


DEPOIMENTOS  
DE PESSOAS COMO  
VOCÊ, QUE VALORIZAM  
O MEIO AMBIENTE, DE  
INFLUENCIADORES E  
DADOS DE PESQUISAS



O que  
**NINGUÉM**  
TE CONTA SOBRE  
SER MAIS

*Sustentável*



30 DICAS SINCERAS  
DE QUEM ADQUIRIU  
HÁBITOS QUE FAZEM  
BEM AO PLANETA



UM OFERECIMENTO DE



Pro Planet





## SEMPRE DÁ PARA SER MAIS SUSTENTÁVEL

A frase acima é a conclusão natural de muitos que fazem uma reflexão sincera sobre os próprios hábitos. Sincera e propositiva.

As pessoas que decidem questionar sua relação com o planeta têm em comum a inquietação. Buscam informações, compartilham dúvidas e se reconhecem nas experiências das demais. Se impõem repudiar práticas que até pouco tempo atrás eram “normais” – quem passou dos 40 deve se lembrar de quando poucos viam problema em jogar garrafas PET e latas de alumínio no lixo comum. Naquela época, aliás, nem existia o conceito de lixo comum: era lixo e ponto.

Incorporar hábitos mais sustentáveis é tarefa para a vida inteira: ninguém investe em uma cisterna para a água das chuvas sem antes ter encurtado o banho. Conforme um novo comportamento vira rotina, o sarrafo sobe. E se antes o difícil era lembrar-se da ecobag, isso parece bobagem quando constatamos a importância de não consumir marcas que favorecem o desmatamento ou poluem os rios.

É assim que a sustentabilidade se torna “normal”.

CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS DESTESPECIAL!

 DROGASIL

 Droga  
Raia



## NÍVEL INICIANTE

Você já se viu juntando “lixinhos” variados, sem saber como se desfazer deles? Ou observando quanta água usa para lavar um prato? Se a resposta é sim, então você já experimentou os primeiros desafios dessa jornada

UM OFERECIMENTO DE



### 01 QUASE NADA SE PERDE

“Acho essencial enxergar os alimentos como um investimento na nossa saúde e na do planeta. Devemos aproveitá-los ao máximo. Vários podem e devem ser consumidos com a casca, que às vezes contém maior potencial nutricional. Já notei que muita gente descarta talos, folhas e cascas porque não sabe como usá-los. Das idas à feira, volto com ramas que costumam ser desperdiçadas (de cenoura, beterraba e outras) e utilizo-as para enriquecer caldos de sopa e de feijão e preparar sucos. Como tenho gêmeos pequenos, meu investimento é para que comam a comida da casa, que é saudável para todos.”

>> **AMANDA REGINA**, 39 ANOS, NUTRICIONISTA FUNCIONAL E ANTROPOSÓFICA, DE SÃO PAULO

Cada pessoa **desperdiça 121 kg de alimentos** por ano, em média. Desses, 74 kg são jogados fora pelas famílias.

Fonte: Índice do Desperdício de Alimentos, edição 2021, do PNUMA (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente)

## 02 O ÚLTIMO A SAIR APAGA A LUZ

“Fiz várias adequações em casa pensando em sustentabilidade. Troquei a maioria das lâmpadas por LED, que, além de economizar energia, não esquentam tanto o ambiente. No jardim, as luminárias têm placas solares: elas carregam durante o dia e acendem automaticamente à noite. O ar-condicionado foi substituído por ventiladores. Tirei da tomada ou aposentei aparelhos que ficavam em stand-by e não tinham necessidade imediata, como impressoras, rádio-relógio, DVD player, o forno da cozinha e computadores.”

>> **ROBERTO ADLER**, 57 ANOS, ADMINISTRADOR, DE SÃO PAULO



Equipamentos em **stand-by** podem **consumir até 12%** de todo o gasto com energia de uma residência.

Fonte: *Proteste*

## 03 MENOS PLÁSTICO NA ESCOVAÇÃO

“O plástico dura séculos e vem de combustíveis fósseis, então, por que usá-lo em coisas que vamos descartar? Quando entendi isso, comecei a buscar alternativas e conheci o bambu, que é uma gramínea, ou seja, capim. Ele se decompõe como qualquer planta e volta à natureza sem deixar danos. Troquei a escova de dentes, a saboneteira e outros utensílios por modelos desse material leve e prático.”

>> **MARIA CAROLINA MORAES**, 36 ANOS, IDEALIZADORA DO @VERDESMARIAS, DE SÃO PAULO



Escovas de dentes convencionais levam 400 anos para se decompor, enquanto **as de bambu precisam de quatro a seis meses** na composteira doméstica. Já nos modelos com **cabo reutilizável, apenas a cabeça com as cerdas vai para o lixo, sendo substituída por um refil.**



A Pro Planet possui 80% menos plástico\* em sua composição, graças ao seu cabo de alumínio com design moderno e inovador. Além disso, tem cabeça removível (refil), o que é bom para você e para o planeta!

\*versus escova de dentes manual comum



## 04 SAÚDE E ECONOMIA NO PEDAL

“Faz mais de 20 anos que resolvi testar a bicicleta como meio de transporte e nunca voltei atrás nessa escolha – nem carteira de motorista eu tenho mais. Dirigir em São Paulo me tirava a saúde física e mental, e eu ainda me sentia perdendo dinheiro. De lá para cá, graças a todo o debate que vem acontecendo, a educação dos motoristas aumentou, e hoje é mais fácil compartilhar as ruas com os carros, até mesmo onde não há ciclofaixas nem ciclovias. Fico muito satisfeito por não estar jogando fumaça no ar.”

>> LUÍS RICARDO CÂMARA, 56 ANOS, PUBLICITÁRIO, DE SÃO PAULO

---

Estima-se que cada um dos mais de 8 mil brasileiros que **trocam o carro pela bike** como meio de transporte **deixa de emitir, por ano, 4,4 kg de CO<sub>2</sub>**, um dos gases causadores do efeito estufa.

Fonte: estudo de 2018 da Aliança Bike em parceria com o Laboratório de Mobilidade Sustentável da Universidade Federal do Rio de Janeiro (LABMOB/UFRJ)

---



## 05 O VALOR DO USADO

“ Já olhou para seu armário e sentiu que não tinha nada para vestir? Eu me sentia assim o tempo todo, então fiz uma mudança radical: passei um ano sem comprar roupas. Durante esse período, li muito e aprendi bastante sobre as condições precárias de trabalho nas fábricas de vestuário – jornadas desumanas e pagamento injusto – e os impactos ambientais causados por esse setor da indústria – para fazer uma calça jeans, são gastos 10 mil litros de água! Depois dessa experiência, passei a consumir só de segunda mão: em brechós, bazares de troca, desapegos de amigos e familiares. Roupas com história e consumo sustentável!”

>> **MELODY ERLEA**, 34 ANOS, PROFESSORA E CRIADORA DO @REPETEROUPA, DE SÃO PAULO

O descarte de produtos têxteis nos Estados Unidos aumentou de **1,71 milhão de toneladas em 1960 para 16 milhões de toneladas em 2015**, um crescimento de 811%.

Fonte: Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos (EPA)

DURANTE A PANDEMIA, USE MÁSCARA!



## 06 DE VOLTA ÀS FARMÁCIAS

“Precisamos entender que não existe ‘jogar fora’: tudo o que não for descartado adequadamente causará impactos negativos no ambiente. É o caso de medicamentos e de embalagens que ficam em contato com comprimidos e soluções. Desde a primeira vez em que vi um totem de coleta desses itens em uma farmácia do meu bairro, há uns cinco anos, divulgo o máximo que posso. Atualmente, já existem outros dois aqui perto. Em casa, não temos dúvida: separamos todos os remédios vencidos e levamos para o descarte correto.”

>> **MARISE UEMURA**, 48 ANOS, PROFESSORA E EMPREENDEDORA, DE COTIA (SP)



Até o fim de 2023, todas as capitais e cidades com mais de 500 mil habitantes precisam oferecer um **ponto de coleta de remédios vencidos ou em desuso** a cada 10 mil habitantes. É o que diz o Decreto 10.388, sobre a logística reversa de medicamentos de uso domiciliar.



## 07 SÓ NÃO PODE ENFEAR O PLANETA

“É importante consumir os cosméticos até a última gota, lembrando que as versões líquidas convencionais têm substâncias que podem agredir o ambiente. Depois que acabam, eu lavo os recipientes de plástico e de alumínio e descarto entre os recicláveis – há marcas cujas lojas coletam recipientes diversos. Se uma maquiagem estiver vencida, peço orientação ao fabricante. E sempre dou uma dica: se enjoar de um produto, troque com uma amiga.”

>> **MARCELA RODRIGUES**, 35 ANOS, JORNALISTA, CRIADORA DO @ANATURALISSIMA, DE SÃO PAULO

Estima-se que a produção de cosméticos convencionais envolva **mais de 10 mil substâncias químicas**. São os POPs – Poluentes Orgânicos Persistentes –, que demoram para se decompor. E ainda há as toneladas de plástico usado nas embalagens.



Novo Dove Poder das Plantas: o poder restaurador das plantas para um cabelo saudável e nutrido.



## 08 LAVA A ROUPA E O CHÃO TAMBÉM

“Meus cães fazem suas necessidades no quintal, perto do ralo, e eu sempre aproveitei a água da chuva para lavar a área duas vezes ao dia. Com a crise hídrica de 2014, tive de repensar essa prática. Foi aí que decidi reciclar a água da máquina de lavar roupa, deixando um latão de 100 litros sob a mangueira de escoamento. A primeira água de enxágue que sai, ainda com bastante sabão, eu misturo com desinfetante e reutilizo na hora. Já a segunda eu armazeno e consigo usar por até três dias, recorrendo a baldes menores para levá-la aonde for preciso.”

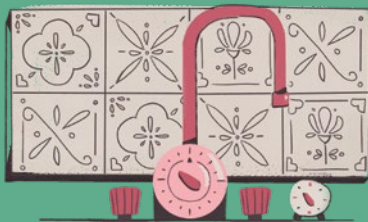
>> **GABRIELA DE MOURA GRANÁ**, 34 ANOS, DESIGNER GRÁFICA, DE SÃO PAULO

Cada vez que se coloca a lavadora de roupa para funcionar, ela gasta de **60 a 200 litros de água**, dependendo de sua capacidade e do tipo de abertura.

## 09 ÁGUA: USE COM MODERAÇÃO

“Foi num passeio de bicicleta pela ciclovía do Rio Pinheiros, em São Paulo, que caiu minha ficha: toda vez que deixo uma torneira aberta à toa, aquela água limpa vai para o esgoto e se torna suja e malcheirosa. A partir de então, passei a ser muito mais cuidadoso sempre que lavo a louça ou escovo os dentes. A barba eu só faço antes do banho, porque deixo para lavar o rosto junto com o cabelo. Ligo o chuveiro só para molhar o corpo e depois para tirar a espuma. E se você quer saber como faço no frio, a resposta é: faço tudo igual, porque esse já é um hábito.”

>> **TIAGO GOMES**, 36 ANOS, COORDENADOR DE PROJETOS, DE SÃO PAULO



Cada brasileiro consome, em média, **152,1 litros** de água por dia, 38% a mais que os 110 litros recomendados pela ONU. Mas já fomos bem piores: em 2017, o gasto médio diário per capita era de 420,1 litros.

Fonte: dado de 2020 publicado pelo Instituto Trata Brasil



## 10 CADA UM NO SEU LUGAR

“Lidar com o lixo de modo satisfatório continua sendo um desafio para mim. Inicialmente eu separava rejeitos de resíduos. Hoje separo material reciclável limpo e seco, que descarto de forma adequada, contribuindo com organizações que reciclam e geram empregos. Quanto aos rejeitos, ainda busco formas sustentáveis de tratá-los, por isso penso em investir em uma composteira doméstica. Essa aprendizagem constante eu compartilho em família, em sociedade e como professora, pois acredito que a promoção de consciência é o que leva à transformação dos hábitos, de fato. O que ninguém te conta sobre ser mais sustentável é que isso é sempre possível.”

>> REBECA VILAS BOAS CARDOSO DE OLIVEIRA,  
52 ANOS, FÍSICA E PROFESSORA, DE SÃO PAULO

---

**82,5 milhões de toneladas** é o total de resíduos sólidos urbanos gerados no Brasil em 2020. Isso dá **1,07 kg por pessoa ao dia**.

Fonte: Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil 2021, da Abrelpe (Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais)

---





## NÍVEL INTERMEDIÁRIO

Após pequenas mudanças na própria rotina, o olhar fica mais atento para o que acontece ao redor. É quando a gente começa a perceber valor em produtos e serviços que beneficiam o coletivo

UM OFERECIMENTO DE



### 11 NA PORTA AO LADO

“Sou uma carioca que desde 2018 vive em Ourense, na Espanha. No Brasil, eu já tinha o hábito de priorizar os empreendedores locais por vários motivos. A experiência da pandemia de covid-19 reforçou minha convicção: graças à produção local, na minha cidadezinha espanhola não tivemos crise de abastecimento nem aumento nos preços dos alimentos. Por causa do incentivo dos vizinhos ao comércio do bairro, várias famílias mantiveram o emprego e a renda. E ganhamos em qualidade de vida, empatia e sentido coletivo.”

>> **LAURA MAGALHÃES**, 39 ANOS, CONSULTORA E EDUCADORA ESPECIALISTA EM SUSTENTABILIDADE CORPORATIVA, DE OURENSE (ESPANHA)

---

*Na maior metrópole brasileira também se planta! Em janeiro de 2022, a plataforma Sampa+Rural contabilizava **735 agricultores na cidade de São Paulo** e 56 estabelecimentos que vendem a produção rural paulistana.*

---

## 12 EM VEZ DE LIXO, ADUBO

“Depois de me aposentar, iniciei minha compostagem caseira usando as sobras dos alimentos crus, sem cebola nem nenhum cítrico. Eu demoro para juntar restinhos, porque cozinho só para mim. Mas, quando o composto fica pronto, dois meses depois, às vezes nem uso tudo no meu jardim e então divido com minha irmã. Realizando a compostagem, aquilo que seria jogado fora é convertido em nutriente, e ainda reduzo o cheiro de lixo na rua e o volume de resíduo nos aterros. Isso me traz bem-estar.”

>> **CECILIA CREMASCHI**, 69 ANOS,  
PAISAGISTA APOSENTADA, DE ARARAS (SP)

---

*Em dez anos, 30 mil famílias compostaram em suas casas cerca de 100 mil toneladas de resíduos orgânicos com o auxílio da empresa Morada da Floresta. Essa prática evitou a emissão de mais de 80 mil toneladas de CO<sub>2</sub>eq. E ainda rendeu 40 mil toneladas de húmus de minhoca e composto aproximadamente.*

Fonte: Morada da Floresta

---



## 13 PUREZA BEM-VINDA

“Fiz uma mudança gigante na vida, que incluiu iniciar um negócio de comida vegana e consumir produtos orgânicos, prioritariamente. Recebi cura e vitalidade com meus novos hábitos alimentares e não me lembro de ter gripe forte há muito tempo. Hoje não é difícil achar orgânicos no mercado, na feira, na quitanda nem no delivery.”

>> **ANDREIA TANIOKA**, 51 ANOS,  
EMPREENDEDORA E CONSULTORA, DE GOIÂNIA

---

**23% de legumes e frutas** testados entre 2017 e 2018 em todo o Brasil (só o Paraná ficou de fora) **contêm agrotóxicos proibidos ou acima do índice permitido**. O pimentão é o item com maior percentual de contaminação: 80% entre todas as amostras.

Fonte: Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos, da Anvisa

---





## 15 #SEGUNDASEM CARNE

“Eu reduzi meu consumo de carne desde que entendi o impacto que a criação de gado gera em nosso planeta, como o desmatamento e as mudanças climáticas. Essa foi uma oportunidade maravilhosa de aprender a experimentar variações de grãos, sementes e verduras. Descobri que a combinação de arroz com feijão, couve e laranja (conhecem?) é supernutritiva e saudável (e pode ser mais barata que carne). Quantos tipos de feijão você conhece? Já provei cinco diferentes, e o meu preferido é o feijão-preto.”

>> **MARIA CLARA MORAES**, 35 ANOS, IDEALIZADORA DO @VERDESMARIAS, DE SÃO PAULO



O **rebanho bovino nos municípios da Amazônia Legal cresceu quase dez vezes** entre 1974 e 2019, perfazendo 89 milhões de cabeças. Com isso, passou a responder por 42% de todo o rebanho brasileiro (antes somava 9%).

Fonte: estudo Amazônia 30, assinado pelo engenheiro florestal Paulo Barreto, pesquisador do Imazon

## 16 DIRETO DO QUINTAL

“Nasci e cresci em São Paulo, mas há seis anos me mudei para a zona rural. Conheci o movimento de agrofloresta, e foi paixão ao primeiro plantio, um hobby que gerava alimento. Durante a pandemia, tive de parar de fazer shows, que eram minha fonte de renda, e, ao mesmo tempo, eu e minha esposa descobrimos que estávamos grávidos. Foquei minha energia no sistema agroflorestal, e, sete meses antes do planejado, metade dos nossos alimentos já estava vindo da horta. Hoje dou cursos e vendo boa parte dos orgânicos que cultivo. E toda a introdução alimentar do meu neném é feita com o que o papai dele planta.”

>> **TECO MARTINS**, 35 ANOS, MÚSICO E AGROFLORESTEIRO, DE INDAIATUBA (SP)



A **agricultura familiar caracteriza 77% das propriedades rurais brasileiras**, mas elas ocupam apenas 23% da área agrícola total do país.

Fonte: Censo Agropecuário 2017, realizado pelo IBGE



## 17 DEIXOU DE SERVIR PARA UM, MAS SERVE PARA OUTROS

“Trabalhando como voluntária junto a pessoas em situação de rua, entendi que muitas estão procurando trabalho e, para isso, precisam de roupas em perfeito estado. Grande parte delas faz longos percursos a pé, o que exige um tênis bom e confortável. Muitas têm acesso limitado a banho e necessitam de roupas limpas, pois não têm como lavá-las. Quando entregamos uma peça em condição de uso, limpa, dobrada, entregamos também amor, respeito e dignidade. E damos uma vida útil maior às coisas. O que não podemos é mascarar o lixo como doação.”

---

Entre 2000 e 2015, **caiu 36% o número de vezes que uma roupa é usada antes de virar lixo.**

Fonte: relatório A New Textiles Economy, publicado pela Fundação Ellen MacArthur em 2017

---

>> **AMRITA**, 38 ANOS, CONSULTORA DE MODA, DE SÃO PAULO



## 18 DESCARTÁVEIS? TÔ FORA!

“Eu já estava questionando minha relação com a natureza quando vi o documentário *A História do Plástico* (EUA, 2019). Aquilo me afetou muito e decidi assumir um compromisso comigo mesma de não usar mais sacolinhas plásticas. Compromisso que levei para outros itens descartáveis, como copos e canudos. Cheguei a comprar laranjas e levá-las para casa enfiadas na bolsa e nos bolsos da roupa, só para não usar a sacolinha. Passei uns apuros, mas assim criei o hábito de ter sempre comigo minhas ecobags e meu copo retrátil.”

>> PAOLA SCARTEZINI, 50 ANOS, ILUSTRADORA E EDUCADORA AMBIENTAL

Oficialmente, o mundo recicla 14% do plástico descartado. Na prática, porém, a estimativa é de que apenas **2% desses materiais sejam reciclados de fato**, já que a maioria se degrada durante o processo e perde a utilidade.

Fonte: documentário *A História do Plástico*, de Deia Schlosberg

## 19 MENOS EMBALAGEM

“Para mim, algumas atitudes são inadmissíveis, como não separar o lixo reciclável, que é muito mais volumoso que o orgânico, e comprar frutas embaladas em plástico e bandejinhas de isopor. Sempre que dá, prefiro os produtos de limpeza que têm refil, pois consomem bem menos plástico, mas fico indignada quando vejo que estão custando mais que os tradicionais. Outro hábito que mantenho é o de reaproveitar vidros e potinhos de geleias, conservas e manteiga para guardar restinhos de comida pronta e outras coisas.”

>> JULIANA MAIA, 41 ANOS, ARTISTA VISUAL, TECELÃ E ARQUITETA, DE SÃO PAULO



A produção de uma embalagem do tipo **refil consome 65% menos energia e 45% menos água**, além de reduzir em 70% as emissões de carbono.

Fonte: LCA Centre, grupo holandês que estuda o impacto ambiental das embalagens

## 20 DAS PLANTAS PARA OS VIDRINHOS

“Mudei meus hábitos em 2012, quando decidi cuidar melhor de minha saúde e conheci os fitoterápicos. Foi uma transformação, porque sinto que esse tipo de tratamento cura a causa real do problema, sendo muito mais efetivo. A partir de então, sempre damos prioridade a esse tipo de medicamento. Meu filho tem 3 anos e nunca usou medicação alopática. Ele é supersaudável! Hoje, dez anos depois dessa mudança, quase não fico doente e sinto que meu corpo agradece.”

>> JÉSSICA ULLIAM FERRARI RUA, 35 ANOS, EMPRESÁRIA, DE SÃO PAULO

Estima-se que, na Floresta Amazônica, **8 mil espécies tenham potencial farmacêutico.**

Fonte: bióloga Edenise Garcia, diretora de ciência da organização global The Nature Conservancy, em entrevista concedida à plataforma Um Só Planeta



A Equaly apresenta a família Vegan Power para quem espera algo a mais no suplemento alimentar. Conta com variações de nutrientes especiais, como PICOLINATO DE CROMO, LUTEÍNA e LICOPENO, que completam a base de consumo essencial para um dia a dia mais power.





## NÍVEL AVANÇADO

Várias atitudes sustentáveis são investimentos de longo prazo, como construir uma casa mais amiga do ambiente. Mudanças que exigem empenho, mas que se tornam um caminho natural a partir da conscientização

### 21 ÁGUA QUE CAI DO CÉU

“Em 2020, depois de uma forte seca aqui no Sul e alguns dias sem água, pesquisamos e entendemos que nossa melhor opção seria captar a água da chuva. Com a ajuda de alguns filtros, seríamos capazes de utilizar a água para quase tudo aqui no sítio, exceto para consumo próprio – ainda. Hoje, usamos a água do nosso poço para consumo e a da cisterna para o restante. Ainda estamos em processo de ajustes, mas já consideramos essa decisão um sucesso, pois nos deu autonomia, além de muito aprendizado.”

>> LUCAS TEIXEIRA, 31 ANOS, MOTORISTA E PECUARISTA, DE IGREJINHA (RS)



Em São Paulo e Porto Alegre, onde a média de chuvas ultrapassa os 110 mm mensais, **uma casa de 70 m<sup>2</sup> pode captar 7.700 litros de água por mês.** Isso garante o uso diário de até mais de 250 litros de água da chuva (caso haja capacidade de armazenamento).

Fonte: cálculos feitos pela empresa Eco Response, com base em dados do Inmet (Instituto Nacional de Meteorologia) e do IBGE

DURANTE A  
PANDEMIA, USE  
MÁSCARA!



## 22 ÁRVORES DE VOLTA

“**H**erdamos um sítio que ficou abandonado por 40 anos. Antes de plantar, iniciamos a regeneração, recuperando o solo, identificando e cercando as nascentes e reservando um terço das terras para área de preservação permanente (APP). Recentemente, fomos convidados a integrar o Plano Conservador da Mantiqueira, de restauração florestal com espécies nativas nessa região entre São Paulo, Rio e Minas. Os responsáveis pela iniciativa perceberam aqui um grande potencial de regeneração, porque nós havíamos criado as condições para isso.”

---

*O Brasil tem 79,13 mil hectares de área de vegetação nativa em restauração e **10,99 milhões de hectares de áreas degradadas em processo de regeneração espontânea ou intencional.***

*Fonte: Observatório da Restauração e Reflorestamento*

---

>> **LUIZ RICARDO ALVES**, 63 ANOS, E **GRICE FARIA ALVES**, 64 ANOS, PRODUTORES ORGÂNICOS CERTIFICADOS, DE SÃO JOSÉ DO BARREIRO (SP)

## 23 O BEM DE TODOS

“Quando vou comprar algo, me pergunto se o produto e a empresa ajudam a tornar o mundo melhor e mais justo. Alimentos orgânicos podem até custar mais, porém nutrem uma cadeia produtiva com impactos positivos para todos. Para roupas, sapatos, brinquedos e outros itens, há listas de empresas associadas a desmatamento na Amazônia, trabalho escravo, poluição das águas etc. Estou sempre de olho para excluir esses nomes das minhas opções. Dá mais trabalho consumir dessa forma? Sim, mas tem ficado mais fácil, pois mais marcas conscientes estão despontando.”

>> GIULIANA CAPELLO, 43, JORNALISTA, DE CAMPINAS (SP)



*Indagados sobre o que farão mais na vida pós-pandemia, 55% dos brasileiros entrevistados afirmaram que **vão aumentar a prioridade que já dão para empresas responsáveis.***

Fonte: Pesquisa Vida Saudável e Sustentável 2021, realizada em parceria pelo Instituto Akatu e pela Globe Scan em 31 países

## 24 NA INTIMIDADE

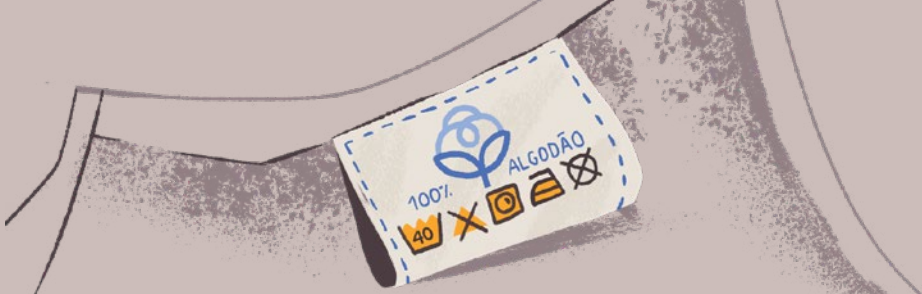
“Eu me tornei a maior defensora dos coletores menstruais de silicone: encaixo, tiro no banho, lavo e recoloco. Comecei a usar há quatro anos, e a comodidade e a liberdade são totais, inclusive para praticar esportes. Eu achava um horror ter de usar absorventes descartáveis, que nada mais são do que plástico com algodão, um negócio que não pode ser reciclado e vai levar séculos para se decompor. É essencial cuidar da menstruação, mas também é essencial cuidar do planeta.”

>> MELISSA LOPES, 22 ANOS, ESTUDANTE DE MEDICINA, DE SÃO PAULO



*Usar um coletor menstrual por um ano deixa uma **pegada de carbono de 1,77 kg de CO<sub>2</sub>** – o equivalente a **7% do rastro produzido pelo consumo de 240 absorventes externos descartáveis** (25,1 kg de CO<sub>2</sub>). O cálculo envolve o ciclo de vida completo dos produtos, considerando que o coletor tem 10 anos de vida útil.*

Fonte: Análise do Ciclo de Vida de Coletores Menstruais e Absorventes Externos Descartáveis, de dezembro de 2018, da Escola Politécnica da USP



## 25 ROUPAS LIVRES DE QUÍMICOS

“Conheci o tecido de algodão orgânico faz seis anos. Uma fibra que é produzida sem agrotóxicos e que colabora com a vida no solo. Passei a optar por esta fibra em minhas escolhas de compra e a valorizar quem trabalha com ela. Nesse caminho, me conectei com o tingimento natural e hoje transformo plantas em tinturas capazes de colorir as roupas de marcas que utilizam as fibras naturais orgânicas e buscam o beneficiamento também natural.”

>> **IARA SANDER**, 29 ANOS, TINTUREIRA NATURAL E EMPREENDEDORA, DE IGREJINHA (RS)

---

O cultivo convencional de algodão consome **10% de todos os agrotóxicos** usados no Brasil.

Fonte: relatório Fios da Moda: Perspectiva Sistêmica para a Circularidade, publicado em 2021 pela organização Modifica em parceria com o Centro de Estudos de Sustentabilidade da FGV (Fundação Getúlio Vargas)

---

## 26 NADA DE ORIGEM ANIMAL

“Seis anos atrás decidi virar vegana. No início, pensei: ‘O que eu vou comer daqui para a frente?’. Moro em uma cidade de 12 mil habitantes e criei um perfil no Instagram para compartilhar meus aprendizados e mostrar que a alimentação vegana pode ser saborosa, nutritiva e simples. Depois da transição, me aventurei mais na cozinha, conhecendo ingredientes novos e testando combinações diferentes. Meu cardápio, hoje, é muito mais variado, priorizando alimentos in natura, que são facilmente encontrados em feiras e mercados.”

>> **BRUNA MATOS**, 33 ANOS, CRIADORA DO @VIRANDOVEGANA, DE CONGONHAL (MG)



---

O metano representa 17% das emissões totais dos gases de efeito estufa. No Brasil, a **pecuária responde por 32% do metano** decorrente de atividades humanas.

Fonte: WRI (World Resources Institute)

---

## PARA OS AMIGOS, COMIDA DE VERDADE

“Quando comecei a estudar a alimentação natural para os bichos domésticos, há 11 anos, fui testando com os meus próprios, cozinhando para eles. E notei que a vitalidade é muito maior do que quando consomem ração. Como atualmente sou consultora nutricional de uma marca de ultracongelados para pets, sirvo essa comidinha saudável e balanceada para meus seis cães e dois gatos. A alimentação natural, feita em casa ou comprada pronta, é totalmente desenhável, ou seja, cada animal pode ter a dieta de que precisa.”

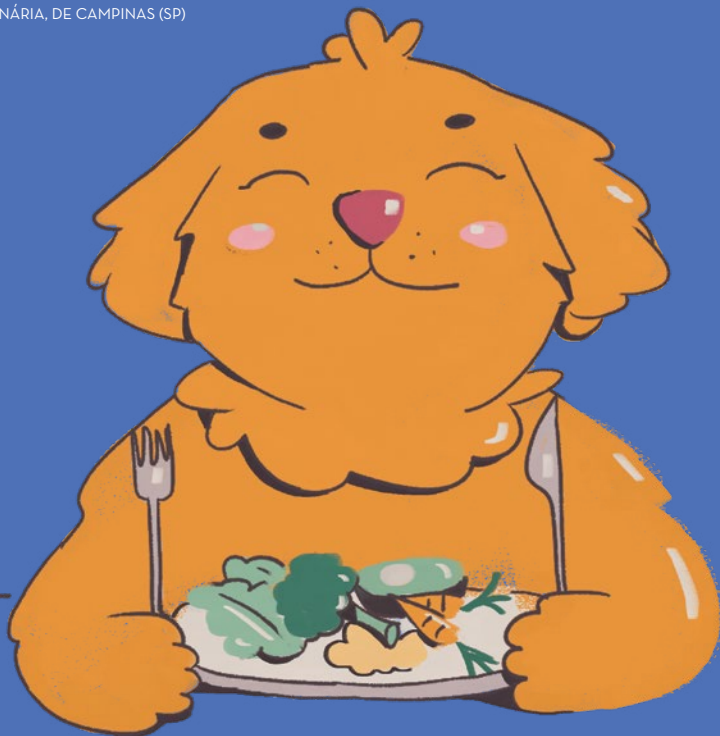
>> **ANA CAROLINA MAGALHÃES**, 52 ANOS,  
VETERINÁRIA, DE CAMPINAS (SP)

---

Cerca de **136 mil toneladas de embalagens multilaminadas** para rações e petiscos para animais domésticos chegam ao mercado anualmente, nos EUA.

Fonte: Pet Sustainability Coalition

---



## 28 EFICIÊNCIA COM MENOS ENERGIA

“Juntei interesses profissionais e pessoais quando decidi conhecer melhor as vantagens dos aparelhos elétricos que levam o selo Procel. Trata-se de uma ferramenta bem simples, que informa quais modelos gastam menos energia, classificando-os de A a G. Só adquiero – e recomendo – eletrodomésticos, lâmpadas e outros equipamentos com indicação Procel A, a mais eficiente. Enquanto economizo para meu bolso, contribuo para o consumo sustentável de energia.”

>> DANIEL SILVEIRA, 35 ANOS,  
ENGENHEIRO ELETRICISTA, DE MURIAÉ (MG)



Entre cinco modelos de geladeira frost free na faixa de 450 litros, todas com selo Procel, **a mais eficiente gasta 33,3 kWh/mês e a mais esbanjadora, 59 kWh/mês.**

Fonte: Tabela do Procel atualizada em 30/12/2021

## 29 CASA MAIS ECOLÓGICA

“Em 2014, ano de estiagem histórica, eu estava fazendo minha casa, mas não faltou água para os serviços, pois já tínhamos uma cisterna. O processo foi o mais sustentável possível para uma obra na cidade de São Paulo: as paredes levam tijolos de demolição, e o muro da garagem foi erguido com cilindros de concreto descartados por construtoras. Como a casa vizinha faz sombra sobre a minha, não foi possível adotar a energia solar, então os chuveiros são a gás. Há muita luz natural e a temperatura interna se mantém estável graças aos tijolos maciços e ao jardim na laje de cobertura.”

>> FIORELLA DI PIETRO, 56 ANOS, ARQUITETA, DE SÃO PAULO



Construções brasileiras com certificado de sustentabilidade **economizam 25% de energia e 40% a 60% de água, em média. E mandam para aterros sanitários 80% menos resíduos que uma obra convencional.**

Fonte: Anuário GBC Brasil 2020/2021

## ENJOOU DE LER E BRINCAR? DOOU!

“Eu e a Cecília, minha filha, que tem 10 anos, adoramos ler e temos o costume de doar livros para projetos em que acreditamos. Também sou voluntário em programas de fomento à leitura, e ela sempre está comigo. Acredito ser essa a melhor maneira de expor minha filha à nossa desigualdade social e de ajudá-la a desenvolver suas competências socioemocionais, que podem contribuir para resolver essa dívida. Empatia, generosidade e colaboração se aprendem na prática. Temos de doar mais – e nos doar – para sermos um país sustentável.”

>> CÁSSIO JEHA, 52 ANOS, ADMINISTRADOR, DE SÃO PAULO

---

**45,4% das crianças brasileiras de 0 a 14 anos vivem em situação de pobreza.** Ensine seus filhos a doar brinquedos, livros, roupas e calçados que não servem mais!

---

Fonte: Fundação Abrinq

---



# MAIS DE R\$ 11 MIL PARA A CAUSA DA SAÚDE!

Este especial gerou uma doação de **R\$ 11.699** às ONGs apoiadas pelas revistas *Sorria* e *TODOS*, ambas produzidas pela Editora MOL e a Raia Drogasil, assim como este e-book. Ele é patrocinado pelas marcas apresentadas em sua capa, e parte do valor investido por elas é revertida para as instituições beneficiadas.



Metade da doação vai para as ONGs apoiadas pela revista *Sorria*, vendida na **Druga Raia**.

CONHEÇA



A outra metade vai para as entidades apoiadas pela revista *TODOS*, à venda na **Drogasil**.

CONHEÇA

Este especial também promove a cultura da doação.

SAIBA MAIS

Os repasses às ONGs são auditados pela:



**MOL**  
EDITORA

DIRETORES EXECUTIVOS Roberta Faria e Rodrigo Pipponzi DIRETORA DE CRIAÇÃO Cláudia Inoue DIRETOR EDITORIAL Dilson Branco DIRETORA FINANCEIRA E OPERACIONAL Gersiane Hosang DIRETORA DE ENGAJAMENTO Rafaela Carvalho EDITORAS-CHEFES Adriana Küchler e Isabela Noronha EDITORA DE TEXTO Camila Almeida EDITORAS DE ARTE SÊNIOR Camila Marques e May Tanferri EDITORES DE ARTE PLENOS Olívia Ferraz de Almeida e Robson Novaes COORDENADORA DE PRODUÇÃO Déborah Moreno COORDENADORA DE RELACIONAMENTO COM ONGS Joana Leal CONSULTORA INTERNA DE GENTE E CULTURA Mafalda Anderson DESIGNERS Carol D'ávila e Natalia Schiavon DESIGNER DE COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL Marcelo Amaral GERENTE FINANCEIRA Elaine Duarte GERENTE DE MÍDIAS SOCIAIS Roberta Barbieri GERENTE DE PARCERIAS E NOVOS NEGÓCIOS Duda Schneider COORDENADORA DE OPERAÇÕES Andréa Breschliare ANALISTA DE ENGAJAMENTO Isac Silva ANALISTA DE FACILITIES Richard Furtado ANALISTA FINANCEIRA Marcela Moraes ANALISTA DE GENTE E CULTURA Fernanda Garcez ANALISTA DE INTELIGÊNCIA DE DADOS Lorena Pereira ANALISTAS DE OPERAÇÕES Guilherme Assis e Thais da Silva ANALISTA DE REDES SOCIAIS Karolyne Oliveira ANALISTA DE RELACIONAMENTO COM ONGS Diuliane Prado COPEIRA Nilda Dias ESTAGIÁRIOS Andressa Garcia (operações), Ero Córdova (arte), Isabelle Freire (design institucional), Laura Lopez (produção), Olívia Guidotti (comunicação) e Vitória Prates (jornalismo) COLABORADORES Ana Faustino e Júlio Yamamoto (revisão de texto), Ana Megda/Estúdio Siamo (edição de arte), Cristiane Teixeira (reportagem e edição), Ilustradores: Augusto Zambonato (itens 1, 10, 19 e 25), Bernardo França (capa e itens 5, 8, 25 e 28), Caroline Delavi (itens 9, 15, 18 e 27), Felipe Mayerle (itens 3 e 21), Irena Freitas (itens 4, 13 e 29), Julia Accorsi (itens 7 e 24), La Minna (itens 2, 19 e 23), Paula de Aguiar (itens 6, 11, 12, 17 e 30) e Victor Vilela (página 2 e itens 14, 20 e 26). FALE COM A MOL [www.editoramol.com.br](http://www.editoramol.com.br)

REALIZAÇÃO

**MOL** EDITORA + **Druga Raia** + **DROGASIL**