

## Jogo do consumidor consciente

Você e sua equipe vão curtir uma semana de férias em um lugar paradisíaco, porém o lugar é isolado e conta com poucos recursos, então é melhor levar o essencial. Além das coisas pessoais que cada um pode levar, a equipe receberá 200 reais para fazer compras de uso coletivo. O que vocês comprariam? No local das férias vocês já contam com itens básicos de quarto (colchões e redes) e cozinha (fogão, gás, e panelas), além de água encanada. Vencerá a equipe que consumir com mais consciência. Todos começarão com o mesmo número de pontos e a cada compra desnecessária ou inconsequente a equipe perderá 1 ponto.

Tabela 1: Itens disponíveis para compra.

Nº	Item	Preço	Quant.	Comprar	Nº	Item	Preço	Quant.	Comprar
1	Garrafa de água 10 l	17,67			18	Café 500 g	8,90		
2	Coador de descartável				19	Temperos	3,00		
3	Copo descartável 100 unidades	4,75			20	Chás	5,00		
4	Pratos descartáveis 10 uni	2,10			21	Bolacha	4,30		
5	Talheres descartáveis 50 unidades	3,52			22	Legumes, verduras e frutas (tomate, pepino, beterraba, cenoura, cebola, limão, melão, banana, maçã e uva 9,500 kg	49,60		
6	Detergente	1,75			23	Queijo Kg	17,00		
7	Esponja lava louça	0,60			24	Manteiga 500 g	21,00		
8	Sacola para lixo 10 uni	2,60			25	Carne vermelha 1 kg	25,00		
9	Carvão 2 kg	5,20			26	Carne de Frango 1 kg	9,90		
10	Canudinhos 100 uni	4,28			27	Peixes 1 kg	15,00		
11	Alimentos enlatados (atum, legumes, salsichas, carnes)	22,00			28	Ovos 12 uni	11,00		
12	Arroz	2,55			29	Soja 1 kg	5,99		
13	Macarrão	2,60			30	Geleia de morango			
14	Macarrão instantâneo	1,20			31	Iogurte 6 uni	8,00		
15	Empanados				32	Achocolatados prontos 3 uni	5,98		
16	Feijão	2,95			33	Cereais em barra 50g	1,50		
17	Açúcar	1,95			34	Goiabada	2,59		

Pontos importantes a observar na hora da compra.

- **Água virtual ou pegada da água** – Quantidade de água utilizada, de forma direta ou indireta, na produção de algum bem ou serviço. É um indicador da água que será necessária no processo produtivo de algo. Este conceito não se refere a água que utilizamos em nosso dia-a-dia (para beber, tomar banho, lavar roupa, etc.). Exemplos: para produzir um bife de 180 gramas de carne de boi são gastos 2.400 litros de água; uma camiseta de algodão gasta 1.800 litros.

Sua Pesquisa.com. Água virtual. Disponível em:

<[https://www.suapesquisa.com/meio\\_ambiente/agua\\_virtual.htm](https://www.suapesquisa.com/meio_ambiente/agua_virtual.htm)>. Acesso em 17 de Junho de 2018

- **Pegada de carbono** – É a quantidade total de emissão de gases do efeito estufa ocasionada direta ou indiretamente pela produção de algo (ou pelas ações de uma pessoa, organização ou evento). Exemplos: para produzir 1 L de leite foram lançados na atmosfera 1, 23 kg de gases do efeito estufa, no decorrer da sua cadeia produtiva.

Enciclo. 10 coisas que você precisa saber sobre pegada de carbono. Disponível em:

<<http://blog.enciclo.com.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-pegada-de-carbono/>>. Acesso em 17 de Junho de 2018.

- **Problemas socioambientais** – Muitos produtos carregam atrás de si uma história de uso predatório dos recursos naturais, envolvendo desflorestamento, poluição do solo e das águas e perda de biodiversidade, entre outros. Alguns produtos carregam ainda uma história de desrespeito aos direitos humanos, como grilagem de terras e expulsão de povos tradicionais, mão de obra infantil, superexploração da mão de obra chegando a utilizar trabalho escravo em pleno século XXI. Portanto, para não ser um financiador dessas práticas, é muito importante pesquisar as marcas que você está comprando e verificar como ela trabalha as questões socioambientais. Mundo educação. Impactos da produção agrícola. Disponível em:

<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/impactos-producao-agricola.htm>>. Acesso em 17 de Junho de 2018.

Nagahiro, V. C. P.; Meller, F. Responsabilização das empresas nas cadeias produtivas frente ao trabalho escravo contemporâneo. Âmbito Jurídico.com.br. Disponível em:

<[http://www.ambito-juridico.com.br/site/?n\\_link=revista\\_artigos\\_leitura&artigo\\_id=16700](http://www.ambito-juridico.com.br/site/?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=16700)>. Acesso em: 17 de Junho de 2018.

- **Microplásticos** – Produtos plásticos descartados incorretamente podem chegar aos oceanos onde sofrem fragmentações devido a ação mecânica da chuva, ondas, ventos, etc., sendo reduzidos a pequeníssimas partículas de plásticos. Estas partículas têm o poder de agregar produtos tóxicos encontrados nos oceanos, como pesticidas e metais pesados, por exemplo. Pequenos organismos comem esses microplásticos colocando esse material contaminado dentro da cadeia alimentar, intoxicando milhares de espécies marinhas e, inclusive, passando aos seres humanos por meio da pesca.

Ecycle. Microplásticos, um dos principais problemas dos oceanos. Disponível em:

<<https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/1267-microplasticos-um-dos-principais-poluentes-dos-oceanos.html>>. Acesso em 17 de Junho de 2018.

Nº	Informações sobre o produto
1	<p>200ml de petróleo em sua produção, embalagem, transporte e refrigeração. O consumo excessivo do produto pode levar à superexploração de aquíferos, deixando um legado de falta de água para gerações futuras. A produção e distribuição do volume das águas engarrafadas podem gerar mais de 60 mil toneladas de emissões de gases do efeito estufa, o equivalente ao que 13 mil carros geram em um ano. Além disso, para produzir uma garrafa de 1 L de gasta-se em média 1,39 L.</p> <p>Ecodesenvolvimento. Cinco razões para não beber água engarrafada. Disponível em: &lt;<a href="http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2013/agosto/cinco-razoes-para-nao-beber-agua-engarrafada">http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2013/agosto/cinco-razoes-para-nao-beber-agua-engarrafada</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>
2 a 5	<p>Os destinos finais de grande parte dos itens descartáveis que usamos são os rios, lagos, mares e oceanos, comprometendo o equilíbrio ecológico de maneira grave, com contaminação inclusive da cadeia alimentar. Acabamos, portanto, ingerindo microplásticos diariamente sem saber as consequências disso para a nossa saúde. Sem contar a quantidade de água e energia envolvida na produção de um item que usamos apenas uma vez e por pouquíssimo tempo.</p> <p>Ecycle. Microplásticos, um dos principais problemas dos oceanos. Disponível em: &lt;<a href="https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/1267-microplasticos-u-m-dos-principais-poluentes-dos-oceanos.html">https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/1267-microplasticos-u-m-dos-principais-poluentes-dos-oceanos.html</a>&gt;. Acesso em 17 de Junho de 2018.</p>
6	<p>Todos os detergentes comercializados no Brasil devem, por lei, conter tensoativo biodegradável. Por definição, o tensoativo é uma substância sintética usada na fabricação de produtos de limpeza e cosméticos e que provoca a junção de substâncias que, em seu estado natural, não seriam misturadas, como é o caso da água e do óleo. Quando vamos escolher qual detergente levar para casa, esse é um aspecto que não devemos mais nos preocupar.</p> <p>Ecycle. Saiba como ser mais sustentável na hora de comprar sabão. Disponível em: &lt;<a href="https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/728-saiba-como-ser-mais-sustentavel-ao-comprar-sabao-.html">https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/728-saiba-como-ser-mais-sustentavel-ao-comprar-sabao-.html</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>
7	<p>A esponja de lavar louça comum é feita por uma mistura de plásticos, dentre eles o <a href="#">plástico poliuretano</a>, o que faz com que sua reciclagem seja muito difícil e pouco viável economicamente. Isso porque os plásticos em questão contêm especificidades que dificultam muito a reciclagem, além de estarem amalgamados e conterem muitas bactérias. Sendo assim, o destino da maior parte dessas esponja acaba sendo o lixo comum. A melhor esponja de lavar louça é aquela conhecida como bucha vegetal.</p> <p>Ecycle. Esponja de lavar é reciclável? Entenda. Disponível em: &lt;<a href="https://www.ecycle.com.br/823-esponja-nao-e-reciclavel">https://www.ecycle.com.br/823-esponja-nao-e-reciclavel</a>&gt;. Acesso em 17 de Junho de 2018.</p>
8	<p>A verdade é que mesmo as sacolas ditas recicláveis ou biodegradáveis tem vantagens e desvantagens. A real é que precisamos reduzir o uso de plástico, seja qual for. Você pode usar caixas de papelão (os supermercados doam caixas, é só pedir) para colocar o seu resíduo reciclável ao invés de usar sacolas, por exemplo.</p> <p>Insecta. Afinal, é melhor comprar saco de lixo ou usar o do mercado? Disponível em:</p>

	<p>&lt;<a href="https://www.insectashoes.com/blog/afinal-e-melhor-comprar-saco-de-lixo-ou-usar-o-do-mercado/">https://www.insectashoes.com/blog/afinal-e-melhor-comprar-saco-de-lixo-ou-usar-o-do-mercado/</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>
9	<p>Um ponto negativo está na questão do desmatamento. Para conseguir madeira, muitos produtores retiram árvores de áreas proibidas e com isso colocam em risco o ecossistema local. Por isso é importante verificar a procedência e conferir se existe algum selo ou nota fiscal que indique que o produto é legal, e não foi retirado de alguma reserva de proteção ambiental.</p> <p>Pensamento verde. Vantagens e desvantagens da utilização do carvão vegetal. Disponível em: <a href="http://www.pensamentoverde.com.br/produtos/vantagens-desvantagens-utilizacao-carvao-vegetal/">http://www.pensamentoverde.com.br/produtos/vantagens-desvantagens-utilizacao-carvao-vegetal/</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>
10	<p>Os canudos não são biodegradáveis e podem levar até mil anos para se decompor, em oposição à vida útil dos canudos, que geralmente é o tempo de tomarmos um suco, ou seja, em torno de 10 minutos. Descartado, apenas a menor parte é reciclado, uma quantidade considerável é destinada aos aterros sanitários e muita coisa acaba sendo desviada para os corpos hídricos e os oceanos. Nesse cenário, os canudos compõem 4% de todo o lixo plástico a nível global e além de poluírem os oceanos, boa parte desse material, ao se desintegrar em partes menores, termina na cadeia alimentar dos peixes, acarretando na morte de diversas espécies marinhas.</p> <p>Bee green. Porque evitar canudos descartáveis? Disponível em: &lt;<a href="https://beegreen.eco.br/por-que-evitar-canudos-descartaveis/">https://beegreen.eco.br/por-que-evitar-canudos-descartaveis/</a>&gt;. Acesso em: 16 de Junho de 2018.</p>
11	<p>Latas de comidas são recicláveis, mas devem ser descartadas separadas do lixo orgânico, o que ainda facilita a vida dos que trabalham na cadeia da reciclagem.</p>
12 a 21	<p>As embalagens plásticas de alimentos como arroz e feijão são recicláveis, mas o índice de reciclagem desses materiais no Brasil ainda é muito baixo. Porém, mas que prestar atenção no tipo de embalagem do alimento, na hora da compra é importantíssimo observar a distância que esse alimento percorre até chegar ao consumidor final. Quanto maior a distância percorrida, maior a pegada de carbono, ou seja, a quantidade de carbono e outros gases do efeito estufa lançados na atmosfera.</p> <p>Ecycle. É reciclável ou não é? Disponível em: &lt;<a href="https://www.ecycle.com.br/component/content/article/44-guia-da-reciclagem/17-35-e-reciclavel-ou-nao-e.html">https://www.ecycle.com.br/component/content/article/44-guia-da-reciclagem/17-35-e-reciclavel-ou-nao-e.html</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p> <p>Ecycle. Embalagens de massas e biscoitos são recicláveis? Disponível em: &lt;<a href="https://www.ecycle.com.br/component/content/article/57-plastico/198-embalagens-de-massas-e-biscoitos-sao-reciclaveis.html">https://www.ecycle.com.br/component/content/article/57-plastico/198-embalagens-de-massas-e-biscoitos-sao-reciclaveis.html</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>
22	<p>Na hora da compra é importante saber a origem dos alimentos. Prefira produtos da agricultura familiar, pois as monoculturas costumam usar grandes quantidades de agrotóxicos, que prejudicam a saúde dos trabalhadores, o solo e as águas. Esses produtos costumam usar bem menos agrotóxicos e pesticidas em seu manejo, sendo eles os maiores produtores de orgânicos do Brasil. A produção familiar, em geral, é mais próxima dos seus mercados, diminuindo o gasto de combustíveis fósseis no transporte e, conseqüentemente, a emissão de gases do efeito estufa.</p> <p>Akatu. Os impactos da alimentação para o meio ambiente. Disponível em: &lt;<a href="https://www.akatu.org.br/noticia/os-impactos-da-alimentacao-para-o-meio-ambiente/">https://www.akatu.org.br/noticia/os-impactos-da-alimentacao-para-o-meio-ambiente/</a>&gt;. Acesso em 16 de Junho de 2018.</p>

	<p>OrganicsNet. Agricultura e ecologia se unem e trazem benefícios. Disponível em: &lt;<a href="http://www.organicsnet.com.br/2012/02/agricultura-e-ecologia-se-unem-e-trazem-beneficios/">http://www.organicsnet.com.br/2012/02/agricultura-e-ecologia-se-unem-e-trazem-beneficios/</a>&gt;. Acesso em 17 de Junho de 2018.</p> <p>Velleda, L. Rede Brasil Atual. Disponível em: &lt;<a href="http://www.redebrasilatual.com.br/saude/2017/03/agricultura-familiar-e-reforma-agraria-sao-os-maiores-produtores-de-organicos-no-brasil">http://www.redebrasilatual.com.br/saude/2017/03/agricultura-familiar-e-reforma-agraria-sao-os-maiores-produtores-de-organicos-no-brasil</a>&gt;. Acesso em 17 de Junho de 2018.</p>
23 a 26	<p>É preciso certificar-se que a fazenda de onde vem o produto, respeita as leis ambientais e as leis trabalhistas. Além disso, fique atento ao local de produção, quanto mais longe maior o gasto com combustíveis fósseis.</p>
27	<p>Você está indo para uma ilha, então é muito provável que haja pescadores com peixes fresquinhos da região. Sendo assim, não há necessidade de levar com você..</p>
28	<p>As monoculturas de soja têm sido apontadas como uma das que mais avançam sobre a Amazônia, exercendo pressão também em outros biomas, como o Cerrado, por exemplo. Há também outros problemas, como o fato de no Brasil ser cultivada a soja transgênica, cujos estudos sobre o reflexo disso na saúde ainda são insuficientes e inconclusivos.</p> <p>WWF. O crescimento da soja: impactos e soluções. Disponível em: &lt;<a href="https://d3nehc6yl9qzo4.cloudfront.net/downloads/wwf_relatorio_soja_port.pdf">https://d3nehc6yl9qzo4.cloudfront.net/downloads/wwf_relatorio_soja_port.pdf</a>&gt;. Acesso em 15 de Junho de 2018.</p>
29	<p>Existe muito sofrimento animal por trás da produção em larga escala de ovos. As galinhas são mantidas em pequenas gaiolas e botam em média 300 ovos por ano, enquanto suas parentes selvagens mais próximas botam entre 10 e 15 ovos. Os pintinhos machos são mortos em massa por não servirem nem para a indústria de ovos nem para a de carnes. Já as fêmeas têm os bicos mutilados para evitar brigas no ambiente estressante em que vivem. Ou seja, se for consumir ovos, melhor que seja de produção orgânica familiar, onde o animal recebe um tratamento mais digno (apesar de que os veganos condenam até mesmo essa prática).</p> <p>Mercy for animals. Por que os veganos nunca param de falar sobre Veganismo? Disponível em: &lt;<a href="https://mercyforanimals.org.br/por-que-os-veganos-nunca-param-de-falar-sobre">https://mercyforanimals.org.br/por-que-os-veganos-nunca-param-de-falar-sobre</a>&gt;. Acesso em 14 de Junho de 2018.</p>
30 a 34	<p>Produtos industrializados para lanches rápidos são práticos, porém possuem muitos aditivos químicos que não são saudáveis, além de que esses produtos envolvem grandes gastos de água e combustíveis fósseis em sua fabricação e transporte. No mais, esses produtos contribuem para a geração de resíduos devidos suas embalagens plásticas. Tais produtos podem ser facilmente trocados por um lanche natural com ingredientes vindos das redondezas da cidade.</p> <p>Consumidor Brasil. Alimentos industrializados, quais os riscos de tanta praticidade? Disponível em: &lt;<a href="http://www.consumidorbrasil.com.br/consumidorbrasil/textos/dicasconsumo/alimentosindustrializados.htm">http://www.consumidorbrasil.com.br/consumidorbrasil/textos/dicasconsumo/alimentosindustrializados.htm</a>&gt;. Acesso em 14 de Junho de 2018.</p>