



GESTOS SUTIS DE SUSTENTABILIDADE

EM CASA

18 ações práticas para você
preservar o nosso planeta.



CASA ZERO

www.casazero.cz

A woman with long brown hair, wearing a white V-neck blouse, is smiling and holding a small wooden-framed chalkboard. The chalkboard has the text "#gestos Sutis de Sustentabilidade" written on it in white chalk. She is standing in a modern kitchen with a stainless steel range hood and various kitchen items in the background. A small potted plant is on the wooden table in the foreground.

#gestos Sutis
de
Sustentabilidade

ABERTURA

ABERTURA

Durante a minha atuação profissional e acadêmica como Arquiteta Urbanista, Professora e Empreendedora percebi que, além das imposições de novos modelos de mercado, uma cultura de transformação social e econômica ocorre através de atitudes ambientais inspiradoras.

Essa força que surge com o somatório de atitudes individuais se refletiu na minha carreira profissional,, no que considero serem os *gestos sutis de sustentabilidade*.

Como fundadora da Casa Zero, atuo como Articuladora de Sustentabilidade por meio de projetos, consultorias e palestras, com a missão de colaborar para que pessoas e negócios alcancem atitudes e processos mais sustentáveis.

Este e-book é um conjunto de práticas mais sustentáveis, servindo como um guia para inspirar e engajar você em gestos de sustentabilidade.



Luiza Franco
Articuladora de Sustentabilidade



@luizafranco



[linkedin.com/in/luizafranco/](https://www.linkedin.com/in/luizafranco/)



PARA DAR UMA LUZ



Falar de sustentabilidade em casa é pensar na conta de energia elétrica. Essa parte que pesa no orçamento é também muito vantajosa quando o alvo é gerar menos impacto ambiental. **Estamos vivendo uma verdadeira revolução no mercado de produção de energia e de desenvolvimento tecnológico para sistemas de iluminação.** As lâmpadas incandescentes, que mais produzem calor que geram luz, saem do mercado.

Agora existem vários modelos de lâmpadas do tipo Diodo Emissor de Luz, o famoso LED, que muitas vezes já vem embutido nas luminárias. O LED tem mais eficiência energética e durabilidade que a lâmpada fluorescente. Esta ainda tem na sua composição o mercúrio que é uma substância que exige cuidados especiais no seu descarte. Apesar de ainda ser mais cara, compensa fazer um investimento em lâmpadas LED em casa, pois a economia ao longo de sua vida útil é certa.

A hand with light-colored nail polish holds a reusable tote bag made of various patterned fabric scraps. The bag is held against a white door. In the background, another bag with a blue strap and a floral pattern is hanging on a hook. The door has a brass handle and two circular peepholes. On the left, a portion of a wooden-framed picture is visible.

SACOLAS RETORNÁVEIS

Estação
Cultural de
Brumadinho



Você tem uma *ecobag* de estimação? Ela é aquela sacola retornável que fica sempre por perto para levar ao supermercado, farmácia ou lojinha. Com ela você evita as sacolinhas plásticas distribuídas aos milhões, que, para sermos exatos,, são usadas 1,5 milhões de sacolas por hora no Brasil.*

A sacolinha descartável é a vilã do meio ambiente ao asfixiar os animais ou ao confundi-la com alimento. Ela colabora ainda, negativamente, com as enormes ilhas de lixo nos oceanos. Nos centros urbanos, as sacolinhas entopem as redes de esgoto, provocando inundações. E, para dar jeito em um produto que polui e demora mais de 500 anos para se decompor, só deixando de usar.

[*] Ministério do Meio Ambiente: www.mma.gov.br/responsabilidade-socioambiental



VOLTANDO NA FEIRA



Enquanto o mercado brasileiro não tem iniciativas fortes para o retorno das embalagens de produtos já consumidos, fica a possibilidade das pessoas adotarem certas atitudes colaborativas.

Por que não doar aos pequenos produtores ou catadores embalagens para reuso? Juntar garrafas de vidro de suco ou bandejas de isopor podem servir, por exemplo, para um trabalho de artesanato ou como armazenamento de outros produtos. Este ato vai em contraste ao impacto ambiental gerado pela alta quantidade de embalagens descartáveis dos produtos nas prateleiras dos supermercados.

A virada cultural pela sustentabilidade pode se iniciar com as atitudes individuais. O hábito do consumidor pode ditar a transformação do mercado com a criação de embalagens mais sustentáveis ou retornáveis.



REUSO EMBALAGENS



Como você lida com tantas embalagens, sacolas e embrulhos? No momento em que indagamos sobre os impactos ambientais que geramos no mundo e no auge da luta contra o uso excessivo do plástico, devemos nos questionar isto.

Se você tem um negócio com oferta de produtos, chegou o momento de repensar suas embalagens. Uma boa saída são as embalagens biodegradáveis de papel, de celofane ou com base em matérias-primas orgânicas como cogumelos, coco e bagaço de cana. Tem também o plástico tipo PLA formado por composto orgânico de ácido láctico feito a partir da fermentação de vegetais ricos em amido, como a mandioca e o milho.

Para além das inovações do mercado,, você também pode praticar gestos sutis de sustentabilidade em casa, fazendo o reuso de fitas, envelopes e embrulhos de presentes. Esta ação provoca a criatividade com personalização do presente.



UM NOVO EMBRULHO



Você sabia? Cada pessoa gera, em média, 1 kg de lixo por dia, 365 kg por ano. Depois vai somando com o número de pessoas do seu bairro, sua cidade, seu estado, de todo o país. Como lidar com tanto lixo? A Política Nacional de Resíduos Sólidos previa o fim dos lixões para 2014 e, com base em dados de 2017, 41% do nosso lixo ainda é encaminhado para eles ou para aterros controlados. Esta forma esconde o lixo dos nossos olhos, mas não o nosso problema.

Então sugiro: repense quando você disser que vai jogar algo fora, afinal o mundo não tem lado de fora. E porque não dar novo uso às embalagens do que precisa comprar? Caixas plásticas de frutas podem ser transformadas, por exemplo, em caixas de presente. Assim tem uma nova utilidade com menos um lixo.

A woman with long brown hair and a white shirt is smiling and holding a bowl made of banana peels. In the foreground, there are two more bowls: one with a colorful geometric pattern and another with a yellow and white pattern, both also made of banana peels. The background is a stone wall with some greenery.

ADEUS FILME PLÁSTICO!



Simplificar a vida na cozinha também é sinônimo de gastar menos e, conseqüentemente, colaborar mais com o meio ambiente. Então pergunto: Será que você não consegue ficar sem usar filme plástico na cozinha? Os panos encerados funcionam como capas reutilizáveis e são feitas de tecido 100% de algodão e uma liga com cera de abelha e outras matérias-primas naturais. São uma opção mais sustentável para manter os alimentos frescos dentro ou fora da geladeira.

Também chamados de *wraps*, eles substituem o filme plástico, papel alumínio, o guardanapo e o saquinho plástico que você acaba usando para envolver sua comida como pedaços de frutas, sanduíches e o que mais tiver na sua cozinha.



REUSO DO PLÁSTICO



Você sabia que somente 1% da poluição plástica flutua na superfície do mar? Mas que **no fundo dos nossos mares existem, aproximadamente, 51 trilhões de partículas microscópicas de plásticos?** E que tudo isso corresponde a 500 vezes o número de estrelas na galáxia? * Enquanto o Brasil ainda não aprova uma lei federal que proíba certo tipos de produtos plásticos que contaminam nossos oceanos, como fez a União Européia para vigorar a partir de 2021, seguimos fazendo nossos gestos sutis de sustentabilidade.

Este é um Filetador de garrafas PET caseiro. Com ele você consegue fazer fio de plástico em diversas espessuras, podendo chegar até ao diâmetro de um fio de náilon. Dá para fazer muita coisa: varal, brinquedos, prendedores, o que sua criatividade mandar.

[*] Livro: Chega de Plástico de Emily Barret; tradução de Ângelo Bessa. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

A close-up photograph of a person's hand holding a natural, porous kitchen sponge. The sponge is light beige and has a complex, fibrous texture. In the background, a bar of white, rectangular soap is visible, held between the fingers. The hand has a light skin tone and is wearing a dark, possibly black, sleeve. The background is a soft, out-of-focus grey.

BUCHA DE COZINHA



Bucha vegetal é início de gesto sustentável em uma cozinha. Muito usada na época de minha avó, hoje podemos achar para comprar em mercados sem embalagem de processos industriais. Ela é firme, porém bem macia, e pode ser usada na pia da cozinha ou para tomar banho. Como ela é um produto vegetal, após o tempo de uso, você pode jogar no lixo orgânico sem medo de poluir o meio ambiente.

Agora, você tem espaço em casa ou no sítio, **plante uma trepadeira do gênero *Luffa* e um dia você nunca mais vai precisar de comprar uma bucha.** Ao contrário, a bucha industrializada, além de ser de plástico, traz dificuldades para a reciclagem pela sua composição e o alto grau de contaminação após o uso.

A woman with long brown hair and a peace sign necklace is smiling while grating a bar of white soap with a metal grater. The grater has a red and black handle. The soap shavings are falling onto a thick wooden log slice on a table. To the right is a bottle of liquid soap with a green cap. The background is a blurred indoor setting.

SABÃO LÍQUIDO CASEIRO



Nos grandes supermercados é bom ficar atento para não se perder nos corredores de produtos de limpeza. São tantos e tão variados que fazer uma boa escolha é muito difícil. **Tal como maquiagens, os produtos de limpeza para casa podem ser um coquetel de produtos químicos.** O cuidado aqui deve estar voltado para o contato com aqueles que possam trazer problemas alérgicos. Esses produtos ainda fazem estrago quando são lançados diretamente nos cursos d'água. Como a maioria das nossas cidades não têm redes coletoras e estações de tratamento de esgoto, os córregos das nossas cidades estão sendo condenados por poluição de componentes tóxicos ou por tanta embalagem descartadas.

Uma alternativa aos produtos de limpeza industrializados, é um sabão líquido caseiro feito com sabão de coco, álcool e bicabornato de sódio, que serve como detergente, para lavar roupas e o chão. É muito simples de fazer e com certeza muito mais barato que os produtos industrializados que nem sempre fazem o que prometem. Veja a receita a seguir*.

[*] Uma Vida Sem Lixo: <https://umavidasemlixo.com>



INGREDIENTES:

- 1 barra de sabão de coco ralada;
- 3 litros de água;
- 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;
- 50 ml de álcool;
- Até 10 gotas de óleo essencial (opcional).

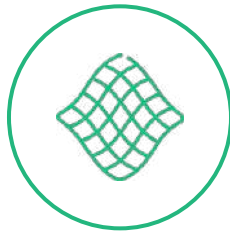
PASSO A PASSO:

Primeiro ferva a água, depois adicione o sabão de coco ralado e vai mexendo devagar até dissolvê-lo totalmente. Desligue o fogo e acrescente o álcool aos poucos. Mexa mais um pouco e acrescente as colheres de bicarbonato de sódio pouco a pouco. Deixe esfriar e acrescente algumas gotinhas do óleo essencial que preferir.



GUARDANAPOS





Um outro gesto sutil de sustentabilidade para fazer em casa: usar guardanapos de pano em substituição aos guardanapos e rolos de papel toalha. A mesa de refeições pode ficar mais elegante e a nossa lista do supermercado mais barata.

O mais importante, entretanto, é saber que este hábito contribui para reduzir as cercas de 270 mil árvores que são encaminhadas diariamente para aterros sanitários e lixões na forma de papel de limpeza como papel toalha, guardanapos e papel higiênico.*

[*] WWF via Ecycle: <https://www.ecycle.com.br/5717-papel-higienico>

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved top and white shorts, is sitting cross-legged on a wooden floor. She is smiling at the camera. To her left are two stainless steel trash cans with black plastic liners. The background shows a white wall, a wooden shelf, and a window with multiple panes. Two framed pictures are hanging on the wall to the right.

NOSSO LIXO



Para a gestão do seu lixo, é importante saber os tipos existentes de resíduos. Assim você sabe o que pode ser reciclado, ou não, o que vai para a composteira e o que vai para a coleta de lixo de sua cidade.

O **reciclável** é tudo que pode ser transformado em outro produto. São os plásticos, papelão, papel, vidro, metais e alumínio. Esse resíduo deve ser encaminhado para a coleta seletiva de sua cidade ou para uma associação de catadores. Mantenha-o seco e sem sujeira impregnada, para que não atraia bichos até terem o destino correto.

O **orgânico** recebe as cascas de frutas, verduras e legumes crus, além de alguns outros resíduos como borra de café e folhas secas do quintal. Tudo isso vira fonte de adubo se for feito o processo de compostagem como explicado na dica seguinte.

O **especial** pode ser perigoso para a saúde das pessoas e não deve ir para a lixeira. São as embalagens de aerossol, óleos de cozinha, lâmpadas, eletrônicos, seringas, remédios, produtos de beleza, louças e vidros quebrados. Providencie um local para guardar em segurança e descarte em farmácias, hospitais, supermercados e outros comércios que disponibilizam pontos próprios de coleta.

O **não reciclável** fica para o papel higiênico e guardanapos usados, além de fraldas, adesivos e outros elementos que não se enquadram em nenhum outro tipo de mencionado. Somente este tipo de resíduo deve ir para a coleta municipal.



COMPOSTAGEM



O primeiro caminho para começar a descartar menos é entender o impacto da quantidade de lixo que produz, passando assim a criar hábitos melhores e um consumo mais conscientes.

Você sabia que os resíduos orgânicos representam 50% do lixo doméstico das cidades? * A gestão de resíduos é um dos grandes desafios urbanos e uma saída simples é a sua compostagem. Esta prática, aplicada em pequena e grande escala, já é hábito de muitas pessoas e instituições em países do mundo e inclusive no Brasil.

Uma composteira doméstica pode ser feita com o reaproveitamento de baldes plásticos de alimentos em 30 minutos e se tornar uma aliada das plantas com a transformação do nosso lixo orgânico em adubo. O mercado também apresenta uma variedade de tipos e tamanhos diferentes de composteiras prontas para serem usadas.

[*] Ministério do Meio Ambiente: www.mma.gov.br/cidades-sustentaveis/residuos-solidos/



CULTIVAR UMA HORTA



Todo mundo pode cultivar uma horta ou, pelo menos, ter um vasinho de "cheiro verde". **Algun canto da casa que não se sabe como decorar pode virar lugar de colher. Tem gente que planta dois, três pés de alface e rúcula e vai tirando folha a folha na hora de preparar a refeição.** Assim temos certeza que a verdura foi molhada com água boa e livre de agrotóxicos. Ou comece aos poucos com vasilhos de temperos como manjeriço e alecrim.

Se em casa o problema é espaço, escolha um local perto de uma janela onde bata sol pelo menos durante três horas por dia. Use estrutura ou vasos que integram-se com a sua decoração. Na medida em que espaço não é problema, as frutas em vasos maiores estão em alta. Elas podem decorar varandas e salas de estar. Como sempre, lembre-se, cada espécie precisa de uma quantidade de sol, água e atenção. Você tira um tempo para as plantas e ganha em troca bom alimento e um lugar acolhedor.

A woman with long, wavy brown hair and a bright smile is holding a flat, grey rock. The rock is covered with numerous small, dark, oval-shaped seeds, some of which are orange. She is wearing a white long-sleeved top, a thin gold necklace with a small pendant, and a ring on her left hand. The background is a blurred stone wall with some greenery on the left. A dark, semi-transparent banner is at the bottom of the image.

DE SEMENTE EM SEMENTE



Há décadas atrás, como faziam para comer uma fruta quando não se tinha supermercado ou sacolão? Comer fruta era no quintal direto do pé ou mesmo na surpresa ao caminhar pelas ruas arborizadas.

Um bom hábito é não jogar no lixo as sementes que você separar ao comer frutas. Guarde-as para que sequem. Depois, plante na sua horta ou quintal. Ou, ao sair de casa, espalhe as sementes pelos lotes vagos que encontrar pelo caminho ou ao longo das estradas. Algumas delas irão germinar e em algum tempo estarão produzindo frutos para o deleite de outras pessoas e animais.



COMPRAR A GRANEL



Houve um tempo em que o arroz, feijão e outros produtos "secos" eram colocados em grandes caixas de madeira dispostas nos balcões dos armazéns e pessoas compravam a granel. Ou seja, pesavam a quantidade necessária e levavam os produtos para casa em sacos de papel. E você sabia que este costume está voltando? **Comprar a granel é muito prático, você leva apenas a quantidade desejada, evitando perdas e desperdícios.** Você também pode degustar para validar o sabor do produto, quando for o caso. Para ficar um gesto ainda mais admirável é só levar de casa saquinhos de pano próprios para este fim, para não cair no pecado de usar as de plástico descartáveis.

Com este gesto sutil de sustentabilidade você ainda pode ganhar desconto na compra. Afinal, você está poupando o fornecedor de gastar com embalagem. Já existem lojas que concedem desconto de até 10% com esta gentileza.



COZINHE VOCÊ MESMO



Se alimentar melhor comprando local e preparando em casa seu próprio alimento, evitando alimentos industrializados e ultraprocessados, é um grande passo para minimizar impactos ambientais. Você pode contribuir com a redução das emissões de poluentes vindos das indústrias alimentícias, agropecuária e transportes, além de diminuir a geração de resíduos com embalagens.

Ainda, muitos alimentos industrializados vem com vários conservantes e realçadores que não são nutrientes e sim simuladores de sabores naturais e químicos para fazer durar mais os alimentos nas prateleiras até a sua venda. Em 2017, 10.9 milhões de mortes no mundo foram associadas à dietas alimentares ruins, sendo que o tabaco estava associada a 8 milhões.* Então que tal fazer mais alimentos caseiros como o seu próprio iogurte?

[*] The Guardian: <https://www.theguardian.com/society/2019/apr/03/bad-diets-killing-more-people-globally-than-tobacco-study-finds>



FAÇA VOCÊ MESMO



O "Faça Você Mesmo", em inglês conhecido como **DIY – Do It Yourself**, é mais uma possibilidade de gesto sutil de sustentabilidade que pode incorporar a valorização de resíduos, fazendo dele matéria-prima para novos produtos.

E essa habilidade para transformar é mania e negócio de muita gente que faz verdadeiras peças de decoração ou utilitários, com um novo formato ou uso e que podem ser considerados uma obra de arte. Ainda existem escolas de marcenaria, de corte e costura, espaços makers que ajudam a concretizar o que você quiser.

Por aqui, pranchas velhas de skate encontradas no lixo de um prédio foram transformadas em banco e balanço. Com a parceria de um mestre em marcenaria, os velhos skates, que para uns já não serviam mais, foram transformadas em peças úteis e com design idealizadas e desenvolvidas pela Casa Zero.



NÃO SOMENTE UM CRACHÁ



Para dizer que se teve uma vida produtiva dizem que é preciso, pelo menos, ter um filho, escrever um livro e plantar uma árvore. Agora tem ficado mais fácil praticar esta última missão.

Eventos e negócios precisam cada vez mais se posicionar frente às mudanças climáticas e adotar estratégias para minimizar impactos ambientais. Um gesto são os crachás e materiais impressos, que, literalmente, viram árvores. Como? Esses materiais são produzidos com um tipo de papel semente que, ao serem plantados, germinam e viram mudas. Depois da utilidade da informação transmitida no papel impresso, ele passa a ser um meio para germinar uma semente. Planta-se uma árvore e não gera lixo.



CASA ZERO

A Casa Zero é um ponto de partida promissor para quem acredita na força dos gestos de sustentabilidade no ambiente construído. Temos por missão propagar a **cultura da sustentabilidade** de forma mais simples e acessível para pessoas e negócios. Realizamos projetos, palestras e prestamos consultoria para pessoas e empresas que buscam **espaços, produtos e relações com mais qualidade e sustentabilidade.**

 @casazero.cz

 @casazero

 www.casazero.cz



Fotografia capa: @magemonteiro

Fotografia conteúdo: @estaticozero

Design gráfico: @ciel_brasil

Maquiagem: @viviresendemakeup

Colaboração: @veramaria1 @silviacfranco

EBOOKS GESTOS SUTIS DE SUSTENTABILIDADE

Para inspirar uma cultura mais sustentável
em pessoas, negócios, eventos e instituições.

#gestossutisdesustentabilidade

Se você chegou até aqui acredito que vê propósito neste
conteúdo. Venha nos conhecer melhor para transformarmos
inspirações em mudanças.

Por @luizafranco fundadora @casazero

 www.casazero.cz

CASA ZERO

Belo Horizonte . Minas Gerais . Brasil

Agosto, 2019

Copyright © 2019 por Luiza Franco

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.