

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



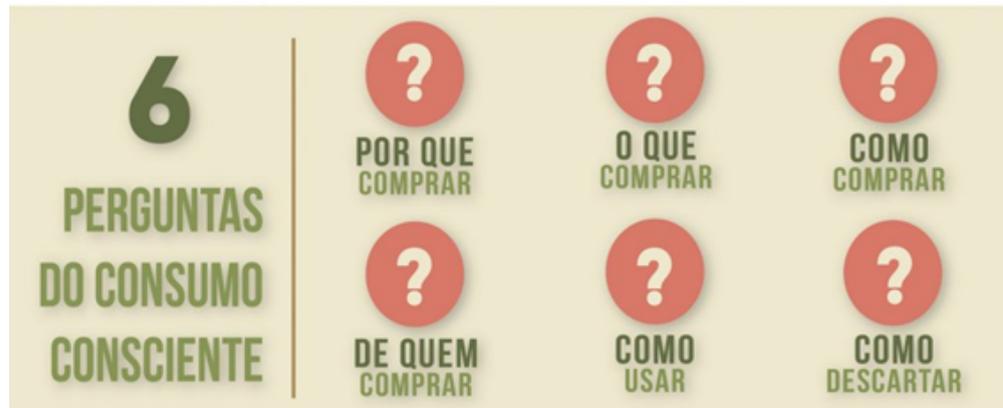
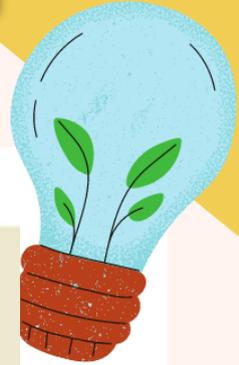
**Não adianta negar. Todos nós somos consumidores. E dificilmente não seríamos, pois somos bombardeados a todo momento com propagandas na televisão, anúncios na internet, dicas de amigos sobre produtos diversos (o conhecido “boca a boca”), outdoors, enfim, um volume imenso de informações que confundem a nossa vontade e nos levam a esmiuçar com mais avidez as gôndolas dos supermercados ou dar um passeio no shopping apenas para “olhar” as vitrines.**

**Com o objetivo de conscientizar os brasileiros sobre os impactos do consumo desenfreado no meio ambiente e na sociedade, o Ministério do Meio Ambiente criou em 2009 o *Dia do Consumo Consciente*, comemorado no dia 15 de outubro. O consumo consciente é “uma contribuição voluntária, cotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta”, segundo o Ministério do Meio Ambiente. Em outras palavras, é uma reflexão, uma tomada de consciência sobre a forma como tratamos o consumo em nossa vida: o que compramos, por que compramos, a necessidade da aquisição, a acumulação e como iremos descartar esses objetos.**

**Mudar hábitos de consumo é um longo processo e exige uma série de ações, como um passo a passo para realmente adquirir algo que será usado e não jogado, no canto do armário, esquecido e acumulando mofo.**

**Com o objetivo de avaliar e orientar o perfil de consciência do consumo de pessoas e comunidades, o Instituto Akatu criou a plataforma Teste do Consumo Consciente (TCC). Nela, o consumidor pode conhecer seu perfil e receber dicas de como tornar-se mais consciente, além de poder compartilhar seus resultados nas redes sociais, incentivando a transformação dos hábitos de outras pessoas.**

**FAÇA O TESTE! ACESSE: <https://tcc.akatu.org.br/>**



Fonte: <https://institucional.ufrjr.br/agroecologia/consumo-consciente/>

O Brasil está na lista dos dez países que mais desperdiçam alimentos no mundo, gerando descarte de aproximadamente 30% de tudo que é produzido para o consumo. Isso gera um prejuízo para a economia de quase 940 bilhões de dólares por ano, afetando diversas classes trabalhadoras e o desenvolvimento do país (<https://alimentacaoemfoco.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contr-o-desperdicio-de-alimentos/>)

O combate a tanto desperdício começa dentro das nossas casas, com pequenas atitudes como essas:

- **EM EVENTOS:**

**PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA E PENSAR NAS QUANTIDADES**

Você já parou para pensar na quantidade de comida desperdiçada naquele churrasco da família, na festa de aniversário ou mesmo em uma confraternização? Geralmente não planejamos com antecedência e não pensamos nas quantidades

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



adequadas para cada evento. Afinal, sempre aprendemos que "é melhor sobrar do que faltar". E o que isso gera? Desperdício de comida.

- Planeje com antecedência: cardápio, número de convidados, duração do evento.
- Leve em consideração a faixa etária dos convidados.
- Doe os alimentos que sobraram para quem necessita. Há muitos moradores de rua em extrema penúria.

## · EM CASA:

Um dos locais de maior desperdício de alimentos é a nossa casa e, muitas vezes, sem percebermos. A mania de jogar no lixo restos pode parecer inocente, mas no final do mês isso gera prejuízos para o seu bolso, para a sociedade e para o meio ambiente.

- Compre menos e planeje mais.
- Conserve em locais limpos e temperaturas adequadas.
- Prepare a quantidade de comida necessária.
- Faça o download de algum aplicativo que te ajude a acompanhar as datas de validade.

**EXEMPLOS DE APLICATIVOS: "VAI VENCER: CONTROLE A VALIDADE" e "FOOD CHECK LIST- COMPRAS E CONTROLES DE VALIDADES".**

- Congele os alimentos em embalagens apropriadas, como plástico ou vidro.
- Reaproveite tudo em novas receitas (cascas, sementes, arroz, feijão etc.)

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



Fonte: <https://www.semdesperdicio.org/dicas>

QUER SABER MAIS?

VOCÊ COME E MUDA O PLANETA:

<https://youtu.be/uNFHVC9Q8Y0><https://youtu.be/uNFHVC9Q8Y0>

RELAÇÃO DO HOMEM COM O MEIO AMBIENTE:

<https://youtu.be/wcBwFCVC1R0><https://youtu.be/wcBwFCVC1R0>

E SE FOSSE AO CONTRÁRIO? RELAÇÃO DO HOMEM COM A NATUREZA (II):

<https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc><https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc><https://youtu.be/rIiB7Ivz6Bc>

## PEGADA SUSTENTÁVEL

Saiba mais sobre plantas medicinais, porém, sempre é bom alertar, embora algumas ervas realmente ajudem a minimizar um problema ou outro, a automedicação pode ser perigosa. Por isso, a melhor atitude é procurar um médico antes de optar por um chá ou uma “receitinha caseira”.

Leia mais em:

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-sao-as-plantas-medicinais-mais-utilizadas/>

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21



**ANADOR (Justicia Pectoralis):** pode ser utilizada no tratamento de bronquites, aftas, azia, dermatites, gripes, resfriados e outras dores em geral, como as musculares.

**MELISSA (Melissa Officinalis):** também conhecida como erva-cidreira, é usada como chá para melhorar a digestão, controlar a ansiedade e combater a insônia.

**VICK (Mentha Arvensis):** é indicado como descongestionante nasal, na eliminação de gases do aparelho digestivo ou como sedativo do estômago, contra náuseas e vômitos.

**HORTELÃ (Mentha spicata):** ajuda a tratar problemas digestivos, como má digestão, flatulência, enjoo ou vômito e tem efeitos calmantes e expectorantes.

**CIBALENA:** é indicada para o alívio de dores leves a moderadas, como de cabeça, dores causadas por resfriados ou sinusite; artrite; dores musculares, dor de dente; dismenorréia (cólicas pré-menstrual e menstrual) e enxaqueca.

**CAPIM-LIMÃO (Cymbopogon Citratus):** também é conhecido como capim-santo, capim-cidreira, capim-de-cheiro e outros nomes. ele é fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Também é rico em magnésio, zinco e ferro. Tem propriedades analgésicas, melhora o sistema imunológico, é bom para a pele e possui efeito sedativo.

**QUEBRA-PEDRA (Phyllanthus niruri):** Bom para Cálculos renais e infecções urinárias. Similares Cavalinha, carqueja, barba-de-milho.

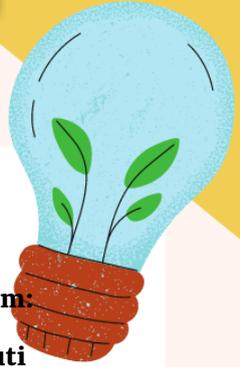
**BOLDO (Plectranthus barbatus):** Bom para Problemas digestivos, azia e indigestão. Similares Alcachofra, espinheira-santa e erva-doce.

**GENGIBRE (Zingiber officinale):** Bom para rouquidão e problemas na garganta

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

OUTUBRO/21

 Núcleo TJPA  
Socioambiental  
*Fazendo um Judiciário Sustentável*



**Similares Canela, cravo e romã. Leia mais em:**

**<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-sao-as-plantas-medicinais-mais-utilizadas/>**

**[https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/plantas-medicinais-conheca-as-principais-e-seus-beneficios-para-o-nosso-corpo\\_a10187/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/plantas-medicinais-conheca-as-principais-e-seus-beneficios-para-o-nosso-corpo_a10187/1)**

# BOLETIM SUSTENTÁVEL

SETEMBRO/21

 Núcleo **TJPA**  
Socioambiental  
*Fazendo um Judiciário Sustentável*

