



O QUE É SER UMA "MULHER SUSTENTÁVEL"?

Pesquisas demonstram que a mulher está mais conectada aos problemas envolvendo as mudanças climáticas e a renovação do meio ambiente que os homens, menos atentos às práticas do dia a dia que afetam diretamente o desenvolvimento sustentável.

Em meio a tantas tarefas do dia a dia, as mulheres ainda encontram tempo para pensar em consumo e energia eficientes, em reciclagem, coleta de resíduos, dinamismo que só vem provar o quanto estão preocupadas com o ir e vir do planeta e como suas vozes e ações com potência educadora, podem transformar o percurso destruidor que as mudanças climáticas vêm traçando pelo mundo.



Não é à toa que entre os 17 ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) que constituem a Agenda 2030, há um específico para as mulheres: o ODS 5 “Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas” que reúne um conjunto de metas que objetivam alcançar a igualdade entre homens e mulheres.

“Ou seja, o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 5 (ODS 5) é transversal e incide sobre todos os outros objetivos da Agenda 2030. Quando não há comida suficiente, as mulheres são as primeiras a passar fome. Apesar de obter melhores resultados nas escolas e universidades, a diferença salarial de gênero permanece no mercado de trabalho. Mesmo conseguindo ocupar importantes cargos, a representação feminina nos parlamentos nacionais pouco passa dos 20%. Sem falar na violência: uma em cada cinco mulheres e meninas já foi vítima de violência física ou sexual e, em 49 países, não há leis específicas que possam protegê-las.”

[\(https://gtagenda2030.org.br/2019/03/08/dia-internacional-da-mulher-igualdade-de-genero-e-base-para-o-desenvolvimento-sustentavel/\)](https://gtagenda2030.org.br/2019/03/08/dia-internacional-da-mulher-igualdade-de-genero-e-base-para-o-desenvolvimento-sustentavel/)

Ao se preocupar com o empoderamento feminino, a ONU compreende o cenário bipartido que a mulher tem a sua frente: a vontade de cooperar com o bem-estar de gerações presentes e futuras e os obstáculos que alguns homens com posturas retrógradas colocam para que essa colaboração não se concretize. Daí a importância da igualdade de gênero em fortalecer o trabalho feminino na construção de um planeta sustentável e solidário.

DICAS PARA SER UMA "MULHER SUSTENTAVEL".

COMPARTILHE IDEIAS: SE CONECTE COM VOCÊ, COM A SUA NATUREZA E COM OUTRAS PESSOAS QUE PARTILHAM DOS MESMOS INTERESSES, ASSIM FICAMOS MAIS FORTES E ENCONTRAMOS - ENTRE TODOS - MUDANÇAS MAIS SUSTENTÁVEIS.

PRATIQUE O PLOGGING: QUANDO ESTIVER CAMINHANDO OU CORRENDO E ENCONTRAR ALGUM LIXO NO CHÃO, RECOLHA. JÁ OUVIU FALAR EMPLOGGING? É UMA INICIATIVA QUE JUNTA O ESPORTE FÍSICO COM O CUIDADO AO MEIO AMBIENTE. DURANTE A CAMINHADA OU CORRIDA, APROVEITAMOS ESSE MOMENTO PARA RECOLHER O LIXO QUE ENCONTRAMOS PELO PERCURSO.

SEGUNDA-FEIRA SEM CARNE: NÃO PRECISA SER VEGANO OU VEGETARIANO SE VOCÊ NÃO QUIZER, MAS JÁ PENSOU EM NÃO COMER CARNE UM DIA APENAS NA SEMANA? REDUZIR O CONSUMO DE CARNE FAZ BEM PARA VOCÊ, POIS DIMINUI O RISCO DE DIABETES, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, CONTROLE DO PESO E O RISCO DE ALGUNS TIPOS DE CÂNCER. FAZ BEM PELOS ANIMAIS, POIS, SÓ NO BRASIL, A CADA MINUTO, SÃO MORTOS CERCA DE 10 MIL ANIMAIS. E FAZ BEM PARA O PLANETA, POIS SÃO USADOS CERCA DE 14 MIL LITROS DE ÁGUA PARA CADA QUILO DE CARNE PRODUZIDO.

CAMINHE MAIS E USE MENOS O SEU CARRO: CAMINHE MAIS, ANDE DE BICICLETA, PEGUE CARONA. OPTE POR MEIOS DE TRANSPORTE QUE NÃO AGRIDEM O MEIO AMBIENTE. ESSE HÁBITO, DIMINUI A EMISSÃO DE COMBUSTÍVEL E DESACELERA A NOSSA MENTE. SABEMOS QUE ISSO NÃO É UMA REALIDADE PRA TODO MUNDO, MAS PODEMOS TENTAR MESCLAR: USAR O CARRO APENAS QUANDO O LUGAR FOR MUITO DISTANTE; AS DEMAIS LOCOMOÇÕES PODEM SER FEITAS A PÉ, DE BICICLETA OU CARONA.

USE SEMPRE A ECOBAG: NO MERCADO, NA PADARIA, NA FARMÁCIA, ENFIM, EM TODOS OS LUGARES. ÀS VEZES PENSAMOS EM USAR A ECOBAG SÓ NO MERCADO, MAS PODEMOS USÁ-LA EM QUALQUER ESTABELECIMENTO. MUITO MAIS CONFORTÁVEL USAR A ECOBAG DO QUE FICAR ANDANDO COM VÁRIAS SACOLAS DE PAPEL OU PLÁSTICO NAS MÃOS. NO MERCADO, GERALMENTE LEVAMOS TRÊS: UMA PARA PRODUTOS DE LIMPEZA, UM PARA ALIMENTOS FECHADOS E OUTRAS PARA VERDURAS E FRUTAS.

SEPARE O LIXO ORGÂNICO: SEPARAR O LIXO ENTRE ORGÂNICOS, RECICLÁVEIS E REJEITOS, ALÉM DE CONSEGUIRMOS DAR UM DESTINO ADEQUADO AOS RESÍDUOS, NOS FAZ OBSERVAR COMO PODEMOS DIMINUIR ESSES MATERIAIS QUE ESTÃO SENDO PRODUZIDOS.

USE SHAMPOO E CONDICIONADOR EM BARRA: UM KIT DE SHAMPOO E CONDICIONADOR EM BARRA PODEM EVITAR QUE ATÉ CINCO EMBALAGENS PLÁSTICAS SEJAM DESCARTADAS. E SE OS PRODUTOS FOREM NATURAIS, ISSO MELHORA AINDA MAIS, POIS EVITAMOS CONTAMINAR O MEIO AMBIENTE COM OS PRODUTOS QUÍMICOS PRESENTES EM SHAMPOOS E CONDICIONADORES COMUNS. (SAIBA MAIS: [HTTPS://BOAFORMA.ABRIL.COM.BR/BELEZA/SHAMPOO-CONDICIONADOR-BARRA/](https://boaforma.abril.com.br/beleza/shampoo-condicionador-barra/))

USE PENTES DE MADEIRA PARA PENTEAR O CABELO: SE VOCÊ TEM UM PENTE OU ESCOVA DE PLÁSTICO, USE-OS ATÉ ELAS PERDEREM SUA FUNÇÃO, E QUANDO FOR REALIZAR A TROÇA, OPTE PELOS DE MADEIRA. ELAS SÃO MELHORES PORQUE AJUDAM A REDUZIR A ELETRICIDADE ESTÁTICA DO CABELO, E, CONSEQUENTEMENTE, O FRIZZ. QUANDO VOCÊ REALIZAR O DESCARTE NO FINAL DA VIDA ÚTIL, ELE PODE SER COMPOSTADO, EVITANDO PARAR EM ATERROS E LIXÕES.

FONTE: [HTTPS://WWW.AGORASOU.ECO.BR/CO-MO-SER-SUSTENTAVEL](https://www.agorasou.eco.br/co-mo-ser-sustentavel)