



**SEMANA DO  
MEIO AMBIENTE**  
4 A 10 DE JUNHO

**MINICALCULADORA DE  
PEGADA ECOLÓGICA.**

FAÇA AS CONTAS, REDUZA OS IMPACTOS AMBIENTAIS  
E MULTIPLIQUE HÁBITOS SUSTENTÁVEIS.

## O QUE É PEGADA ECOLÓGICA?

Quantos planetas Terra seriam necessários para manter o nível atual de consumo? Tudo que consumimos impacta na disponibilidade dos recursos naturais que temos hoje.

A nossa caminhada pelo planeta cria rastros ambientais denominados “pegada ecológica”. Dependendo do estilo de vida e da adesão ou não a hábitos mais sustentáveis, as pegadas podem ser maiores ou menores.

Criado no Canadá nos anos 1990 pelos pesquisadores William Ress e Mathis Wachernagel, esse índice de sustentabilidade compara a concorrência das necessidades humanas com a capacidade regenerativa do planeta. É medido em hectares globais (gha) e contempla agricultura, florestas, áreas construídas, pastagens, pesca e a presença de CO2 no meio ambiente, entre outros setores e aspectos.

EM CASA  
COM O *Sesc*

# VOCÊ TEM IDEIA DA SUA PEGADA ECOLÓGICA?

Elaboramos uma minicalculadora para que você possa medir alguns hábitos de consumo e estilo de vida, tendo como base a metodologia do cálculo da pegada.

Vá anotando as suas respostas e depois confira as nossas dicas para dicas para diminuí-la. Quanto menor a pegada ecológica, melhor!

Lembre que esse é um cálculo simplificado. Para uma medição mais precisa, é necessário considerar outros aspectos, como idade, número de pessoas que moram com você, cidade onde reside entre outros.

FAÇA O TESTE RAPIDINHO E ANOTE AS SUAS RESPOSTAS.

## ALIMENTAÇÃO

1) Em uma semana, quanto você gasta em comida de restaurantes, cantinas e delivery?

- A) 0 a R\$ 50,00.
- B) R\$ 50,00 a R\$ 100,00.
- C) R\$ 100,00 a R\$ 150,00.

2) Com que frequência você se alimenta de produtos com origem animal?

- A) Nunca, me considero vegano.
- B) Pouco frequente, como apenas ovos, leites e derivados.
- C) Frequentemente, pelo menos três vezes por semana.

3) Quanto da comida que você come não é processada ou é cultivada localmente?

- A) Muita, sempre busco por produtores locais e evito comida processada.
- B) Pouco, dou preferência para produtos frescos.
- C) Nenhuma, acesso as redes tradicionais de venda de alimento.

# CONSUMO

1) Nos últimos doze meses, quantos itens eletrônicos você adquiriu (celular, notebook, TVs)?

- A) 0.
- B) 1 a 2 itens.
- C) 3 itens ou mais.

2) Com que frequência você adquire peças de vestuário (calças, camisetas, meias, roupas íntimas)?

- A) A cada doze meses, em média.
- B) A cada seis meses, em média.
- C) A cada mês.

3) Quantas vezes, em um período de um ano, você adquiriu pilhas e/ou baterias recarregáveis?

- A) Duas vezes por ano.
- B) Uma vez por ano.
- C) Não adquiri pilhas/baterias recarregáveis nesse período.

# TRANSPORTE

1) Que tipo de transporte você mais utiliza durante a semana?

- A) Bicicleta ou caminhadas.
- B) Transporte público ou veículos eficientes (carros elétricos, por exemplo).
- C) Carro (particular ou de aplicativo) ou motocicleta movida a combustíveis fósseis.

2) Com que frequência você utiliza o transporte público?

- A) Sempre, dou preferência ao transporte público.
- B) Pouco, sempre que possível.
- C) Nunca, prefiro carro ou moto.

3) Quando viaja de carro (particular ou de aplicativo) costuma dar carona ou partilhar a viagem?

- A) Sempre.
- B) Ocasionalmente.
- C) Nunca.

# CONFIRA O SEU RESULTADO.

## MAIORIA DAS RESPOSTAS: ALTERNATIVA “A”

Que legal! Você tem consciência do impacto que os hábitos de consumo causam no meio ambiente e adota práticas que o diminuem. Converse com seus amigos e familiares para também adotarem as mesmas práticas.

## MAIORIA DAS RESPOSTAS: ALTERNATIVA “B”

Você tem se preocupado em adotar práticas mais sustentáveis, mas ainda tem hábitos que impactam negativamente no meio ambiente. Tente revê-los.

## MAIORIA DAS REPOSTAS: ALTERNATIVA “C”

Ih, você está pisando forte, hein? Cuidado, pois infelizmente não dispomos de tantos recursos naturais para manter esse ritmo de consumo. Que tal rever seus hábitos e estilo de vida? Vamos deixar algumas dicas para você se inspirar. Lembre: só há um planeta Terra!



**A SEGUIR, DICAS PARA DIMINUIR SUA PEGADA ECOLÓGICA.**



## ALIMENTAÇÃO

- > Reveja o seu consumo de carne, principalmente a vermelha. A produção desse alimento consome grande quantidade de água (que pode faltar em outro local) e de áreas verdes para a criação de pastagens. Faça a opção por outras fontes de proteínas.
- > Diminua o consumo de alimentos ultraprocessados (salgadinhos e refrigerantes, por exemplo). Sua saúde também agradece.
- > Consuma alimentos frescos, preparados na hora e, sempre que possível, compre de produtores locais.

**Lembre:** quanto mais processado e elaborado um alimento for para chegar às nossas mesas, mais ele impactou de forma negativa o meio ambiente natural.

## CONSUMO

- > Descarte seu eletrônico antigo, celular e TV, por exemplo, em locais apropriados para isso. É lei! Cobre do fabricante o recebimento do produto após o uso. Isso vale também para pilhas e baterias não recarregáveis.
- > Tente, sempre que possível, diminuir o número de embalagens ao comprar e adquirir produtos.
- > Utilize lâmpadas de LED em sua residência e priorize, se puder, a luz natural.
- > Repense o seu consumo. Você precisa mesmo comprar?

**Lembre:** é fundamental praticar hábitos sustentáveis, pois consumir afeta não apenas quem compra, mas também o meio ambiente, a economia e a sociedade em geral.

## TRANSPORTE

- > Utilize transporte público, sempre que puder, ou estabeleça um sistema de carona com seus colegas de trabalho que fazem itinerário parecido com o seu.
- > Revise periodicamente seu carro, principalmente antes de longas viagens.
- > Prefira ir de bicicleta ou caminhando, quando a distância for pequena. Faz bem para a saúde também.
- > Substitua reuniões presenciais, que precisariam de deslocamentos grandes, por reuniões on-line.

**Lembre:** o uso de combustíveis fósseis para carros, caminhões, aviões e motos contribui para o efeito estufa e o aquecimento global, além de afetar a condição respiratória das pessoas.

# PRATIQUE AS NOSSAS DICAS E INCLUA ATITUDES MAIS SUSTENTÁVEIS NA SUA ROTINA.

## VAMOS PRESERVAR O QUE É NOSSO!



### FONTES

WWF Brasil [www.wwf.org.br](http://www.wwf.org.br)

Global Footprint Network [www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org)

Mundo Educação UOL [www.uol.com.br](http://www.uol.com.br)

Recicla Sampa [www.reciclasampa.com.br](http://www.reciclasampa.com.br)

Referências bibliográficas

de Melo Álvares Jr, Olímpio e Ricardo Antonio Linke, Renato - METODOLOGIA SIMPLIFICADA DE CÁLCULO DAS EMISSÕES DE GASES DO EFEITO ESTUFA DE FROTAS DE VEÍCULOS NO BRASIL GEE frotas - Inventário - Submetido à Consulta.PDF

Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" da Universidade de São Paulo - Laboratório de Silvicultura Tropical (LASTROP) Como Compensar Suas Emissões no Transporte do Dia a Dia | LASTROP – Laboratório de Silvicultura Tropical

PROJETO IES-Brasil – 2050 Centro de Estudos Integrados sobre Meio Ambiente e Mudanças Climáticas (Centro Clima/COPPE/UFRJ) - Emissão de Gases de Efeito Estufa – 2050: Implicações Econômicas e Sociais do Cenário de Plano Governamental - anexo.pdf

Emissões veiculares no estado de São Paulo 2012 [recurso eletrônico] / CETESB; coordenação técnica Marcelo Pereira Bales; elaboração Antônio de Castro Bruni [et al.]. - São Paulo: CETESB, 2013. 108 p.: il. color. - - (Série Relatórios / CETESB, ISSN 0103-4103) - relatório CETESB 2012.pdf

IPEA - Henrique Ribeiro de Carvalho, Carlos - EMISSÕES RELATIVAS DE POLUENTES DO TRANSPORTE MOTORIZADO DE PASSAGEIROS NOS GRANDES CENTROS URBANOS BRASILEIROS - TD1606\_WEB (2).pdf

### REALIZAÇÃO



### PARCERIA

**inea** instituto estadual  
do ambiente



Secretaria de  
Estado do  
Ambiente e  
Sustentabilidade



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**