a árvore do consumo consciente

guia do educador

Fundação Itaú Social

INSTITUTO akatu

Pelo consumo consciente

www.akatu.org.br

apresentação

Pondo em prática sua crença no compromisso das empresas com os esforços por uma sociedade mais justa e ambientalmente sustentável, o Banco Itaú é, há vários anos, parceiro do Instituto Akatu. Esta parceria fundamenta-se na idéia de que o desenvolvimento da cidadania está intrinsecamente ligado às ações cotidianas de cada indivíduo.

Todos os dias, tomamos decisões que impactam a nós mesmos e ao mundo que nos cerca. Grande parte dessas decisões referem-se a escolhas que realizamos como consumidores, seja de produtos, de serviços, de recursos naturais, de nosso dinheiro e até mesmo de nosso próprio tempo.

Fazer com que haja consciência do impacto das escolhas de consumo e realiza-las visando um equilíbrio entre os benefícios para o indivíduo, para a sociedade e para o meio ambiente, é o objetivo do Consumo Consciente.

O projeto "Plante a Primavera" – que o Itaú realiza há 17 anos, visando conscientizar para a importância da Natureza e do meio ambiente através do plantio de árvores – é uma grande oportunidade para levar às comunidades a mensagem do Consumo Consciente, através de uma ação conjunta com o Akatu. Desta forma, amplia-se a contribuição do projeto para a coletividade, propiciando uma disseminação mais rápida do movimento pelo Consumo Consciente. É com este espírito que oferecemos "A Árvore do Consumo Consciente" levada às comunidades pelas mesmas mãos que levam a educação a todos.

Primavera de 2005

Helio Mattar
Diretor Presidente
Instituto Akatu

Roberto Setubal
Diretor Presidente e
Diretor Geral
Banco Itaú

índice

O Instituto Akatu e o Consumo Consciente ____ 01

Como usar este material ____ 02

01 VIVEMOS NUM SÓ PLANETA ____ 04

02 O VALOR DO COLETIVO ____ 08

03 TUDO TEM SEU TEMPO ____ 12

04 A NATUREZA NÃO TEM LIXO ____ 16

05 TODO ALIMENTO VEM DA NATUREZA ____ 20

06 ALIMENTAR TAMBÉM A MENTE ____ 24

07 TODO PRODUTO TEM SUA HISTÓRIA ____ 28

08 O FRÁGIL FLUIDO DA VIDA ____ 32

Sites e Publicações de apoio ____ 36

o instituto akatu e o consumo consciente

"No ano 2000, se gastou em nosso planeta, em compras de produtos ou serviços domésticos, mais de 20 trilhões de dólares, quatro vezes o que se gastou em 1960, quarenta anos antes. O impacto de tamanho consumo provoca um desgaste de recursos naturais 20% acima do que a Terra consegue renovar, ameaçando gravemente a sustentabilidade planetária. Chegamos a um impasse. Consumir eficientemente – ou seja, usando menos recursos naturais e causando menos poluição – deixa de ser uma opção para ser uma necessidade para que se atinja qualidade de vida para todos."

Helio Mattar

O Instituto Akatu pelo Consumo Consciente é uma organização sem fins lucrativos, criada no âmbito do Instituto Ethos, em 15 de março de 2001 (Dia do Consumidor), com a **missão de educar, sensibilizar e mobilizar para o Consumo Consciente**.

Guiado por essa missão, o Akatu acredita que o consumidor consciente tem um enorme poder transformador, sendo protagonista no trabalho por um mundo melhor. Este poder é exercido nas suas escolhas cotidianas, passando pelos vários momentos de consumo (compra, uso e descarte).

Nesse sentido, o objetivo do Akatu é transformar o cidadão consumidor em consumidor-cidadão, a partir da conscientização sobre o potencial de impacto do consumo de recursos, produtos e serviços.

Quando esta consciência se torna coletiva e mobiliza o conjunto da sociedade, o impacto das pequenas ações cotidianas de cada cidadão pode ser extremamente ampliado, rumo a uma sociedade economicamente viável, socialmente justa e ambientalmente sustentável.

Para isso, o Akatu trabalha com pesquisas, conteúdos, instrumentos e pedagogias em atividades nas áreas de comunicação e educação, cada uma delas voltada para três direções.

Na área de comunicação, trabalhamos por meio do nosso site, no qual se encontra o Centro de Referência Akatu pelo Consumo Consciente, com mídia publicitária e com outras mídias. Na área de educação, o trabalho é feito com comunidades em geral, com instituições educacionais e empresas parceiras. Isso faz com que o Consumo Consciente seja trabalhado tanto junto ao público em geral como junto a públicos mais específicos.

"Akatu" é a união de duas palavras do Tupi Antigo: "a", que significa "mundo" e também "semente"; e "katu", que significa "bom", e também "melhor". Assim, "Akatu" quer dizer, numa só palavra, "semente boa para um mundo melhor". Reflete a idéia de que o mundo futuro está contido em nós mesmos, as sementes, da qual nascerá o mundo melhor que todos desejamos. Assim, nada mais inspirador para nós, do que a figura de uma árvore, como a "Árvore do Consumo Consciente".

como usar este material

Cara(o) Educadora(or),

É com muita satisfação que apresentamos a você a Árvore do Consumo Consciente. Este material foi concebido para educadores interessados em promover o conhecimento e o aprendizado das relações entre os atos que todos nós – consumidores – realizamos em nosso dia-a-dia, e a sustentabilidade sócio-ambiental de nosso planeta. Ou seja: aqui poderemos aprender como consumir de maneira a satisfazer de forma saudável nossos desejos e necessidades, sem exaurir o meio ambiente. Ao mesmo tempo estaremos promovendo uma sociedade mais justa, onde todos tenham a possibilidade de uma existência plena e feliz.

Esperamos que o conhecimento e o aprendizado que propomos sejam também elementos transformadores, capazes de levar educadores, educandos e todos que com eles convivem a incorporarem no seu cotidiano estas propostas. Assim, estaremos disseminando cada vez mais o Consumo Consciente, e formando a cada dia novos consumidores cidadãos.

O método que desenvolvemos para atingir este objetivo baseia-se na analogia entre elementos que podem ser encontrados ao se observar uma árvore, e as ações e situações que envolvem o cotidiano de uma pessoa, de um consumidor qualquer. E esta analogia pode ser utilizada não só por professores, mas por qualquer pessoa envolvida em educação e mobilização comunitária. E pode apoiar o trabalho com pessoas de qualquer idade.

Identificamos oito aspectos (temas) a serem observados na árvore e em seu ciclo de vida. Sobre cada um deles oferecemos um pequeno texto de apoio, mostrando como, ao refletirmos sobre aquele aspecto, podemos encontrar aprendizados que conduzam ao consumo consciente.

O material consiste em duas peças: o pôster e o "Guia do Educador".

O pôster dá uma visão geral, mostrando a árvore – uma castanheira-do-Brasil – e, em ilustrações menores, os oito aspectos sobre os quais faremos nossa reflexão. Antes do início das atividades, ele deve ser afixado em lugar visível por todos os alunos.

O Guia do Educador traz os textos de apoio, juntamente com sugestões de atividades e perguntas, para serem utilizadas no trabalho de educação e sensibilização. A cada aspecto destacado no pôster corresponde um capítulo (tema) no Guia. Sugerimos que o educador leia todo o guia antes de iniciar o trabalho e planeje as atividades conforme suas possibilidades e o perfil de seus alunos. Não é um material para ser trabalhado todo de uma vez: você pode usa-lo em diferentes dias e ocasiões, conforme seu próprio plano.

Como utilizar este material:

1 Escolha o tema que será trabalhado e indique no pôster a ilustração que o representa. Peça comentários dos alunos. Sugira que descubram como aquilo está relacionado ao seu cotidiano.

2 Use as sugestões da seção "aquecendo as conversas e exercitando a mente" para iniciar e incentivar um bate-papo com seus alunos, desenvolvendo os conceitos do tema que selecionou. O roteiro de questões que elaboramos pode e deve ser adaptado conforme sua realidade local. Se achar adequado, conclua lendo em voz alta o texto de apoio, ou contando aos alunos o que o texto diz.

3 Aprender conceitos e exercitar a cidadania: depois da conversa e da utilização do cartaz sugerimos desenvolver atividades de cunho prático e investigativo, destinadas a trazer descobertas, informações e vivências importantes para a formação de consumidores conscientes, tanto em relação às suas práticas, quanto em relação a seus valores. Aproveite as atividades para reforçar e exemplificar os aprendizados do consumo consciente.

Com base nessas orientações queremos ajudar e incentivar você, educador, a construir a sua proposta de aula. A nossa meta é aprimorar idéias, métodos e recursos, em função do seu contexto e dos seus interesses. Caso tenha alguma sugestão ou comentário, escreva para: *Instituto Akatu – R. Pe. João Manuel, 40, 2ª sobreloja, São Paulo/SP CEP 01411-000* ou mande um e-mail para *faleconosco@akatu.org.br*
E agradecemos desde já a sua valiosa e imprescindível atenção!

A árvore que escolhemos para nos ajudar neste trabalho é uma Castanheira. Nós a selecionamos não apenas pela sua beleza e porte majestoso, mas também porquê é uma árvore que em sua história e ecologia tem um significado especial para nós, brasileiros. Vamos contar abaixo um pouco mais sobre a Castanheira, mas é importante lembrar que as lições que ela nos trouxe também poderiam ser dadas pelo mais humilde arbusto de nossa cidade, merecedor de tanto respeito quanto a mais soberba das árvores.

Nas florestas de terra firme da Amazônia é proverbial a generosidade dos castanhais amazônicos: dessas grandes árvores aproveitam-se, antes de tudo, as sementes que, uma vez abertas, fornecem deliciosas amêndoas, as populares castanhas-do-pará dos supermercados. Estas são poderosas nutrientes: duas delas têm tanta proteína quanto um ovo. Podem ser consumidas frescas ou assadas, como aperitivo apreciado em todo o mundo, ou em receitas de doces e salgados. Seu óleo, comestível, também serve de matéria prima para a indústria farmacêutica e cosmética. Além disso a madeira da árvore é excelente e abastece a indústria moveleira.

Para nos dar tudo isso, porém, a castanheira se "alimenta" de toda a floresta, de todo o ambiente que a cerca: suas folhas absorvem o dióxido de carbono da atmosfera e, com auxílio da luz solar e da clorofila, exalam oxigênio. Suas raízes bebem as águas das chuvas e buscam nutrientes no solo.

Portanto a castanheira "consome" recursos naturais e "produz" sementes e madeira, porém de forma equilibrada. Isto quer dizer que sua "produção" se realiza sem causar o esgotamento dos recursos necessários à sua continuidade. Assim o funcionamento deste "sistema" não infringe a Lei da Natureza, isto é, nada é tirado que não possa ser reposto. Eis porque a árvore é como que um símbolo vivo de um ciclo salutar de vida: ela consome, usufrui e oferece, dentro da justa medida.

01

vivemos num só planeta

Todos habitantes da Terra respiram o mesmo ar e bebem da mesma água: os ventos e as chuvas fazem com que água e ar circulem por todo o planeta. O Consumidor Consciente sabe que, assim como cada árvore, cada um de nós participa deste equilíbrio climático, e deve colaborar para a sua manutenção.

A vida das árvores depende, dentre outros fatores, da manutenção de um delicado equilíbrio climático. Cada tipo de planta ou animal necessita de condições específicas de temperatura, de precipitação de chuvas, de insolação, etc., o que torna possível relacionar a variedade de distribuição das espécies às diversas regiões climáticas do planeta.

Mas é muito interessante lembrar que existe uma interdependência: também as florestas têm um papel muito importante na manutenção do clima, na medida em que participam de forma fundamental na circulação das águas, na manutenção dos níveis de carbono na atmosfera e no controle da temperatura e da umidade do ar.

Entretanto, nos últimos 150 anos, a crescente produção industrial tem gerado em quantidades acima do normal alguns tipos de resíduos gasosos que têm grande influência no clima global. Na fumaça das indústrias e dos veículos automotores encontram-se gases como o metano (CH_4), o óxido nitroso (N_2O) e principalmente o dióxido de carbono (CO_2). Entre suas propriedades, está a de refletir a radiação emitida pela superfície da Terra, impedindo que parte dela se perca no espaço, e retendo-a na atmosfera sob a forma de calor. Por isso, são conhecidos como "gases do

efeito estufa", responsáveis pelo aquecimento da superfície do planeta. Se este aquecimento for acima do normal, trará conseqüências devastadoras para o clima e para todas as espécies vivas.

O quadro ainda se agrava com o abate e queima das florestas, para abrir áreas para pastagens e agricultura. No último século e meio 20% das florestas mundiais viraram, literalmente, fumaça. Só que as plantas das florestas são o maior reservatório de carbono do planeta, pois é com ele que formam seus galhos, folhas e troncos. Queimadas, liberam o carbono na atmosfera, e amplificam o efeito estufa. No Brasil, as queimadas são as principais fontes de gases do efeito estufa.

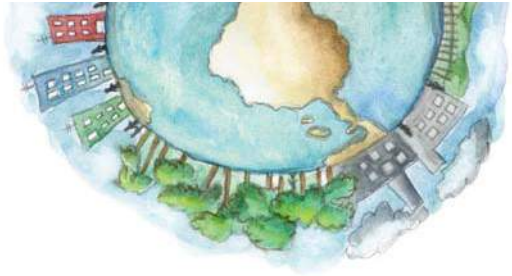
Pois bem: como ser um consumidor consciente ajuda a resolver este problema?

Ao lado das ações de governos e empresas, os cidadãos do planeta podem fazer muito pelo seu próprio futuro. A começar, no cotidiano, pela mudança dos comportamentos de consumo.

O mais próximo deles, que podemos mudar hoje mesmo, diz respeito à queima dos combustíveis fósseis (principalmente a gasolina e o óleo diesel) utilizados nos automóveis. É urgente diminuir seu uso, pois eles participam em grande medida na escalada do efeito estufa. E é perfeitamente possível a você, consumidor consciente, usar menos o carro. Pense em esquemas de caronas entre amigos. Divida com outros pais a tarefa de levar as crianças e os jovens à escola. Faça trajetos curtos e médios a pé. Ande de bicicleta, se tiver uma, e vote por mais ciclovias, se puder. Valorize o metrô, o ônibus elétrico, o trem urbano. Andar menos de carro só vai fazer bem à saúde, ao planeta, e a você, seus filhos, netos e bisnetos.

Ao plantarmos árvores e cultivarmos pomares e jardins, também estamos contribuindo para reduzir o efeito estufa, pois o carbono da fumaça liberada por um carro do outro lado do mundo ou por uma queimada na Amazônia pode, amanhã, ser usado pela árvore do seu quintal na "construção" de uma nova folha ou galho.

E reduzindo o uso do carro, ganhamos também outras vantagens, como o prazer de caminhar, um ar melhor para respirarmos, ruas menos congestionadas e menos perda de tempo no trânsito. Como consumidores, temos o poder de escolher, e assim, de fazer diferença. A questão é de consciência e decisão. Juntos, teremos mais vontade, mais determinação e mais rapidamente começaremos a mudar nosso mundo, para melhor!



Para aquecer a conversa e exercitar a mente

- O que são combustíveis fósseis e o que ocorre quando são queimados?
- Por que o Brasil é um grande emissor de gases de efeito estufa?
- Faça um levantamento sobre quais recursos naturais do nosso planeta, utilizamos durante um dia típico de nossas vidas.
- De que maneira nossas ações como consumidores afetam o clima do planeta?
- O que cada consumidor consciente pode fazer para evitar o efeito estufa?
- O que é e o que diz o Protocolo de Quioto?

Idéias para atividades

Como as plantas ajudam a regular o clima

Objetivos

- Demonstrar que as plantas lançam umidade para a atmosfera.
- Quantificar este efeito local e globalmente.

Metodologia

- Escolher uma planta (árvore baixa ou arbusto) da escola, e isolar cuidadosamente algumas folhas dentro de um saco plástico transparente. (“ensacar” um ramo, bem fechado, mas sem danificar a planta)
- Recolher o saco plástico após 24h, sem machucar a planta e sem derramar a pequena quantidade de água que vai surgir em seu interior.
- Medir o volume coletado (em mililitros – ml).
- Estimar quanto de água uma árvore inteira pode produzir e multiplicar pelo número de árvores da escola, quarteirão, ou cidade. (considerar a proporção entre o número de folhas utilizadas na experiência, e o total aproximado de folhas da árvore inteira).
- Promover um diálogo sobre a importância das árvores para regular o clima na escola, quarteirão e cidade.

Material
• Saco plástico, fita crepe, copo marcador de mililitros.

Avaliação
• Observar se os comentários dos alunos, suas curiosidades e percepções sobre a atividade indicam a importância das plantas para manter a umidade do ar.

Encadeamento

Objetivos
• Demonstrar que todas as coisas estão interrelacionadas e conectadas.
• Promover a integração do grupo.
• Refletir sobre a interdependência dos elementos.

Metodologia
• Em grupo, confeccionar papeletas com os elementos que fazem parte do Planeta Terra (sol, água, terra, fogo, ar, florestas, clima, animais, pessoas, consciência, compras, cidades, queimadas, entre outros).
• Formar uma roda, onde todos fiquem bem próximos e distribuir uma papeleta para cada participante.
• A pessoa que pegar a papeleta do Sol deverá ficar no centro da roda. E com o início do rolo do barbante amarrado no dedo.
• O Sol deverá escolher um dos elementos da roda e dizer qual a relação que pode existir entre eles.
• O(a) educador(a) ajudará a conduzir o rolo do barbante e dará uma volta no dedo do colega que estará representando o elemento escolhido. Este colega fará a mesma coisa com relação a outros elementos, e assim por diante.
• Ao final forma-se uma grande Teia, representando a organização, o encadeamento e a interdependência entre todos os elementos.
• Conversar com o grupo sobre as sensações e as possibilidades de relações.

Material
• Um rolo de barbante, papeletas e canetas hidrocor.

Avaliação
• Observar se os integrantes perceberam os objetivos desta atividade.

02

o valor do coletivo

Uma . oresta é muito mais do que um grupo de árvores: a existência em conjunto gera relações e possibilidades muito maiores do que os potenciais de cada indivíduo isolado. O Consumidor Consciente desenvolve essa riqueza, valorizando a diversidade, a vida comunitária e as ações coletivas.

Uma árvore pode até sobreviver isolada e, mesmo sozinha, terá alguma importância para a manutenção do equilíbrio natural. Porém, jamais realizará plenamente o seu potencial. Já numa floresta, cada árvore se integra a uma comunidade complexa, misturando-se com outras árvores, arbustos e cipós. Pássaros, insetos e outros animais vivem entre os ramos, troncos e raízes. Formando uma floresta, as árvores unem-se a outros organismos e tornam-se capazes de proteger o solo, ajudar na manutenção do clima e manter de forma sustentável a rica teia da vida.

Além da importância do coletivo, vemos também na floresta o valor da diversidade: Quanto mais variados forem os tipos de árvores e outros seres vivos que a compõem, mais forte, resistente e rica será a floresta. O Brasil é um campeão mundial em diversidade, tanto na natureza (biodiversidade) quanto na sociedade (diversidade demográfica e cultural).

Aqui vive um quinto de todas as espécies vivas e mais de um quinto da flora, um quarto de todos os primatas, o maior número de anfíbios, de vertebrados, de palmeiras, de orquídeas. Há três mil tipos de peixes de água doce, o triplo de qualquer outro país. Uma em cada seis espécies de aves do mundo é brasileira. Pelo lado social, o povo brasileiro vem das mais variadas origens: desde nativos americanos (ou índios) até descendentes de asiáticos, europeus e africanos, dos mais diversos países e culturas. Ao mesmo tempo em que todos são brasileiros, vemos que cada região e cada grupo têm suas características próprias, que unidas e respeitadas, são a base ideal para uma nação próspera e feliz.

Como na floresta, também na sociedade humana a formação de redes (de relações coletivas e colaborativas) é que gera força e riqueza. Esta força ultrapassa a soma das partes, já que vem da intensidade com que estas se entrelaçam. Uma rede também é dinâmica: há mudança, há interdependência, e vários centros de decisão atuando ao mesmo tempo. Uma rede colaborativa apóia-se no respeito à individualidade combinado com intenções em comum, com ajuda mútua e com valores coletivos, compartilhados por todos.

Estas mesmas qualidades também se aplicam ao consumo consciente.

De fato, a atitude individual de cada consumidor consciente, embora tenha valor, não tem como chegar aos mesmos resultados que alcança quando é multiplicada e compartilhada. Por isso, uma das primeiras ações do consumidor consciente é sensibilizar outros a atuarem com e como ele.

É fácil achar exemplos de como isto pode se feito no nosso dia-a-dia: um caso simples é o dos grupos de transporte solidário, revezando as caronas para idas em grupo ao trabalho ou à escola. Outro exemplo: grupos de consumidores conectados via Internet, que podem tomar decisões em conjunto buscando maior sustentabilidade para todos os participantes do grupo e para a sociedade. Pela rede podem se espalhar com rapidez notícias de ofertas de produtos certificados ou de iniciativas de empresas socialmente responsáveis, que merecem ser prestigiadas. Ainda mais um exemplo: investimentos que poderiam ser caros para uma única pessoa, mas se viabilizam pelo coletivo, como a instalação de um gerador de energia eólica, ou solar num prédio ou comunidade.

A própria consciência aumenta, quando existe um processo conjunto, onde muitas visões somam-se para elevar o grau de conhecimento e a capacidade de decisão responsável de todos. O consumo consciente é uma realização social, uma conquista da coletividade, unida ao redor de propostas e objetivos comuns.

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Quais são os biomas brasileiros, suas principais características e por que precisamos preservar a biodiversidade em nosso planeta?
• Organize um esquema mostrando os relacionamentos (consumidor – produto – produtor), e observe o poder que o consumidor tem nesta teia.
• Indique algumas instituições (escola, associação, empresa, prefeitura, clubes, ONG's, igrejas) com que você tem mais contato. Como elas se relacionam com você, e como se relacionam entre elas? Faça um levantamento de atividades que possam ser realizadas por e entre estas instituições e que tenham um grande impacto para: reduzir o consumo dos recursos naturais, preservar o meio ambientes, etc.*

Idéias para atividades

Uma trilha de surpresas

Objetivos

• Incentivar o espírito de curiosidade que há dentro de cada um de nós.
• Exercitar a memorização da visualização de imagens.
• Instigar a observação.
• Conhecer o ciclo de vida dos objetos da trilha.

Metodologia

• O(a) educador(a) deve colocar objetos (naturais e manufaturados, e que não pertençam àquele ambiente) semi-escondidos na mata. Caso não possa realizar o passeio é sugerida uma adaptação dessa atividade em praça, rua arborizada ou pátio da escola.
• Demarcar com uma corda, do início ao final da trilha, onde estiverem colocados os objetos.
• Os participantes no início da trilha vão observando e procurando. Ao final comunicam ao professor, em sigilo, quantos objetos encontraram no percurso.
• O(a) educador(a) sabe o número total de objetos e, conforme as respostas, solicita que o participante repita a trilha até conseguir ver no mínimo 80% dos objetos.
• Ao término da atividade o(a) educador(a) apresenta os objetos e conversa sobre o impacto que cada um deles teria se fossem deixados na mata. Qual o tempo de decomposição, como poderiam ser reutilizados, recuperados ou reciclados? Qual a rede de relações que existe entre a produção e o consumidor?

Material

• 20 a 40 Objetos (conchas do mar, estrela do mar, ouriço, pedras, madeira, chaves, brinquedos, sacola plástica, papel, cano, garrafa, etc.) e corda.

Avaliação

• Abrir para uma conversa sobre como está o nosso senso de observação.
• Colher depoimentos sobre as sensações durante esta atividade.
• Verificar se conseguem perceber: os impactos deste objetos na mata e a rede de relações que existe entre produtor e consumidor.

Bingo Cultural

Objetivos

• Perceber a relação de consumo sobre a nossa cultura e os produtos nacionais.
• Verificar se os alunos participam de trabalhos comunitários.

Metodologia

• Os alunos devem preencher uma ficha respondendo sobre os tipos de produtos que consomem, especialmente os da cultura nacional.
• Após o preenchimento e a análise das respostas o grupo vai refletir sobre como estão suas relações e atitudes de consumo cultural.
• Para apresentar os resultados pode-se utilizar um mapa do Brasil.
• Promover debates sobre cada questão do Bingo Cultural, verificando tendências e valorizando atitudes voltadas ao consumo consciente.

Material

• Ficha do Bingo Cultural

A- Você consome produtos piratas?	B- Comunica-se com alguém de outra região do país?	C- Está aprendendo uma língua estrangeira?	D- Visita museus ou centros culturais?
E- Tem ajudado alguma ONG ou Associação?	F- Aprecia um grupo musical nacional?	G- Está vestindo algo que foi feito em outro país?	H- Aprecia comida brasileira?
I- Pode citar um nome de escritor brasileiro?	J- Leu alguma poesia recentemente?	K- Conhece uma festa típica da cultura brasileira?	L- Freqüenta parques públicos?

RESPOSTAS							
A	Nome: Qual:	B	Nome: Qual:	C	Nome: Qual:	D	Nome: Qual:
E	Nome: Qual:	F	Nome: Qual:	G	Nome: Qual:	H	Nome: Qual:
I	Nome: Qual:	J	Nome: Qual:	K	Nome: Qual:	L	Nome: Qual:

Avaliação

• Resultado das fichas e tendências levantadas pelo grupo.

03

tudo tem seu tempo

Existe um tempo certo para que da semente nasça a árvore, e para que a cada ano venham as . ores e frutos. Da mesma forma, o Consumidor Consciente respeita o tempo que cada pessoa precisa para crescer, amadurecer, repousar, produzir e gozar a vida.

Ao observarmos uma grande árvore, nem sempre lembramos que ela nasceu de uma pequena semente, nem de quanto tempo precisou para tornar-se o que é, ou de que ela já foi um frágil broto. Às vezes encontramos até histórias curiosas, como a da castanheira de nosso pôster. Veja só:

O fruto da castanheira brota a 40, 50 metros de altura, na copa da árvore. Quando amadurece fica duro e seu corpo lenhoso, com o tamanho aproximado de uma bola de futebol-de-salão, pode chegar a 2 quilos de peso. Ao completar-se a maturação ele despenca do ramo. Mesmo com uma queda tão forte, ele não se abre, e mantém protegidas em seu interior 10 a 25 sementes, medindo de 4 a 7 centímetros cada uma. Dentro delas, estão as amêndoas, conhecidas como "castanha-do-pará". É neste ponto que entram em ação as cotias. Em sua busca por alimentos esses animais encontram os frutos caídos, abrem suas cascas a dentadas e comem as semen-

tes. Porém, previdentes, enterram algumas, para futuras refeições. Mas é bastante comum que a cotia esqueça onde enterrou algumas das sementes, que assim acabam ficando no terreno, germinando e gerando novas árvores. É desta simbiose entre o comportamento previdente da cotia e a maturação dos frutos que a Natureza se vale para disseminar as castanheiras: Sem pressa, confiante que cada coisa acontecerá no momento certo.

Observamos aqui o funcionamento de um ciclo: a árvore brota, dá frutos que caem no chão, são abertos pelas cotias que enterram as sementes, das quais uma parte germina, dando luz a novas castanheiras e alimentando mais cotias, ininterruptamente. Tudo está entrelaçado: seres, necessidades e tempos. Na frutificação das árvores, vemos também o tempo manifestar-se, através de ciclos: a cada ano, nascem novas flores, que geram novos frutos, que geram novas sementes, e assim por diante. É um ciclo natural, que organiza e dá ritmo à Vida.

Pensemos mais sobre o tempo: não existe nada que possa fazê-lo passar mais rápido ou devagar. Nem a maior pressa do mundo faria com que diminuíssem as semanas necessárias para a germinação da semente e crescimento do broto. E cada semente, cada tipo de planta, tem seu próprio tempo. Assim ocorre também com as pessoas: existe um tempo necessário até o nascimento, depois os anos de infância, de estudo, e assim por diante. E o ritmo da Natureza também inclui as pessoas, que sentem no ambiente em que vivem e nos seus próprios corpos, os ritmos do dia e da noite, das fases da Lua e das estações do ano.

Ser um Consumidor Consciente do tempo, significa aceitar que existem prazos que não podem nem devem ser abreviados. Significa também regular seus hábitos respeitando os tempos que a Natureza exige. Significa ainda, entre muitas outras coisas, dar a cada minuto o grande valor que ele realmente tem, seja para trabalhar, seja para estudar, seja para – de todos os modos - aproveitar a vida, com todas suas inúmeras oportunidades.

Na vida prática, é fácil achar exemplos de consumo consciente do tempo, como o hábito – econômico e salutar – de consumir os produtos agrícolas conforme sua época. A demanda por frutas fora de estação ou exige plantios em estufas, mais caros e complexos, ou – o que é mais comum – a importação ou transporte por longas distâncias. Ao levar em conta a sazonalidade o consumo regula o mercado, barateia preços e poupa o meio ambiente.

Outro exemplo prático é organizarmos nossa agenda, nunca deixando de reservar tempo para o lazer, a cultura, a convivência com a família e com os amigos, ou mesmo para o simples descanso e para aquele "encontro consigo mesmo", essencial ao crescimento de cada um, e que só as horas de fato livres permitem.

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Quanto tempo demora para um produto ser produzido, utilizado e descartado? Inserir dentro deste contexto a retirada do recurso da natureza para sua produção e quanto demora para se degradar ou ser reutilizado na cadeia produtiva.
• Questionar se o horário de Verão contribui para o consumo consciente de algum recurso natural.
• Quanto tempo você destina para "escutar" o seu próprio desejo, e "ouvir" os sentimentos dos outros?
• Como você usa seu tempo quando não está trabalhando ou estudando? O que traz para você o uso deste tempo?

Idéias para atividades

Mímica dos fenômenos da natureza e impactos humanos

Objetivos

• Propiciar momentos lúdicos, integrando e desinibindo o indivíduo no grupo.
• Desenvolver a expressão corporal e a interpretação de imagens.
• Conhecer os fenômenos naturais e os impactos provocados pelo homem.

Metodologia

• Dividir o grupo em sub-grupos de aproximadamente 5 pessoas.
• Posicionar o grupo em roda, explicar que será desenvolvida uma atividade de mímica sobre fenômenos naturais e provocados. A representação será exclusivamente corporal, sem sons.
• Entregar para cada subgrupo uma imagem de um fenômeno natural ou artificial, não deixando que os outros subgrupos vejam essa imagem.
• Aguardar alguns minutos para que os integrantes do subgrupo se reúnam e conversem sobre a melhor forma de representar a imagem, ensaiando a representação.
• Reunir todos os subgrupos para apresentação.
• Cada subgrupo deverá apresentar sua mímica para a platéia (outros subgrupos). Neste momento o(a) educador(a) deverá definir o espaço físico (local da apresentação e local da platéia) para facilitar a visualização e o entendimento de todos.
• A "platéia" deverá descobrir qual o fenômeno e impacto que está sendo apresentado. E assim sucessivamente, até que todos os subgrupos tenham se apresentado.
• Ao final promover um diálogo com o grupo, perguntando porque ocorrem estes fenômenos e quais impactos causam.
• Levantar que atitudes podemos ter em nosso cotidiano para minimizar estes impactos.

Material

• A imagem deve ser uma foto de revista numa cartolina, de preferência plastificada: podem ser fases da lua, estações do ano, vulcões, chuva, tempestades, enchentes, ciclones, sementes germinado, florescimento, lixo, rios, cachoeiras, esgoto, desperdício, contaminação das águas, efeito estufa, poluição atmosférica, ocupação desordenada nos centros urbanos, etc...

Avaliação

• O(a) educador(a) deverá avaliar o envolvimento, a organização e a criatividade dos grupos.
• Quando a platéia descobre rapidamente o fenômeno, a mímica teve bom resultado.
• Observar o grau de envolvimento com o diálogo proposto e o resultado do levantamento de atitudes para minimização dos impactos.

Linha da vida

Objetivos

• Conhecer a transformação do consumo das embalagens e produtos, ao longo do tempo.
• Verificar quais impactos o atual modelo de produção vem provocando ao meio ambiente.

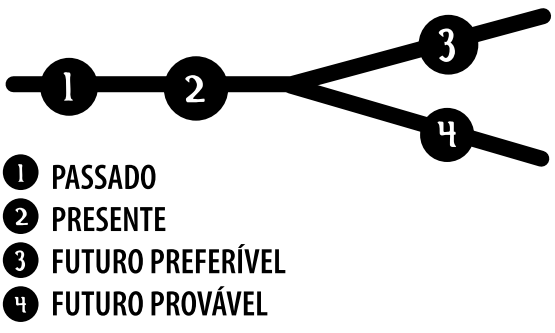
Metodologia

• Sub-dividir em grupos de até 4 alunos e solicitar uma pesquisa sobre a produção e os impactos ambientais das embalagens (papel, vidro, plástico, metais), de alimentos, dos meios de transporte, do vestuário, dos eletrodomésticos, etc, desde o início dos tempos até a atualidade. Utilizar sites, revistas, livros e, se for possível, trazer recortes.
• Montar uma linha da vida para cada pesquisa, num cartaz, apresentando os resultados.
• Para elaborar a linha da vida é necessário: apontar a relação do produto pesquisado com os impactos ambientais (uso dos recursos naturais, como é feito o descarte pós-consumo), desde o passado até o presente. É preciso refletir sobre as mudanças ao longo da história e as principais diferenças percebidas. Para construir a linha, deve-se identificar as atitudes e situações do passado e do presente que podem levar ao futuro desejado ou provável. Dessa forma, podemos refletir sobre nossas atitudes para construir o futuro que desejamos.
• Dica para construir a linha: No passado e presente, na parte de cima da linha, escrever as situações vividas que levem ao futuro desejado, no caso a linha ascendente (futuro preferível), e na parte inferior (linha descendente) as ações que caminhem para o futuro provável.
• Promover uma conversa levantando os seguintes aspectos:

- As previsões realistas sobre o futuro pessoal e global e as conseqüências de ações do passado e do presente podem ajudar a planejar o futuro que queremos.

- As mudanças de atitudes são necessárias para bloquear as linhas do futuro provável.

- Levantar como cada consumidor pode se mobilizar e contribuir para a promoção do uso sustentável dos recursos naturais.



Fonte: Aprendizado Global, Graham Pike e David Selbi
Para pesquisa: Coleção Reciclagem e Ação
www.5elementos.org.br/ecoprodutos

04
a natureza não tem lixo

Tudo que a árvore "joga fora", como galhos e folhas secas, é reaproveitado: na Natureza, não existe lixo. O Consumidor Consciente também busca minimizar seus resíduos, evitando a geração de lixo, reduzindo o que joga fora, reutilizando ao máximo o que possui, e reciclando tudo que for possível.

A observação da Natureza revela processos de consumo e aproveitamento de recursos que ocorrem sem que a fonte destes recursos se esgote: pelo contrário, o uso dos recursos ocorre num ritmo e numa intensidade compatíveis com sua renovação. Podemos ver isto observando e pensando sobre uma árvore qualquer como, por exemplo, a castanheira do nosso pôster.

Aos pés das árvores sempre se juntam folhas e ramos caídos. São, por assim dizer, "sobras" de seu processo de vida, "partes" que já cumpriram sua função. Com o passar do tempo estes resíduos formam uma camada vegetal, úmida, espessa e quente. É o chamado "húmus", um micro-ambiente ideal para uma infinidade de insetos, fungos, bactérias e outros microrganismos. Assim, o que a árvore descartou serve de alimento a outras formas de vida.

Mas mais que isso, ao se alimentar

dos resíduos, os microorganismos decompõem a matéria orgânica em suas diversas moléculas químicas, que assim retornam ao ambiente para servirem como nutrientes de plantas e animais.

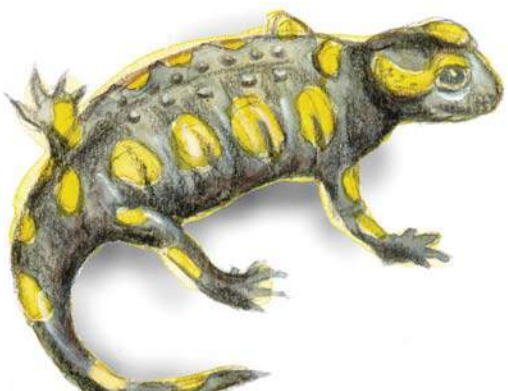
Neste processo não só a castanheira, mas toda a floresta, por assim dizer, "vive de si mesma". Sua existência depende de um ciclo vida-morte-vida ininterrupto. Este ciclo é equilibrado e renovável, pois o reaproveitamento dos recursos permite sua renovação permanente: é um ciclo sustentável.

Uma questão interessante é perguntar como seria possível aplicar este modelo ao nosso cotidiano. Em outras palavras, aprendermos como garantir a sustentabilidade de nossa "floresta" humana: o mundo em que vivemos.

Nós - consumidores que queremos contribuir de forma consciente para a preservação e melhoria da vida em nosso planeta – podemos REDUZIR o impacto negativo de nosso consumo tomando medidas muito simples, como aproveitar o verso de papéis usados, escolher produtos obtidos sem prejuízo para a Natureza e evitar o uso de embalagens em excesso ou de copos e talheres descartáveis. De forma geral, podemos adotar estilos de vida simples, onde a felicidade está no bom uso que fazemos de tudo que temos, e onde o supérfluo pese menos.

Nessa busca por um modelo sustentável, outra estratégia é REUTILIZAR tudo que for possível. Algumas dicas para isso são adotar procedimentos bastante simples, como aproveitar copos, potes e embalagens de vidro, destinando-os a novas funções. Outros objetos, como móveis, objetos e peças de madeira em geral podem ganhar vida nova, bastando para isso uma lixa, uma pintura, ou até mesmo apenas uma boa limpeza. Todas as pessoas que reformam ou constroem um imóvel devem se lembrar que pisos, portas, janelas e outros materiais usados podem ser encontrados em desmanches, por ótimos preços. Doar objetos e roupas usadas também é uma boa idéia, assim como não "aposentar" aparelhos eletrônicos que ainda atendem bem suas necessidades, só porquê apareceu um modelo mais novo.

Finamente, existe ainda a solução da RECICLAGEM. Reciclar é um processo industrial, onde materiais usados são transformados novamente em matérias-primas. É uma atividade que ajuda a reduzir a geração de lixo e a pressão sobre o meio ambiente, mas que também consome energia e outros recursos. Mesmo que não tenha as condições ideais, um consumidor consciente adota a coleta seletiva, separando seu lixo em úmido e seco, e destinando este último a cooperativas ou catadores. Dessa forma, contribui significativamente para que estes produtos retornem como matéria prima às indústrias.



Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Pesquise como é coletado o lixo em sua cidade e qual o seu destino final?
• Como podemos reduzir a quantidade de lixo (reciclável ou não) gerada por nosso consumo? (dar exemplos reais)
• Como podemos reaproveitar as embalagens, antes de as encaminharmos para a coleta seletiva?
• Que outras formas existem para reduzir o consumo dos recursos naturais?
• Você participa de campanhas de solidariedade para doar roupas e outras coisas usadas?

Idéias para atividades

As folhas que mostram a seqüência da vida

Objetivo

• Identificar as diferentes fases de decomposição das folhas e das embalagens.
• Perceber a grande variedade de plantas e embalagens que existem.
• Compreender o ciclo de vida das plantas e dos produtos.
• Comparar com o ciclo de vida dos produtos que consumimos.

Metodologia

• Coletar nas proximidades da escola: A) diferentes tipos de folhas caídas das árvores e arbustos; B) diferentes tipos de embalagens encontradas no chão, ou no lixo da escola.
• Selecionar as folhas das embalagens e pesquisar o tempo de decomposição de cada um.
• Organizar os diferentes conjuntos de folhas, identificando as etapas de decomposição (recém caídas, com manchas amareladas, totalmente amareladas, escurecidas, completamente secas, secas com falhas e apenas o esqueleto).
• Organizar conjuntos de embalagens, identificando qual a matéria prima que é utilizada para sua produção e como é feito seu descarte. Por exemplo: plásticos vem do petróleo e acabam nos lixões???
• Elaborar cartazes contando sobre as descobertas do grupo como, por exemplo: as fases de decomposição, de que matéria prima são feitas as embalagens e os produtos que consumimos e onde são descartados.
• Promover um diálogo com seus alunos, sobre as relações entre o ciclo da natureza e

os ciclos de produção e descarte (embalagens e produtos), mostrando atitudes que o consumidor pode adotar para promover a sustentabilidade dos recursos do planeta.
• Elaborar cartazes sobre as conclusões deste debate.
• Apresentar os cartazes da atividade e dos resultados do debate para outras classes da escola, ou numa feira de ciências, ampliando a percepção.
• Se houver possibilidade, também pode ser feita uma experiência com 3 aquários, colocando em cada um diferentes tipos de resíduos (folhas e lixo orgânico; embalagens de papel, papelão ou madeira; e embalagens plásticas) observando e comparando os tempos e processos de decomposição. Não esqueça de manter úmido o ambiente dos aquários, e de cobri-los, para evitar moscas e preservar a higiene.

Material
• Diferentes tipos de folhas e embalagens, cola, cartolina, canetas coloridas.

Avaliação
• Verificar se todos se envolveram com a atividade e se compreenderam os ciclos de vida das plantas, das embalagens e dos produtos estudados.
• Observar as conclusões a que os alunos chegaram a respeito de atitudes voltadas ao consumo consciente.

Procura-se a ecologia interior

Objetivos
• Promover a formação de valores que levem a mudanças de atitudes.
• Permitir a troca de experiências entre os participantes.

Metodologia
• Convidar os alunos a entrevistarem um grupo grande e variado de pessoas.
• Contar como foi realizada a pesquisa e quantificar seus resultados.

Material
• Fichas para pesquisa, cartolinas e canetas hidrocor.

Avaliação
• Verificar o grau de dificuldade que os alunos enfrentaram para realizar a pesquisa e achar pessoas conscientes e promover um diálogo sobre o que seus resultados indicam.

Procura-se uma pessoa que:
1. Dormiu sob as estrelas:
2. Viu o nascer do sol há pelo menos um ano:
3. Separa seu lixo para a coleta seletiva:
4. Goste de plantar mudas de plantas:
5. Tenha tomado banho de cachoeira há pelo menos um mês:
6. Tenha cheirado a terra há pelo menos um mês:
7. Sabe de onde vem a água que bebe:
8. Sabe localizar o Cruzeiro do Sul:
9. Não tenha medo de barata:
10. Tenha decidido comprar um produto porquê isso iria melhorar o meio ambiente:
11. Tenha conversado com alguém para impedir que sujasse a cidade:
12. Conheça 3 projetos de benefício para o meio ambiente ou para a comunidade, realizados por empresas, em sua cidade.
13. Consuma produtos orgânicos regularmente :
14. Desligue as luzes, quando não há ninguém nos ambientes:
15. Feche a torneira ao barbear ou ao escovar os dentes:

05

todo alimento vem da natureza

As plantas transformam luz do sol, água e nutrientes do solo em alimentos para si e para outros seres vivos. De um modo ou de outro, tudo que alimenta o ser humano vem da Natureza. O Consumidor Consciente não se ilude com o poder da tecnologia, e cuida para que nunca se rompa a frágil teia da vida, da qual todos dependemos.

Na copa da castanheira de nosso pôster, e também a seu redor, encontra-se um ambiente superpovoado. Ali zumbem abelhas e moscas, enquanto aranhas tecem teias entre centenas de pássaros, de pequenos lagartos, de sapos, de macacos, de gatos do mato. São insetos, aves, répteis, anfíbios, mamíferos. Alguns buscam flores perfumadas, cheias de néctar, outros se alimentam de frutas. Os insetos são presas dos pássaros, que por sua vez são caçados por seus predadores. Em torno de uma árvore a vida é exuberante, e a cadeia alimentar funciona a pleno vapor.

Uma cadeia alimentar é, em resumo, uma seqüência de seres vivos na qual uns servem de alimento a outros, sucessivamente. São plantas que alimentam herbívoros que alimentam carnívoros, numa roda sem fim. É uma contínua transferência de matéria e energia de um organismo para outro sob a forma

de alimento. E como cada ser vivo que compõe o ecossistema cumpre um papel específico dentro da cadeia alimentar, esta funciona, na Natureza, sem desequilibrá-la.

Na sociedade humana, porém, a alimentação abandonou o princípio de equilíbrio.

De fato, o modo como nossa sociedade come e distribui sua produção de alimentos provoca grandes impactos ambientais, a começar pelo uso da terra, pois tudo de que nos alimentamos, de uma forma ou de outra, vem da Natureza. Enormes áreas são necessárias para o cultivo de alimentos, e a cada ano mais e mais florestas e outras reservas naturais são devastadas, para dar lugar a plantações ou pastagens. E isto, teoricamente, nem mais seria necessário, pois o total de alimentos produzidos no mundo é mais do que suficiente para alimentar toda a população do planeta. O problema maior, hoje, é a distribuição física dos alimentos e a renda dos mais pobres. Enquanto em algumas regiões do planeta a fome é crônica, há países onde a obesidade, desde a infância e adolescência, transformou-se num problema de saúde pública, afetando mais de 30 por cento da população.

O tipo de alimento produzido também faz muita diferença: a produção de proteína de origem animal (carnes, derivados de leite e ovos) requer muito mais água, solo e energia do que a produção de grãos e outros vegetais para consumo humano. Técnicas de cultivo mais avançadas, e maior racionalidade no uso das áreas já desmatadas, podem salvar milhares e milhares de hectares de florestas.

Mas é preciso também cuidado com a introdução de novas técnicas: produtos químicos usados na agropecuária (agrotóxicos e hormônios) e os alimentos ou sementes geneticamente modificados (transgênicos), precisam ser cuidadosamente avaliados antes de introduzidos no mercado. Deve sempre ser aplicado o princípio da precaução, segundo o qual novas tecnologias somente são consideradas seguras após comprovada a ausência de problemas para o Ser Humano e a Natureza, em testes de médio e longo prazo. É essencial também que a existência deste tipo de produtos em alimentos industrializados seja claramente informada ao Consumidor, nos rótulos e na publicidade, para que este possa estar sempre bem informado, e decidir conforme sua própria consciência. Afinal, produtos orgânicos, cultivados sem fertilizantes químicos e agrotóxicos, são também uma opção disponível.

Neste cenário, há muito que um Consumidor Consciente pode fazer, começando por evitar o desperdício de alimentos (em casa, nas compras ou no transporte), por escolher alimentos menos impactantes sobre o meio ambiente e por ler cuidadosamente os rótulos do que consome. Outras boas idéias são colaborar com programas de segurança alimentar, e aprender a utilizar integralmente os alimentos (fazendo receitas com cascas e talos, por exemplo).

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Pesquise como é a agricultura industrial e suas conseqüências ao meio ambiente.
• Identifique o que é servido na merenda escolar, no lanche de casa ou o que é oferecido na cantina da escola. Qual é o valor nutricional desses alimentos?
• Qual o índice de desperdício de comida na sua casa? Pesquise dados sobre o Brasil.
• Como praticar a compra planejada, tanto na quantidade como na qualidade dos alimentos?

Idéias para atividades

Receitas que utilizam os alimentos integralmente

Objetivos

• Incentivar o uso integral dos alimentos na culinária.
• Criar hábitos de consumo alimentar saudáveis na família e na escola.

Metodologia

• Pesquisar receitas de alimentos que utilizam todas as partes dos alimentos. Ver site **www.sesisp.org.br**
• Fazer a lista dos ingredientes e distribuir para que todos contribuam.
• Fazer diferentes pratos e promover uma feira de degustação.
• Divulgar as receitas para familiares e inserir na merenda escolar.

Avaliação

• Observar se os alunos estão percebendo que o uso sustentável dos recursos naturais depende, em grande parte, do aproveitamento integral dos materiais, recursos e alimentos, e de práticas e processos que impliquem na menor geração possível de resíduos.

BOLO DE CASCA DE ABACAXI
Rendimento: 16 porções
Tempo de Preparo: 40 min
Valor Calórico da Porção: 164,81 Kcal

Ingredientes
- Caldo de casca de abacaxi, 2 xícaras (chá)
- Ovo, 2 unidades
- Açúcar, 2 xícaras (chá)
- Farinha de trigo, 3 xícaras (chá)
- Fermento em pó, 1 colher (sopa)

Modo de Preparo Afervente a casca de 1 abacaxi em 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco de casca e o fermento. Misture bem. Asse em fôrma untada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo e, se preferir, coloque a casca como cobertura.

CASCA DE BANANA À NAPOLITANA
Rendimento: 12 porções
Tempo de Preparo: 40 min
Valor Calórico da Porção: 101,40 Kcal

Ingredientes
- Casca de banana, 6 unidades
- Ovo, 1 unidade
- Farinha de trigo, 1 colher (sopa)
- Farinha de rosca, 6 colheres (sopa)
- Cebola picada, ¼ xícara (chá)
- Alho picado, 1 dente
- Óleo, 3 colheres (sopa)
- Tomate picado, 2 xícaras (chá)
- Sal a gosto
- Salsa picada, 1 colher (sopa)
- Queijo ralado, 1 colher (sopa)
- Óleo para fritura, 1 xícara (chá)

Modo de Preparo Separe as cascas das bananas em duas partes. Reserve. Bata o ovo e acrescente a farinha de trigo, formando uma massinha. Passe as cascas nessa mistura e em seguida na farinha de rosca. Frite-as. À parte, refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente os tomates já batidos no liquidificador e peneirados. Deixe ferver. Salgue a gosto. Por último, acrescente a salsa. Numa forma refratária, coloque as cascas de bananas fritas, cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado. Coloque no forno para aquecer e sirva.

QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA
Rendimento: 8 porções
Tempo de Preparo: 1 hora 30 min
Valor Calórico da Porção: 245,36 Kcal

Ingredientes da MASSA
- Farinha de trigo, 1 e 2/3 de xícara (chá)
- Gema, 1 unidade
- Sal a gosto
- Margarina, 3 colheres (sopa)
- Água, 3 colheres (sopa)

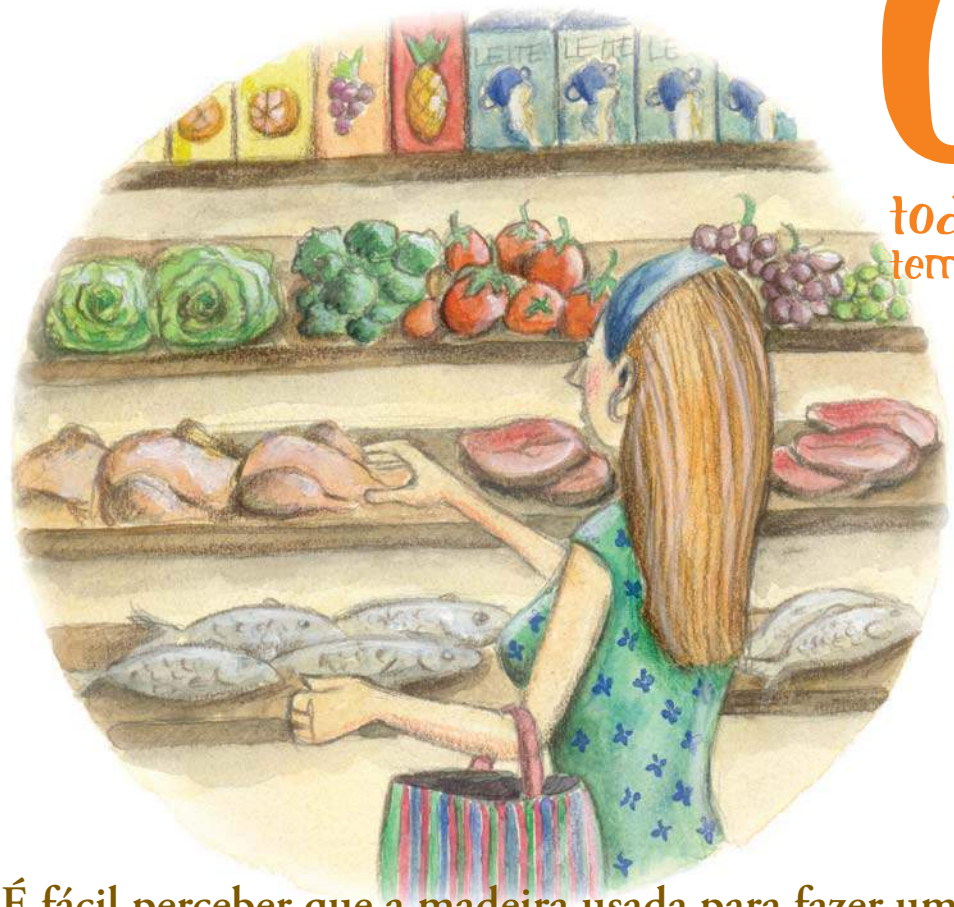
Ingredientes do RECHEIO
- Cebola picada, ½ xícara (chá)
- Alho, 1 dente
- Óleo, 2 colheres (sopa)
- Casca de abóbora, 2 xícaras (chá)
- Água, ½ xícara (chá)
- Sal a gosto

Ingredientes do CREME DE QUEIJO
- Ovo, 2 unidades
- Leite, ½ xícara (chá)
- Queijo parmesão, 2 colheres (sopa)

Modo de Preparo Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno pré-aquecido até dourar. Para o recheio, refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casca da abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Despeje sobre o recheio da casca de abóbora e leve para assar em forno pré-aquecido até o creme de queijo dourar.

06

todo produto tem sua história



É fácil perceber que a madeira usada para fazer um móvel veio de uma árvore, ou que o aço de um automóvel veio dos minérios. Mas o contrário também é verdade: móveis de madeira requerem minérios, e para ter aço também consumimos árvores! Descobrir o que está por trás daquilo que usa é um exercício diário do Consumidor Consciente.

As árvores necessitam de inúmeros recursos do ambiente que as cerca para permanecerem vivas e se reproduzirem. Absorvem a água das chuvas e dos reservatórios, tanto superficiais quanto subterrâneos; consomem diversos tipos de nutrientes do solo e utilizam a luz solar na fotossíntese. Mas o uso que fazem destes recursos é perfeitamente compatível com a sobrevivência das demais formas de vida que as cercam.

Mais que isso: a presença das árvores no ambiente é benéfica. Elas fornecem alimentos ao homem e à fauna, absorvem gás carbônico e produzem oxigênio, retêm parte dos raios solares, geram sombra, protegem o solo da erosão e as lavouras do vento, servem de abrigo a pássaros e outros animais, diminuem a poluição sonora e embelezam a paisagem.

A observação acima mostra que as ações de consumo têm conseqüências a longo prazo e de longo alcance. Noutras palavras: o modo como cada um conso-

me recursos naturais, produtos e serviços afeta as comunidades e o meio ambiente onde vivemos - e todo o planeta.

Por exemplo, a "simples" compra de um pequeno objeto de madeira está repleta de significado para um Consumidor Consciente. Se o produto não tiver um certificado de origem, nada garante que a sua matéria prima não veio de um desmatamento ilegal. A difusão do hábito de consumir apenas madeira certificada é muito importante para preservar as florestas da exploração predatória, e garantir que o patrimônio natural da Humanidade não seja dilapidado pela perda de ecossistemas.

A certificação do Conselho de Manejo Florestal (selo FSC), atesta que a extração da madeira foi ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável. Além da madeira certificada ser retirada sem prejuízo do meio ambiente, ela traz benefícios às comunidades locais, e viabiliza sua sobrevivência.

Outros produtos que encontramos na cidade também podem vir da exploração sustentável da floresta. Por exemplo, nas chamadas reservas extrativistas, cooperativas de trabalhadores organizam as coletas dos produtos florestais (castanhas, borracha, madeira, resinas, folhas, essências, etc.) e cuidam do pre-processamento, em altas quantidades, obtendo melhores condições de negociação. Matérias primas assim extraídas da floresta estarão presentes nos mais variados produtos, como cosméticos, roupas, perfumes, móveis, objetos, tapetes, utensílios domésticos e muito mais.

Quando escolhemos um produto, levamos junto todo o processo pelo qual ele foi produzido. Pode ser um processo positivo, como no caso da madeira certificada, mas pode ser um processo negativo, quando sua produção tenha implicado, por exemplo, em desmatamento, poluição e uso de trabalho infantil ou forçado. Atento a isso, o Consumidor Consciente leva em consideração o processo pelo qual foi obtido o produto que está comprando, e se informa o mais que puder.

Descobrir esta verdadeira "história dos produtos" é um exercício muito interessante e importante, que pode ser feito diariamente, pois a cada vez descobre-se um novo capítulo. Muitas vezes, não percebemos à primeira vista todo o processo envolvido. Por exemplo: qual a relação entre um frango assado e o desmatamento da Amazônia? Fácil: podemos supor que o frango foi alimentado com ração. Que a ração foi feita de soja. Que a soja foi plantada numa área recém desmatada da floresta Amazônica, como agora mesmo está acontecendo. Pense um pouco mais, e você encontrará muitas outras relações.

Hoje, é quase impossível saber tudo sobre um produto, mas um bom começo é evitar desperdícios e consumo desnecessário de um modo geral. Outra ação importante é prestar atenção nos selos de origem e de certificação, e no compromisso das empresas com a Responsabilidade Social. Na internet, o Centro de Referência do Instituto Akatu (www.akatu.org.br) oferece um Guia de Empresas e Produtos que também pode ajudar.

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Pesquise sobre e origem e a história do papel, do vidro, do plástico e do metal.
• Procure saber quais são as matérias primas utilizadas para fabricar os produtos que você utiliza e quais empresas e pessoas os produziram.
• De que lugares vêm os produtos que você mais consome? O que foi feito na Natureza para que você tivesse este produto?
• O que é responsabilidade social das empresas?

Idéias para atividades

Quantas árvores e quanta água existem nos livros?

Objetivos

• Conhecer a história da fabricação do papel.
• Calcular o número de árvores cortadas e a quantidade de água utilizada para produzir papel.

Metodologia

• Solicitar que os alunos pesquisem como era feito o papel.da antiguidade aos dias de hoje.
• Com o auxilio de uma balança medir o peso de todos os livros dos alunos.
• Calcular quantas árvores foram cortadas, e quanta água foi consumida.
• Um dado: para se fabricar 50 quilos de papel há necessidade de uma árvore adulta e de 5.000 litros de água.
• Sabendo a quantidade e o peso dos livros da classe, multiplicar pelo número de turmas da escola e obter uma estimativa de consumo.
• Socializar os resultados das pesquisas por meio de apresentações.
• Refletir sobre nosso padrão de consumo e verificar se ele é sustentável.
• Que outras alternativas possíveis existem para atender às necessidades para as quais usamos o papel.
• Listar o que podemos fazer para aproveitar melhor o que temos e reduzir o consumo desnecessário.

Material
• Livros, balança.

Avaliação
• Grau de envolvimento dos alunos com o tema.
• Redução do consumo do papel na sala.

Bolo da vida

Objetivos
• Levantar atitudes para o consumo consciente que podemos ter em relação aos diversos ambientes.
• Compartilhar estas ações por meio dos valores nelas inseridas.

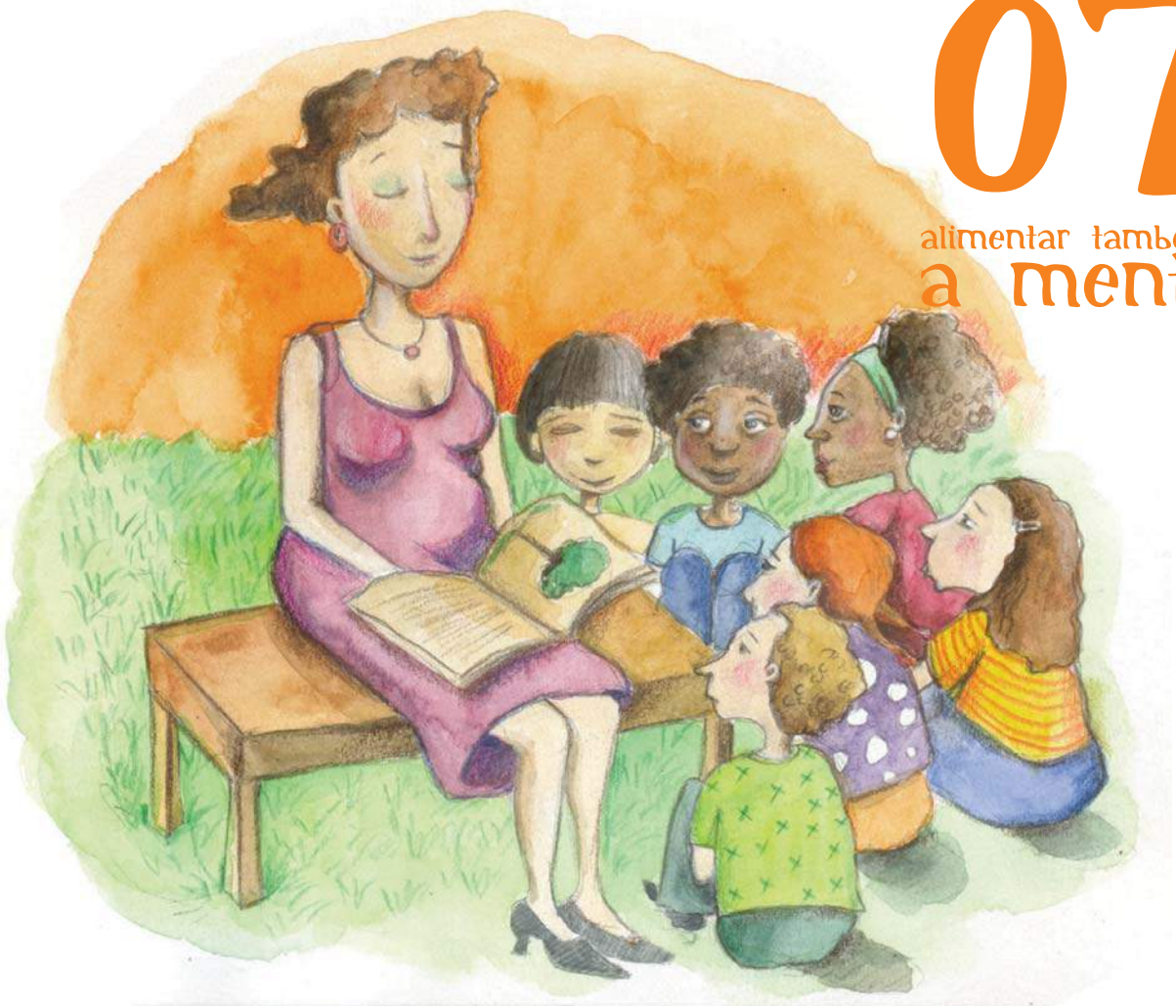
Metodologia
• Dividir o grupo em 4 subgrupos, sendo que cada um terá um ambiente definido (escola, lazer no campo, lazer na praia, escritório).
• Cada subgrupo deverá levantar 10 atitudes práticas de consumo consciente em relação aos ambientes acima descritos.
• Cada subgrupo vai receber um pedaço de papel para escrever estas ações e apresentar ao grupo.
• Durante a apresentação, o(a) educador(a) deverá sublinhar a essência ou a "palavra chave" de cada ação.
• O(a) educador(a) desenha na lousa um bolo e divide-o em diversos pedaços, sendo que em cada um deles, está contida a essência ou a "palavra chave" obtida na apresentação anterior.
• O Bolo deve ser oferecido simbolicamente e compartilhado, para "alimentar" todos do grupo.

Material
• Papel, canetas pilot e quadro negro.

Avaliação
• Grau de participação e envolvimento dos subgrupos. Resultados obtidos nas atitudes. Satisfação pessoal em compartilhar o bolo da vida.

07

alimentar também a mente



A contemplação da Natureza enriquece o espírito humano, com beleza, inspiração e conhecimentos. Os maiores prazeres da vida estão na mente de cada pessoa: são as lembranças, emoções e alegrias que experimentamos. Encontrar a felicidade além do desfrute de produtos e serviços é um objetivo do Consumidor Consciente.

Observando a beleza e a majestade de uma grande árvore, lembramos que não só as plantas, mas toda a Natureza, há séculos, serve à Humanidade não só como fonte de alimento e de recursos naturais, mas também como fonte de inspiração e conhecimento.

Ao longo de toda a história humana, artistas, homens de ciência e buscadores dos mais diversos conhecimentos maravilharam-se e transmitiram, numa infinidade de obras, a glória da Natureza. Lembremos, só a título de exemplo, um poema de Cecília Meireles:

"No mistério do Sem-Fim,/ equilibra-se um planeta. / E, no planeta, um jardim,/ e, no jardim, um canteiro:/ no canteiro, uma violeta,/ e, sobre ela, o dia inteiro,/ entre o planeta e o Sem-Fim,/ a asa de uma borboleta".

Observando – e analisando – a Natureza, o Ser Humano, além de obter prazer e repouso, encontra os conhecimentos para seu desenvolvimento tecnológico, intelectual e espiritual. Foi assim que nossa civilização descobriu-se poderosa e capaz de criar novos produtos, situações e materiais até então desconhecidos, para o bem e para o mal.

Pense na beleza, na cultura, na arte, na ciência, na tecnologia e na saúde. Pense também na riqueza existente em nossa vida espiritual, familiar, social e comunitária. Observe: as coisas mais importantes da vida não são mercadorias. São valores, sentimentos, experiências e emoções que não podem ser compradas ou vendidas. Estas são as coisas que – de fato – dão sentido à vida e trazem felicidade. É fato que as carências materiais ou as situações de pobreza são indesejáveis e roubam a felicidade das pessoas. Mas todos sabem que, resolvidas as necessidades básicas, não vai ser o dinheiro ou a possibilidade de comprar mais coisas que tornará as pessoas mais ou menos felizes.

Um Consumidor Consciente sabe que acumular bens e ter objetos cada vez mais preciosos e exclusivos não é suficiente para dar sentido à sua vida. Tendo um padrão de vida satisfatório, a busca da riqueza interior e das relações saudáveis com a Natureza e com todos os seus semelhantes são seus grandes objetivos.

E como fazer isto em nosso dia-a-dia de consumidores? Vejamos algumas sugestões:

Cuide e embeleze o ambiente em que você vive: Plante árvores e jardins, conserve praças, pinte, decore ou organize sua casa, sua escola e sua vizinhança. Não deixe lixo ou entulho na rua: não deixe que outros joguem, e cobre da prefeitura um bom serviço de limpeza.

Convide seus amigos e familiares para programas recreativos, esportivos, sociais ou culturais, como caminhar, andar de bicicleta, praticar esportes, visitar museus, freqüentar shows, praticar atividades comunitárias, sociais ou religiosas. Faça novos amigos, que também gostem dessas atividades. Leia livros, ouça músicas variadas, conheça a cultura de sua região e de todo o Brasil.

Participe de programas de voluntariado, ou colabore com organizações da sociedade: existem oportunidades para todos os tipos de ajuda, e em todo tipo de assunto. Meio ambiente e ação social com jovens, idosos e pessoas carentes são apenas alguns exemplos.

Se puder, conheça áreas naturais próximas de sua cidade, fazendo caminhadas ou pequenas viagens.

E também descanse, relaxe, fique consigo mesmo. Lembre que a vida foi feita para ser vivida, e não para ser consumida numa busca interminável por produtos e símbolos de status, que logo depois de conquistados tornam-se mais uma frustração, pois sempre haverá outros produtos e outros símbolos, que também prometem – mas não entregam – a felicidade e a plenitude que todos buscamos.

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

• Pesquise manifestações de arte (pintura, poesia, literatura, escultura, dança, artesanato...) onde a Natureza é a inspiradora.
• Cite 3 qualidades que você acha importantes para uma pessoa. Dê o nome de 3 personalidades (da história, das artes ou da mídia) que a seu ver tenham estas qualidades. Reflita: o valor das pessoas está nos bens que possuem ou nas qualidades que elas têm?
• Você participa de trabalho voluntário ou de ONGs para atender as carências da região onde vive (qualidade de vida, preservação de áreas verdes etc)?
• Traga exemplos de atividades e diversões que podem ser feitas com pouco (ou nenhum) dinheiro. Quem se beneficia com elas?

Idéias para atividades

Plantas que curam

Objetivo

• Identificar a importância das ervas medicinais e promover seu uso no cotidiano. Por exemplo: camomila, erva doce, erva cidreira, manjericão, etc.

Metodologia

• Convidar uma pessoa que conheça as ervas medicinais da região para fazer uma palestra na escola.
• Pesquisar que tipos de ervas medicinais existem e para que servem.
• Montar um jardim de plantas medicinais na escola.
• Utilizar as ervas para ajudar a curar dores de barriga, cabeça, resfriados, etc.

Material

• Mudas e sementes de ervas medicinais, canteiros preparados com terra fértil.

Avaliação

• Efetivação do uso das ervas no cotidiano escolar.

Exposição das árvores

Objetivos

• Sensibilizar para o “poder do consumidor” e mobilizar seu uso.
• Conhecer e identificar árvores.
• Desenvolver a criatividade e a musicalidade.

Metodologia

• Distribuir a letra da música "Matança", do cantor e compositor Xangai.
• Dividir a classe em 2 grupos:
• Grupo 1: pedir para os alunos pesquisarem e registrarem as árvores citadas na música e se há alguma delas na sua região (na escola, no caminho de casa, nas praças).
• Grupo 2: fazer uma interpretação da música. Para ouvir a música pela internet, acesse o site do Instituto Akatu (www.akatu.org.br), e procure o link ´"Árvore do Consumo Consciente", na seção "Publicações",ou para ver as cifras e tocar acesse http://cifraclub.terra.com.br/cifras/cifras.php?idcifra=22036 .
• As duas atividades deverão ser compartilhadas com o coletivo.
• Pedir a todos os alunos para desenharem uma árvore que exista na sua região, e uma sugestão de como usar o "poder do consumidor", agindo para que essa espécie não desapareça.
• Ao final monte uma exposição com os desenhos.

Material

• Cartolina, lápis de cor, caneta hidrocor, lápis de cera, fita crepe, aparelho de som.

Avaliação

• Verificar o envolvimento dos alunos.
• Estimular a qualidade dos trabalhos da exposição com as ilustrações e a criatividade/efetividade das sugestões de ação/uso do "poder do consumidor".
• Depois do encerramento da exposição avaliar com o grupo o processo da atividade.

Música: Matança
Autor: Xangai

Cipó caboclo tá subindo na virola
chegou a hora do pinheiro balançar
sentir o cheiro do mato da imburana
descansar morrer de sono
na sombra da barriguda
de nada vale tanto esforço do meu canto
pra nosso espanto tanta mata haja vão matar
foi mata atlântica e a próxima amazônica
arvoredos seculares impossível replantar
que triste sina teve cedro nosso primo
desde menino que eu nem gosto de falar
depois de tanto sofrimento seu destino
virou tamborete mesa cadeira balcão de bar
quem por acaso ouviu falar da sucupira
parece até mentira que o jacarandá
antes de virar poltrona porta armário
morar no dicionário vida-eterna milenar

Quem hoje é vivo corre perigo
e os inimigos do verde da sombra
o ar que se respira
e a clorofila das matas virgens
destruídas bom lembrar
que quando chegar a hora
é certo que não demora
não chama Nossa Senhora
só quem pode nos salvar
É caviúna, cerejeira, baraúna
imbuia, pau-d'arco, solva
juazeiro, jatobá
gonçalo-alves, paraíba, itaúba
louro, ipê, paracaúba
peroba, massaranduba
carvalho, mogno, canela, imbuzeiro
catuaba, janaúba, arueira, araribá
pau-ferro, angico,amargoso, gameleira
andiroba, copaíba, pau-brasil, jequitibá

08

o frágil fluido da vida

Vemos sempre a água fluindo: nos rios, nos mares, nas chuvas, nas nuvens, e até nos poços e nas torneiras. Olhando assim, a água parece infinita, mas isto não é bem verdade. O Consumidor Consciente sabe que para ser usada pelas pessoas a água precisa estar limpa e fácil de ser coletada: por isso, ele sempre evita o desperdício e a poluição.

O terreno ao redor da árvores na floresta é permeável. Isto é, quando chove, a terra se umedece e a água penetra até as raízes, onde é absorvida pela planta junto com nutrientes e sais minerais, para ser usada no processo de fotossíntese. Por outro lado as folhas, por meio da chamada evapo-transpiração, liberam vapor de água para a atmosfera.

Tal fluxo ecologicamente equilibrado traz muitas vantagens ao ambiente circunstante: a atividade da árvore ajuda a purificar os solos, a água e o ar (pela fixação de carbono e libertação de oxigênio), bem como a controlar enchentes e, conseqüentemente, reduzir a erosão e os deslizamentos de terra. Também diminui a propagação de doenças pela água, como a cólera.

Este modelo de equilibro, porém, está bem longe do uso que nossa sociedade faz da água. Ainda existe muita desinformação e, com ela, um grau de desperdício que pode ter conseqüências graves no futuro. A existência, em território brasileiro, de rios como o Amazonas e o São Francisco, de bacias hidrográficas como a do Tocantins-Araguaia e do Paraná ou do imenso

Aqüífero (depósito subterrâneo) Guarani deram base a uma crença falsa: "a água no Brasil é inesgotável". É verdade que temos o maior manancial do mundo, com 13,7%, da água doce do planeta, mas estamos usando esta riqueza de forma perdulária.

Poluição e desperdício são os grandes problemas. Veja alguns exemplos: favelas e loteamentos clandestinos crescem às margens dos rios e represas, poluindo os reservatórios e ameaçando a saúde de todos. De cada dez litros de água doce disponíveis no mundo, 7 são usados nas lavouras, com métodos de irrigação pouco eficientes. Desmatamentos das margens dos rios e das encostas geram erosão e assoreiam os cursos d'água. Agrotóxicos e resíduos de lixões escorrem para os rios e para o subsolo, poluindo suas águas: 70% dos esgotos das grandes cidades vai para os rios e mares, sem tratamento.

Existe ainda o desperdício indireto: por exemplo, uma família de classe média brasileira joga fora 500 gramas de alimento por dia. Além do desperdício da comida em si, a água usada para produzi-la também vai para o lixo. Em 500 gramas de arroz ou de feijão, há 500 litros de água embutidos. Num bife de bom tamanho (200 g), foram gastos 3 mil litros de água. Sem contar o desperdício do combustível gasto para transportar o produto, e a emissão de poluentes que esse transporte acarreta.

O que fazer?

Além de não jogar água e comida fora, os consumidores conscientes podem se empenhar no combate ao desperdício. No Brasil, cerca de 40% da água distribuída perde-se em tubulações mal-conservadas. Informar às distribuidoras sobre vazamentos ajuda a resolver o problema. Assim como conversar e sensibilizar quem ainda esbanja água, deixando a torneira aberta quando escova os dentes ou faz a barba, ou lavando calçada e carro com mangueira em vez de usar um balde, por exemplo. Pequenas economias somadas dão grandes resultados.

Outra possibilidade é ajudar a água da chuva a infiltrar-se no solo. O aumento de áreas cobertas de cimento ou asfalto é uma das causas de enchentes nas cidades, pois a água não tem como infiltrar-se na terra, e escoa rapidamente para as áreas baixas. Mesmo que rios ou córregos não transbordem, a água não absorvida se acumula. Deixar uma faixa da calçada com grama ou espaço para jardins, em vez de cimentar todo o quintal, são ações que diminuem o problema.

Finalmente, em relação ao coletivo, os consumidores conscientes podem propor que a água seja um tema de atividades nas escolas, nas comunidades, ou nas empresas, repartições e ONGs nas quais trabalham. Cada pessoa pode ser como uma gota de água, unindo-se para formar um "rio de consciência", quem sabe um "mar". É uma tarefa que cabe a cada um de nós, e que fará o bem, a todos e a cada um.

Para aquecer a conversa e exercitar a mente

- Pesquise sobre as leis brasileiras para a gestão das águas.
- Você sabe de onde vem e para onde vai a água na sua cidade? Em qual bacia hidrográfica você vive? Marque num mapa as entradas e saídas de água na sua cidade.
- Qual a relação entre a cobertura vegetal e a permeabilidade do solo em áreas urbanas?
- Quanta água você a sua família consomem? Como você pode reutilizar a água na sua casa? Como aproveitar a água da chuva?

Idéias para atividades

Cinema dos Rios

Objetivos

- Construir coletivamente a história de um rio.
- Verificar formas de contribuir para preservação das águas.

Metodologia

- Pesquisar sobre a história de um rio ou contar uma história para os alunos.
- Num rolo de papel craft desenhar partes da história. Por exemplo: o rio na nascente, passando pela área rural, área urbana e foz.
- Durante cada parte ilustrar o que pode acontecer ao rio (degradação ou conservação) em cada ambiente por onde ele passa.
- Não esquecer de colocar um título, ao final todos devem assinar a obra.
- Cortar um lado de uma caixa de papelão um pouco maior do que o papel craft. Fazer 4 buracos e inserir 2 cabos de vassoura, um em cima e outro embaixo da abertura.
- Enrolar o papel craft com a história do rio num cabo de vassoura, encaixando-a na caixa de papelão,simulando um cinema.
- Apresentar o cinema a outros grupos na escola.

INSTITUTO akatu
Pelo consumo consciente

Material

• Rolo de papel craft, canetas hidrocor e lápis de cera, 2 cabos de vassoura, fita crepe, estilete e caixa grande de papelão.

Avaliação

• Envolvimento dos alunos com o tema.
• Resultado das ilustrações.

Impermeabilização do solo

Objetivo

• Possibilitar aprendizado participativo em questões do seu dia-a-dia e dos fenômenos naturais que ocorrem em sua cidade.

Metodologia

• Os alunos, com orientação do(a) professor(a), deverão detectar os problemas urbanos da sua cidade quanto à questão da água.
• Discutir com os alunos a forma de ocupação do solo (especulação imobiliária, ocupações irregulares, pavimentação) que ocorrem na cidade.
• Para demonstrar o fenômeno da impermeabilização do solo, inicie a experiência:
• Pegue duas garrafas PET (de refrigerante) e corte-a no sentido transversal a uma altura de 20 cm, formando um recipiente.
• Na PET 1 coloque, pela ordem, pedrinhas, areia e terra.
• Na PET 2 coloque, pela ordem, pedrinhas, areia e argila.
• Jogue um copo de água em cada uma das pets e verifique o resultado:
• Em qual delas a água escoou mais rápido?
• Em qual delas a água poderia ter transbordado?

Material

• Duas garrafas PET's transparentes de 2 litros , pedrinhas, areia, terra, argila e água.

Avaliação

• Pretende-se que o aluno conheça a sua cidade e os aspectos relacionados ao problema da água e da comunidade.
• Comparar problemas de crescimento urbano e seus efeitos quanto à questão da água nas cidades, como é o caso da impermeabilização dos solos.

sites
e publicações de apoio

Instituto Akatu pelo Consumo Consciente
www.akatu.org.br
Associação de Agricultura Orgânica
www.aao.org.br
Horta Viva | *www.hortaviva.com.br*
Recicloteca | *www.recicloteca.org.br*
Pegada Ecológica | *www.ecofoot.org* e
www.pegadaecologica.siteonline.com.br
Escolas Verdes
www.escolasverdes.org/pegada/pegada.htm
Mundo Responsável
www.mundoresponsavel.com.br
Estatísticas Mundiais | *www.gapminder.org*
Instituto Ethos de Empresas e Resp. Social
www.ethos.org.br
Instituto Itaú Cultural | *www.itaucultural.org.br*
Fundação Itaú Social
www.fundacaoitausocial.org.br

5 Elementos – Inst. de Educação e Pesquisa Ambiental
www.5elementos.org.br
Apoema | *www.apoema.com.br*
Instituto GEA | *www.institutogea.org.br*
Rede Brasileira de Educação Ambiental – REBEA
www.rebea.org.br
Rede Paulista de Educação Ambiental – REPEA
www.repea.org.br
Vitae Civilis | *www.vitaecivilis.org.br*
Fundo Mundial para a Natureza – WWF-Brasil
www.wwf.org.br
Instituto Socioambiental | *www.isa.org.br*
Ecopress - Agência de notícias ambientais
www.ecopress.org.br
SOS Mata Atlântica | *www.sosmataatlantica.org.br*
Envolverde - Ambiente, Educação e Cidadania
www.envolverde.com.br

BIBLIOGRAFIA

• A Nutrição e o consumo consciente. Caderno Temático. Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.
• As novas relações de consumo no século XXI e O fome zero e o consumo consciente. Diálogos. Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.
• BETO, Ricardo e CAMPANILI, Maura (editores). Alamanaque Brasil Socioambiental, São Paulo. Editora Instituto Socioambiental, 2004.
• BRASIL, Lei n.º. 9.795/99. Política Nacional de Educação Ambiental. Brasília, Congresso Nacional, 1999.
• CAPRA, Fritjof. A teia da vida, Ed. Cultrix: São Paulo, 1996.
• _____As conexões ocultas – Ciência para uma vida sustentável, Ed. Cultrix: São Paulo, 2002.
• CARLOS Frederico Loureiro; Philippe Pomier Layrargues; Ronaldo Souza de Castro (orgs) Educação Ambiental - repensando o espaço da cidadania.Ed. Cortez
• CARVALHO, Isabel Cristina de Moura. A invenção ecológica: narrativas e trajetórias da educação ambiental no Brasil. Porto Alegre, Ed. Universidade -UFRGS, 2001.
• Coleção Reciclagem e Ação - 5 Elementos – Instituto de Educação e Pesquisa Ambiental.
• Consumo sustentável: manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/IDEC, 2002.
• CORNELL, Joseph Brincar e Aprender com a Natureza: um guia sobre a natureza para pais e professores ; tradução: Maria Emilia de Oliveira. São Paulo, Editora Senac/ Editora Melhoramentos, 1997.
• Descobrindo o Consumidor Consciente e Responsabilidade social empresarial: um retrato da realidade brasileira. Pesquisas. Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.
• FRANÇA, Cassio Luiz de (Org.), Comércio Ético no Brasil. São Paulo, Fundação Friedrich Ebert/ ILDES, dez 2003.
• LEGAN, Lucia, A escola sustentável: eco-alfabetizando pelo ambiente, São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; Pirenópolis, GO: IPEC - Instituto de Permancultura e Ecovilas do Cerrado, 2004.
• PIKE Graham e SELBY, David. O Aprendizado Global. Volumes I, II e III. São Paulo: Editora Texto Novo, 1999.

"A árvore do consumo consciente"

é uma realização do

Instituto Akatu pelo Consumo Consciente

Diretor-Presidente
Helio Mattar

Diretor Vice-Presidente
Ricardo Vacaro

Diretor
Thomas Lanz

Gerente Geral
Rebecca Raposo

Gerente Administrativo-Financeiro
Fernando Rebello

Gerente de Projetos Especiais
Aron Belinky

Gerente de Projetos de Mobilização Social
Maluh Barciotte

Assistente de Marketing e Relacionamento
Malu Villela

Equipe de Projetos de Mobilização Social
Andréia Galo
Janaina Silva
Ricardo Oliani

Equipe de Comunicação e Internet
André Ramos
Igor Sciallis
Marcelo Valletta
Rafael Beznos

Apoio Administrativo
Cristina Hohl
Dhenig Chagas
Fátima Castro
Roseli Costabeber

Conselho Deliberativo
Anamaria Cristina Schindler
Emerson Kapaz
Helio Mattar
Guilherme Peirão Leal
Guiomar Namo de Mello
Oded Grajew
Ricardo Cavalieri Guimarães
Ricardo Young Silva
Sérgio Ephim Mindlin
Sérgio Haddad
Sidnei Basile

Conselho Consultivo
Eduardo Ribeiro Capobianco
Eduardo Schubert
Elcio Aníbal de Lucca
Fabio Feldmann
Samyra Crespo
Thais Corral

Conselho Fiscal
Eduardo Schubert
Elcio Aníbal de Lucca
Guilherme Amorim Campos da Silva

Equipe do projeto "A Árvore do Consumo Consciente"

Direção
Helio Mattar

Coordenação Geral
Aron Belinky

Concepção e criação
Aron Belinky
Maluh Barciotte
Mônica Pilz Borba*
Patricia Otero*

Atendimento
Malu Villela

Redação
Aron Belinky
Fabio Malavoglia

Atividades pedagógicas
Mônica Pilz Borba*
Patricia Otero*

Ilustrações
Ionit Zilberman

Projeto Gráfico
Oca Design | www.ocadg.com.br

* *pelo 5 Elementos – Instituto de Educação e Pesquisa Ambiental*

"A Árvore do Consumo Consciente" é um material destinado a educadores interessados na promoção do consumo consciente, da cidadania e da educação ambiental.

Deverá ser utilizado por educadores do ensino formal e informal.

As atividades e conteúdos estão configurados para uso com crianças e jovens de 8 a 14 anos, mas são recomendadas e podem ser adaptadas para públicos de qualquer idade.

É composto por esse "guia do educador" e por um pôster de apoio às atividades, do qual não deve ser separado.

MATERIAL DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – NÃO PODE SER VENDIDO

É permitida a reprodução total ou parcial, desde que citada a fonte.

Arquivos para impressão (do guia e do pôster) podem ser obtidos no site do Instituto Akatu: www.akatu.org.br - seção "publicações"; ou no site da Fundação Itaú Social: www.fundacaoitausocial.org.br

O projeto "A Árvore do Consumo Consciente" é uma iniciativa da Fundação Itaú Social, como parte do projeto "Plante a Primavera", em edição especial comemorativa dos 60 anos do Banco Itaú, e foi realizado em parceria com o Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.

Iniciativa

Itaú Fundação Itaú Social

Realização

INSTITUTO akatu

Pelo consumo consciente

www.akatu.org.br

Desenvolvimento

5 ELEMENTOS

A raiz de uma nova consciência