



É PIQUE !
É PIQUE !
É RIQUE-
NIQUE !

GUIA PARA UM PIQUENIQUE SUSTENTÁVEL.



Consumo consciente para um futuro sustentável.

Por que fazer piquenique é legal?

Qual foi a última vez que você fez um piquenique? Você já parou para pensar que é um jeito divertido e simples de, além de curtir a cidade, reunir os familiares e amigos? Traz à lembrança momentos de nossa infância, de domingos ensolarados, de sentar em volta de uma toalha, de pisar na grama, de brincadeiras simples, da cesta cheia de coisas gostosas que eram sempre uma surpresa?

Podemos aproveitar praças, parques e outros espaços públicos e celebrar a convivência humana. Além de enchermos de vida esses espaços, ganhamos em qualidade de vida, nos laços de amizade, na proximidade com a natureza, no bem-estar.

Piquenique-se no Dia do Consumo Consciente

Há dois anos, 15 de outubro foi a data escolhida pelo Ministério do Meio Ambiente para comemorar o Dia do Consumo Consciente. Mas o que significa consumir conscientemente?

Para entender melhor, pense em tudo o que você fez hoje: banho, alimentação, transporte, compras. Todas as nossas ações cotidianas passam pelo consumo de recursos naturais, como água, energia e petróleo, e, como vivemos em um mundo interdependente, essas ações exercem efeito sobre todos nós, individualmente, e também sobre a sociedade, a economia e o ambiente – urbano e rural. Portanto, causamos impactos e somos impactados por todos os nossos atos de consumo.

A pessoa que consome de forma consciente é aquela que avalia os efeitos de suas escolhas de consumo em todo o ciclo daquilo que consome, desde a produção da matéria-prima até o descarte; e, consciente dos fatos e do poder que tem em suas mãos, diariamente, escolhe agir na direção de contribuir para mais impactos positivos e para reduzir os negativos. E mais, entende que pode inspirar mais pessoas a seguir seu exemplo de comportamento e, com isso, ver os resultados de sua atuação mais rapidamente do que se estivesse sozinho.

Nós, do Akatu, temos muitos motivos para celebrar o Dia do Consumo Consciente, não somente porque essa é a causa à qual nos dedicamos, mas porque é cada vez mais urgente que a população adote comportamentos de consumo que contribuam para a sustentabilidade.

Convidamos você a celebrar essa data, dando o primeiro passo para mudar o seu estilo de vida, com mais qualidade, mais sentido, menos desperdício... que pode começar com um piquenique.

Como organizar um piquenique do consumo consciente?

Antes de qualquer coisa, antes mesmo de planejar o piquenique, sente em silêncio durante cinco minutos e faça uma reflexão sobre seu estilo de vida: sua

maneira de se comportar, de se alimentar, de se vestir, como se diverte, a forma como usa a tecnologia, como se desloca pela cidade, se relaciona com seus amigos e familiares.

Seu comportamento leva ao futuro que você deseja para sua vida, para seus filhos e para o mundo?

Se sim, vamos lá colocá-lo em prática no piquenique.

Se não, é a sua grande chance de começar a transformação. Venha com a gente.

Bom, vamos lá. O piquenique pode ser a concretização do jeito de pensar e agir de um consumidor consciente, a começar pelo planejamento:

1. Pense no seu objetivo. Por que você quer fazer um piquenique?

Você pode pensar sozinho ou chamar aqueles que vão compartilhar desse momento, e pensarem juntos.

2. O que vai na cesta?

COMES

Os alimentos são parte essencial. Pense em como quer alimentar seus amigos. Os alimentos feitos em casa podem ser muito mais saudáveis e têm um ingrediente que vai nutrir ainda mais as pessoas: seu carinho e amor. Os alimentos orgânicos, além de ótima opção para a saúde, são menos agressivos ao meio ambiente.

Cuidado para não exagerar na quantidade e, para isso, pense no número de pessoas. Você sabia que, quando não planejamos nossas compras, jogamos fora, em média, um terço dos alimentos perecíveis que compramos?

Pense onde comprar seus alimentos. Os estabelecimentos próximos à sua casa são os mais recomendados, já que você tem de se deslocar pouco. Se for a pé, é perfeito, mas se for de carro ou transporte público, quanto mais perto melhor, porque contribui para a diminuição de emissão de gases de efeito estufa.

Você conhece as práticas de responsabilidade socioambiental das marcas de produtos que compra e também dos supermercados onde faz compras? Já perguntou para eles o que estão fazendo nesse sentido? Conhece a cadeia produtiva dos produtos? Sabe se vêm de áreas legalizadas, se não contribuem com o desmatamento da Amazônia ou de outra floresta natural? Se em alguma etapa da produção não há trabalho escravo ou infantil? Se o fornecedor paga impostos, vende com nota fiscal? Você pede nota fiscal? Lê os rótulos?

O interesse do consumidor é muito relevante para as empresas; por isso, tudo o que disser será ouvido – já parou para pensar que você pode influenciar as decisões das empresas?

BEBES

Para beber, água é sempre uma boa escolha, porque hidrata, é natural e não tem contraindicações. Escolha um parque com bebedouros e peça que seus colegas levem canecas ou *squeezes* retornáveis. Assim você não precisa de uma garrafa d'água ou copinhos descartáveis.

Evite os descartáveis. Se levar copos e garrafas, prefira os retornáveis.

PRATOS E TALHERES

Se for um lanchinho, não precisa de pratos e talheres, apenas de guardanapo. Mas se for uma refeição, opte por materiais retornáveis. Evite os descartáveis. Tome cuidado com os produtos de vidro, podem quebrar e acabar machucando alguém.

TOALHA

Você pode não ter aquela toalha xadrez do nosso imaginário, mas pode criar uma toalha especial para o piquenique. Um pedaço de pano branco pode virar cenário para as artes dos pequeninos de sua casa, do seu prédio, escola ou bairro. Vocês podem pintar juntos o piquenique.

ONDE LEVAR TUDO ISSO?

Na cesta do piquenique. Se você já tem uma, ótimo. Se não tem, pense naquela sacola retornável que você ganhou e que anda encostada na cozinha. E a boa e velha sacola de feira? E aquela mochila? Tudo isso pode virar a cesta moderna do seu piquenique.

3. Como você vai até o local do piquenique?

Escolha um parque ou praça perto de casa, assim dá para ir a pé ou de bicicleta, opções mais saudáveis e sustentáveis. Consulte as opções de transporte público como segunda opção. O carro é a última possibilidade, certo? Mas, se você tiver de ir de carro, procure levar mais gente; dê carona, assim você evita que mais carros saiam pelas ruas emitindo CO₂. Você sabia que o escapamento dos carros é o principal emissor de gases de efeito estufa nas nossas cidades?

4. Como consumir o tempo durante o piquenique?

Além de compartilhar sabores, pense também em o que quer fazer durante o piquenique. As ideias são inúmeras e você pode se inspirar nas crianças, assim tudo fica mais divertido: dá para fazer um sarau, montar uma peça de teatro à base de improvisos, modelar argila, fazer um feira de trocas, jogar amarelinha, empinar pipa, brincar de roda, tocar flauta, violão, pandeiro...

E se faltar tempo ou disposição para pensar antes, um livro ou um simples passeio pode resolver tudo. O segredo é curtir esse tempo de convívio, mesmo se for para silenciar e acalmar a mente. Fazer bom uso do tempo livre é uma habilidade do consumidor consciente, que sabe o valor de seu trabalho e quanto seu lazer não tem preço.

5. Como descartar os resíduos? E onde?

Se você planejar corretamente a quantidade de alimentos, não haverá muitas sobras. Veja como acaba sua cesta, já é um bom teste para seu início de mudança de estilo de vida.

Se sobraram coisas, não, não são lixo. Mais um passo para sua mudança de estilo: risque a palavra “lixo” de sua vida. Não produzimos lixo, produzimos resíduos, que sempre podem ter outro destino. A comida que ninguém comeu, em condições saudáveis, pode virar uma torta, um doce, uma geleia. Os restos orgânicos (cascas de fruta, restos de comida, guardanapos sujos etc.) vão para o cesto de resíduos orgânicos, que, dependendo do parque onde estiver, vai virar adubo para as árvores que lá estão; no aterro sanitário, viram fonte de energia elétrica.

Os resíduos secos (embalagens de qualquer tipo) devem ser separados nos cestos de coleta seletiva e vão para a reciclagem. Certamente voltarão a ser outras embalagens ou outros materiais. Quanto mais consciência, menos lixo e menos impactos negativos; pense nisso. Os resíduos recicláveis não aproveitados no Brasil são riquezas jogadas fora. O IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) calculou e descobriu que, se fossem reciclados, valeriam R\$ 8 bilhões por ano, mais ou menos 80 Mega-Senas da Virada (Ano-Novo).

Tem uma coisa superimportante nessa história, que não serão descartadas: as lembranças desse tempo compartilhado. Pode guardar no coração, contar para os amigos, relembrar com a família.

NOSSA DICA:

Na natureza, não deixe nada a não ser pegadas.

Não tire nada, a não ser fotos.

Não leve nada, a não ser saudades.

6. Como participar desse movimento?

O Akatu só quer espalhar a ideia. O movimento é de todos, quantos mais piqueniques em mais cidades brasileiras melhor. Vamos formar uma grande rede, e você pode ser um nó que a sustenta.

Mobilize seus amigos, seus vizinhos, colegas de trabalho, organize informações e convites pelas redes sociais, mande também para o Twitter e o Facebook do Akatu ou por e-mail. Onde vai ser, a que horas? Assim, mais gente pode se unir no domingo, dia 16 de outubro.

Mande fotos da preparação. Dicas de como fazer, o que levar, como ir, o que comprar, o que vão fazer lá no dia? Vamos divulgar tudo no portal do Akatu.

Caso você tenha postado no Facebook, avise no [facebook.com/institutoakatu](https://www.facebook.com/institutoakatu). Se você tem página no Twitter, envie a sua foto ou vídeo para @institutoakatu.

Se fizer vídeo ou fotos da preparação e do piquenique, mande o link para akatu@akatu.org.br. Nós vamos fazer um vídeo especial com os piqueniques que rolaram por todo o país. Não esqueça de colocar no corpo do e-mail o seu nome, o nome da sua cidade e o Estado e conte o que fez.

Também queremos construir um guia colaborativo, com as opções de lugares Brasil a fora, com as atividades mais divertidas de um piquenique, com os alimentos mais práticos e gostosos. Contribua! Posteriormente, esse guia estará disponível para ser baixado gratuitamente do portal do Akatu.

Esse movimento começa com você. Piquenique-se e espalhe essa ideia. Viralize seus vídeos, convide pessoas do seu círculo familiar, amigos, colegas de trabalho a também organizarem seus piqueniques. Piquenique-se no domingo, 16 de outubro, comemore o Dia do Consumo Consciente. Ocupe os espaços públicos com alegria, deixe-se levar pelo vento, brinque, divirta-se, consuma com consciência!

Contamos com você.
Equipe Akatu

PIQUENIQUE DO CONSUMO CONSCIENTE INICIATIVA INSTITUTO AKATU

Diretor Presidente
Helio Mattar

Equipe responsável pela iniciativa:

Coordenação Geral

Ana Maria Wilhelm
ana.wilhelm@akatu.org.br
Camila Melo
camila.melo@akatu.org.br
Clara Camargo
clara.camargo@akatu.org.br

Comunicação, Assessoria de Imprensa e Redes Sociais

Estanislau Maria
estanislau.maria@akatu.org.br
Carlos Minehira
carlos.minehira@akatu.org.br

Articulação de Parcerias

Andreia Mualem
andreia.mualem@akatu.org.br
Diego Schultz
diego.schultz@akatu.org.br
Dhenig Chagas
dhenig.chagas@akatu.org.br

ONGs e Movimentos Sociais

Camila Melo
camila.melo@akatu.org.br
Mirna Folco
mirna.folco@akatu.org.br

Instituições governamentais

Ana Maria Wilhelm
ana.wilhelm@akatu.org.br
Clara Camargo
clara.camargo@akatu.org.br

Toda a equipe do Instituto Akatu está envolvida nesta mobilização. O Akatu agradece a participação da Leo Burnett Tailor Made pela criação de todas as peças de comunicação, e da CDN pela divulgação na imprensa.

