

Consumo consciente

Faça a sua parte em favor da sustentabilidade socioambiental

O que é o consumo consciente

Aquisição de produtos ou utilização de serviços de forma consciente, com discernimento e percepção clara do que estamos fazendo, entendendo e compreendendo a repercussão do ato de consumir, na natureza, na sociedade e na vida pessoal.

O consumidor consciente se pergunta antes de consumir

- **Necessito mesmo deste produto ou serviço?**
- **É ecologicamente correto?**
- **É socialmente justo?**
- **Quais as repercussões deste produto ou serviço na minha saúde?**
- **O preço do produto ou serviço é justo?**
- **No caso de produto, é possível consertá-lo, reutilizá-lo ou encaminhá-lo para reciclagem?**

Dicas para o consumo consciente

- **Praticar os três R's: reduzir, reutilizar e reciclar.**
- **Optar por produtos ecologicamente corretos.**
- **Priorizar os produtos da nossa região; da agricultura familiar e orgânica; de artesãos; das cooperativas; de pequenos e médios produtores; e os que geram empregos dignos e justa distribuição de renda.**
- **Conhecer o Código de Defesa do Consumidor, seus direitos e deveres.**
- **Fazer uma análise crítica do que é veiculado pela mídia: anúncios publicitários, propagandas, novelas, filmes, programas, etc.**



Centro de Ecologia Integral

Revista
Ecologia Integral
por uma cultura de paz e pela ecologia integral

www.ecologiaintegral.org.br - Telefone: (31) 3275-3602

Consumo consciente

Faça a sua parte em favor da sustentabilidade socioambiental

No dia-a-dia, nós, como consumidores conscientes, podemos:

- Economizar papel: usar toda a folha e também o verso para escrever; tirar xerox frente e verso; utilizar papel reciclado.
- Evitar produtos com muita embalagem, os descartáveis e o uso de plásticos em geral (sacolas, copos, etc.).
- Preferir produtos duráveis e os que usam menos recursos naturais na sua fabricação, e os que possam ser reutilizados ou reciclados.
- Optar por produtos e serviços que façam bem à nossa saúde e que não prejudiquem o meio ambiente, como os alimentos orgânicos.
- Diminuir o desperdício (de energia, água, alimentos, etc.) e a geração de rejeitos e resíduos.
- Fazer compostagem com os restos da poda de plantas e os resíduos orgânicos da cozinha.
- Separar materiais recicláveis (papéis, vidros, metais e plásticos) e entregá-los aos catadores ou aos programas de coleta seletiva.
- Adotar um estilo de vida simples, onde o mais importante é "SER" do que "TER". Buscar uma razão de viver que não seja colecionar o maior número possível de coisas materiais.



Centro de Ecologia Integral

Revista
Ecologia Integral
por uma cultura de paz e pela ecologia integral

www.ecologiaintegral.org.br - Telefone: (31) 3275-3602