

## FICHA DE FORMAÇÃO

### 05. COMO SE TORNAR UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL DE RECURSOS

<i>Área</i>	<i>Uso de Recursos</i>
<i>Nível</i>	<b>AVANÇADO</b>
<i>Tópico</i>	
<i>Módulo</i>	
<b>Palavras-chave</b>	Responsabilidade do consumidor; Redução de resíduos; Comportamento do consumidor; Água; Energia; Matérias-primas; Ocupação do solo; 3Rs; Dicas e recomendações
<b>Cidadãos como os principais agentes de mudança no uso de recursos</b>	<p>O consumo responsável implica a aplicação das conhecidas regras básicas da sustentabilidade, que originalmente se expressavam nos “3 Rs” (reduzir, reutilizar, reciclar) e recentemente foram ampliadas para 7 ou mesmo 10: repensar, rejeitar, reduzir, reutilizar, reabastecer, renovar, recuperar, reparar, retornar, reciclar. Reduzir o consumo de todo o tipo de bens e serviços significa economizar matéria-prima, energia, água, ocupação do solo, levando a uma menor produção de poluição e resíduos por ter que fabricar menos coisas.</p> <p>Para alcançar um modo de consumo mais responsável, o papel do consumidor é essencial, pois é a procura do mercado que impulsiona a oferta. Consequentemente, atribuir uma parte da</p>

responsabilidade ao consumidor é necessário para alcançar um modo de vida mais consciente. Não esqueça que 'pode fazer mais' pela sociedade, pelo planeta e até por si próprio.

O consumidor é obrigado a apostar na redução do consumo, e isso pode ser feito por meio do reaproveitamento. Ou seja, evitando o descarte de mercadorias que ainda são úteis, simplesmente porque podem comprá-las novas. E quando um bem já não reúne condições de uso, o correto é destinar os seus resíduos de forma que possam ser recuperados como matéria-prima, utilizados noutros processos ou simplesmente deitados fora sem impactar negativamente o meio ambiente.

Uma mudança cultural para mudar a nossa mentalidade do modo de consumo 'use e deite fora' para 'reduzir-reutilizar-reciclar' é extremamente necessária.

Desenvolver um consumo mais responsável é positivo para os indivíduos e famílias: a austeridade torna as pessoas mais fortes, resilientes e autónomas. Ao limitar o consumo desnecessário, não só poupamos dinheiro, como também fortalecemos a nossa força de vontade e a capacidade de controlar as nossas vidas, criando hábitos que, a longo prazo, irão beneficiar a nossa mente, a nossa saúde e as nossas finanças.

Nas famílias, moderar o consumo das crianças e jovens, além de representar uma poupança significativa, é também educativo, no sentido de que os jovens aprendem a dar valor às coisas e a incorporar esses hábitos nas suas vidas.

Ao reutilizar bens, muitas vezes é necessário pensar em novas funcionalidades e usos, em como podemos repará-los ou renová-los. Este gesto potencia a criatividade e a capacidade de inovação. Um indicador chocante é o Dia de Excesso da Capacidade da Terra, também chamado de Dia da Dívida Ecológica, que indica em que dia do ano esgotámos todos os recursos naturais existentes durante todo o ano, dia a partir do qual estamos a consumir para além dos recursos que temos disponíveis. O DECT passou de 29 de dezembro de 1970 para 28 de julho de 2022: precisamos de quase 2 planetas para sustentar o nosso modo de vida e

	esse número nos países desenvolvidos aumenta para 2,5-3 planetas.
<b>Dicas e recomendações</b>  <b>A Fazer / A Não Fazer</b>	<p>Embora o foco para alcançar um modo de vida mais sustentável deva ser colocado na indústria, os consumidores também são chamados a desenvolver melhores hábitos. Mudar as cadeias de valor de produção e o uso de recursos leva tempo, e o papel dos consumidores através das suas pequenas ações diárias é importante para caminharmos rumo a uma economia cada vez mais circular.</p> <p>Para ajudá-lo/a a mudar os seus hábitos e inspirar outras pessoas, aqui estão alguns conselhos práticos:</p> <p><b>'A FAZER'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reduza o consumo de água e energia no seu dia-a-dia, desenvolvendo ações que o possam ajudar: utilize o duche em vez da banheira, apague as luzes e os eletrodomésticos que não estão a ser utilizados, ajuste a temperatura de aquecimento ou refrigeração, adapte a sua casa para economizar água e energia, faça uma manutenção adequada da mesma, etc.</li><li>• Rejeite produtos descartáveis, principalmente se forem de plástico, mas não se deixe enganar pelo greenwashing: um produto descartável de celulose não é mais sustentável do que um de plástico. O sustentável é ter produtos duráveis e usá-los várias vezes.</li><li>• Compre produtos a granel, levando os seus sacos para a loja, em embalagens retornáveis, com embalagem mínima. Escolha produtos locais e compre-os em mercados tradicionais, compre frequentemente e em pequenas quantidades para evitar a conservação ou armazenamento a longo prazo, reabasteça e reutilize embalagens e recipientes.</li><li>• Escolha o transporte público, caminhe todos os dias, ande de bicicleta, use as escadas em vez do elevador. Faça as coisas com as mãos, evite o uso de aparelhos elétricos sempre que possível e, em geral, escolha o modo de transporte, aquecimento e/ou arrefecimento mais eficiente em termos energéticos.</li></ul>

- A compra mais sustentável é aquela que não foi feita, portanto, reaproveite e restaure coisas, adapte e prolongue as suas vidas úteis, pratique o upcycling, aproveitando resíduos para criar novos produtos com base na criatividade e imaginação. E, finalmente, doe o que não vai usar mais a pessoas carenciadas ou a lojas de caridade.
- Antes de comprar um eletrodoméstico ou dispositivo eletrónico, pesquise sobre a obsolescência planeada, monitorize as avaliações dos usuários e escolha produtos de qualidade, durabilidade e rastreabilidade conhecida. Leia e aprenda a interpretar os rótulos para conhecer a classificação energética, a composição e a origem dos produtos. Mantenha-os regularmente em bom estado de conservação para reduzir o consumo de energia e prolongar a sua vida útil.

#### 'A NÃO FAZER'

- Evite água engarrafada, pois a água da torneira, natural ou filtrada, quando necessária, é saudável e mais barata. Evite as lâmpadas convencionais e substitua-as por lâmpadas led.
- Rejeite produtos de uso único e descartáveis, recipientes de plástico e mercadorias com pouca quantidade de produto em recipientes grandes.
- Não deixe aparelhos elétricos em standby, desligue-os; não acenda luzes desnecessariamente, não deixe o aquecimento ou a refrigeração a funcionar quando não está ninguém no interior, evite abrir e fechar repetidamente portas ou janelas em espaços climatizados.
- Não use o carro para viagens curtas, nem o elevador ou escada rolante para subir um ou dois andares; evite o uso de aparelhos mecanizados para tarefas simples na limpeza da casa e na cozinha, como cortar ou ralar.
- Evite o uso de recursos não renováveis e escolha materiais reciclados quando possível. Certifique-se de que os móveis, roupas, materiais de construção que compra são de origem conhecida e de comércio justo e rejeite aqueles que não possuem uma certificação acreditada.

<i>Língua</i>	<i>Português</i>
<i>Parceiro</i>	<i>UMA</i>
<b>Outras referências</b>	<p>Consumo sustentável: Blog. <a href="https://brovation.org/sustainable-consumption-8-suitable-tips-for-everyday-use/">https://brovation.org/sustainable-consumption-8-suitable-tips-for-everyday-use/</a></p> <p>Truques e dicas para CR em Montreal, Canada: <a href="https://montreal.ca/en/articles/tricks-and-tips-practicing-responsible-consumption-7473">https://montreal.ca/en/articles/tricks-and-tips-practicing-responsible-consumption-7473</a></p> <p>Estatísticas do Eurostat explicadas: ODS12 Consumo e produção responsáveis. resultados de 2022: <a href="https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_12_-_Responsible_consumption_and_production#Context">https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_12_-_Responsible_consumption_and_production#Context</a></p> <p>Juan José Piedra Galán: Os 10R's da Economia Circular (não, não são 3). <a href="https://www.linkedin.com/pulse/green-controlling-5-10-rs-circular-economy-3-juan-jose-piedra-galan/">https://www.linkedin.com/pulse/green-controlling-5-10-rs-circular-economy-3-juan-jose-piedra-galan/</a></p> <p>Nações Unidas: ODS 12: Garantir padrões sustentáveis de consumo e produção. <a href="https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/">https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/</a></p> <p>ARTIGO: WHITE, HABIB &amp; HARDISTY: Como MUDAR o comportamento do consumidor para ser mais sustentável <a href="https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0022242919825649">https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0022242919825649</a></p> <p>Deloitte: como os consumidores estão a adotar a sustentabilidade. <a href="https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/consumer-business/articles/sustainable-consumer.html">https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/consumer-business/articles/sustainable-consumer.html</a></p> <p>Banco Mundial: Assegurar padrões sustentáveis de consumo e produção. <a href="https://datatopics.worldbank.org/sdgatlas/archive/2017/SDG-12-responsible-consumption-andproduction.html">https://datatopics.worldbank.org/sdgatlas/archive/2017/SDG-12-responsible-consumption-andproduction.html</a></p> <p>Fórum Económico Mundial: Esta estrutura simples pode impulsionar o consumo responsável. <a href="https://www.weforum.org/agenda/2021/09/a-framework-for-corporations-and-consumers-to-">https://www.weforum.org/agenda/2021/09/a-framework-for-corporations-and-consumers-to-</a></p>

[drive-responsible-consumption-retail-sustainability-impact-jd-kearney/](#)

