégia elaborada pelo Akatu - Por um consumo consciente




Sendo as 3 primeiras perguntas relativas ao produto que ele deve se fazer antes de comprar.

1

Uma é responder  quais são as motivações.

2

A outra seria  o que vai comprar, no sentido se é um bem sustentável, quais impactos negativos, é uma necessidade ou um desejo. Existe outra opção?

3

Para responder à pergunta  como, ele deve considerar os impactos da locomoção e do financeiro.

4

Na questão  de quem comprar devemos olhar o produtor, o fornecedor, quais atividades positivas a empresa tem.

As duas últimas reflexões são a respeito dele mesmo.



5

Como usar diz respeito a forma, o manejo do produto, cuidar, reparar para prolongar o máximo a vida útil.



6

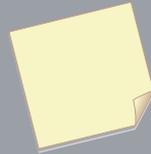
E por fim como será o descarte é refletir, antes de comprar, como este produto será descartado lá na frente. Ele pode ser reciclado, fazer compostagem, pode ser reaproveitado.



Olhares

Quando consumimos conscientemente nós queremos reduzir o impacto negativo que este consumo traz, para isso devemos verificar os impactos sob, basicamente, esses olhares:

Olhar o Meio Ambiente



Olhar o meio ambiente é escolher usar a menor quantidade possível de recursos naturais, como ar, água,

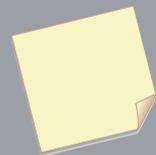
florestas,

petróleo,



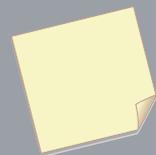
carvão, minerais, a energia elétrica e alimentos. Além dos produtos químicos, como defensivos agrícolas, aditivos, estabilizantes, sabão e detergentes.

Olhar o Ser Humano



Olhar o ser humano é escolher consumir aqueles produtos que respeitam o trabalhador, a diversidade, a desigualdade e a comunidade na qual está inserida.

Olhar o Ético e o Justo

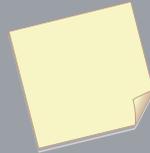


Olhar o ético e o justo é verificar se o que se está consumindo é eticamente correto, se a produção e comércio foi justo.



Verifique a governança e a transparência de quem se está comprando.

Olhar o Bolso



Olhar o bolso é consumir respeitando o seu próprio bolso, não comprando algo com preço exorbitante e mantendo o consumo no nível que se tem condições de pagar

sem se endividar.

É não ser consumista.

Veja dicas no ebook: ["Natal sem dívidas"](#)



Quando

Para cada momento do consumo deve haver uma abordagem que reduza o impacto negativos. Assim ao consumir verifique o que você vai fazer para cada um desses momentos considerando todos olhares.

Aquisição

Como será a aquisição do que você vai consumir. Atualmente existem diversas formas de consumir que são positivas:

Consumo Compartilhado e Colaborativo



Consumo Compartilhado e Colaborativo se refere a alugar, pegar emprestado pelo tempo necessário que se pretende usar.

Aqui também entra a compra de itens usados que são vendidos diretamente pelo dono, como no Enjoei.



Também é a questão de cada um colaborar para o bem estar da comunidade onde está inserindo, participando das decisões, agindo para melhorar, sendo cidadão.

- Seja fazendo uma horta comunitária ou um mutirão para limpar uma praça, praia ou parque.

Consumo de Experiência



No consumo de experiência deixamos o material de lado e buscamos experiências.



Como o foco do consumo consciente é reduzir a extração dos recursos, o consumo de experiências vem crescendo.

- um curso de culinária ao invés de um bolo,
- o presente é um passeio de balão,
- férias dentro de uma casa flutuante ao invés de compras são exemplos de consumo de experiências.

Consumo Sustentável

Diz respeito a consumir produtos e serviços que sejam socialmente justos, ambientalmente responsáveis e financeiramente viáveis.



- uma escova de dente feita de bambu,
 - os alimentos orgânicos,
 - o eletrônico é o que menos consome energia.
-
- o tênis feito com material reciclado,
 - a garrafa é de vidro e não de plástico,
 - você levou a tua própria sacola no supermercado. São alguns exemplos.

Ser e Usar

Quando falamos em usar significa utilizar ao máximo a vida útil de um bem, é cuidar, consertar, reformar.

É replantar áreas verdes, limpar e conservar praças, praias, parques e a própria casa.

É reduzir o uso de água, energia elétrica, gás e alimentos.

E o ser queremos dizer em ser uma pessoa consciente, focar em nós e não nos bens e posses.



É ser mais
do que
ter.



Exemplos de estilo de vida consciente:

Minimalismo



O minimalismo é um estilo de vida em que se possui bens somente o suficiente para viver bem.

- Reduzindo ao possível a quantidade de itens em casa, no trabalho, na vida.
- Não é para viver de forma espartana é para viver sem exageros, nem excesso e muito menos com supérfluos. É sempre buscar pelo "menos" ao invés do "mais".

Carbono Zero



Carbono Zero é uma política que visa zerar a emissão de gases do efeito estufa seja reduzindo o consumo de combustíveis fósseis, seja regenerando florestas.



Nós como consumidores conscientes também devemos adotar práticas e costumes que não gerem emissões desses gases e

outra que aumentem a retirada desses gases da atmosfera.

Exemplos do que podemos fazer:

- usar bicicletas para locomoções mais curtas,
- implantar energia solar em casa,
- fazer compostagem,
- consumir menos carne bovina,
- plantar árvores,
- não desperdiçar alimentos e
- reduzir o consumo de plásticos, um derivado do petróleo.

Descarte

Mesmo tendo a opção de reciclar, devemos reduzir a quantidade do que é descartado.



Do ponto de
vista do
Planeta, não
existe jogar lixo
fora: Porque
não existe fora.

autor desconhecido

Existem duas situações que devemos atentar:

1 Achar que como será reciclado podemos continuar a consumir sem limites é um pensamento errado. Reciclar consome recursos também. É desperdício de dinheiro.



O produto que lá está, consumiu recursos, como água, luz, combustível e muitas outras coisas.

E para reciclar também serão necessários recursos que geram impactos negativos.

Outra é em relação a doar. Cuidado.

Apesar de esta atitude ser nobre, devemos lá atrás repensar a compra. Houve necessidade?

2

Não use a doação como justificativa para consumir mais. Os recursos foram usados da mesma forma. É desperdício.

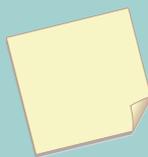


Sempre devemos ter em mente que tudo o que foi jogado fora, seja ele depois doado, reciclado ou não, quem pagou por ele foi você.

Isto inclusive embalagem. Nós pagamos para jogar no lixo.

Assim, aqui, o objetivo é reduzir ao máximo os desperdícios. Para isso existem movimentos que fazem com que se diminua os resíduos.

Lixo Zero



O objetivo do lixo zero é produzir itens que desde a retirada da matéria prima, passando pelo processo de manufatura até o descarte produza nenhum lixo, nenhum resíduo.

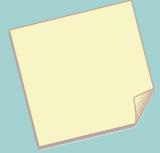


Também visa a, em casa, procurar uma destinação que reaproveite tudo.

É procurar produtos com menos embalagens possíveis.

É fazer compostagem. Enfim conseguir não ter lixo.

Economia Circular



O conceito da economia circular é fazer com que tudo o que foi descartado durante o processo até o fim da vida útil seja reaproveitado, entrando novamente no ciclo e servir para produzir alguma outra coisa.





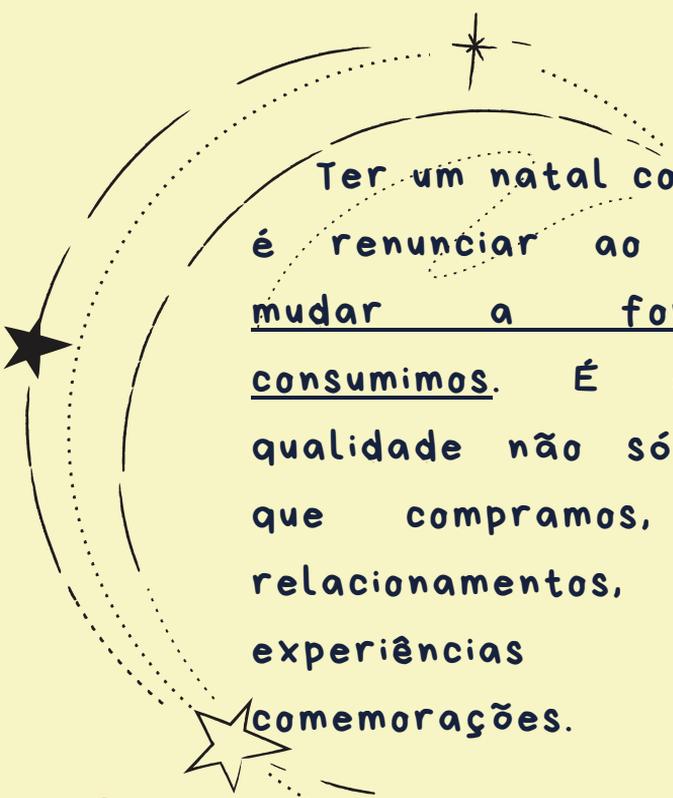
Natal e Festas de Fim de
Ano, alegria para mim,
para você, para todos e
para o planeta.

Assim é a época de fim do ano para o consumidor consciente.

No Natal Consciente o primeiro passo é entender o significado da festa, porque comemoramos, quais os porquês da ceia, dos enfeites, dos presentes.

Repense o que é valioso para você?

Uma árvore cheia de presentes ou um presente com muito significado? Uma mesa cheia de comida ou um encontro cheio de alegrias memoráveis.



Ter um natal consciente não é renunciar ao consumo; é mudar a forma como consumimos. É optar pela qualidade não só das coisas que compramos, mas dos relacionamentos, das experiências e das comemorações.

1 Relembre o que é o Natal, dê ênfase a seu significado e não aos presentes.

Natal é época de reflexão, paz e solidariedade.

2 Dê de presente o seu tempo, doe ao invés de ganhar, priorize experiências, compre eticamente e sustentável, consuma local, elimine os desperdícios (alimento, água, energia, embalagens), respeite o seu dinheiro.

Comprar eticamente é não comprar produtos onde teve mão de obra explorada, produtos piratas ou contrabandeados.

Não olhe o custo do produto, olhe os benefícios.

Respeitar o seu dinheiro é pagar o valor justo pelo produto e não preços abusivos.

Cuidar do seu bolso não é escolher pelo produto mais barato, e sim gastar o quanto você tem condições e seguir o que se planejou.

3 Faça do seu planejamento o seu guia, ele evita compras desnecessárias e desperdícios.

Σ as crianças

Educar as novas gerações para o futuro. As crianças são as que mais ganham presentes no Natal e isso gera uma cultura de consumo em excesso desde cedo - além de gerar muito mais lixo e poluição.

Dicas de como construir novos consumidores conscientes:

Faz parte de um consumo consciente ensinar as crianças a doarem um brinquedo sempre que ganharem um novo. Por outro lado, fale com parentes para reduzirem a quantidade de presentes que elas vão receber.



Estimular a criação de presentes artesanais é uma atividade divertida e que melhora a coordenação motora dos pequenos;



Aproveite e chame as crianças para fazer parte de tudo, desde a decoração, as sobremesas, que tal fazer biscoitos juntos.





Escrever com eles os cartões. Assim ensinamos que Natal não é só presentes, é um conjunto de estar junto, desejar o bem aos outros.

É válido aproveitar o Natal para falar sobre consumismo. Mas dê o exemplo.

Mais informações sobre educação infantil para o consumo na cartilha do Instituto Alana.

<https://criancaeconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/05/Consumismo-Infantil.pdf>



Vale também ver este documentário: "Criança, a alma do negócio", trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=17F92D2DxOY>



Decoração.

A preferência é por produtos naturais.



A Árvore de natal dê preferência as com raízes, depois da festa você pode manter em um vaso para o próximo ano, escolher algum lugar para

plantar - pode até ser o sítio do vizinho ou aquela praça abandonada e se nenhuma dessas opções forem possíveis coloque para compostagem.

Se você não se apega a tradição, opte por transformar qualquer planta em árvore de Natal.

Ou se inspire na internet, com os mais diversos estilos e tipos de árvores. Para todas as decorações natalina é possível optar por material natural.

Um galho aqui, uma folhagem ali e pronto já temos um arranjo, uma guirlanda, um enfeite na árvore, uma coroa ou o centro da mesa. Se tiver jardim em casa melhor ainda, sua loja particular sem sair de casa.



Use as próprias frutas e as nozes, bolos ou biscoitos – que servirão de sobremesa – como parte integrante da decoração.

Uma folha de alecrim, louro, rodela de frutas secas ou folhas de limão além de darem um visual elegante na decoração vão perfumar o ambiente.



Porque Sim:

Devemos reduzir o consumo de plástico porque ele é uma matéria proveniente do petróleo, que é o principal poluente e responsável pelo aumento da temperatura global.

Natural é renovável, e é compostável.



Jarras
de suco,
bules de café, potes
de geleias viram o
vaso, encha de
flores e folhagens.



Inove com decorações usando diferentes objetos.



Porque Sim:

Queremos reduzir a quantidade de lixo e gastos desnecessários.

Faça você mesmo junto com a criançada os enfeites da árvore e a decoração. Use material reciclado ou natural ou objetos diferentes.



Tudo o que fazemos nós mesmos traz um toque especial, único, muito orgulho, satisfação, faz um bem danado para a saúde mental.

Uma verdadeira terapia para momentos conturbados.

Faça composições diferentes com os enfeites.

Uma pilha de livros pode ser uma boa base para os enfeites.

Reutilize a decoração dos anos anteriores.



Se enjoou, troque os enfeites de lugar – da mesa para a porta, o que ficava na árvore foi parar na mesa.

Promova uma “feira de troca” de decoração de natal com amigos e parentes.

Procure na internet e redes sociais por Enfeites Usados, tem itens a venda muito interessantes.

Mas não se esqueça, menos é mais.



Porque Sim:

No consumo consciente, devemos usar e prolongar a vida dos produtos até não conseguir mais.

Isto significa cuidar e guardar para que não estraguem, reparar se for o caso, e se for se desfazer passe adiante para que outra pessoa continue usando.

A reciclagem é a última opção.

Essa é a essência da economia circular e da economia compartilhada.



Se no final você decidir por comprar, opte por enfeites feitos por artesãos locais, de qualidade e feitos com material sustentável.

Desta forma você poderá usar por muitos anos e vai prestigiar mão de obra local.



Porque Sim:

Devemos fomentar a economia local, quando a sociedade onde estamos inseridos for saudável nós consequentemente também vamos viver desta forma.

O dinheiro que você investir localmente ficará na sua região.

Além do que produtos com qualidade duram muito mais tempo, e no final sai mais barato porque você vai usar mais vezes.

Sem contar que estará reduzindo a emissão de gases do efeito estufa por que o transporte foi bem curto.



Dê preferência por decoração que reduza o consumo de energia ou até que não use energia elétrica.



Lâmpadas e luzes:
Use apenas as de LED devido ao consumo muito mais baixo.

Faça as ligações elétricas corretas.

São atitudes que reduzem o consumo.

Abuse de enfeites claros, dourados ou prateados que por si só já iluminam diminuindo a necessidade de uso de luzes elétricas. Espelhos também podem ser usados para amplificar a luz.

Outra forma de iluminar sem uso de energia elétrica e nem de vela feita de parafina (derivado do petróleo) é optar pelas



velas ecológicas, que são feitas de óleos vegetais, como de palma, coco, soja, ou de cera de abelha.

Por mais bonito que fica uma casa toda iluminada por fora para entrar no clima de Natal, desligue quando for dormir, ou quando não tiver ninguém em casa.



Porque Sim:

Estamos vivendo uma crise hídrica que reflete na redução de produção de energia elétrica, fora isso, devemos sempre optar por usar a energia com moderação, sempre.

Mesmo vindo de fontes renováveis, a produção de energia também traz impactos negativos.



JAMAIS pregue
tarraxa ou
pregos nas
árvores naturais.
Se for para
colocar luzes no
tronco ou nos

galhos da árvore, simplesmente enrole,
use braçadeiras ou fitas isolantes.



Porque Não:

As feridas que os pregos ou tarraxas
deixam ferem a árvore e a depender da
quantidade podem matá-la e não é isso que
queremos.

Você ficaria feliz em ser furado?

Sem contar que existem locais
onde é proibido por lei.

Ceia e refeições das festas

Não podemos nos iludir e dizer que não vamos cair na tentação de exagerar na comida, em todos os sentidos. Natal e Fim de Ano é sinônimo de muitas festas, muita fartura. Faz parte da nossa cultura brasileira.

Se você acha que este é o seu caso, veja que existem várias atitudes e escolhas que em nada vão tirar o prazer de ver uma mesa farta.

Basta ser consciente nessas escolhas e saber cuidar para que nada seja desperdiçado, tudo seja reaproveitado e não vá parar no lixo nem na compostagem.

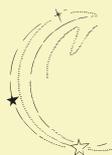
Mas procure olhar a fatura com outro olhar, sem exageros, sem desperdícios.

Fatura devemos ter de alegria, amor, confraternização.



Um bom planejamento é a chave para uma refeição com o menor impacto. Crie o cardápio antecipadamente

use o que já tem em casa, adapte os ingredientes para a sua região e use os de época.



Porque Sim:

O quanto mais perto for a origem dos produtos menos transporte terá, reduzindo a emissão de carbono e mais fresco - mais nutrientes terá.

Alimentos de época são mais em conta.



Inclua
na ceia um
prato
vegano.



Porque Sim:

Muitas pessoas torcem o nariz quando se fala em um prato sem carne achando que comer só legumes e verduras é sem graça.

Mostre que não é assim.

Tem muito prato vegano que consegue ser mais saboroso que um tradicional.

Se tiver churrasco, capriche nos acompanhamentos, nas saladas e molhos.



Descubra
outros
alimentos que
vão muito bem
na
churrasqueira,
como
pimentão,

abobrinha, berinjela, tomate, abacaxi, tofu, cogumelo. Tempero é tudo. Reduza a quantidade de carne.



Porque Sim:

Infelizmente temos que reduzir a quantidade de carne bovina consumida até conseguirmos equalizar a emissão dos gases do efeito estufa e desenvolver formas mais sustentáveis de criação.

A pecuária no Brasil faz com que emitamos 15% dos gases do efeito estufa no mundo.

Compre somente o que precisa, veja direito a quantidade de cada ingrediente. Vá com a lista, mas esteja aberto a alterações.

Se tiver um item com preço muito caro, ou achou outro produto com um bom preço, não hesite em trocar.

Dica: baixe no nosso site um Plano, para você fazer as suas listas e ter tudo organizado. Para imprimir ou usar no excell

The screenshot shows a digital budget planner interface. At the top, it says 'Meu Plano de Natal e Ano Novo' and 'ESSE É O MEU GUIA'. Below this, there are several input fields and sections:

- 'MEU OBJETIVO é' followed by a large empty box.
- 'EVENTOS' followed by a large empty box.
- 'VAI \$' followed by a vertical input field.
- 'CUSTOU \$*' followed by a vertical input field.
- 'TOTAL' centered below the two vertical input fields.
- 'QUANTO POSSO GASTAR' followed by a horizontal input field.
- 'QUANTO GASTEI' followed by a horizontal input field.

The interface is decorated with stars and a small snowman icon at the bottom right.

Se for encomendar a ceia pronta, peça que não use descartáveis, ofereça seus potes e tigelas para armazenar e

transportar as comidas.



Procure
por
ingredientes
orgânicos.



Porque Sim:

Eles contêm mais nutrientes, são mais saborosos, não poluem a terra e a água com defensivos agrícolas (agrotóxicos), contribuem para a regeneração do meio ambiente, fixação do carbono na terra e retenção da água no solo o que beneficia os reservatórios.

Além disso contribui para o sustento de várias famílias - a agricultura orgânica necessita de mais mão de obra.

E beneficia a sua saúde.



Leia os rótulos do alimentos que for comprar.

Identifique a quantidade de produtos químicos, escolha os mais naturais. Verifique a quantidade de sódio e açúcares (como glicose, sacarose, xarope, frutose)



Porque Sim:

Quanto mais natural, menos recursos foram usados na sua produção e mais saudável será.

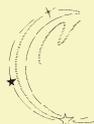
Opte por comprar a granel, tem menos embalagens. Além de poder comprar apenas a quantidade necessária.

Diga não ao desperdício de comida.



Use tudo o que o alimento proporciona, o talo, as folhas, a casca. Faça caldos, sopas ou tortas. Congele para usar no dia da preguiça.

Em relação ao que sobrou da ceia, guarde ou congele imediatamente após a refeição, para não estragar. Descubra as várias receitas com sobras da ceia na internet.



Porque Sim:

Tudo que vai para o lixo você comprou. São 20 milhões de ton. de comida no lixo ao ano.

Do ponto de vista do planeta, não existe jogar fora. Porque não existe fora.

Além disso o desperdício de comida também emite gases do efeito estufa.



Na hora de servir, não use os descartáveis por mais prático que seja.

Se não tiver peças suficientes alugue ou peça emprestado para uma das visitas. Não faltam opções de decoração com jogos diferentes. E inclua pedir ajuda para lavar a louça.



Porque Não:

Descartável, como o próprio nome diz, vai para o lixo após um único uso.

Ahh, mas é de papelão. Mesmo assim, é lixo.

Ahh, mas vai ser reciclado.
OK.

Porém este descartável consumiu recursos, como água, luz, combustível.

E para reciclar também será usado. Ao contrário se usarmos a louça - durável - só iremos usar água e detergente.



Produto
descartável é
aquele dinheiro
que você gasta
para logo depois
jogar no lixo.



Festa

Não podemos esquecer da razão da festa. Resgate qual é a mensagem original de se comemorar o Natal.

Spoiler: não é para ganhar presentes.



Cada família, cada religião têm o seu porquê. É uma festa cristã e cada um tem um olhar específico, suas tradições.

Priorize o estar junto, com brincadeiras, contação de histórias e muita música para cantar.



Resgate como eram as festas na sua infância, dos seus avós e bisavós, quais eram as brincadeiras. Procure nas fotos antigas, pergunte, pesquise.

Aproveite e faça uma sessão de fotos. Quase ninguém tem álbuns de fotografia e muito menos tempo para ficar olhando. Organize uma, para relembrar, e se divertir.

Quais eram as tradições? Como por exemplo deixar o sapato limpinho debaixo da cama. Resgate e faça.



Porque Sim:

Hoje devemos ser mais do que ter.

Desta forma o ponto central das festas de fim de ano são as experiências, a convivência, o divertir, sem abuso de bebida nem uso de drogas.

Assim o natal do consumidor consciente não vai ter a troca de presentes como o ponto alto da festa... será apenas um momento.

Presentes

Conforme o Natal vai se aproximando, aumentam nossas expectativas e ansiedades pelas confraternizações, comida e principalmente por ganhar presente. Faz parte.

São esses momentos que guardamos na nossa memória, as emoções vividas são resgatadas porque nos marcaram mais, potencializam todo o Natal.

As lindas embalagens, o mistério do que está dentro, o ambiente mágico, se deixar surpreender, ver a alegria dos outros, trazer felicidade aos entes queridos.



E aí é um pulo para exagerar na quantidade de presentes.

Por isso, redobre a atenção. Escolha cuidadosamente os presentes e repense se de fato há necessidade de tudo isso. Faça uma lista.



Dica: use o nosso Plano de Natal, lá dá para fazer a sua Lista de Presentes.

Comece a lista de quem vai receber presente em ordem de prioridade.

REPENSE



Porém, repense: Há necessidade de tudo isso? Será que não existem outras formas de expressar o espírito natalino que não seja por presentear.

Revise algumas vezes esta lista.



Para a festa em família dê preferência por amigo secreto/oculto: menos quantidade mais qualidade.

Combine em só dar presentes usados por exemplo, só DIY (faça você mesmo) ou ainda para os adultos escolher uma instituição para doar.

Também é uma ideia dar apenas experiências ou doar o nosso tempo.



Aproveite os presentes para "espalhar" o consumo consciente, dê uma cesta só como produtos orgânicos.

Combine com os parentes a quantidade de presentes para as crianças, não queremos incentivar o consumismo.

Ou ainda dar presentes só para as crianças até X anos.



Porque Sim:

Consumir com consciência é reduzir o consumo dos recursos, queremos equalizar o que retiramos do planeta com a capacidade de regenerar, assim quanto mais presente for dar, por mais simplório que seja, o somatório será grande.

Pense no impacto de cada Lembrancinha.

RECUSE



Se for comprar um presente para alguém apenas para retribuir a lembrança, fique sabendo que não existe esta obrigação, o que se deve fazer é ligar, agradecer pessoalmente ou mandar uma mensagem personalizada.

Está fora de moda ficar dando a todos "só uma Lembrancinha" de pouco em pouco o lixo se enche, os recursos da Terra são exauridos e seu bolso vai ficar vazio.

Para as confraternizações no trabalho,



no clube,
na roda de
amigos, no time de
futebol, no
condomínio, tenha
em mente que
você não é
obrigado a ir e a
entrar em todos.

Recusar educadamente um convite não é mais considerado falta de educação. Basta explicar os motivos. Se mesmo assim não tiver como dizer não, vá e fique pouco tempo.

E para aquelas que for, proponha, amigo da onça, ou amigo secreto/oculto com presentes feitos em casa, DIY (Do It Yourself – faça você mesmo), itens usados, itens sustentáveis, experiências, algo para comer ou com livros que já leu.



Agora se
 for
 para retribuir
 um amigo,
 vizinho,
 parente opte
 por um mimo,
 se for feito por
 você melhor
 ainda.

Caso não tenha condições, opte por uma
 flor ou planta no vaso, um bolo ou biscoitos
 natalinos, geleia caseira todos feitos por
 alguém local.



Porque Sim:

Consumir localmente, de alguém que fez na
 sua região valoriza o trabalho artesanal,
 incentiva a economia local e como bônus
 contribui para a diminuição dos gases do
 efeito estufa porque consumiu menos
 combustível com o transporte.

Meu Plano de Natal e Ano Novo

Esse é meu Guia

Objetivo é:

Eventos	Vai custar \$	Custou \$
TOTAL (somado automaticamente)	0,00	0,00

Passo a Passo

Passo a Passo	Vai custar \$	Quanto Gastei
Presentes e Lembranças	0,00	0,00
Comida / Cardápio / Bebidas	0,00	0,00
Decoração / outros gastos	0,00	0,00
Assarimento	0,00	0,00
Total (a gastar) / (gasto)	0,00	0,00

Fazer um planejamento financeiro é tudo.

Desde a lista dos presentes, até na organização dos ingredientes para as ceias.

Tudo é possível planejar.

Baixe nosso modelo para fazer à mão ou modelo no Excel.



Porque Sim:

É com o planejamento financeiro que conseguimos manter os gastos no patamar que podemos gastar sem comprometer o dinheiro, nem torrar o 13º salário e muito menos entrar no ano novo cheio de dívidas.

Para aqueles que realmente merecem um presente opte por estes:



dê experiência



Lembre-se que as emoções são mais memoráveis do que um presente físico, assim experiências ficarão marcadas na memória;



Doe o seu tempo. Uma sessão no cinema ou assistir a uma peça de teatro, uma tarde na cozinha ensinando aquele pão, os biscoitos que só você sabe fazer,

aquela pizza que a pessoa quer aprender ou a lasanha inesquecível.

Doe um passeio junto para aquele lugar que o presenteado quer conhecer. Para a criança um piquenique no parque, uma noite de pijama, um acampamento em casa.



Outros exemplos de presentes que são verdadeiras experiências são um determinado curso, workshop ou oficina, um passeio específico, uma degustação, uma

sessão de massagem em um lugar maravilhoso, um ticket para show, teatro, cinema ou exposição ou um ensaio fotográfico.

Se você conhece a pessoa com certeza saberá o que ela te deixa feliz.



Porque Sim:

Ao consumir experiência estamos usando menos recursos, porém não é zerado. Um passeio vai consumir combustível, por exemplo. Outras degradam o meio ambiente.

Por isso escolha muito bem, pesquise antes quais os impactos que esta experiência causa.



dê presentes
virtuais



O que não faltam são opções de assinaturas do mais popular streaming de filmes, séries e música, para os menos populares com livros, flores, bebidas, alimentos orgânicos.

E os jogos virtuais ou on line, vão deixar a criança super feliz.



Mapa estelar
e astrológico
para os
místicos,
curso online e
ebooks para
quem gosta de

se enriquecer como pessoa, e para os que não vivem sem o celular, um aplicativo que seja a cara do presenteado.



Porque Sim:

Simple, é uma das formas que menos recursos consome.

Estamos na busca de presente lixo zero e este definitivamente é um.



dê presentes
seminovos



Nada como prolongar a vida de uma coisa. Fazer a economia circular. Compartilhar o que existe por aí.

Se for algo que esteja na família por muito tempo com certeza este presente "não tem preço". Pense nisso.



Em antiquários seja loja física ou sites especializados não faltam opções vintage, marcantes, únicas.

Em brechós também é possível encontrar muitas peças de ótima qualidade.



Porque Sim:

Comprar usado é reaproveitar alguma coisa que já existe, desta forma evitamos o uso de novos recursos.

É lixo zero.

É reutilizar



dê presente
feito por você
- DIY (do it
yourself)



Quer algo mais autoral, exclusivo e único do que algo feito por nós mesmo. Isto não tem preço.

Um álbum de fotos físico (o virtual também serve), tiramos inúmeras fotos que ficam "jogadas" no computador ou celular.

Escolha as mais significativas e mande imprimir, se tiver tempo vale incrementar e fazer um scrapbook.

Um livro com receitas que todo mundo fica pedindo para você.

Se fizer com papel semente, melhor ainda. Na internet é possível achar a receita.

Comida, bolos, biscoito, geleia, compotas, bombons, panetone, mistura de chás.



Tem gente que sabe fazer velas – use óleo vegetal, sabonetes, máscaras faciais, cosméticos naturais.

Uma cesta de frutas, só com guloseimas que o presenteado ama, com mudas de temperos, com chás, cafés gourmet, religioso ou itens de natal.



Porque Sim, com
atenção:

“O fazer nós mesmo” consome recursos, procure usar itens que já tem em casa, desta forma damos nova utilidade a coisas que estão paradas em casa.

Reaproveite o que já tem. O consumidor consciente quer usar o mínimo possível de recursos novos.

Optar por alimentos é uma forma de gerar menos lixo, mas para isso escolha usar produtos orgânicos.



dê presentes
conscientes -
sustentáveis



Se depois das opções anteriores ainda assim há necessidade de um presente novo e físico considere estes:

sustentáveis



Um presente sustentável, ecofriendly e/ou orgânico, como por exemplo escovas de dente e cabelo feitos de bambu, já existem kits para lancheira,

cosméticos naturais, acessórios como colares e sapatos, roupas, bloco de papel semente.

Para as crianças vale os brinquedos feitos de madeira. Veja mais em brinquedos.

natural

Presentes naturais como muda de planta seja ornamental ou temperos, vaso com suculentas ou cactos, vaso com a árvore da felicidade, flor da fortuna, vela feita de óleos vegetais, kit de óleos essenciais,

pedras e cristais.



Porque Sim:

Escolhendo estes produtos você está tendo um olhar positivo para o meio ambiente.

educativos

Presentes educativos, que ajudem o presenteado a ser mais consciente e sustentável.



Como por exemplo uma bela ecobag, sacolas de frutas e verduras reutilizáveis. Vale também dar a oportunidade do presenteado experimentar um

cosmético natural, um alimento vegano, uma roupa feita com algodão orgânico, uma camiseta feita de pet reciclado.

Quanto as roupas, compre do slow fashion, de marca que não explore mão de obra infantil, as feitas de fibras naturais, de boa qualidade para que durem muito.

Verifique sempre na etiqueta qual é a composição do tecido.



Porque Não:

Poliéster e poliamida têm em sua composição o petróleo desta forma deve ser evitado.

brinquedo sustentável

Não faltam opções de brinquedos feitos de madeira certificada.



Opte por brinquedos sem bateria, escolha produtos de boa qualidade para que durem, veja se tem certificado do INMETRO.

Presentes do bem

Esse vale para os adultos. Ao invés de ganhar um presente, doe para uma instituição ou ONG.

ONG e instituições sociais costumam ter produtos à venda, compre deles. Também é uma forma de contribuir pelo seu trabalho.



essa está disponível
no site, doe e
ganhe:

<https://www.cemam.org/product-page/camiseta-baleia-jubarte>

Também vale comprar produtos produzidos por povos indígenas ou originais e de comunidades tradicionais como caiçaras, quilombolas, ribeirinhos.

Museus também costumam vender seus produtos para financiar as suas atividades.

Ou ainda presentes que apoiam florestas como Amazônia, o Cerrado, o Pantanal, a Mata Atlântica, Oceanos e Animais com Baleia Jubarte, as Tartarugas, as Onças, Micos e Araras por exemplo.

E de empresas que apoiam a educação

ou empreendedorismo, as mulheres, os idosos...



Enfim compre de quem tem alguma ação social, cultural, ambiental ou sustentável por trás.

Compre também de artesões.

São trabalhadores que normalmente não têm o trabalho valorizado, mas são responsáveis por manter uma família, as vezes chegam a empregar outras pessoas, movimentam a economia, tendem a serem mais sustentáveis em relação aos feitos em massa. Sem contar que são peças únicas e assim valorizamos a arte.



Opte por comprar em bazares, muito comuns em fim de ano. Parte da renda das vendas é convertida para instituições sociais ou entidades assistenciais.

Também é uma forma de ser solidário.



Porque Sim:

Ser um consumidor consciente também é olhar o lado social, a comunidade as pessoas.

Comprando deles você está dizendo que é este o tipo de trabalho que queremos

Embalagens zero

A embalagem aumenta o suspense e a ansiedade:

A expectativa gerada pelo desembrulhar tem um poder muito forte sobre nós.



Às vezes a alegria é maior para abrir um presente do que o presente em si.

Porém as embalagens são responsáveis por 30% do lixo produzido no Brasil.

Desta forma ao eliminar embalagens, reduzimos um impacto negativo bem significativo.

Sem contar que existem certas embalagens nem recicláveis são, como as com metal e glitter.



Porque não:

Lixo gera gases do efeito estufa, se esse lixo ainda for de plástico ou celofane mais ainda porque são derivados de petróleo, um grande gerador desses gases.

Pode embrulhar para presente?



**Não,
obrigad@**

Ao comprar recuse a sacola que é oferecida para acondicionar a compra. Use uma sua, retornável, as ecobags.

Opte por usar os presentes como a próprias embalagens com nos casos das cestas, as ecobags ou sacolas reutilizáveis para frutas e legumes, o vaso das plantas, os potes de vidro se for algo comestível.



Embrulhe
com papel
como guardanapos,
mapas antigos
desatualizados,
páginas de revista
em quadrinhos que
todos já leram,
folha de calendário

de anos passados, sobras de tecidos,
barbantes, um ramo de cipreste, uma flor do
jardim.

E se receber um presente com uma
embalagem, guardar para usar ao dar o
próximo presente.



Porque Sim:

Uma das metas do consumidor
consciente é o lixo zero ou a economia
circular, zerando o descarte das
embalagens é uma das atitudes mais
fácies e que maior impacto positivo
tem, devido ao tamanho do lixo e
impacto negativo que gera.

Considerações perante as compras

Tanto na compra dos ingredientes para a ceia, como itens de decoração e os presentes considere:

- Recuse as sacolas de compra, leve a sua ecobag.  Reduz o lixo.
- Compre local.  Reduz emissão gases estufa e fomenta a economia onde você vive.
- Compre sazonal.  São mais baratos assim respeita o seu bolso e usam menos agrotóxico agredindo menos o meio ambiente e a água que bebemos.
- Compre presentes e produtos lixo zero. Lembre-se  "Não existe jogar fora", vivemos em um único planeta.

- Compre produtos e presentes duráveis.  Quanto maior for a vida útil, menos recursos serão usados para a recompra.
- Procure produtos de empresas que valorizam seus trabalhadores, que tem uma causa social por trás, que contribua, de uma ONG, solidário.  Consumir consciente é provocar que empresas sejam mais ativas, que impactam mais positivamente, que contribuam para um bem estar geral.
- Escolha por aqueles que seja carbono zero.  Uma das mais urgentes ações que devem ser tomadas é a redução de emissão de gases do efeito estufa, ou seja zerando a emissão de carbono.

- Compre menos.  A meta é reduzir a exploração dos recursos do planeta, pois estamos consumindo 1 planeta + 0,7, um dia não haverá mais o suficiente para todos. Comprando menos também estamos preservando nosso bolso.
- Comprar on line só se tiver certeza.  Comprar errado vai gerar mais transporte na hora da troca e a meta é reduzir o consumo de combustíveis fósseis. Lembre-se que o pacote da sua compra também usa o transporte.
- Faça o Planejamento.  Evita comprar a mais, evita várias saídas, evita endividamento, evita desperdício, fomenta a consciência.

Aos gastos excessivos, ao
endividamento, às compras em
prestações para o Natal e
Festas de fim de ano

**A COMPRAS
IMPULSIVAS E
COMPULSIVAS**

**CONVERSAS
TÓXICAS OU
DESCONFORTÁVEIS.**



Ao excesso de
comida e bebida.

Ao desperdício

Ao excesso de
presentes para
as crianças

**AS COMPRAS NOS
ÚLTIMOS MINUTOS**

fontes

- Criança e Consumo - Consumo Infantil em: <https://criancaeconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/05/Consumismo-Infantil.pdf>
- Eu sem fronteiras - Natal Consciente, em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/presentes-de-natal-conscientes/>
- Green me - Natal da Economia, em: <https://www.greenme.com.br/consumir/consumo-consciente/74025-natal-da-economia-10-ideias-para-economizar-da-arvore-a-ceia/>
- Grow Ensemble em: Conscious Consumerism: What It Is & Why its Important in 2021 (growensemble.com).
- Instituto Akatu - em: Espelho, espelho meu: que consumidor sou eu?
- Instituto Akatu, em: Oito caminhos para um futuro sustentável



- Menos 1 Lixo - Presentes Conscientes, em: 10 Dicas de presentes conscientes de Natal pra quem quer fugir do óbvio (menos1lixo.com.br)
- Der Nachhaltige Warenkorb, em: Ratgeber für umweltbewussten und sozialen Konsum | Nachhaltiger Warenkorb (nachhaltiger-warenkorb.de)
- PUC-RS - Natal Sustentável, em: <https://www.pucrs.br/blog/5-dicas-como-ter-um-natal-mais-sustentavel/>
- Secretaria Meio Ambiente - SP - Natal Sustentável, em: <https://www.infraestruturameioambiente.sp.gov.br/educacaoambiental/vida-sustentavel/como-tornar-seu-natal-sustentavel/>
- Thriveglobal - Conscious Christians, em: <https://thriveglobal.com/stories/10-easy-ways-to-have-a-more-conscious-christmas/>
- De Toni, Deonir, Larentis, Fabiano, Mattia, Adilene CONSUMO CONSCIENTE, VALOR E LEALDADE EM PRODUTOS ECOLOGICAMENTE CORRETOS. Revista de Administração FACES Journal. 2012, 11(3), 136-156 Disponível: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194024910007>

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra e seu compartilhamento, desde que citada a fonte e seja de cunho pedagógico. É vedada a venda ou uso com fim comercial.

É permitida a sua divulgação.

Para fins comerciais consulte-nos.

Cadê Meu Tesouro Sustentável é um programa de Educação Financeira Sustentável, desenvolvido em 6 Pilares:

**Consciência
Aprendizagem
Destino
Estilo
Meu Tesouro
Sustentável**

**Conheça as nossas Palestras,
Treinamentos, Cursos, Materiais Didáticos,
E-books e Conteúdo Digital**

Acesse o site e aprenda mais com nossos conteúdos.



visite:



www.cademeutesouro.com



cademeutesouro@gmail.com



[linkedin.com/company/cademeutesouro](https://www.linkedin.com/company/cademeutesouro)



[instagram.com/cademeutesouro/](https://www.instagram.com/cademeutesouro/)



[facebook.com/cademeutesouro/](https://www.facebook.com/cademeutesouro/)

O Guia do Consumidor Consciente

Natal Consciente

Natal sem desperdício, sustentável,
com o menor impacto.

Pilar: sustentável



Cadê Meu Tesouro - Educação Financeira Sustentável

Chris West

2021