

Milena Lumini

**A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO
SOBRE SUSTENTABILIDADE E O INCENTIVO
AO COMPORTAMENTO PRÓ-AMBIENTAL:
UM ESTUDO EM BLOGS SOBRE LIXO ZERO**

Florianópolis
2019

Milena Lumini

**A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO
SOBRE SUSTENTABILIDADE E O INCENTIVO
AO COMPORTAMENTO PRÓ-AMBIENTAL:
UM ESTUDO EM BLOGS SOBRE LIXO ZERO**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento da Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do grau de Mestre em Engenharia e Gestão do Conhecimento.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria José Baldesar

Coorientadora: Prof.^a Dr.^a Vânia Ribas Ulbricht

Florianópolis
2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Lumini, Milena A produção de conhecimento sobre sustentabilidade e o incentivo ao comportamento pró-ambiental : Um estudo em blogs sobre Lixo Zero / Milena Lumini ; orientadora, Maria José Baldessar, coorientadora, Vânia Ribas Ulbricht, 2019. 227 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, Florianópolis, 2019.

Inclui referências.

1. Engenharia e Gestão do Conhecimento. 2. Mídia do conhecimento. 3. Sustentabilidade. 4. Comportamento. 5. Blogs. I. Baldessar, Maria José. II. Ribas Ulbricht, Vânia. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento. IV. Título.

Milena Lumini

**A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO
SOBRE SUSTENTABILIDADE E O INCENTIVO
AO COMPORTAMENTO PRÓ-AMBIENTAL:
UM ESTUDO EM BLOGS SOBRE LIXO ZERO**

Esta dissertação foi julgada adequada para obtenção do Título de Mestre em Engenharia e Gestão do Conhecimento e aprovada em sua forma final pelo Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento.

Florianópolis, 29 de março de 2019.

Prof. Roberto Carlos dos S. Pacheco, Dr.
Coordenador do Programa

Banca Examinadora:

Prof.^a Maria José Baldessar, Dr.^a
Orientadora
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Francisco Antonio Pereira Fialho, Dr.
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Marcio Vieira de Souza, Dr.
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.^a Myrian Regina Del Vecchio de Lima, Dr.^a
Universidade Federal do Paraná

Aos meus pais, Angelo e Cassia,
pelo amor e apoio incondicionais

AGRADECIMENTOS

Poder olhar para todo o processo que me conduziu à conclusão deste trabalho e enxergar os presentes recebidos ao longo do caminho é, em si, um motivo de agradecimento. Aproveito a oportunidade deste espaço para ressaltar aquilo e aqueles que mais contribuíram para que esse processo fosse concluído com sucesso.

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, por me proporcionarem tantas oportunidades de estudo e por me apoiarem nas minhas decisões ao longo da vida. O amor, o suporte e a inspiração que me proporcionam diariamente são a força que me move a realizar sonhos cada vez maiores.

À professora Maria José Baldessar, com quem tive a sorte de trabalhar outra vez após a graduação, desta vez em um projeto e contexto distintos e desafiadores. Agradeço pela amizade e pela orientação acolhedora, precisa, objetiva e leve durante todo o processo.

Agradeço aos colegas de pós-graduação, especialmente, do MidiaCon, pelas conversas, troca de ideias, feedbacks, apoio em trabalhos e artigos e reflexões sobre nossos projetos, dificuldades e avanços enquanto pesquisadores.

À UFSC e ao PPGEFC por proporcionarem um espaço de pesquisa interdisciplinar e incentivarem os alunos se expandirem, produzirem e buscarem a excelência em suas áreas de interesse.

Agradeço à Capes por financiar os estudos durante esses dois anos e facilitar a participação em congressos. A oportunidade permitiu aprofundamento na pesquisa e na experiência do mestrado, além de viabilizar o contato com pesquisadores de outras regiões e países.

Por fim, agradeço aos ensinamentos, ao mestre e aos amigos da Arte de Viver por trazerem carinho, entusiasmo e leveza ao dia a dia. O conhecimento sobre a grandeza interior em cada um de nós e sobre a celebração que é a vida me permitiu cumprir essa etapa profissional com suavidade e alegria.

RESUMO

Esta pesquisa investiga como ocorre a produção de conhecimento sobre sustentabilidade em blogs e o seu incentivo ao comportamento pró-ambiental. O estudo se insere no contexto da necessidade de mudanças comportamentais dos indivíduos e da sociedade para se atingir um futuro sustentável. Mudança de comportamento requer novos conhecimentos, valores, atitudes e normas que podem ser conquistados a partir de novas informações. Nesse sentido, a pesquisa tem como objetivo analisar se blogs com a temática Lixo Zero apresentam informações capazes de produzir o conhecimento necessário para a adoção de comportamentos pró-ambientais. A gestão dos resíduos é um dos principais desafios à sustentabilidade e o conceito de Lixo Zero é colocado como uma forma de resolver este problema. A pesquisa utiliza o método da análise de conteúdo, com a técnica da análise categorial temática. O objeto de pesquisa é o conjunto de 32 postagens de quatro blogs. A análise é baseada na literatura sobre os domínios do conhecimento, que afirma haver maior probabilidade de influenciar um comportamento pró-ambiental quando quatro tipos de conhecimento (declarativo, processual, de efetividade e social) são abordados de maneira conjunta e convergente, com ênfase para os conhecimentos de efetividade e social. Os resultados encontrados demonstram que embora os blogs apresentem todos os domínios do conhecimento, eles não aparecem maneira convergente. Em todos os blogs, pelo menos um dos posts deixou de apresentar um dos domínios. Além disso, identificou-se uma predominância do domínio do conhecimento processual, referente às informações sobre processos e como agir, em todos os blogs, com destaque para a ação individual. Embora isso seja considerado um avanço da comunicação sobre sustentabilidade, os conhecimentos mais relevantes para influenciar o comportamento (de efetividade e o social) foram os menos abordados. Assim, conclui-se que há espaço para aprimorar a comunicação sobre sustentabilidade a partir da exploração do conhecimento de efetividade e social. Entende-se que esses domínios são mais difíceis de se comunicar, seja por serem menos óbvios para o cidadão comum ou por envolverem noções que não são facilmente explicitadas. Ressalta-se, ainda, a necessidade de incentivar comportamentos que tragam mudanças sistêmicas, como a exigência de regulamentações em favor da sustentabilidade.

Palavras-chave: Domínio do conhecimento. Sustentabilidade. Blogs. Comportamento Pró-Ambiental. Lixo Zero.

ABSTRACT

This research investigates how the production of sustainability knowledge occurs in blogs and their encouragement to pro-environmental behavior. The study lies within a context where behavior change from individuals and from society are needed to achieve a sustainable future. Behavior change requires new knowledge, values, attitudes and norms that can be acquired through new information. In this sense, this research aims to analyze whether blogs about Zero Waste show information able to produce knowledge that is necessary to encourage pro-environmental behavior. Waste management is one of the main challenges to sustainability and Zero Waste concept is put as a way to solve this issue. The research utilizes the content analysis methods with the categorial thematic analysis technique. The research object is a group of 32 blog posts from four thematic blogs. The analysis is based on literature about the domains of knowledge, which states that there is a higher probability of influencing pro-environmental behavior when the four types of knowledge (declarative, procedural, effectiveness and social) are addressed together and convergingly, with emphasis to effectiveness and social knowledge. Found results demonstrate that although the blogs show all domains of knowledge, they do not appear convergingly. In all blogs, at least one of the posts did not present one domain of knowledge. Also, we identified a predominance of procedural knowledge, which regards information on process and how to act, in all blogs, with emphasis to individual action. Although this is considered an advance in communication about sustainability, knowledge that is most relevant to influence behavior (effectiveness and social) were less addressed. Hence, we conclude that there is still space to improve sustainability communication by exploring effectiveness and social knowledge. We understand that these two types of knowledge are more difficult to communicate, be it because they are less obvious to the common person or because they involve social notions that are not easily made explicit. Also, we stress the need to encourage behavior that bring systemic change, such as demanding regulations that favor sustainability.

Key-words: Knowledge domains. Sustainability. Blogs, Pro-Environmental Behavior. Zero Waste.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo do Déficit de Informação	45
Figura 2 – Modelo explicativo da Teoria da Ação Racional	46
Figura 3 – Modelo do Comportamento Ambientalmente Responsável.	47
Figura 4 – Modelo explicativo da teoria do Valor-Crença-Norma	49
Figura 5 – Modelo de Comportamento Pró-Ambiental.....	50
Figura 6 – Estratégias de intervenção para mudança de comportamento pró-ambiental	52
Figura 7 – Influência do conhecimento no comportamento mediada por fatores mais próximos do comportamento que afetam o comportamento ecológico	56
Figura 8 – Blog Trash Is For Tossers	61
Figura 9 – Blog Zero Waste Home	63
Figura 10 – Blog Going Zero Waste	64
Figura 11 – Blog Um Ano Sem Lixo	66
Figura 12 – Os 5 Rs do estilo de vida Lixo Zero.....	113

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Relação de trabalhos do PPGE GC que abordam as temáticas: sustentabilidade ambiental e/ou desenvolvimento sustentável.....	39
Quadro 2 – Preditores teóricos de comportamento com relação aos domínios do conhecimento.....	56
Quadro 3 – Dados de acesso ao blog Trash is for Tossers	62
Quadro 4 – Dados de acesso ao blog Zero Waste Home.....	63
Quadro 5 – Dados de acesso do blog Going Zero Waste	65
Quadro 6 – Dados de acesso do blog Um ano sem lixo	66
Quadro 7 – Posts selecionados por blog.....	68
Quadro 8 – Exemplos de informações para cada domínio do conhecimento	69
Quadro 9 – Base para a análise dos blog posts.....	71
Quadro 10 – Quadro usado para contabilização das menções aos domínios do conhecimento nos blogs	74
Quadro 11 – Resultado da análise do blog Trash is for Tossers.....	102
Quadro 12 – Resultado da análise do blog Going Zero Waste.....	104
Quadro 13 – Resultado da análise do blog Zero Waste Home.....	105
Quadro 14 – Resultados da análise do blog Um Ano Sem Lixo	107

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Menções ao Conhecimento Declarativo por blog	81
Gráfico 2 – Menções ao Conhecimento Processual por blog	88
Gráfico 3 – Menções ao Conhecimento de Efetividade por blog.....	94
Gráfico 4 – Menções ao Conhecimento Social por blog.....	101
Gráfico 5 – Menções aos domínios do conhecimento por blog	109

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BTD – Banco de Teses e Dissertações

GZW – Going Zero Waste

K – Conhecimento

MCAR – Modelo do Comportamento Ambientalmente Responsável

ODS – Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

ONU – Organização das Nações Unidas

PPGEGC – Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento

TAR – Teoria da Ação Racional

TCP – Teoria do Comportamento Planejado

TIFT – Trash Is For Tossers

UASL – Um Ano Sem Lixo

VCN – Valor-Comportamento-Norma

ZWH – Zero Waste Home

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	23
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO	23
1.2 OBJETIVOS	34
1.2.1 Objetivo geral	34
1.2.2 Objetivos específicos	34
1.3 JUSTIFICATIVA	35
1.4 DELIMITAÇÕES DA PESQUISA	36
1.5 ADERÊNCIA AO EGC	37
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	40
2 METODOLOGIA	42
2.1 VISÃO DE MUNDO E PRESSUPOSTOS TEÓRICOS	42
2.2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	42
2.2.1 Teorias que explicam o comportamento pró-ambiental	45
2.2.2 Intervenções para incentivar o comportamento pró-ambiental	51
2.2.3 Os domínios do conhecimento	54
2.3 MÉTODO: ANÁLISE DE CONTEÚDO	58
2.3.1 Pré-análise	59
2.3.1.1. Escolha dos documentos: seleção dos blogs e posts ...	60
2.3.1.1.1. <i>Blog selecionado: Trash is For Tossers</i>	61
2.3.1.1.1. <i>Blog selecionado: Trash is For Tossers</i>	62
2.2.1.1.3. <i>Blog selecionado: Going Zero Waste</i>	64
2.3.1.1.4. <i>Blog selecionado: Um Ano Sem Lixo</i>	65
2.3.1.2. Seleção dos posts	67
2.3.1.3. Teoria guia de leitura a indicadores de análise	69
2.3.2 Procedimento de análise	74
3 RESULTADOS.....	76
3.1 CARACTERÍSTICAS DAS INFORMAÇÕES DOS QUATRO DOMÍNIOS DO CONHECIMENTO NOS BLOGS	76
3.1.1 Conhecimento Declarativo.....	76
3.1.2 Conhecimento Processual	81
3.1.3 Conhecimento de Efetividade.....	888
3.1.4 Conhecimento Social.....	94
3.2 PRESENÇA DOS DOMÍNIOS DO CONHECIMENTO NOS BLOGS.....	101
3.2.1 Trash is for Tossers	101
3.2.2 Going Zero Waste.....	103

3.2.3 Zero Waste Home.....	105
3.2.4 Um ano sem lixo	106
3.2.5 Conjunto de blogs	108
4 DISCUSSÃO.....	110
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	118
REFERÊNCIAS.....	122
APÊNDICE A – REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA	129
APÊNDICE B – LISTAS DE BLOGS LIXO ZERO	136
APÊNDICE C – TRECHOS ORIGINAIS DOS BLOG POSTS	1378
APÊNDICE D – ANÁLISE DOS BLOG POSTS.....	153

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A partir da segunda metade do século XX, a sociedade passou a tomar consciência dos problemas ambientais causados pelo processo de industrialização e do estilo de vida do homem, caracterizado pela valorização do consumo, do transporte motorizado e pelo alto consumo de energia. O avanço do homem sobre a natureza ocorre em uma escala sem precedentes e a taxas crescentes (AMEL, MANNING e SCOTT, 2017). Por esse motivo, a preocupação com a possível escassez dos recursos naturais e com o futuro da vida na Terra levou à formulação de novas propostas de desenvolvimento e à formalização de compromissos entre as nações com o intuito de reduzir o impacto da ação humana sobre a natureza.

A primeira definição de desenvolvimento sustentável surgiu em 1987 durante a Convenção de Brundtland das Nações Unidas e diz que este desenvolvimento se trata de “atender às necessidades do presente sem comprometer a habilidade das futuras gerações em atender às suas próprias necessidades.” (WCED, 1987). Segundo Hopwood, Mellor e O’Brien (2005), essa definição surge para se opor a uma concepção de desenvolvimento defendida e praticada até então. Isto é, um desenvolvimento baseado no crescimento econômico como forma de elevar a qualidade de vida de todos e que enxergava o meio ambiente como externo à humanidade, ou seja, feito para ser usado e explorado. Essa visão fazia com que empresas e governos se preocupassem com o meio ambiente apenas sob o aspecto da gestão de recursos e a solução local de problemas ambientais.

Assim, o relatório de Brundtland surge como um marco que revisa essas concepções a partir do reconhecimento de que o crescimento da economia não foi capaz de resolver problemas como a pobreza. Reconhece, também, que a humanidade não é separada e sim dependente do meio ambiente – seja para sua segurança, existência básica, bem-estar ou economia (HOPWOOD, MELLOR e O'BRIEN, 2005). O documento também chama a atenção para a necessidade de um trabalho conjunto das regiões e nações, já que os problemas ambientais não são locais, como se pensava, mas sim internacionais e globais, já que podem se espalhar e afetar outras áreas (HOPWOOD, MELLOR e O'BRIEN, 2005).

Apesar de propor uma nova forma de desenvolvimento, a definição da ONU gera controvérsias e não chega a ser compreendida ou aplicada

de maneira conclusiva. Liu (2009) afirma que se trata de uma definição vaga a ponto de impossibilitar a quantificação ou implementação do desenvolvimento sustentável. Segundo o autor, a expressão continua a apoiar o crescimento econômico, porém com impacto reduzido no meio ambiente. Para isso, contudo, se apoia em duas premissas que carecem de evidências conclusivas. A primeira é a de que a Terra é capaz de prover recursos suficientes para a humanidade. A segunda se refere às necessidades das gerações, presumidas como iguais tanto em diferentes populações quanto em diferentes temporalidades. Sabe-se, contudo, que caso o padrão de vida de algumas nações fosse estendido para toda a população mundial, a Terra dificilmente seria capaz de supri-lo.

Para Bueno (2007), essa definição de desenvolvimento sustentável abre brechas de interpretação a respeito dos termos “desenvolvimento” e “sustentável” de tal maneira que desconsidera fatores sociais relevantes e contribui para o esvaziamento do conceito. Hopwood, Mellor e O’Brien (2005) dizem, por exemplo, que a ambiguidade da definição permite que empresas e governos sejam a favor da sustentabilidade sem comprometerem-se com qualquer mudança fundamental no presente.

Ao se falar de sustentabilidade ou de desenvolvimento sustentável, o modelo mais utilizado para ilustrá-los é o dos três pilares ou dimensões. As dimensões são a econômica, a ambiental e a social. Segundo Hopwood, Mellor e O’Brien (2005), essa representação implica que cada setor é parcialmente independentemente dos outros e que a sustentabilidade estaria na intersecção entre eles. No entanto, essa independência também pode permitir que uma área se sobreponha à outra. Por exemplo, em favor de um benefício social (como ter mais empregos), algum prejuízo ambiental é aceitável (como ter alguma poluição), de modo a prosseguir com a divisão conceitual entre ambiente e humanidade continua a ser reforçada.

Liu (2009) aponta que esse modelo tem sido criticado justamente por não mostrar que a sociedade e a economia são dependentes do mundo natural. Assim, um modelo mais adequado para representar a interdependência das três dimensões seria enxergá-las como círculos concêntricos, em que a economia é um subsistema da sociedade humana que, por sua vez, é um subsistema da totalidade de vida na Terra e, portanto, vive dentro do ambiente e depende dele para a sua sobrevivência. Para o autor, o conceito de sustentabilidade deve ser entendido como viver dentro dos nossos meios ecológicos, ou seja, limitar o crescimento econômico à capacidade ecológica local, regional e global.

Apesar das dificuldades de definição e assimilação do termo desenvolvimento sustentável, e da sua apropriação por vezes controversa, desde Brundtland a comunidade internacional tem debatido e firmado acordos que objetivam a resolução dos desafios socioambientais que afetam diversas nações internamente e internacionalmente. A primeira carta de intenções dos Estados-membro da ONU foi assinada em 1992. A chamada Agenda 21 foi, posteriormente, revista e reformulada. No seu lugar, estabeleceu-se os Objetivos do Desenvolvimento do Milênio. Em setembro de 2015, um novo acordo foi firmado. O documento “Transformando o Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, substituiu os ODM com novas metas, elaboradas coletivamente por diversas partes interessadas. (AGENDA 2030).

A Agenda 2030 define 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS)¹ e 169 metas a serem atingidos pelos países que compõem a ONU até 2030. Os objetivos e metas incluem aspectos como a preservação do meio ambiente aquático e terrestre, a revisão de formas de produção e consumo, educação, inclusão e paz entre as nações. Representam, assim, um compromisso mundial com a mitigação dos problemas ambientais e com o intuito de atingir uma sociedade

¹ Objetivos do Desenvolvimento Sustentável: 1. Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares 2. Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável 3. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades 4. Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos 5. Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas 6. Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos 7. Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos 8. Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos 9. Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação 10. Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles 11. Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis 12. Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis 13. Tomar medidas urgentes para combater a mudança climática e seus impactos 14. Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável 15. Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis 17. Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável. (NAÇÕES UNIDAS, 2015)

sustentável do ponto de vista econômico, social e ambiental (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Embora esses objetivos dependam de esforços políticos, econômicos e tecnológicos a serem alcançados, pesquisadores, especialmente da psicologia, ressaltam a importância da mudança de comportamento humano como base para resolver os problemas ambientais. Frisk e Larson (2011) dizem que confiar apenas na ação do estado ou nas tecnologias pode não ser suficiente para resolver o problema, sendo necessária a participação ativa das pessoas nos processos de decisão e na implementação de mudanças. Amel, Manning e Scott (2017) defendem que questões como mudanças climáticas e escassez de recursos deveriam ser consideradas problemas humanos – e não ambientais – pois têm como causa primária o comportamento do homem e seu estilo de vida. E defensores do desenvolvimento sustentável reconhecem que a transição para a sustentabilidade requer mudanças de valores, atitudes e comportamentos humanos (LEISEROWITZ, KATES e PARRIS, 2005). Essas mudanças incluem, por exemplo, uma alteração nos padrões de consumo e a valorização do poder do indivíduo de influenciar as mudanças positivas (REDMAN e REDMAN, 2013; STERN, 1999). Para Kruse (2011), o caminho em direção à sustentabilidade envolve transformar os comportamentos não sustentáveis em várias áreas do cotidiano como a alimentação e a mobilidade.

No entanto, mudar comportamentos é um desafio, especialmente o comportamento pró-ambiental. Kollmuss e Agyeman (2002) definem o comportamento pró-ambiental como aquele que “busca conscientemente minimizar o impacto negativo das ações sobre o ambiente (ex. minimizar o consumo de recursos e energia, uso de substâncias não tóxicas, redução da produção de lixo).” (p. 240, tradução livre). Pato e Campos (2011), citam que comportamento pró-ambiental é usado como sinônimo de comportamento ecológico, que elas definem como:

“a ação humana que visa contribuir para proteger o meio ambiente ou para minimizar o impacto ambiental de outras atividades. Ele pode ser intencional ou não, e ainda, ser aprendido e aplicado na vida cotidiana. Supõe certo esforço e custo para a pessoa que o executa, podendo repercutir em mudanças visíveis no meio. São exemplos de comportamento ecológico: descarte seletivo de resíduos, reciclagem, uso de bicicleta como meio de transporte, utilização de bolsas ou sacolas ecológicas

(*ecobags*), entre outros.” (PATO e CAMPOS, 2011, p.122)

Nesta definição, destaca-se a noção de que o comportamento pró-ambiental pode ser intencional ou não. As autoras também ressaltam que para definir se ele foi adquirido, é preciso considerá-lo como incorporado aos hábitos e rotinas das pessoas em diversas áreas da vida (PATO e CAMPOS, 2011).

Uma das dificuldades em promover o comportamento pró-ambiental está na própria definição acima: ele supõe certo esforço e custo para quem executa, principalmente por envolver uma mudança de hábitos. Mas, além disso, há outros fatores, como pontua Kruse (2011). O autor diz que há uma falta de percepção dos problemas ambientais e do impacto das ações individuais – tanto das ações danosas ao meio ambiente quanto das que podem contribuir para a solução do problema. Isso porque as pessoas não podem detectar condições ou mudanças ambientais, como radiação ou o buraco da camada de ozônio, pela visão olfato, audição ou tato. Isto é, embora o problema exista, ele não é facilmente percebido. Outras mudanças no ambiente ocorrem de forma tão gradual que não são prontamente notadas. Há, ainda, ações cujos efeitos demoram a ser perceptíveis no meio ambiente ou ocorrem em regiões afastadas (KRUSE, 2011). Por esse motivo, os problemas ambientais e as ações individuais que podem levar à solução não tocam as pessoas com a urgência que deveriam.

No início do movimento ambiental, nos anos 1960, os esforços de conscientização da população para a mudança de comportamento eram feitos com base em publicidade em rádio, TV, *outdoors* e panfletos, a prática demonstrou ter poucos resultados satisfatórios (BURGESS, HARRISON e FILIUS, 1998). Desde então, novas estratégias foram praticadas e estudadas a fim de se entender o que era mais efetivo. Segundo Steg e Vlek (2009), as diversas estratégias de estímulo ao comportamento pró-ambiental podem se enquadrar em duas categorias principais: estruturais e informacionais. As estratégias estruturais têm o intuito de alterar as condições em que as decisões comportamentais são tomadas, como por exemplo, oferecer produtos e serviços sustentáveis ou aplicar penalidades a comportamentos não sustentáveis. Já as estratégias informacionais têm o intuito de mudar o conhecimento, as percepções, as normas e as motivações das pessoas para que elas ajam pró-ambientalmente por vontade própria.

Embora esses autores apontem que as estratégias estruturais são mais efetivas para a mudança, fornecer conhecimento é considerado

importante para garantir a adesão aos comportamentos pró-ambientais a longo prazo e reduzir as barreiras que impedem a adoção de uma nova conduta (GIFFORD, 2001; KRUSE, 2001). Além disso, pesquisadores têm ressaltado a importância de enxergar o conhecimento sobre a sustentabilidade como um conjunto de saberes que vai além das informações especializadas e baseadas na causa e efeito dos problemas ambientais. Defende-se que o conhecimento sobre sustentabilidade seja transmitido de maneira holística e sistêmica, envolvendo também conhecimentos práticos sobre o que fazer e como agir (GODEMANN e MICHELSEN, 2011).

Essa proposta de pensar o conhecimento sobre sustentabilidade para além do entendimento sobre os problemas ambientais também é defendida por pesquisadores como Kaiser e Fuhrer (2003), Frisk e Larson (2011), Redman e Redman (2013; 2016). Esses autores defendem que ao incentivar o comportamento pró-ambiental, o conhecimento sobre sustentabilidade dev incluir informações sobre como agir, sobre a efetividade das ações e sobre como aquelas ações são avaliadas pelas outras pessoas. O intuito dessa abordagem é trabalhar os aspectos que são levados em conta ao escolher adotar um comportamento, como a percepção sobre o quanto outras pessoas consideram tal ação positiva (AJZEN, 1985).

De maneira mais específica, o conhecimento sobre sustentabilidade é visto como composto por quatro domínios: declarativo, processual, de efetividade e social. O entendimento sobre os problemas ambientais, suas causas e consequências é o chamado de conhecimento declarativo. Saber como executar os comportamentos pró-ambientais e saber escolher as opções mais sustentáveis corresponde ao conhecimento processual. Entender o quanto se é capaz de executar um comportamento e saber a eficácia daquele comportamento para mitigar os problemas ambientais é compreendido como conhecimento de efetividade. Já o conhecimento social inclui a percepção sobre as responsabilidades pessoais com relação ao meio ambiente e a noção de como outras pessoas avalia determinados comportamentos (pró-ambientais ou não). Segundo Kaiser e Fuhrer (2003), a convergência desses quatro domínios do conhecimento levaria a uma mudança de comportamento mais eficiente, pois os aspectos que orientam a mudança de comportamento estão embutidos em cada um desses domínios.

Segundo Kruse (2001) entender como conhecimento sobre sustentabilidade é adquirido requer estudar diferentes aspectos da comunicação, tal qual a forma como as informações são

apresentadas. Hoje, há diversos veículos pelos quais é possível se informar e adquirir conhecimento, e a forma como o saber é passado varia de acordo com essas mídias. Porém, quando se fala de comunicação sobre sustentabilidade, o intuito é semelhante.

Bueno (2007) afirma que a comunicação ambiental, compreende todos os esforços de comunicação voltados à propagação da causa ambiental e tem o papel de conscientizar e mobilizar para a sustentabilidade. Nos estudos sobre Jornalismo Ambiental, uma subcategoria da área de Comunicação Ambiental comprometida com a periodicidade, atualidade e voltada à divulgação de notícias, é recorrente considerar que a comunicação dos fatos e a sua contextualização possibilitam novas percepções sobre as questões ambientais, motivam à busca de alternativas e contribuem com o processo de tomada de decisão do cidadão (GIRARDI, SCHWAAB, *et al.*, 2012). Sendo assim, a comunicação, especialmente na área ambiental e de sustentabilidade, tem intenções formativas e voltadas à conscientização e à ação positiva.

O jornalismo ambiental tem contribuído para a divulgação das causas ambientais, motivado principalmente pelos eventos e acordos internacionais que favorecem a inclusão da temática nos noticiários tradicionais. Segundo Girardi *et al.* (2012) espera-se, de forma cumulativa, que as pessoas ganhem consciência e mudem atitudes e de fato, há registros que demonstram o aumento preocupação da população *brasileira* sobre questões ambientais. Contudo, soluções mais pragmáticas continuam sendo necessárias (GIRARDI, SCHWAAB, *et al.*, 2012).

No entanto, nas últimas décadas, o espectro de possibilidades informativas e de formas de adquirir conhecimento se ampliaram significativamente. Hoje, veículos tradicionais como jornais, revistas e televisão compartilham espaço com novos canais de informação como sites e redes sociais. Segundo Ballew, Omoto e Winter (015), a Web 2.0 e as tecnologias de mídia social digital estão recebendo cada vez mais atenção devido ao seu potencial em elevar a consciência ambiental e propiciar comportamentos sustentáveis para o público em geral.

Para entender como isso acontece, cabe rever o fenômeno da Web 2.0 e das mídias sociais, como os blogs. De acordo com Primo (2007), a Web 2.0 é “a segunda geração de serviços online e se caracteriza por potencializar as formas de publicação, compartilhamento e organização de informações, além de ampliar os espaços para a interação entre os participantes do processo” (p. 1). Uma das manifestações dessa característica é a participação ativa do usuário na construção de conteúdo,

seja colaborando em enciclopédias coletivas, compartilhando e baixando arquivos, ou escrevendo e comentando em blogs (PRIMO, 2007).

Os blogs, especificamente, são considerados um fenômeno importante no âmbito da comunicação por terem permitido que qualquer pessoa com acesso à internet se tornasse um emissor de informações. As plataformas que permitem a criação e manutenção de blogs, como WordPress e Blogger², dispensam a necessidade do domínio da linguagem de programação para criar páginas online e publicar textos e imagens. Essas ferramentas, aliadas ao acesso difundido da internet, popularizaram os blogs e tornaram qualquer pessoa um divulgador de informações – fenômeno também chamado de liberação do pólo de emissão (LEMONS, 2004). De acordo com Anderson (2006), o surgimento e popularização dos blogs é consequência da democratização das ferramentas que permitem a editoração on-line, ou seja, do lançamento de softwares e serviços que, por serem simples e baratos, se tornaram acessíveis a todos.

Estruturalmente, os blogs são definidos como páginas ou diários caracterizados por blocos de informações (textos ou imagens) que aparecem na tela em ordem cronológica, sendo as primeiras – no topo da página – as mais recentes (SILVA, 2003; RECUERO, 2003). No entanto, Amaral, Recuero e Montardo (2009) dizem que os blogs também podem ser conceituados por função e por apropriação cultural. Nessa perspectiva, eles são vistos como uma apropriação do ciberespaço para expressão pessoal e se diferenciam de outras mídias pelo seu caráter social. Os blogs promovem espaços de conversação com outros usuários que podem ser tanto os textos principais, quanto a seção de comentários (AMARAL, RECUERO e MONTARDO, 2009; PRIMO e SMANIOTTO, 2006). De acordo com Anderson (2006), os blogs também têm o poder de ser fonte de recomendações, pois os leitores entendem que por trás daquela página há uma pessoa real em quem podem confiar.

Embora tanto blogs quanto sites de notícias tenham páginas na internet, Primo (2007) considera que não cabe analisar os blogs sob a perspectiva da comunicação de massa. Isso porque são poucos os blogs que atingem milhões de leitores. Contudo, quando olhada sob a perspectiva da cauda longa essa mídia tem seu valor ressaltado (ANDERSON, 2006). Isto é, por mais que maioria dos blogs não atinja

² Blogger e WordPress são plataformas lançadas em 1999 e 2003, respectivamente, para criação de blogs. Juntas, elas dominam o mercado brasileiro, respondendo por 78,27% das páginas. Quase 20% dos blogs não são geridos por plataformas. (BIG DATA CORP, 2017)

grandes números de pessoas, eles podem se destacar dentro de nichos específicos de audiência.

Assim, muitos blogs se sobressaem enquanto canais de comunicação em temáticas específicas. Blogueiros podem saber mais que jornalistas, podem se especializar e terem melhor acesso às fontes de informação – muitas vezes por viverem o tema sobre o qual escrevem (ANDERSON, 2006). Outra característica que destaca os blogs dentro da web é a prática de utilizar muitos links e referenciar páginas semelhantes, o que tem ajudado os mecanismos de busca a considerar blogs como sites úteis e, assim, conferi-los maior visibilidade (O'REILLY, 2005). Nesse sentido, segundo O'Reilly (2005) não são blogs específicos que se destacam e competem com outros veículos de comunicação, mas a blogosfera em si, como um novo modelo de negócio e apoiada nas ferramentas da Web 2.0 e na inteligência coletiva dos usuários. Nas palavras de Primo (2007), “enquanto o modelo massivo foca-se no centro, a Web 2.0 fortalece as bordas da rede.” (p. 3)

Aliado e decorrente da facilidade de comunicação que os blogs proporcionaram está o surgimento de influenciadores digitais. Para Karhawi (2017) influenciadores constituem uma nova tendência da comunicação. Trata-se de formadores de opinião, blogueiros e youtubers que têm destaque no ambiente digital devido ao número de pessoas que atingem e à relação que desenvolvem com a sua audiência. Essas pessoas produzem conteúdos temáticos, com frequência, e possuem uma comunidade de leitores e seguidores que confiam em suas opiniões, ainda que os autores não sejam especialistas no assunto. Eles se constituem, portanto, como veículos de mídia, podendo ser também marcas passíveis de parcerias comerciais com outras marcas (KARHAWI, 2016)

Ainda segundo Karhawi (2016), os influenciadores digitais emergem como um reflexo de uma necessidade comunicacional. A internet proporcionou uma abundância sem precedentes de informações, o que requereu formas de se distinguir o que era conteúdo relevante. Ao mesmo tempo, os veículos tradicionais, caracterizados pela impessoalidade, não encontraram espaço nas mídias sociais digitais, que se apoiam nas relações interpessoais. Assim, quando pessoas comuns passam a falar de maneira apaixonada sobre certos assuntos, eles constroem legitimação, reputação e se tornam influenciadores. Ou seja, eles se tornam filtros de informação na forma de pessoas próximas a outros internautas. São como amigos que fazem suas indicações e opiniões pessoas nas redes (KARHAWI, 2016).

Ainda que algumas áreas tenham sido mais propícias para o aparecimento de influenciadores digitais, como a da moda, qualquer

assunto pode trazer à tona um “filtro de informação humano”, inclusive a área da sustentabilidade. Um exemplo é o movimento Lixo Zero, que ganhou visibilidade em blogs e redes sociais pela defesa de um estilo de vida com a mínima produção de lixo. Com o uso dessas mídias, pessoas de diversos países passaram a contar o que fazem para reduzir a quantidade de lixo que produzem. Dessa maneira, esses blogueiros permitem que questões envolvendo a sustentabilidade do dia a dia sejam conhecidos e aprofundados com maior frequência do que em veículos tradicionais. São, portanto, fontes de conhecimento sobre sustentabilidade e expoentes de comportamentos pró-ambientais.

Lixo Zero é um conceito que se estabelece como meta para resolver os problemas relacionados à produção de resíduos sólidos. Ele visa desviar os resíduos dos aterros sanitários e aproveitá-los na sua totalidade. A definição para Lixo Zero, segundo a Zero Waste International Alliance³, é:

“uma meta ética, econômica, eficiente e visionária para guiar as pessoas a mudar seus modos de vidas e práticas de forma a incentivar os ciclos naturais e sustentáveis, onde todos os materiais são projetados para permitir sua recuperação e uso pós-consumo.” (ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE)

A meta Lixo Zero prevê implementações políticas, econômicas, de infraestrutura para ser atingida. Inclui, também uma série de mudanças comportamentais individuais que envolve a redução do consumo, a reutilização e reciclagem de materiais e o descarte adequado dos rejeitos. Está diretamente relacionada ao Objetivo do Desenvolvimento Sustentável número 12: “assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis” (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

A produção e o gerenciamento de resíduos sólidos é um dos problemas que surgiram como reflexo do desenvolvimento focado no crescimento econômico, que conduziu à urbanização e à industrialização. Segundo Cardoso e Cardoso (2016), com o aumento da população e sua

³ Zero Waste International Alliance (ZIWA) é uma aliança estabelecida para promover alternativas positivas de gestão dos resíduos. O grupo atua internacional, nacional e localmente para facilitar a promoção do Lixo Zero em comunidades e despertar consciência sobre os benefícios e sociais e econômicos dos resíduos quando eles são vistos como recursos capazes de gerar empregos e negócios. (ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE)

aglomeração em centros urbanos, a produção de resíduos aumentou, enquanto o espaço de descarte foi limitado. As áreas de produção agropecuária se distanciaram das áreas urbanas, elevando a perda de alimentos durante o transporte e armazenamento. Ao mesmo tempo, descobriu-se que o lixo era uma fonte potencial de riscos à saúde, de modo que a opção adotada foi afastá-lo da cidade e depositá-lo em aterros sanitários e lixões, que também trazem problemas como contaminação da água, do solo e a produção de gases de efeito estufa. Como agravante, surgiram novos produtos criados a partir de recursos não-renováveis, como o plástico, derivado do petróleo, além de uma maior diversidade de produtos e embalagens (CARDOSO e CARDOSO, 2016).

De acordo com o Banco Mundial, a má gestão dos resíduos está contaminando os oceanos, causando enchentes, transmitindo doenças e afetando o desenvolvimento econômico, especialmente nas regiões mais pobres. Em 2016, cinco por cento das emissões globais de gases de efeito estufa eram provenientes de resíduos sólidos. O mundo gera anualmente 2.01 bilhões de toneladas de resíduos sólidos em municípios, sendo que ao menos 33% não é alocado no meio ambiente de maneira segura. A continuidade da urbanização e do crescimento populacional deve aumentar a produção global de resíduos em 70% nos próximos 30 anos, para um total anual de 3,4 bilhões de toneladas (THE WORLD BANK, 2018).

Lidar com os problemas decorrentes da produção de resíduos implica reduzir a sua geração, seguida da reutilização e reciclagem dos materiais e do tratamento e disposição ambientalmente adequada dos rejeitos (CARDOSO e CARDOSO, 2016). As metas da ONU para assegurar padrões de produção e consumo sustentáveis (ODS 12) incluem reduzir pela metade o desperdício de alimento per capita; reduzir a geração de resíduos por meio da reciclagem e reuso; alcançar o manejo ambientalmente saudável dos resíduos e o uso eficiente dos recursos naturais (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Questões comportamentais também estão envolvidas no processo de atingir essas metas. A redução na geração de resíduos está relacionada ao consumo em questão de quantidade, frequência e ao tipo de produto adquirido. O padrão de consumo determina a maior ou menor produção de resíduos e utilização dos recursos naturais para criação dos produtos.

A produção de resíduos e a forma de descarte também são aspectos comportamentais que podem contribuir para essas metas. Isto é, utilizar completamente os produtos para evitar o desperdício, reciclar os resíduos inorgânicos e compostar os orgânicos para a redução da quantidade de lixo gerada. (CARDOSO e CARDOSO, 2016).

Assim, quando blogueiros passam a falar sobre os comportamentos que adotam para contribuir com a redução dos problemas gerados pelo lixo, a partir do conceito de Lixo Zero, eles passam o conhecimento sobre sustentabilidade em uma mídia comunicacional recente e de acesso disseminado. Resta saber se a forma como o conhecimento é passado contribui, de fato, com a mudança de comportamento dos leitores. Considerando esse contexto, este trabalho se propõe a investigar como a comunicação e a produção de conhecimento podem ser aliados do incentivo ao comportamento pró-ambiental a partir da seguinte pergunta de pesquisa:

A maneira com que blogs sobre Lixo Zero comunicam o conhecimento sobre sustentabilidade pode incentivar o comportamento pró-ambiental?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Analisar como as informações divulgadas em blogs sobre Lixo Zero podem levar à promoção de comportamentos pró-ambientais.

1.2.2 Objetivos específicos

- a) Categorizar as informações nas postagens dos blogs de acordo com o domínio de conhecimento que produzem: declarativo, processual, de efetividade ou social.
- b) Analisar quais das quatro categorias de informação aparecem com mais frequência.
- c) Verificar se as informações aparecem de maneira equilibrada e convergente.
- d) Descrever como as informações referentes a cada um dos quatro domínios aparecem nos textos.
- e) Interpretar, com base nos dados coletados, se os blogs podem incentivar o comportamento pró-ambiental.

1.3 JUSTIFICATIVA

Segundo Kruse (2011), atingir o desenvolvimento sustentável requer a cooperação multi ou até interdisciplinar das ciências naturais e humanas pois, juntas, elas podem criar a base científica necessária para a construção social desse crescimento. Nessa linha, é fundamental que os humanos sejam vistos como agentes causais, como vítimas e como agentes de transformação do tipo de desenvolvimento que escolherem.

A comunicação tem papel fundamental nesse processo pois é ela que medeia os comportamentos humanos, os valores sociais e as atitudes que temos em direção ao mundo e ao meio ambiente (GODEMANN e MICHELSEN, 2011). Além disso, no âmbito das estratégias que buscam a mudança de comportamento em favor da sustentabilidade, a comunicação e as informações estão quase sempre presentes. Elas são o caminho para a aquisição de conhecimento e, embora o conhecimento não seja uma garantia de comportamento pró-ambiental, ele é um dos fatores necessários para a sua adesão.

No contexto da comunicação, a Web 2.0 e as tecnologias de mídias sociais representam mudanças significativas para a sociedade. Elas complementam as formas tradicionais de consumo de mídia, permitem que as pessoas sejam participantes ativas do compartilhamento de informações e socializem com outros usuários. São ferramentas usadas de forma cada vez mais abrangente para comunicação e para a organização social (BALLEW, OMOTO e WINTER, 2015).

Embora já não possam ser considerados uma novidade da comunicação, os blogs continuam tendo participação expressiva na web. No Brasil, eles representam mais da metade dos sites ativos no país, de acordo com dados da Big Data Corp⁴. Ao todo, são mais de 5,5 milhões de blogs no país. Esses sites exibem anúncios e estão vinculados a outras redes sociais, como YouTube e Facebook (BIG DATA CORP). A emergência dos influenciadores digitais, primeiramente nos blogs e depois em outras redes sociais, também contribuem para a relevância dos blogs. Os influenciadores são considerados uma tendência da comunicação em mídias e publicidade (KARHAWI, 2016).

No contexto da sustentabilidade, os blogs colocam em evidência pessoas que não são necessariamente especialistas no assunto, mas que trazem a sua contribuição ao amplificar o assunto ou servir de exemplo para outras pessoas devido a seus hábitos. Esse é o caso dos blogs de pessoas que adotaram o estilo de vida Lixo Zero, alguns deles usados nessa investigação como objeto de pesquisa.

O fato de existirem blogs de pessoas que assumiram o compromisso de incorporar essas metas nas suas vidas e divulgá-las, demonstra um fenômeno espontâneo da comunicação sobre sustentabilidade que merece ser observado. As pessoas estão fazendo uso das ferramentas de comunicação disponíveis com o potencial de formar opiniões e causar influência em outras vidas. Ao propor um olhar para esse fenômeno, sob a lente do que é mais efetivo na mudança de comportamento, essa pesquisa pretende compreender como é feita a disseminação do conhecimento sobre sustentabilidade e em que aspectos ela pode evoluir para contribuir para mudanças significativas em favor do comportamento pró-ambiental.

Trata-se de uma análise sobre um fenômeno atual, que busca contribuir para a resolução de problemas globais, e que pode avançar nos estudos interdisciplinares sobre comunicação, educação, comportamento e sustentabilidade.

1.4 DELIMITAÇÕES DA PESQUISA

O tema da sustentabilidade ambiental é demasiado amplo. Por esse motivo, para esta pesquisa utilizou-se como parâmetro de especificação os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) definidos pela ONU. Trataremos apenas do que compete ao ODS 12, Consumo e Produção Responsáveis. O ODS 12 é composto por onze metas que envolvem: alcançar a gestão sustentável dos recursos, reduzir o desperdício de alimentos, atingir o manejo saudável dos resíduos, envolver as empresas em práticas sustentáveis, garantir conscientização da população e apoio aos países em desenvolvimento (NAÇÕES UNIDAS, 2015). Dentre as metas, esta pesquisa está especificamente ligada a três delas, que são as mais relacionadas aos comportamentos dos cidadãos:

“12.3 Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita. (...)”

12.5 Até 2030, reduzir substancialmente a geração de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reuso. (...)”

12.8 Até 2030, garantir que as pessoas, em todos os lugares, tenham informação relevante e conscientização para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza.” (NAÇÕES UNIDAS, 2015, p. 31-32)

O objeto de análise definido é o conjunto de quatro blogs pessoais que têm como escopo comunicar sobre o comportamento e o estilo de vida Lixo Zero, assim denominado pelas próprias autoras. Não será analisada a comunicação em sites redes sociais como Instagram, Twitter ou Facebook. O nível de análise escolhido é o internacional, de modo que foram selecionados blogs pertencentes a autoras de países distintos com o intuito de contemplar possíveis diferenças de contextos culturais. Por fim, a temporalidade da pesquisa é *cross-sectional*, delimitada pela data de publicação das postagens – da fundação dos blogs até a realização dessa pesquisa.

Esta investigação analisa os textos das postagens dos blogs selecionados. Com essa característica, o conhecimento é explorado em sua vertente explícita, ou seja, quando ele está externalizado. O conhecimento explícito é composto de linguagem, informação e um veículo que é capaz de armazenar e transportar o conhecimento independentemente dos seus criadores (SCHMID e STANOEVSKA-SLABEVA, 1998). Não serão analisados os comentários nas postagens ou as imagens incluídas nos posts, apenas os textos publicados pelas autoras no formato de post.

Embora tenha o intuito de interpretar o potencial de incentivo ao comportamento pró-ambiental, essa pesquisa não avalia o comportamento dos leitores após o contato com o blog para verificar se houve ou não alguma mudança na rotina diária. A análise recai apenas sobre os textos, com base na literatura que a fundamenta.

1.5 ADERÊNCIA AO EGC

Este trabalho tem como objetivo analisar se as informações divulgadas em blogs sobre Lixo Zero podem produzir conhecimento que leve à promoção de comportamentos pró-ambientais. Espera-se, com isso, estimular reflexões sobre como a sustentabilidade é comunicada e como essa comunicação pode evoluir a fim de ser mais eficiente para o desenvolvimento sustentável.

Com essa característica, esta pesquisa se enquadra, dentro do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento

(PPGEGC), na área de concentração Mídia do Conhecimento. Dentro do EGC, o conhecimento é definido como “conteúdo ou processo efetivado por agentes humanos ou artificiais em atividades de geração de valor científico, econômico, social ou cultural” (PACHECO, 2016). A área de Mídia adota um paradigma conexcionista do conhecimento, que se apoia na rede de comunicação e de pessoas para a sua manutenção e criação. Isso orienta a área a enfatizar o estudo da comunicação, difusão e preservação do conhecimento, bem como os métodos utilizados nesses processos (PACHECO, 2016). Com relação à linha de pesquisa, a investigação está vinculada à Teoria e Prática em Mídia do Conhecimento, que estuda a “construção, comunicação, preservação e difusão do conhecimento e suas relações com a engenharia e a gestão do conhecimento.” (EGC)

Nesta pesquisa, considera-se que a mídia (blog, que por definição existe apenas na Web) é essencial para o armazenamento e, principalmente, para a difusão do conhecimento sobre o comportamento e estilo de vida Lixo Zero de algumas pessoas para uma grande audiência e de maneira ubíqua. A criação de novos conhecimentos entre as pessoas que se conectam através do blog só é possível devido à existência dessa plataforma de comunicação. Desse modo, adota-se uma visão conexcionista condizente com a área de pesquisa do PPGEGC. O fato de abordar a construção, comunicação e difusão do conhecimento sobre sustentabilidade com o intuito de incentivar comportamentos, justifica a vinculação à linha de pesquisa de “Teoria e Prática em Mídia do Conhecimento”.

Por abordar comunicação, mudança de comportamento e sustentabilidade ambiental, este estudo se contextualiza na visão da ciência multidisciplinar. A investigação envolve saberes de diferentes áreas da ciência para resolver um problema que não poderia ser suficientemente explorado com base em apenas uma disciplina (GILBERT, 1998). No caso desta pesquisa, são abordadas as áreas de comunicação, psicologia, educação e, de forma tangencial, gestão ambiental.

A temática deste trabalho vem sendo estudada pelo EGC principalmente na área de Gestão do Conhecimento. Uma busca na Base de Teses e Dissertações (BTD) mostrou a existência de 15 pesquisas relacionadas à sustentabilidade ambiental e/ou ao desenvolvimento sustentável (Quadro 1). Destaca-se neste grupo dois trabalhos com temática mais próxima à proposta desta pesquisa. A tese de Denize Ferreira (2011) abordou o conhecimento de suinocultores sobre a gestão dos recursos hídricos. Já a dissertação de

Henrique Otte (2013) analisa as “alterações na cognição do gestor e tomador de decisão de uma micro e pequena empresa quando confrontado com os princípios do desenvolvimento sustentável”. Otte identificou uma propensão à mudança do gestor após conhecer e compreender o tema da sustentabilidade ambiental. Ambas as pesquisas estão na área de Gestão do Conhecimento, assim como os demais trabalhos encontrados na BTD dentro dessa temática.

Considerando-se essa característica, buscou-se, também, referências na área de Mídia do Conhecimento que apresentassem metodologia ou viés de pesquisa semelhante ao aplicado nesta investigação. Nesse sentido, destaca-se o trabalho de Gladys Prado (2017), com o título “Mídia digital e conhecimento na área de *coaching*: contradições na formação e na comunicação da marca profissional”. Nele, a autora fez uma pesquisa exploratória para identificar como ocorre a comunicação sobre *coaching* na internet.

Quadro 1 – Relação de trabalhos do PPGE GC que abordam as temáticas: sustentabilidade ambiental e/ou desenvolvimento sustentável

Autor	Título	T/D	Ano
PIMENTA, Rosângela Borges	Análise de maturidade da coprodução de conhecimento transdisciplinar: Um estudo de caso em uma rede agroecológica	Tese	2017
GONÇALVES, Eder Borba	Sustentabilidade Integrada em Organizações Empreendedoras: Um Estudo de Caso	Dissertação	2014
MUÑOZ, Denise Leonora Cabrera	Processos de Conhecimento Associados à Gestão para Sustentabilidade: Um Estudo Baseado na Revisão Sistemática de Literatura	Dissertação	2013
SILVA, Maria Emília Martins da	Gestão Sustentável da Orla Marítima: A Percepção dos Atores Sociais	Dissertação	2013
OTTE, Henrique	Um Estudo de Caso sobre as Alterações Cognitivas de um Gestor de MPE sob Influência do Desenvolvimento Sustentável	Dissertação	2013
FERREIRA, Denize Demarche Minatti	Gestão e Uso da Água na Suinocultura: Um Diagnóstico a partir da Comparação de Pegadas Hídricas	Tese	2011
AMIN, Esperidião Helou Filho	Um modelo de gestão pública por indicadores de sustentabilidade em associação com observatórios urbanos	Tese	2010
NEVES, Rafael Burlani	Dimensões para o compartilhamento do conhecimento jurídico ambiental	Tese	2010
SILVEIRA, Nelson Luiz Rocha	Estratégias na Gestão do Conhecimento para o Fomento de Parques Geradores Eólicos	Dissertação	2010

VIEIRA, Karina de Vasconcelos	Perícia Judicial Ambiental: conhecimentos técnicos e jurídicos como suporte para tomada de decisão	Dissertação	2010
BÚRIGO, Roseli	Integração entre Educação Matemática e Educação Ambiental: uma proposição no contexto da Gestão do Conhecimento.	Tese	2009
LOCATELLI, Odete Catarina	Gestão em educação ambiental e formação de professores: interdisciplinaridade e sustentabilidade.	Tese	2009
MITIDIERI, Tibério da Costa	Construção de Futuro e Sustentabilidade	Tese	2009
VIEGAS, Cláudia Viviane	Atividades de Gestão do Conhecimento na elaboração do Estudo de Impacto Ambiental	Tese	2009

Fonte: elaborado pela autora

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

Este trabalho está organizado em cinco capítulos. Na presente seção, é contextualizado o problema de pesquisa, definidos os objetivos, as delimitações e justificada a relevância da investigação e a aderência ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento.

No segundo capítulo, é apresentada a metodologia de pesquisa. Primeiramente, são definidos os pressupostos teóricos e a visão de mundo adotada. Em seguida, é especificado e justificado o método de pesquisa, que foi definido como análise de conteúdo, utilizando-se a técnica da análise categorial temática. Na sequência, apresenta-se os passos para a escolha dos objetos de pesquisa e para a formulação das tabelas de análise. Esta seção traz também a revisão bibliográfica, que serviu de base para a definição da teoria empregada na análise e para a discussão dos resultados.

O terceiro capítulo é voltado à apresentação dos resultados. Nele, descreve-se como as informações em cada um dos blogs, tomando como categorias os quatro domínios do conhecimento (declarativo, processual, de efetividade e social), e como subcategorias, preditores do comportamento. São apresentados exemplos de como cada uma das categorias aparece nos blogs, incluindo as temáticas mais abordadas. Este capítulo também inclui gráficos que demonstram os domínios e as subcategorias mais abordadas por cada um dos blogs.

No quarto capítulo, discutimos as implicações desses resultados para o potencial de influência ao comportamento pró-ambiental. Assim, avalia-se se houve convergência entre a os domínios do conhecimento e o que se pode

interpretar sobre a frequência, forma de apresentação e temáticas das informações.

Por fim, no quinto capítulo são feitas as considerações finais, em que são retomados a proposta da pesquisa, os resultados da análise e os principais pontos da discussão. É feita uma avaliação sobre as implicações dos resultados encontrados, além de propostas e recomendações para próximas pesquisas.

2 METODOLOGIA

2.1 VISÃO DE MUNDO E PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

Esta pesquisa se caracteriza como científica, pois objetiva o avanço da ciência, sem prever a criação de um artefato tecnológico a partir das descobertas. A visão de mundo adotada é a interpretativa (ou construtivista social), que se baseia na premissa de que as pessoas constroem sentido e significado das experiências que vivem. Desse modo, considera-se que a realidade é múltipla, dependente dos indivíduos e ligada a um contexto. Para compreendê-la, é necessário avaliar o contexto e o processo de interação entre os indivíduos (CRESWELL, 2010; MERRIAM, 2009)

Considerando essa visão de mundo, a estratégia de investigação adotada é a da pesquisa qualitativa, que está voltada à compreensão de fenômenos que não podem ser revelados por quantificação. Na pesquisa qualitativa, busca-se os significados das interações humanas, como as pessoas constroem e interpretam suas experiências e qual o sentido que elas atribuem aos acontecimentos. Para isso, a coleta de dados é baseada em métodos diversos como observação, entrevistas e análise de documentos, sendo que o pesquisador é o instrumento principal desse processo de análise. (MERRIAM, 2009, MINAYO, 1994). Esta pesquisa se baseia na análise de documento a partir do método da análise de conteúdo.

2.2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A primeira etapa de desenvolvimento deste trabalho foi a realização de Revisões Integrativas Sistemáticas de Literatura com o intuito de compreender como a mudança de comportamento em favor da sustentabilidade ambiental estava sendo investigada. Essa modalidade de pesquisa de revisão prevê que a inclusão e análise de estudo experimentais, não experimentais, teóricos e empíricos (WHITTEMORE e KNALF, 2005). Foram realizadas duas revisões sistemáticas. No primeiro processo, os termos “behavior change” e “environmental sustainability” foram pesquisados na base de dados Scopus. Buscou-se também na base Scielo os termos equivalentes “mudança de comportamento” e “sustentabilidade ambiental” para identificar estudos realizados no Brasil e América Latina. A pesquisa na

base Scielo não trouxe resultados. Já a pesquisa na Scopus resultou em 56 trabalhos. Utilizou-se como critério de delimitação a data de publicação (no mínimo 2007) e a abordagem do tema fora da esfera organizacional. O procedimento levou à seleção final de 22 artigos (resultados no Apêndice A).

A leitura desses artigos mostrou que o comportamento relacionado à sustentabilidade ambiental tem sido incentivado por quatro vertentes: a disponibilização de informações sobre sustentabilidade por meio de pôsteres ou mensagens individuais; o marketing social; vivências ou programas de imersão; utilização de jogos ou aplicativos digitais, apoiados na interação do usuário com as mídias digitais. Além dos estudos focados nas intervenções, identificou-se artigos voltados a explicar os aspectos psicológicos e sociológicos envolvidos na adoção de atitudes em favor do meio ambiente.

Nessa primeira revisão, notou-se a recorrência do termo “pro-environmental behaviour” para definir as práticas de comportamento ecológico, como reciclagem e redução do consumo de energia. Além disso, os artigos conduziram à leitura de outras revisões de literatura (previamente não encontradas na busca) que classificavam as estratégias de intervenção como estruturais e informacionais, dependendo do seu procedimento e objetivo (STEG e VLEK, 2009; ABRAHAMSE e MATTIES, 2013).

Sendo assim, uma nova Revisão Integrativa Sistemática de Literatura foi realizada com o intuito de identificar o estudo do uso das informações como forma de incentivar o comportamento pró-ambiental. Nesse segundo processo, os termos “behavior change” e “pro-environmental” foram pesquisados nas bases internacionais e de natureza interdisciplinar Scopus e Web of Science. Para identificar a produção nacional sobre o tema, buscou-se os termos “mudança de comportamento” e “pró-ambiental” na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e no Banco de Teses e Dissertações da Capes. A delimitação de trabalhos focados em estratégias informacionais ou sobre o uso da informação como motivador do comportamento pró-ambiental foi utilizada após a leitura dos resumos e dos artigos na íntegra (resultados no Apêndice A).

Essa segunda revisão mostrou uma preponderância de estudos sobre redução do consumo e conservação de energia, seguidos de estudos voltados a incentivar mudanças na gestão de resíduos e consumos. Nesses últimos, os comportamentos incentivados incluíam a separação de resíduos orgânicos, a redução do desperdício de comida, a redução de

consumo de água engarrafada, o consumo de produtos não embalados e o descarte adequado de resíduos.

Identificou-se que as estratégias informacionais são estudadas de diversas formas: isoladamente, utilizando-se mais de uma estratégia informacional, ou aplicando uma estratégia informacional combinada com uma estrutural.

Mais uma vez, nessa segunda busca, identificou-se estudos que dissertavam sobre a influência de traços psicológicos sobre o comportamento ou sobre as formas de tornar as intervenções mais eficientes, com base no que se sabe sobre o comportamento pró-ambiental. Nessa etapa, destacou-se, por exemplo, a proposta de Taquier e Pongiglione (2017) sobre o tipo de conhecimento que é mais efetivo para a mudança comportamental. Para as pesquisadoras, que estudaram o comportamento relacionado às mudanças climáticas, o conhecimento causal, ou seja, aquele que enfatiza a relevância do papel individual, pode impulsionar as pessoas a sentirem que têm participação ativa na dinâmica ambiental e agir em pró-ambientalmente. Redman e Redman (2014), por sua vez, argumentam que o conhecimento processual, o conhecimento de eficácia e o conhecimento social podem prever o comportamento sustentável individual, ao contrário do conhecimento baseado em informações técnicas sobre a estrutura e funcionamento dos ecossistemas. Tal proposta foi previamente apresentada e argumentada por Kaiser e Fuhrer (2003).

A leitura desses artigos despertou a necessidade de aprofundamento em áreas específicas do estudo sobre o incentivo ao comportamento pró-ambiental, como a proposta dos domínios do conhecimento, sobre a qual Redman e Redman (2014) se apoia. Assim, foi realizada mais uma pesquisa bibliográfica, não sistemática, com o objetivo de compreender o que envolve o comportamento pró-ambiental e qual a forma mais eficaz de incentivá-lo através de mídias como os blogs.

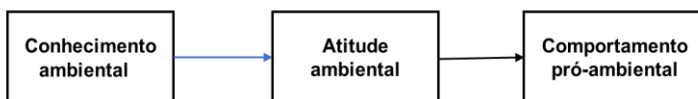
Os resultados mais relevantes dessas pesquisas são apresentados a seguir. Primeiro, falamos sobre as teorias e pensamentos que explicam o comportamento pró-ambiental e seus desafios, seguido das intervenções aplicadas para incentivá-lo e, por fim, um aprofundamento sobre os domínios do conhecimento, proposta escolhida para embasar a análise dos blogs.

2.2.1 Teorias que explicam o comportamento pró-ambiental

Muitos são os fatores que influenciam o comportamento e diversos pesquisadores buscaram sintetizá-los e explicá-los em teorias e modelos. Aqui, apresentamos o Modelo do Déficit de Informação, a Teoria da Ação Racional, Teoria do Comportamento Planejado, o Modelo do Comportamento Ambientalmente Responsável e a Teoria do Valor Crença Norma.

As formas mais antigas de se explicar o comportamento ambiental, segundo Kollmuss & Agyeman (2002), eram baseadas em uma progressão linear. Assim, o conhecimento ambiental levaria à consciência e preocupação ambiental. Por sua vez, essas conduziriam ao comportamento pró-ambiental. A ideia por trás dessa proposta, conhecida como Modelo do Déficit de Informação, é que a educação sobre as questões ambientais resultaria diretamente em mais comportamento pró-ambiental, conforme o esquema apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Modelo do Déficit de Informação



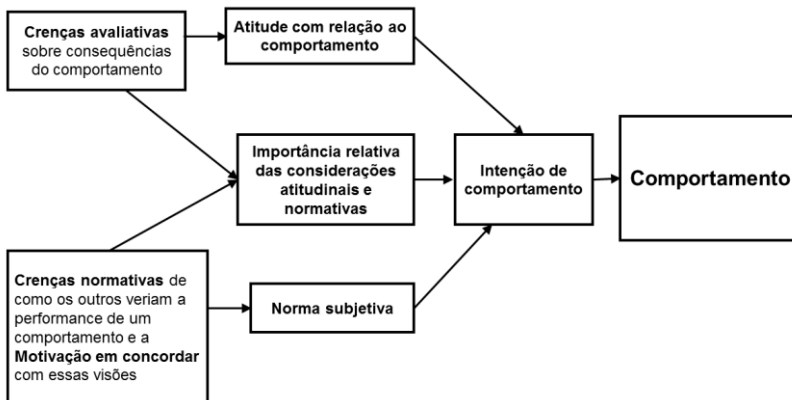
Fonte: Kollmuss e Agyeman, 2002

Esse modelo embasou campanhas institucionais, comerciais e de ONGs desde o início do movimento ambiental nos anos 1960, incluindo anúncios em mídia impressa, rádio e televisão, *outdoors*, distribuição de panfletos e folhas informativas (BURGESS, HARRISON & FILIUS, 1998). Contudo, foi logo questionado por um número crescente de estudos indicando a baixa efetividade das campanhas baseadas em mais ou melhores informações. Notou-se que a comunicação ambiental falhava nos seus esforços de persuasão pois as pessoas sabem que há dilemas sociais envolvidos nas condutas relacionadas a problemas ambientais (BURGESS, HARRISON & FILIUS, 1998).

A influência social é destacada por diversos pesquisadores como um dos fatores essenciais na motivação do comportamento. De acordo com a Teoria da Ação Racional, de Ajzen (1985), no que se refere aos

comportamentos sobre os quais temos controle, ter ou não a intenção de executá-lo depende de duas variáveis principais: crenças pessoais e normas sociais. Assim, há maior chance de execução de um comportamento quando se acredita que tal comportamento é positivo e é aprovado pelas pessoas cuja opinião é considerada importante. Soma-se a esses fatores a confiança do indivíduo sobre a sua própria capacidade de execução (AJZEN, 1985). Esse modelo, explicado na Figura 2, foi expresso em uma equação matemática. Para Kollmuss e Agyeman (2002), isso levou à condução de diversos estudos empíricos, o que fez com que a teoria se tornasse mais influente dentro da psicologia social no âmbito da compreensão sobre atitudes e comportamentos pró-ambientais.

Figura 2 – Modelo explicativo da Teoria da Ação Racional



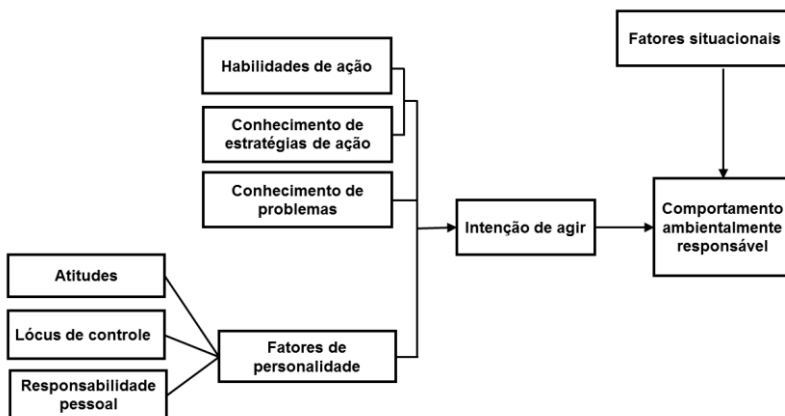
Fonte: Kollmuss e Agyeman (2002) modificado de David Regis D. (1990)

De modo a complementar a Teoria da Ação Racional, na Teoria do Comportamento Planejado Ajzen (1985) defende que não é possível prever se um comportamento será de fato realizado com base nas intenções. É possível avaliar, no entanto, a sua tentativa comportamental. Esta tentativa depende do que o indivíduo pensa sobre as consequências de ser bem-sucedido ou de fracassar ao executar uma determinada ação. Acrescenta-se a essa percepção as crenças normativas, ou seja, o que os pares consideram sobre esse resultado. Assim, a maior probabilidade de que um comportamento seja executado acontece quando a percepção sobre as vantagens do êxito supera as desvantagens do possível fracasso (AJZEN, 1985). Neste caso, também é relevante a confiança do indivíduo

sobre a sua capacidade de executar o comportamento e, especialmente, em ser bem-sucedido.

Em 1987, Hines, Hungerford e Tomera publicaram uma meta-análise de estudos sobre o comportamento ambientalmente responsável. Os pesquisadores identificaram as variáveis relevantes e formularam o Modelo do Comportamento Ambientalmente Responsável (MCAR). Os fatores identificados foram: conhecimento dos problemas ambientais; conhecimento de estratégias de ação; locus de controle; atitudes; compromisso verbal e o senso individual de responsabilidade. Segundo o modelo, a combinação dessas variáveis aumenta a probabilidade de efetivação de um comportamento pró-ambiental. Isso significa que, além de conhecer os problemas ambientais, para agir pró-ambientalmente o indivíduo deve: saber como agir para mitigá-lo; entender que é capaz de fazer e que seu esforço terá resultado; valorizar o comportamento e verbalizar que irá fazê-lo; e, por fim, considerar-se responsável pelo problema e por sua resolução (HINES, HUNGERFORD e TOMERA, 1987).

Figura 3 – Modelo do Comportamento Ambientalmente Responsável



Fonte: Hines, Hungerford e Tomera, 1987

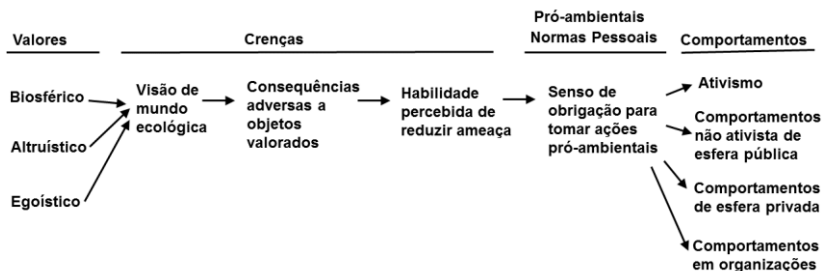
Em 2006, vinte anos depois, Bamberg e Möser refizeram esta meta-análise considerando os novos estudos publicados. O intuito era verificar se as variáveis associadas ao comportamento pró-ambiental se confirmavam e permaneciam as mesmas. O estudo confirmou que a intenção comportamental é a variável mais relevante para determinar o

comportamento pró-ambiental, sendo que essa intenção é formada por variáveis cognitivas e de personalidade. Isto é, as habilidades de agir, o conhecimento sobre estratégias e ação e o conhecimento sobre problemas (variáveis cognitivas) e a atitude, o lócus de controle e a responsabilidade pessoal (variáveis de personalidade). (BAMBERG e MÖSER, 2007).

Os autores resumem que a intenção de executar um comportamento pró-ambiental depende de um balanço positivo das respostas a três questões: 1) Quantas consequências pessoais (positivas ou negativas) resultariam de escolher determinada opção pró-ambiental? 2) O quão difícil seria a execução desta opção comportamental? E se 3) Há razões que indicam uma obrigação moral para executar esse comportamento? (BAMBERG e MÖSER, 2007). Eles também citam que as normas sociais são determinantes indiretas da intenção pois estão associadas à norma moral por meio da associação ao sentimento de culpa. Além disso, as pessoas poderiam usar as normas sociais para julgar o quão fácil ou benéfico um comportamento específico seria. São também determinantes indiretas e importantes do comportamento pró-ambiental a consciência e o conhecimento sobre os problemas ambientais. Isso porque, de acordo com os resultados do estudo de Bamberg e Möser (2007), eles estão associados à atribuição pessoal de responsabilidade, ao sentimento de culpa e à atitude com relação ao comportamento pró-ambiental.

Já a Teoria do Valor-Crença-Norma (STERN, 2000) afirma que a ação pró-ambiental deriva de um senso de obrigação em preservar os objetos que são valorizados pelo indivíduo juntamente com a capacidade e a confiança que ele tem em si mesmo para agir. Stern (2000) diz que as pessoas possuem valores fundamentais relacionados a si mesmo e ao seu entorno. Esses valores podem ser altruístas, egoísticos e biosféricos, sendo que alguns deles podem ser mais fortes do que outros para diferentes pessoas. Tais valores formam uma visão sobre o aspecto ecológico do mundo que, por consequência, define quais objetos desse mundo serão valorizados e quais podem estar ameaçados. Dessa forma, quando o indivíduo entende que precisa reduzir essa ameaça e se sente capacitado para tal, ele cria um senso de obrigação (norma pessoal) em tomar uma ação pró-ambiental. (Figura 4)

Figura 4 – Modelo explicativo da teoria do Valor-Crença-Norma



Fonte: Stern (2000)

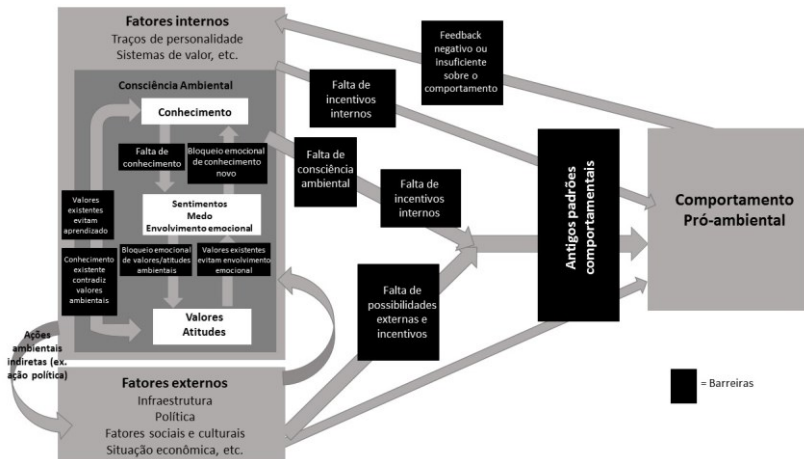
Segundo Stern (2000), intervenções que visam mudar um comportamento ambientalmente destrutivo devem, entre outros fatores, ressaltar as condições que não dependem do indivíduo, mas que podem restringir sua escolha pró-ambiental. Além disso, é necessário definir expectativas realistas sobre os resultados do comportamento (STERN, 2000).

Kollmuss e Agyeman (2002) também propuseram um modelo para explicar como o comportamento pró-ambiental é influenciado e quais são as barreiras que podem impedir que ele ocorra. O modelo inclui questões internas como conhecimento, envolvimento emocional, valores e atitudes, e questões externas como infraestrutura, situação econômica, fatores sociais e culturais.

Neste modelo, o conhecimento faz parte de um grupo chamado “consciência ambiental”, que também inclui valores, atitudes e sentimentos. Os aspectos sociais e culturais são considerados externos, mas os autores ponderam que eles poderiam pertencer simultaneamente ao grupo dos fatores internos e externos. (KOLLMUSS & AGYEMAN, 2002)

Com relação às barreiras ao comportamento pró-ambiental, os autores chamam atenção para os antigos padrões comportamentais. No diagrama (Figura 5), a representação dos antigos padrões em um quadrado negro maior que os demais significa que esta é uma forte barreira. Apesar disso, os autores dizem que ela é frequentemente negligenciada na literatura. (KOLLMUSS & AGYEMAN, 2002).

Figura 5 – Modelo de Comportamento Pró-Ambiental



Fonte: Kollmuss e Agyeman (2002)

Robert Gifford (2011) aprofundou-se no entendimento sobre as barreiras psicológicas que impedem o comportamento pró-ambiental. Para o autor, incentivar esse tipo de comportamento se baseia em superar essas barreiras a partir da compreensão sobre elas. Ele define sete grandes categorias de barreiras chamadas de “dragões da inação”:

- “1. Cognição limitada sobre o problema,
2. Visão de mundo ideológica que tende a impedir as atitudes e comportamentos pró-ambientais,
3. Comparações com outras pessoas chave,
4. Custos irrecuperáveis e momentum comportamental
5. Descrença em especialistas e autoridades,
6. Riscos percebidos na mudança
7. Mudança de comportamento positiva, mas inadequada.” (GIFFORD, 2011, p. 292)

As barreiras são uma tentativa de elucidar o que ocorre quando há uma atitude positiva sobre o comportamento, mas ele não é de fato realizado. Isto é, a pessoa acredita que determinada ação é valiosa e vantajosa e mesmo assim não a executa.

A partir da revisão de várias pesquisas sobre o tema, Amel, Manning e Scott (2017) resumem que o comportamento humano é

determinado por forças interiores (como emoções, crenças, atitudes e valores) e situações exteriores. As condições situacionais, que envolvem infraestrutura adequada e apoio social são considerados tão importantes que uma intervenção baseada apenas na mudança de fatores internos tende a falhar (AMEL, MANNING e SCOTT, 2017). As autoras pontuam que são barreiras ao comportamento pró-ambiental: (1) a ausência de senso de parentesco entre humano e natureza não-humana decorrente da urbanização, industrialização e inovação tecnológica; (2) a sensação de que os problemas ambientais não representam uma ameaça imediata aos indivíduos; e (3) a tendência a priorizar interesses individuais em detrimento do coletivo e a necessidade de aprovação social dos comportamentos adotados.

Para essas autoras, os esforços para estimular mudanças de comportamento devem ir além da esfera individual e inspirar as pessoas a agirem enquanto coletivo. Isso porque os problemas ambientais são causados em maior impacto por sistemas que afetam um grande grupo de pessoas, como a logística de transporte de alimentos. Assim, uma mudança que altere o sistema é mais efetiva ambientalmente do que várias mudanças individuais. Nesse contexto, as autoras destacam o poder das organizações formais em servir como veículos de mobilização à ação coletiva. Os líderes dessas organizações, especialmente, são capazes de influenciar grandes grupos de pessoas. Por isso, é relevante que eles mudem suas visões de mundo para que possam incentivar positivamente os demais (AMEL, MANNING e SCOTT, 2017).

2.2.2 Intervenções para incentivar o comportamento pró-ambiental

Além das campanhas informativas, outras estratégias foram aplicadas e estudadas com o intuito de identificar o que surtia mais efeito no incentivo ao comportamento pró-ambiental. Steg e Vlek (2009) categorizaram-nas em dois tipos principais: estratégias estruturais e estratégias informacionais. As estruturais objetivam alterar as circunstâncias nas quais as escolhas comportamentais são realizadas. Isso inclui prover infraestrutura que apoie o comportamento pró-ambiental; implementar leis e regulamentações; aplicar recompensas ou penalidades financeiras ao comportamento. Já as estratégias informacionais têm o objetivo de mudar as percepções, motivações, o conhecimento e as normas das pessoas. (STEG e VLEK, 2009). As estratégias informacionais utilizadas com mais frequência incluem: fornecer

informações; fixar objetivos, assinar compromissos, lembretes e feedback (ABRAHAMSE e MATTIES, 2013) (Figura 6).

Figura 6 – Estratégias de intervenção para mudança de comportamento pró-ambiental

Estratégias estruturais	Estratégias informacionais
Objetivo: mudar as circunstâncias em que as decisões comportamentais são tomadas para facilitar o comportamento sem necessidade de motivação	Objetivo: mudar conhecimento, consciência, normas e atitudes para que as pessoas ajam pró-ambientalmente independentemente das circunstâncias
Exemplos: Fornecer infraestrutura Fornecer produtos e serviços Regulamentação legal Penalidades ou recompensas financeiras	Exemplos: Campanhas informativas Fornecer informação personalizada e/ou normativa Definir objetivos Assinar compromissos Lembretes Feedback
Vantagem: mais eficiente na mudança de comportamento	Vantagem: menos dependente de controles legais e processos complicados; são as mais estudadas

Fonte: A autora com base em Steg e Vlek (2009) Goodemann e Michelsen (2011), Abrahamse e Matties (2013)

A pesquisa na literatura demonstrou que ainda há pesquisas que focam no aprimoramento de estratégias informacionais únicas, como cartazes, mensagens e campanhas (ASENSIO, OMAR e MAGALI, 2016; BORAK, BOLDERJIK & STEG, 2017; CRUZ, 2015; HAFNER, ELMES e READ, 2017; LAMBERT e CUSHING, 2017). Porém, há também o estudo de intervenções que envolvem mais de uma estratégia informacional ao mesmo tempo, como assinar um compromisso e receber *feedback* sobre o comportamento (SCHMIDT, 2017; WARREN, BECKEN e COGHLAN, 2017). Outra linha de investigação é a avaliar a eficácia de intervenções que combinam estratégias informacionais em conjunto com uma estratégia estrutural. Programas de intervenção podem se beneficiar da aplicação de ferramentas de comunicação junto com a infraestrutura necessária para que o comportamento seja realizado. Geislar (2017), por exemplo, mostrou que em casos como o de estimular a separação de resíduos orgânicos, fornecer a estrutura

necessária para compostagem pode reduzir significativamente as barreiras ao comportamento.

O Marketing Social Baseado em Comunidade é uma abordagem para a mudança de comportamento pró-ambiental que se coloca como alternativa às estratégias baseadas intensivamente em informação, como as campanhas publicitárias (MCKENZIE-MOHR, 1999). Segundo McKenzie-Mohr (1999) essa estratégia é uma combinação de psicologia com marketing social que tem se mostrado efetiva em promover o comportamento pró-ambiental por ser mais pragmática. A intervenção a ser executada é definida após a investigação da comunidade e identificação do comportamento a ser incentivado ou alterado, de acordo com a necessidade do grupo. Em seguida, são identificadas as barreiras à mudança desse comportamento. As ações de intervenção se baseiam em superar essas barreiras – que podem ser infraestruturais, situacionais ou sociais (MCKENZIE-MOHR, 2000). Assim, esse método aplica ferramentas e estratégias específicas de acordo com o tipo de barreira a ser transposto e com os benefícios que cada opção trará, podendo ser as já mencionadas assinatura de compromisso, fixação lembretes, fornecimento de *feedback* e incentivos. (AMEL, MANNING e SCOTT, 2017). (SCHULTZ, 2013)

Além das estratégias mais utilizadas, mencionadas por Steg e Vlek (2009), cresce o uso das mídias digitais para apoiar o ensino sobre a sustentabilidade e o comportamento pró-ambiental. Pesquisadores têm estudado a Web 2.0, as redes sociais (BALLEW, OMOTO e WINTER, 2015) assim como aplicativos de celular e jogos sérios (STANITSAS, KIRYTOPOULOS e VAREILLES, 2018).

No estudo das mídias sociais digitais, Ballew, Omoto e Winter (2015) propõem o uso de um Modelo de Tecnologias para a Ação Pró-Ambiental. Trata-se de um framework conceitual que explica como diferentes funções da Web 2.0 e das mídias sociais podem gerar caminhos para comportamentos ambientalmente responsáveis. A proposta é ligar as diferentes funções das mídias a esses caminhos, de modo que se tenha um modelo para utilizar as tecnologias intencionalmente a partir das funções em que elas são mais fortes.

Os autores definem três funções para as mídias sociais online nesse modelo: função informacional, relacional e experiencial. A função informacional se refere ao compartilhamento e aquisição de informações; a relacional, à formação e fortalecimento de conexões sociais; e a experiencial, à participação ativa das pessoas em determinadas ações. Por exemplo, as tecnologias de função informacional podem levantar consciência sobre determinados problemas ambientais. As tecnologias

cuja função mais forte é a relacional permitem compartilhar opiniões e verificar o que outras pessoas fazem e consideram mais apropriado. Já a função experiencial facilita formas de entrar em ação, como a participação em petições e outras formas de ativismo online (BALLEW, OMOTO e WINTER, 2015).

Esses autores consideraram as funções de blogs, grupos online, podcasts, YouTube e de sites de redes sociais (precisamente, Facebook, Instagram e Twitter). Desses, apenas o Facebook possui um nível alto de todas as funções. Os blogs apresentam alto nível de função informacional e experiencial, mas baixo nível de função relacional. Assim, eles casam melhor com a aquisição de informação e criação de consciência sobre problemas ambientais. Servem, também, como forma de ação (função experiencial) quando usados como ferramenta de compartilhamento de experiências pessoais através do ato de escrever e publicar. Ainda que em baixo nível, os comentários dos posts influenciam a percepção sobre o conteúdo publicado e indicam opiniões e o quão disseminadas são determinadas ações pró-ambientais (BALLEW, OMOTO e WINTER, 2015). Para esses autores, pesquisas que envolvem as potencialidades das mídias sociais online são relevantes para programas de educação ambiental online e programas que utilizam o Marketing Social Baseado em Comunidade (MSBC).

2.2.3 Os domínios do conhecimento

No âmbito das teorias que buscam compreender o comportamento pró-ambiental e das intervenções estudadas, uma proposta se aproximou da intenção desta pesquisa em explorar a produção do conhecimento em blogs. Trata-se de transmitir o conhecimento sobre sustentabilidade em quatro âmbitos ou domínios.

Para Kaiser e Fuhrer (2003), a influência do conhecimento sobre o comportamento ecológico tem sido subestimada. Eles propõem que para educar para a ação sustentável, o conhecimento sobre sustentabilidade deve ser transmitido em quatro de suas dimensões, que vão além do entendimento sobre os problemas ambientais. Além do conhecimento declarativo, ou seja, a compreensão sobre os processos e causas dos desafios ambientais, também é necessário transmitir conhecimento sobre como agir (K processual), sobre a eficácia das ações individuais (K de efetividade) e sobre a aceitação social de diferentes condutas (K social). Segundo os autores, essas diferentes faces ou domínios do conhecimento são complementares no estímulo ao comportamento pró-ambiental. Por

isso, devem ser usados em conjunto e de maneira convergente. Assim, para resultar em mudanças de comportamento, mais importante do que a quantidade de conhecimento transmitido é a força com que os diferentes domínios convergem.

O conhecimento declarativo se refere ao entendimento de conceitos, objetos e eventos (ELLEN, 1994). No contexto ambiental, se relaciona, por exemplo, aos problemas ambientais e suas causas, como o aumento da quantidade de CO₂ na atmosfera e o aquecimento global. Esse é o entendimento comumente considerado insuficiente para mudar o comportamento.

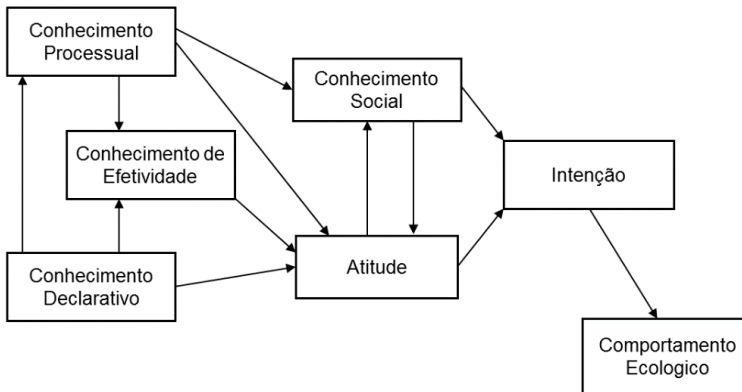
Já o conhecimento processual trata de como atingir um objetivo específico em favor do meio ambiente. Isso inclui saber quais são as opções comportamentais e o que deve ser feito para, por exemplo, reduzir a produção de resíduos em casa. Esse entendimento sobre como agir pode também se dividir em conhecimento de escolha e de evitar. No caso da produção de resíduos, o conhecimento sobre reciclagem se caracteriza como escolha (reciclar em vez de descartar). Já saber como reduzir a quantidade de resíduos produzida se caracteriza como conhecimento processual de evitar (KAISER e FUHRER, 2003).

Associado ao processual está o conhecimento de efetividade, que se refere à (1) confiança pessoal nas habilidades de se executar um comportamento e (2) a relevância da contribuição de determinada prática, ou a sua eficácia em mitigar o problema ambiental (KAISER e FUHRER, 2003).

Por fim, o conhecimento social está relacionado à percepção sobre os motivos e intenções dos outros. Também se refere à crença sobre o que outras pessoas pensam que deve ou não deve ser feito. Trata-se das normas sociais, que podem ser divididas em dois tipos: morais (derivam de padrões referenciais de conceitos como bem-estar, direitos, equidade e justiça) e convencionais (baseadas em costumes ou tradições, autoridade e necessidade de aprovação) (KAISER e FUHRER, 2003). As normas sociais são especialmente relevantes no campo da sustentabilidade pois são os valores da sociedade que guiam o que devemos sustentar e como (FRISK e LARSON, 2011).

Segundo Kaiser e Fuhrer (2003), os quatro domínios do conhecimento levam a atitudes, intenções e comportamentos pró-ambientais conforme o modelo abaixo (Figura 7).

Figura 7 – Influência do conhecimento no comportamento mediada por fatores mais próximos do comportamento que afetam o comportamento ecológico



Fonte: Kaiser e Fuhrer (2003)

A proposta dos domínios do conhecimento se mostra interessante pois é um modelo que sintetiza várias escolas do pensamento das ciências comportamentais (FRISK e LARSON, 2011). A relação entre o domínio do conhecimento e as teorias de onde ele deriva estão apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2 – Preditores teóricos de comportamento com relação aos domínios do conhecimento

Domínio do conhecimento	Preditor de comportamento (teoria fonte*)
Declarativo: Entendimento de como os sistemas ambientais funcionam	Informação técnica (MDI) Consciência dos problemas ambientais (MDI) Entendimento mecânico dos assuntos (MDI)
Processual: Consciência sobre como tomar determinadas ações	Informação orientada a processo e como fazer (MDI, MCAR) Influências estruturais e limites (VCN, MSBC) Restrições situacionais e oportunidades (VCN, MSBC)
Efetividade: Visões sobre o resultado de diferentes comportamentos	Eficácia pessoal e lócus de controle (VCP, MCAR, TAR, MSBC) Consequências percebidas das ações (VCP)

	Avaliações atitudinais do resultado (TAR, TCP)
<u>Social:</u> Consciência sobre os motivos e intenções das outras pessoas ou sociedade	Responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros (MCAR) Crenças sobre normas sociais e expectativas (TAR, TCP) Percepções e pressões sobre o que é aprovado/desaprovado (MSBC)

Fonte: Frisk e Larson (2011). Tradução livre.

Para os autores, usar esse framework no ensino da sustentabilidade é uma maneira de aproximar as pessoas da ação pró-ambiental – e não as limitar ao entendimento de conceitos. Os autores explicam formas de aplicar o modelo na prática, tal qual o exemplo a seguir sobre como trabalhar a questão da escolha alimentar:

“Usando a escolha alimentar como um exemplo, um programa educacional que incorpore todas as formas de conhecimento pode transmitir: (1) análise do ciclo de vida, ou os processos do ecossistema humano pelos quais produtos são produzidos, consumidos, e decompostos (conhecimento declarativo); (2) como ler rótulos e compreender o significado de diferentes certificações, como orgânico e comércio justo (conhecimento processual); (3) os impactos mais amplos da mudança para uma dieta mais sustentável, por exemplo, como o comércio justo afeta a subsistência de agricultores ou como a agricultura orgânica minimiza a poluição enquanto mantém a fertilidade do solo (efetividade); e (4) a conveniência social das decisões individuais e as razões subjacentes às normas culturais, tal qual as dietas com alto consumo de carne nos EUA (conhecimento social).” (FRISK e LARSON, 2011, s.p.)

Essa abordagem de domínios enxerga o processamento subjetivo do ambiente também como uma forma de conhecimento. Dessa maneira, não apenas o domínio de construtos é visto como conhecimento, mas também o entendimento sobre valores, normas, atitudes e crenças. (REDMAN & REDMAN, 2013).

Em uma intervenção educacional no México, Redman e Redman (2016) estudaram a relevância das diferentes formas de conhecimento para incentivar o comportamento pró-ambiental, com ênfase no potencial de influência do conhecimento processual e subjetivo. Nessa pesquisa, os autores agruparam o conhecimento social e de efetividade em um único tipo – subjetivo – como forma de facilitar as pesquisas e a aplicação prática desse domínio. Os resultados demonstraram um crescimento nos comportamentos ecológicos quando houve maior exposição ao conhecimento subjetivo. No entanto, o aumento do conhecimento processual não teve os mesmos efeitos. Por esse motivo, os autores defendem que as intervenções que objetivam a mudança de comportamento – quer sejam intervenções educacionais ou não – devem priorizar o conhecimento subjetivo.

Essa abordagem de domínios mostra uma forma prática de como trabalhar as informações sobre sustentabilidade de modo a incentivar o comportamento pró-ambiental. Devido a essa característica, ela também permite avaliar quais informações podem ser mais efetivas para a mudança de comportamento, a partir da sua categorização dentro de cada tipo conhecimento. Assim, essa proposta se torna adequada para compreender a forma como o conhecimento sobre sustentabilidade produzido em blogs pode incentivar o comportamento pró-ambiental. Por esse motivo, ela foi escolhida para apoiar esta pesquisa, que se baseia em uma análise de conteúdo e cujos métodos e procedimentos são apresentados no item a seguir.

2.3 MÉTODO: ANÁLISE DE CONTEÚDO

Com o intuito de compreender o valor gerado a partir da leitura dos blogs, essa pesquisa utilizou como método a análise de conteúdo, que é definida como:

“um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.” (BARDIN, 2011, p. 37)

A técnica de análise de conteúdo escolhida foi a análise categorial temática, que procura identificar e interpretar os significados que surgem de um texto (BARDIN, 2011). Tal análise parte de uma teoria que serve de guia à leitura e é organizada em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (inferência e interpretação).

No caso desta pesquisa, optou-se por uma abordagem direta, ou seja, as categorias foram pré-definidas com base na teoria e buscou-se identificar nos documentos como o conteúdo se encaixava nessas predefinições. A teoria utilizada afirma que a conjunção de quatro domínios do conhecimento tem maior probabilidade de influenciar um comportamento pró ambiental. Sendo assim, o intuito da análise foi identificar nos documentos se esses domínios do conhecimento estavam presentes no texto e de que maneira.

Passando para a próxima etapa, foi realizado um experimento que significa observar ou fazer alguma coisa sob determinada condição, o que resultará em um resultado ou estado final de acontecimentos que não são previsíveis. Os experimentos (comumente realizados no campo das ciências) não são precisamente repetíveis, mesmo que realizados sob condições supostamente idênticas e previamente estabelecidas. Os experimentos envolvem eventualidade. E como não podem ser preditos (por serem aleatórios), resultam em um conjunto de resultados denominado "espaço amostral" onde estará envolvido o conhecimento da probabilidade, que indicará a frequência - maior ou menor - em que o conjunto de resultados ocorre. O experimento foi feito com alunos em sala de aula, em datas diferentes. A dinâmica durou em média 25 minutos, já o teste de Torrance durou em média 40 minutos. O teste de Torrance foi aplicado em outro dia o que influenciou outros parâmetros que não foram considerados influência dentro desse experimento.

2.3.1 Pré-análise

A etapa da pré-análise tem como objetivos escolher os documentos, formular hipóteses e elaborar os indicadores que fundamentarão a interpretação final (BARDIN, 2011). No caso deste trabalho, foram selecionados os blogs a serem analisados e as postagens de cada um dos blogs. Formulou-se, também, a tabela de indicadores utilizadas na análise.

2.3.1.1. Escolha dos documentos: seleção dos blogs e posts

A seleção dos blogs foi feita a partir de uma pesquisa exploratória pela internet com o objetivo de identificar os canais de maior destaque e influência sobre o assunto. Assim, buscou-se listas de blogs que tratavam sobre o comportamento que visa à produção mínima de lixo a partir dos termos “zero waste blogs” e “blogs lixo zero”. Foram selecionadas oito listas com indicações, sendo apenas uma delas de site brasileiro (as oito listas consultadas foram incluídas no Apêndice A). O número de blogs listados em cada uma delas variou de 5 a 75. Fez-se um cruzamento entre os blogs citados em cada uma das listas para identificar os três mencionados mais vezes, excluindo-se os blogs em línguas distintas do português, inglês ou espanhol.

A pesquisa resultou na escolha dos blogs: Trash is for Tossers mencionado em todas as listas; Zero Waste Home presente em seis das oito listas e Going Zero Waste destacado por sete das oito seleções consultadas. Os três blogs têm autoria de mulheres residentes nos Estados Unidos. Apenas duas das listagens incluiu um blog brasileiro, o Um Ano Sem Lixo. Decidimos incluí-lo na análise com o intuito de trazer uma perspectiva nacional e aproximar a pesquisa ao Brasil. Após a seleção dos blogs, verificou-se o destaque de cada um deles na web a partir da observação das métricas de acesso e da visibilidade das autoras nas redes sociais. Os dados sobre os blogs foram coletados com o auxílio da plataforma da SimilarWeb, empresa de coleta e visualização de dados com a maior base de dados de comportamento digital do mundo (SIMILAR WEB). A plataforma analisa 80 milhões de sites e apresenta um ranking de tráfego das páginas em comparação aos demais sites do mundo, tanto do seu país quanto do segmento. A ferramenta também indica qual a nacionalidade da maioria dos visitantes da página e a origem do tráfego: se foi proveniente de busca direta, links em outros sites, ou mídias sociais e quais delas.

Constatou-se que os blogs selecionados têm quatro características em comum: são escritos por mulheres; defendem o comportamento de produção mínima de resíduos dentro e fora de casa; são pessoais, ou seja, pertencem a um indivíduo e não a uma instituição; dão dicas e sugestões de procedimentos para manter o comportamento Lixo Zero.

2.3.1.1.1. Blog selecionado: Trash is For Tossers

Trash is for Tossers é escrito por Lauren Singer, de 27 anos, moradora de Nova Iorque, Estados Unidos. Conforme a autora relata no blog, sua transição para uma vida sem produção de lixo começou enquanto cursava Estudos Ambientais na Universidade de Nova Iorque. Nesse período, Singer percebeu que, apesar de protestar contra petrolíferas e manter um clube e conversas sobre temas ambientais, tinha em sua casa diversos alimentos embalados em plástico – um comportamento que considerou incoerente com as atividades que exercia. Essa sensação de estar vivendo uma hipocrisia fez com que ela decidisse eliminar o plástico da sua vida (SINGER). A autora conta no blog que ao pesquisar formas sobre como implementar as mudanças necessárias para atingir seu objetivo, encontrou o blog Zero Waste Home, de Bea Johnson. Assim, iniciou o Trash is for Tossers para documentar a sua jornada em direção à não produção de lixo e como forma de mostrar que essa escolha é “simples, economicamente viável, oportuna, divertida e inteiramente possível para todos (SINGER).

Figura 8 – Blog Trash Is For Tossers



Fonte: Reprodução

Lauren Singer tem presença significativa nas redes sociais. Possui 274 mil seguidores no Instagram (@trashisfortossers) e outros 17,5 mil no Twitter (@TrashIs4Tossers). No YouTube, possui um canal com 232.131 inscritos e 54 vídeos publicados. A autora também fez uma

palestra para o TEDx⁵ Teen intitulada “*Why I live a zero waste life*” que teve 1,9 milhões de visualizações no YouTube (dados de 14/1/2019). O blog teve, em média, 181 mil visitas por mês entre agosto de 2018 e janeiro de 2019, conforme os dados apresentados no Quadro 3.

Quadro 3 – Dados de acesso ao blog Trash is for Tossers

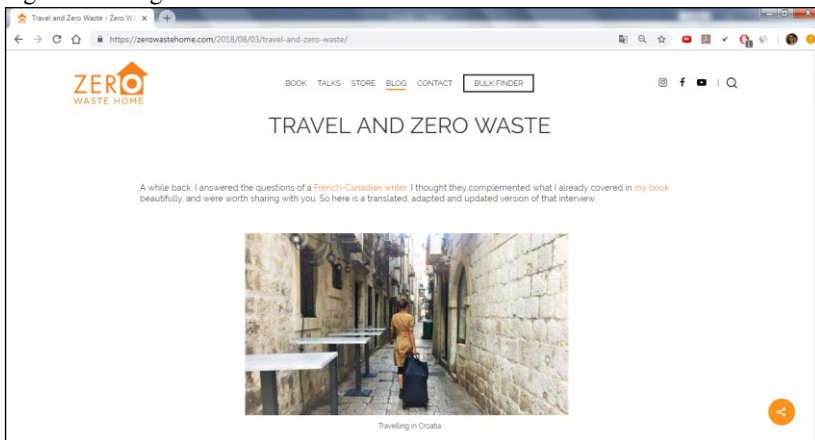
Trash is for Tossers		
Ranking Global	302.985	
Nos Estados Unidos	115.941	
Visitas estimadas no último mês	169 mil	
Média de visitas por mês nos últimos 6 meses	181 mil	
Tempo de permanência no site	3:02 min	
Páginas visualizadas por visita	2,17	
Fontes de tráfego nos últimos 3 meses	Pesquisa	67,6%
	Direto	27,6%
	Rede Social	4%
	Links	0,5%
Público	Estados Unidos	51,21%
	Reino Unido	9,03%
	Canadá	5,17%
	Austrália	2,82%
	Portugal	2,04%

Fonte: Banco de dados da autora a partir da ferramenta SimilarWeb, dados de 5/1/2019

2.3.1.1.1. Blog selecionado: Trash is For Tossers

Zero Waste Home é escrito por Bea Johnson, uma das principais expoentes do estilo de vida Lixo Zero. Ela mantém o estilo de produção mínima de resíduos desde 2008 e é considerada pioneira no assunto. Conforme a autora declara no blog, o site surgiu em dezembro de 2009 como forma de registrar periodicamente a vida sem produção de lixo, que já vinha acontecendo na família (JOHNSON). Segundo informações do site, Bea Johnson já palestrou em mais de quatro países e teve mais de 100 aparições na televisão (JOHNSON).

Figura 9 – Blog Zero Waste Home



Fonte: Reprodução

Nas redes sociais, Bea Johnson possui milhares de seguidores: 184 mil no Instagram, 36,5 mil no Twitter e 38.768 inscritos no canal do YouTube (dados de 14/1/2019). A autora palestrou duas vezes para o TEDx, sendo uma das falas em Münster, Alemanha, que foi intitulada “Zero Waste is not recycling more, but less” e que teve 142 mil visualizações no YouTube e “Two adults, two kids, zero waste”, no TEDxFoggyBottom (em Washington DC, EUA), que teve 283 mil visualizações no YouTube (dados de 14/1/2019).

Entre agosto de 2018 e janeiro de 2019, o blog Zero Waste Home teve uma média de 94 mil visitas ao mês, de acordo com dados da plataforma SimilarWeb. Os dados de acesso do blog podem ser visualizados no quadro 4.

Quadro 4 – Dados de acesso ao blog Zero Waste Home

Zero Waste Home		
Ranking Global	468.076	
Nos Estados Unidos	243.967	
Visitas estimadas no último mês	77,5 mil	
Média de visitas por mês nos últimos 6 meses	94.681	
Tempo de permanência no site	4:00 min	
Páginas visualizadas por visita	3,51	
Fontes de tráfego nos últimos 3 meses	Pesquisa	46,2%
	Direto	18%

	Links	12,3%
	Rede Social	13,6%
Público	Estados Unidos	31,8%
	Reino Unido	8,1%
	França	7,3%
	Guatemala	7,1%
	Alemanha	6,14%

Fonte: Banco de dados da autora a partir da ferramenta SimilarWeb, dados de 5/1/2019

2.3.1.1.3. Blog selecionado: *Going Zero Waste*

O blog *Going Zero Waste* é escrito por Kathryn Kellogg, uma atriz profissional que começou o diário para compartilhar a sua jornada em direção à redução de lixo. Conforme relata no blog, a motivação para parar de produzir lixo surgiu após se mudar para a Califórnia, onde ficou chocada com a quantidade de lixo e plástico no oceano. Kathryn Kellogg também passou a se preocupar com o que estava consumindo em termos de comida, produtos de limpeza e higiene pessoal após um problema de saúde. (KELLOGG).

Figura 10 – Blog *Going Zero Waste*



Fonte: Reprodução

Kellogg tem um canal no YouTube com 14.526 inscritos e 61 vídeos publicados. No Instagram (@going.zero.waste), são 84,6 mil seguidores e no Twitter, 3,5 mil (dados de 14/1/2019). Seu blog é o melhor colocado

no ranking global de sites mais acessados (238.054º), de acordo com os dados da plataforma SimilarWeb, em comparação aos outros utilizados nessa pesquisa e tem uma média de 252 mil visitas por mês.

Quadro 5 – Dados de acesso do blog *Going Zero Waste*

Going Zero Waste		
Ranking Global	205.477	
Nos Estados Unidos	75.746	
Visitas estimadas no último mês	298 mil	
Média de visitas por mês nos últimos 6 meses	252.272	
Tempo de permanência no site	2:41 min	
Páginas visualizadas por visita	1,87	
Fontes de tráfego nos últimos 3 meses	Pesquisa	70,7%
	Direto	14,2%
	Rede Social	11,9%
	Links	1,9%
Público	Estados Unidos	49,9%
	Reino Unido	11,2%
	Canadá	5,8%
	Austrália	3,4%
	Holanda	2,21%

Fonte: Banco de dados da autora a partir da ferramenta SimilarWeb, dados de 5/1/2019

2.3.1.1.4. *Blog selecionado: Um Ano Sem Lixo*

Um Ano Sem Lixo (UASL), o último blog selecionado para análise e o único brasileiro, é escrito pela designer gráfico Cristal Muniz. A autora iniciou o diário em 2014 e, conforme relata no site, foi inspirada pelo blog de Lauren Singer, Trash is for Tossers. Baseando-se no exemplo de Singer, ela se desafiou a ficar um ano sem produzir lixo (ou chegar o mais próximo possível de zero) e compartilhar o processo na sua própria página, Um Ano Sem Lixo (MUNIZ).

Figura 11 – Blog Um Ano Sem Lixo



Fonte: Reprodução

Na opinião da autora, a principal dificuldade em adotar esse estilo de vida seria a viabilidade de fazê-lo no Brasil, considerando-se que ele se apoia em serviços cuja disponibilidade no país ela não sabia se existia (MUNIZ). A autora ganhou notoriedade na mídia nacional devido à mudança de hábito, até então pouco disseminada no país. Muniz palestrou no TEDxBlumenau, com a fala intitulada “Por que precisamos parar de produzir lixo.” O vídeo tem 16.735 visualizações no YouTube. (Dados de: 14/1/2019).

Nas redes sociais, a autora tem um alcance semelhante às blogueiras internacionais. Seu canal no YouTube é recente, foi iniciado em dezembro de 2018 e tem 4,6 mil inscritos. Cristal Muniz possui 2.320 seguidores no seu Twitter pessoal (@munizcristal) e 149 mil seguidores no Instagram (@umanosemlixo). Seu blog é o 30.969º site mais acessado do Brasil, com uma média de visitas mensal de 71 mil pessoas nos entre agosto de 2018 e janeiro de 2019 (Quadro 6).

Quadro 6 – Dados de acesso do blog Um ano sem lixo

Um ano sem lixo		
Ranking Global	440.670	
No Brasil	30.969	
Visitas estimadas no último mês	132,5 mil	
Média de visitas por mês nos últimos 6 meses	71.441	
Tempo de permanência no site	2:45 min	
Páginas visualizadas por visita	1,64	
	Pesquisa	50%

Fontes de tráfego nos últimos 3 meses	Direto	31,2%
	Rede Social	11,7%
	Email	3,8%
Público	Brasil	97,6%
	Portugal	1,55%
	Holanda	0,53%
	Estados Unidos	0,32%

Fonte: Banco de dados da autora a partir da ferramenta SimilarWeb, dados de 5/1/2019

2.3.1.2. Seleção dos posts

Para compor o corpus de análise, foram selecionados oito posts de cada blog, totalizando 32 textos. O número corresponde a cerca de 5% do total de posts publicados até junho de 2018. A escolha por essa quantidade foi feita, em primeiro lugar, devido ao tempo disponível para pesquisa e análise. Optou-se também por selecionar o mesmo número de posts de cada blog para que não houvesse disparidade entre as amostras, ou seja, para que elas fossem quantitativamente iguais.

Uma leitura inicial dos posts mostrou que o conteúdo dos blogs vai além dos comportamentos relacionados estritamente à redução da produção de lixo. Observou-se que, para as autoras, outras ações secundárias estão relacionados à menor produção de lixo, como a confecção dos próprios produtos de higiene pessoal e limpeza. Assim, alguns blogs também incluem assuntos como cuidados de beleza, uso e produção de cosméticos naturais e organização de eventos. Por esse motivo, optou-se por selecionar os posts que tratassem de assuntos estritamente relacionados aos comportamentos do estilo de vida Lixo Zero. Isto é, aqueles relacionados à recusa de produtos que produzissem lixo, redução do desperdício, reuso e reutilização de utensílios, reciclagem, compostagem e descarte adequado. Também foram incluídos posts que tratassem de participação cívica na redução da produção de lixo em âmbito comunitário.

Outro critério de seleção foi a quantidade de texto presente na postagem. Uma vez que a análise de conteúdo foi feita sobre os textos, posts cujo conteúdo principal eram vídeos e que continham menos de 15 linhas de texto não foram selecionados para a análise. Tendo em vista essas predefinições, o corpus final de análise ficou composto pelos seguintes posts:

Quadro 7 – Posts selecionados por blog

Trash is for Tossers
<ol style="list-style-type: none"> 1. "How to travel without waste: tips for eco-conscious traveler" (data não informada) 2. "Why requesting "No straw" is F*cking awesome" (data não informada) 3. "Zero Waste Lunches at work" (data não informada) 4. "Zero Waste Swaps: Common Kitchen items" (data não informada) 5. "Why going zero waste checks off all your resolutions" (data não informada) 6. "Zero Waste Picnic" (data não informada) 7. "Zero waste moving" (data não informada) 8. "Compost: Let's Break It Down (Literally)" (data não informada)
Zero Waste Home
<ol style="list-style-type: none"> 1. "Does decluttering help the environment?" (data não informada) 2. "A Zero Waste Essential: Composting" (data não informada) 3. "12 ways a small house has improved my life" (data não informada) 4. "Travel and Zero Waste" (data não informada) 5. "Heading off to college? What would Bea do?" (data não informada) 6. "Zero Waste essential: Commitment" (data não informada) 7. "Cleanliness standards revised" (data não informada) 8. "Zero Waste Lifestyle: Time and money consuming?" (data não informada)
Going Zero Waste
<ol style="list-style-type: none"> 1. "6 things an 18 piece wardrobe taught me" (22/8/2017) 2. "Zero Waste traveling tips: flying and airports" (19/12/2016) 3. "Is buying recycled plastic eco-friendly?" (5/4/2018) 4. "What is Zero Waste? What is circular economy?" (8/3/2018) 5. "How to make the BEST choice for the environment?" (5/2/2018) 6. "10 Tips for going zero waste in college" (12/11/2015) 7. "How to get involved with local government" (7/9/2017) 8. "The Beginners Guide to Zero Waste Living" (3/10/2018)
Um ano sem lixo
<ol style="list-style-type: none"> 1. "Como encaminhar seu lixo para a reciclagem sem depender da coleta seletiva" (13/7/2018) 2. "Não jogue as cascas dos vegetais fora!" (11/4/2017) 3. "Por favor, não transforme o Lixo Zero em outro estilo de vida consumista" (<i>post traduzido do blog Zero Waste Chef</i>) (29/8/2018) 4. "Por que lixo zero, veganismo e minimalismo tem tudo a ver" (12/8/2015) 5. "Um balanço do ano: dá mesmo pra viver sem produzir lixo?" (30/12/2015) 6. "O que eu vou fazer com o lixo orgânico?" (9/1/2015) 7. "3 jeitos fáceis de reduzir seu lixo em 2018" (23/1/2018) 8. "5 maneiras realmente eficazes de produzir menos lixo no dia a dia" (28/5/2015)

Fonte: Banco de dados da autora.

2.3.1.3. Teoria guia de leitura a indicadores de análise

Como guia para a leitura dos blog posts utilizou-se a proposta de conjugação de domínios do conhecimento para a educação efetiva sobre sustentabilidade (KAISER & FUHRER, 2003 FRISK E LARSON, 2011). A proposta associa cada domínio do conhecimento a preditores de comportamento pró-ambiental, de acordo com algumas das principais teorias no assunto⁴. O *framework* foi usado como base para a formatação da tabela de análise dos posts e categorização das informações. Agregou-se a ela exemplos dos tipos de informação que compõem os domínios do conhecimento, retirados de estudo de Redman & Redman (2013) a sobre o conhecimento de educadores sobre a sustentabilidade (Quadro 8). Os exemplos foram agrupados em cada um dos preditores de comportamento.

Quadro 8 – Exemplos de informações para cada domínio do conhecimento

Comportamento	Reciclar Compostar Reutilizar garrafas de água Usar guardanapos de pano reutilizáveis em vez dos de papel. Usar sacolas de pano ou reutilizáveis nas lojas Escolher comidas que tenham pouca ou nenhuma embalagem Comprar papel reciclado
Conhecimento Declarativo	Saber o que é compostagem, reciclagem, sustentabilidade; Saber que sacolas de papel são as opções ambientalmente mais amigáveis. Saber que os restos de comida podem ser compostados, em vez de jogados fora. Saber a quantidade de comida que vai para os aterros (ou que compõem o lixo do país) O quanto de garrafas de plástico são recicladas Como a comida se decompõe no meio ambiente O impacto ambiental de usar sacolas plásticas descartáveis O impacto ambiental de usar garrafas plásticas descartáveis

⁴ Ver Quadro 2, disponível no item 2.2 Revisão Bibliográfica, deste capítulo

Conhecimento Processual	<p>Ter uma estratégia para utilizar recipientes reusáveis para bebidas fora de casa</p> <p>Ter uma estratégia para lembrar de usar as sacolas reusáveis quando vai para o mercado</p> <p>Como compostar os restos de comida</p> <p>Como separar os recicláveis como garrafas e latas</p> <p>Se e como instalar um sistema de composteira em casa</p> <p>Como gerenciar o sistema de composteira em casa</p> <p>Escolher papel reciclado</p>
Conhecimento de Efetividade	<p>Ser capaz de compostar os restos de comida facilmente.</p> <p>Crença de que reunir restos de comida para compostar gera odor.</p> <p>Achar que o uso de sacolas plásticas no mercado é inconveniente</p> <p>Considerar difícil o uso de garrafas de água reutilizáveis</p> <p>Considerar que é importante reduzir a quantidade de lixo enviada para os aterros</p> <p>Saber como tomar escolhas sobre os produtos que compro para reduzir a quantidade de lixo que eu crio.</p> <p>Saber se reduz a quantidade de lixo que produz através das decisões de compra</p> <p>Saber se reduz o impacto pessoal sobre o ambiente através das decisões sobre o lixo</p> <p>Saber se reduz a quantidade de lixo que cria ao usar copos reutilizáveis ou garrafas para bebidas</p> <p>Saber se reduz a quantidade de lixo que produz em casa</p> <p>Saber a quantidade de lixo que poderia desviar dos aterros ao compostar os restos de comida</p> <p>Saber a quantidade de lixo que poderia desviar dos aterros ao reutilizar garrafas/sacolas/guardanapos em vez de produtos descartáveis</p>
Conhecimento Social	<p>Preferir o gosto da água engarrafada do que da torneira</p> <p>Preferir usar produtos descartáveis</p> <p>Considerar que os amigos esperam que use garrafa de água reutilizável</p> <p>Admirar pessoas que são conscientes sobre suas decisões acerca do lixo</p> <p>Considerar estranho que pessoas usem sacolas retornáveis no mercado</p> <p>Considerar estranho que pessoas carreguem garrafas reutilizáveis</p>

	Sentir-se bem por compostar Saber se os amigos reciclam ou não Saber se os amigos compostam ou não
--	--

Fonte: Adaptado de Redman & Redman (2013)

O Quadro 9, usado como base para a categorização das informações nos posts, inclui os domínios do conhecimento, os preditores de comportamento para cada domínio do conhecimento, o que se busca no texto para cada um dos preditores e um exemplo para verificação das categorias adotadas.

Quadro 9 – Base para a análise dos blog posts

DOMÍNIO DO CONHECIMENTO	PREDITOR DO COMPORTAMENTO	O QUE EU BUSCO NO TEXTO	EXEMPLO
Declarativo Entender como o sistema ambiental funciona	A. Informação técnica	Dados científicos. Números. Quantidades.	Quantidade de comida que vai para aterros Quantas garrafas plásticas são recicladas. O que é compostagem, sustentabilidade, reciclagem.
	B. Consciência sobre os problemas ambientais	Quais problemas ambientais existem. Qual o impacto do comportamento humano no ambiente.	O impacto de usar sacolas descartáveis ou garrafas descartáveis.
	C. Entendimento mecânico dos assuntos	Como as coisas funcionam. Porque é melhor adotar um comportamento e não outro.	Como a comida se decompõe no meio ambiente. Sacolas de papel são mais amigáveis ao meio ambiente
Processual Consciência sobre como	A. Informações sobre processo e como fazer	Passo a passo. Como fazer.	Como compostar.

realizar determinadas ações		Qual comportamento adotar.	Como reciclar corretamente
	B. Influências estruturais e limites	Como o ambiente influencia o comportamento. O que o ambiente impede de fazer ou impele a fazer. (Estratégias)	Ter uma estratégia para usar sacolas reutilizáveis. Ter uma estratégia para não comprar água engarrafada
	C. Restrições situacionais e oportunidades	Como as situações restringem as escolhas pró ambientais. O que se pode fazer a respeito. (Escolhas)	Escolher papel reciclado
Efetividade Compreensão sobre os resultados de diferentes comportamentos	A. Eficácia pessoal e locus de controle	O que eu sei que posso e consigo fazer. O quanto eu acredito que minha ação pode fazer a diferença. Quanto compensa meu esforço com relação ao impacto da ação. Expectativas reais sobre os resultados.	Ser capaz de ter e gerenciar uma composteira. Achar que usar sacola reutilizável é inconveniente Considerar difícil o uso de garrafas reutilizáveis Saber se reduz o impacto pessoal sobre o ambiente através das decisões sobre o lixo
	B. Consequências percebidas das ações	O que eu percebi sobre o que fiz. Resultados secundários da	Saber se reduz a quantidade de lixo através das

		ação. Monitoramento e ajuste	decisões de compra
	C. Avaliações atitudinais do resultado	O que eu penso sobre o resultado daquela ação. Vale a pena realizá-la?	Considerar que é importante reduzir a quantidade de lixo enviada para os aterros
Social Consciência dos motivos e intenções das outras pessoas ou da sociedade	A. Responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros	O que eu considero como minha responsabilidade. O que eu considero que os outros devem fazer.	Admirar pessoas que são conscientes sobre suas decisões acerca do lixo. Sentir-se bem em compostar. Preferir usar produtos descartáveis.
	B. Crenças sobre normas sociais e expectativas	Costumes e tradições. O que a sociedade pensa que é certo. Como meus amigos esperam que eu me comporte. Como os demais veem o que eu faço.	Considerar que os amigos esperam que eu utilize garrafas retornáveis. Saber se os amigos reciclam ou não. Se os amigos compostam ou não.
	C. Percepções e pressões que indicam o que é aprovado e desaprovado	O que eu penso sobre o que é certo ou errado. O que os outros demonstram que consideram certo ou errado.	Considerar estranho pessoas utilizarem sacolas retornáveis no mercado.

Fonte: elaborado pela autora, adaptado de Frisk e Larson (2011)

2.3.2 Procedimento de análise

Para fazer a análise dos posts, foi criada uma tabela com duas colunas. Na coluna esquerda, foi inserido o texto dos posts. Enquanto a coluna da direita foi usada para anotações. Para identificar e classificar as informações dentro do texto, utilizou-se cores distintas para cada um dos domínios do conhecimento. Menções ao conhecimento declarativo foram destacadas em amarelo, ao processual, em verde, ao conhecimento de efetividade, em azul, e ao social, em vermelho. Na coluna da direita da tabela de análise anotou-se a qual das subcategorias do domínio aquela menção se referia, indicando-os pelas letras A, B ou C. Os documentos que demonstram a análise de cada post dos quatro blogs estão anexados no Apêndice B.

Após a categorização, o número de menções em cada postagem foi preenchido no Quadro 10. Esse quadro serviu de base para verificar a presença e a frequência de aparição dos domínios do conhecimento em cada post e no blog como um todo. Ela também foi usada para apoiar a interpretação posterior sobre o conjunto de blogs.

Quadro 10 – Quadro usado para contabilização das menções aos domínios do conhecimento nos blogs

Post	Menções a K declarativo		Menções a K processual		Menções a K de efetividade		Menções a K social		K predominante no post
1.	A		A		A		A		
	B		B		B		B		
	C		C		C		C		
	Total		Total		Total		Total		
2.	A		A		A		A		
	B		B		B		B		
	C		C		C		C		
	Total		Total		Total		Total		
3.	A		A		A		A		
	B		B		B		B		
	C		C		C		C		
	Total		Total		Total		Total		
4.	A		A		A		A		
	B		B		B		B		
	C		C		C		C		
	Total		Total		Total		Total		
5.	A		A		A		A		
	B		B		B		B		
	C		C		C		C		

	Total		Total		Total		Total	
6.	A		A		A		A	
	B		B		B		B	
	C		C		C		C	
	Total		Total		Total		Total	
7.	A		A		A		A	
	B		B		B		B	
	C		C		C		C	
	Total		Total		Total		Total	
8.	A		A		A		A	
	B		B		B		B	
	C		C		C		C	
	Total		Total		Total		Total	
CONJUNTO DE POSTS	TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Fonte: a autora.

A análise dos posts buscou identificar: 1) Como os domínios do conhecimento apareceram nos textos; 2) Se o post apresentou todos os domínios do conhecimento; 3) Qual a frequência com que cada um desses domínios apareceu.

Para responder à primeira pergunta, coube uma análise dos preditores do comportamento, ou seja, as subcategorias definidas para cada domínio do conhecimento. Para isso, observou-se como os preditores foram explicitados textualmente, quais as temáticas mais abordadas e se houve alguma das subcategorias que apareceu com maior frequência.

Para responder às últimas duas perguntas, coube a utilização do Quadro 10, preenchido para cada blog. A partir dele, foi possível observar quais domínios do conhecimento foram trabalhados com maior ênfase, tanto em cada um dos posts como no conjunto de posts por blog.

Após a análise dos posts, cada blog foi avaliado no seu conjunto de postagens buscando interpretar, à luz da literatura, qual a consequência da presença daqueles domínios do conhecimento e preditores para o leitor. Por fim, o conjunto de blogs foi avaliado sob a perspectiva de como os autores de blogs sobre Lixo Zero contribuem para a disseminação do conhecimento sobre a redução e o tratamento de resíduos.

3 RESULTADOS

Após a exploração do material de análise, os dados foram organizados e reunidos neste capítulo, que se destina a apresentar o que foi encontrado em cada um dos blogs após a codificação das informações dentro das categorias pré-estabelecidas. Primeiro, caracteriza-se a forma como cada domínio do conhecimento é apresentado nos blogs. Depois, apresenta-se com que frequência os domínios aparecem em cada um dos objetos de análise e no conjunto de blogs.

3.1 CARACTERÍSTICAS DAS INFORMAÇÕES DOS QUATRO DOMÍNIOS DO CONHECIMENTO NOS BLOGS

A forma como o conhecimento aparece nos blogs foi analisada a partir da descrição das informações dentro de cada domínio. Apresenta-se a seguir as características e temáticas identificadas para abordar cada tipo de conhecimento, acompanhadas de exemplos retirados dos textos.

3.1.1 Conhecimento Declarativo

No âmbito da comunicação e educação sobre sustentabilidade, o conhecimento declarativo está relacionado a explicações sobre as questões ambientais e como elas ocorrem e se baseia no pensamento de que é a falta de informações sobre o assunto que inibe as pessoas de agirem (FRISK e LARSON, 2011). No entanto, nos blogs o conhecimento declarativo encontrado se refere menos aos problemas ambientais e mais a explicar as razões pelas quais os comportamentos das autoras são mais sustentáveis, motivo de terem sido adotados.

A subcategoria das “informações técnicas” aparece nos quatro blogs como número de itens que são descartados por dia (canudos e garrafas plásticas); quantidade de desperdício de alimento; quantidade de lixo enviada para aterros; consumo de recursos e produtos. Há, ainda, informações sobre o que é ou não é reciclável; o que é ou não é compostável; e os limites da reciclagem. São pontuadas, ainda, a composição de plásticos e de produtos como pasta de dente e absorvente íntimo. Alguns exemplos ilustrativos:

“Canudos de plástico são ou feitos de poliestireno (plástico #6 que foi visto como sendo cancerígeno e mutagênico).

polipropileno (plástico #5) ou polietileno (#2).
Canudos plásticos não são apenas tóxicos, carregados de BPA, e essencialmente sem sentido...”

“Americanos usam mais de quinhentos milhões de canudos plásticos por dia”

(Trash is for Tossers)

“Consumidores dos EUA gastam cerca de \$1 bilhão por ano em produtos antibacterianos que não são necessários”

“a maioria das pastas de dente contêm bicarbonato de sódio”

(Zero Waste Home)

“A maioria dos plásticos reciclados são misturados, plástico número 7, de serem reciclados, tornando-os praticamente impossíveis de reciclar”

“Nós estamos atualmente consumindo 1,5 Terras em recursos todo ano”

(Going Zero Waste)

“No Brasil, são desperdiçados cerca de 40 mil toneladas de comida por dia”

“são gastos cerca de 16 mil litros de água para produzir 1kg de carne bovina. A pecuária gasta de cinco a dez vezes mais água para sua produção se comparada a uma dieta vegetariana”

“absorventes íntimos: uma mistura de algodão quimicamente tratado, plástico, papel, adesivo, cola, etc. 100% não-reciclável”

(Um ano sem lixo)

As informações da segunda subcategoria, “consciência sobre os problemas ambientais”, aparecem mais como forma de chamar atenção para a existência do problema e menos como explicações sobre como ele ocorre, quais suas implicações para a vida humana e a urgência do problema. As questões abordadas foram: o despropósito do lixo plástico nos aterros; gases que contribuem para a mudança climática; uso excessivo de recursos da Terra; degradação do solo e contaminação dos oceanos. Exemplos:

“Então onde essas centenas de milhões de canudos tóxicos vão parar? Em oceanos e aterros sanitários, nunca mais sendo usados para a sua finalidade”

“metano é um gás de efeito estufa que contribuiu fortemene com a mudança climática – só dizendo”

(Trash is for Tossers)

“estão custando-nos nossa saúde (matando os germes bons) e a saúde do planeta (esgotamento de recursos através da produção e poluição através do descarte)”

(Zero Waste Home)

“Vamos ficar sem recursos”

“todo ano o dia [Dia da Sobrecarga da Terra] ocorre mais e mais cedo no calendário”

(Going Zero Waste)

“degradação do solo: para a pecuária existir, os animais em confinamento são alimentados com rações que em sua maioria são feitas de soja e milho – geralmente criados em monoculturas sem tempo para que o solo se recupere naturalmente.”

“Hoje em dia os mares e oceanos enfrentam problemas assustadores de contaminação por causa do lixo plástico, isso inclusive já chegou na nossa água da torneira.”

(Um Ano Sem Lixo)

Com relação à subcategoria “entendimento mecânico dos assuntos”, novamente são abordados não apenas o entendimento sobre causas dos danos ao meio ambiente e explicações sobre qual o melhor comportamento a se adotar, mas também: a compreensão sobre a cultura do consumo e sua relação com a produção de lixo e uso de recursos; e explicações sobre os comportamentos envolvidos no conceito Lixo Zero e sua relação com a mitigação dos problemas ambientais:

“Embora os plásticos #5 e #2 sejam recicláveis, a maioria das pessoas não os coloca nos recicláveis, e a maioria dos bares e restaurantes não os recicla.”

“Muito do lixo que criamos vem da nossa cultura de consumo desenfreado e consumismo”

“porque a maioria dos aterros sanitários são tão firmemente comprimidos para inserir tanto lixo quanto puderem, eles espremem todo o oxigênio para fora, fazendo com que seja quase impossível que algo como uma casca de laranja, miolo de maçã ou pedaço de papel se decomponha”

(Trash is for Tossers)

“Menos compras significa menos tensão sobre nossos recursos”

“Recusar permite refrear a demanda por (e portanto a criação de) produtos que são desnecessários e o desperdício de recursos naturais”

“Os 5Rs devem ser aplicados em ordem, protanto, uma vez que você tenha recusado, então reduza, depois reuse tanto quanto possível, depois sobrar pouco (se houver alguma coisa) para reciclar.”

(Zero Waste Home)

“A definição simples: não enviar nada para aterros sanitários. A descrição mais complexa e precisa: redefinir completamente o sistema, mudar para uma economia circular e riscar o lixo da existência”

“Se você quisesse uma nova roupa nos anos 1930, não conseguiria comprar algo manufaturado em massa e feito em Bangladesh or \$15. Não, você compraria algo feito perto de você.”

“Itens em brechós já foram feitos, então novos recursos não precisam ser gastados em criá-los”

(Going Zero Waste)

“Apesar de não ser em casa o maior problema (é na produção e no transporte onde mais se perde)”

“Lutar contra (...) requer a rejeição de uma cultura de consumo desequilibrada, e não uma versão mais verde da mesma. Teslas

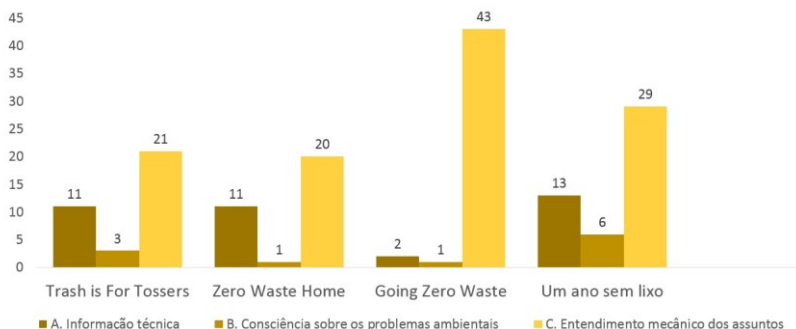
(carros elétricos) são legais. Transporte público bom e cidades que incentivam o uso de bicicleta são ainda melhores.”

“a reciclagem atrasa a chegada do plástico no aterro, não a impede. É não comprar esse material que faz isso.”

(Um Ano Sem Lixo)

O conhecimento declarativo aparece de maneira semelhante em todos os blogs no que diz respeito à frequência de cada um dos preditores. O “entendimento mecânico dos assuntos” foi a forma mais recorrente de aparição, seguido das “informações técnicas” e da “consciência sobre os problemas ambientais”. (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Menções ao Conhecimento Declarativo por blog



Fonte: a autora.

3.1.2 Conhecimento Processual

O conhecimento processual inclui todas as menções sobre o comportamento desejável em diferentes situações. A diferença entre cada uma das subcategorias se refere ao que é necessário fazer e ao contexto em que a ação é tomada.

A subcategoria das “informações sobre processo e como fazer” inclui as indicações sobre quais comportamentos adotar (quando não enquadrados em alguma das demais categorias) e como fazê-los,

geralmente envolvendo um passo a passo mais ou menos detalhado. Nessa subcategoria, as temáticas mais frequentes foram: como começar a ser Lixo Zero; como e o que fazer para não produzir lixo durante uma viagem; como viver com menos; como evitar o desperdício de comida e, com menos ênfase, como se envolver na comunidade para estimular ações de redução do lixo.

Em termos de passo-a-passo, a compostagem se destaca como comportamento explicado em detalhes e de forma recorrente nos blogs – seja a feita em casa ou utilizando um serviço da cidade. Essa é considerada a forma mais adequada de descartar e tratar os resíduos orgânicos (CARDOSO e CARDOSO, 2016; ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE). Outro comportamento considerado importante é a reciclagem. Contudo, há pouca informação sobre como separar os resíduos e fazer esse processo corretamente. Apenas UASL aborda esse tema em um post. Exemplos:

“Não leve nada que você não usa no dia a dia. Use suas roupas mais volumosas no avião para abrir espaço na sua bagagem de mão”

“Eu deixei o resto no meu balcão e no meu piso e vou passar os próximos dois dias me perguntando ‘eu *realmente* preciso disso agora?’ Se a resposta for não, eu vou colocar numa caixa que será destinada a caridade”

“Faça viagens mais frequentes e menores ao mercado (...) Mantenha sua geladeira esparsa (...) Congele! (...) Dê embora ou doe itens.”

(Trash is for Tossers)

“O 1º passo para tornar-se Lixo Zero é SIMPLIFICAR (um bônus se você trabalha em 1-2 empregos e pode ser beneficiar de qualquer simplificação), que é descobrir aqueles itens que você precisa e aqueles que você pode viver sem (lembra da regra 80-20?), e reduzir para os seus itens pessoais mais importantes”

“você pode criar um grupo Lixo Zero (já deve existir um no seu campus¹), peça uma reunião, faça chamadas, ou como você sugeriu, envie e-mails – mas pessoalmente geralmente é mais poderoso”

(Zero Waste Home)

“NÃO tente levar uma garrafa cheia de água pela segurança. (...) Depois que você passar pela segurança, encha sua garrafa de água. Deve haver bebedouros nos banheiros para encher a sua garrafa de água.”

“Nós focamos em comprar apenas o que precisamos. Reusar o que temos o quanto podemos ao fazer manutenção regular, consertar, optar por opções não descartáveis sempre que possível, e comprar de segunda mão. Por fim, focamos em reciclar e compostar. O objetivo é tentar reduzir e reusar tanto quanto possível primeiro. Então, antes de você reciclar algo, você pode usá-lo para outra coisa? Antes de compostar, você pode comer aquelas sobras?”

“Desafie o consumismo ao desenvolver um relacionamento com as suas coisas”

“Envolve-se com o governo local e fale tudo sobre lixo zero”

(Going Zero Waste)

“A primeira coisa que fiz foi olhar pro meu lixo e ver o que diabos tinha lá dentro. Onde é que eu gastava mais lixo. E reconheci que fora de casa era um dos principais problemas”

“Quando compro coisas, busco primeiro coisas usadas, de segunda mão”

“E, se eu precisar usar um item apenas de vez em quando, tento pedir emprestado”

“descubra quem são os vereadores da sua cidade e veja como está a situação desse caso específico para saber o que fazer. Talvez você precise criar um abaixo-assinado, talvez você precise ir em uma reunião na Câmara municipal, mas é preciso cobrar.”

“Tudo isso dentro de uma sacola plástica ou uma caixa de papelão, depende como é a coleta do lixo onde você mora”

(Um Ano Sem Lixo)

A subcategoria “influências estruturais e limites” está relacionada ao reconhecimento dos casos em que o ambiente ou a infraestrutura impedem o indivíduo de adotar um comportamento pró-ambiental por falta de opções adequadas. Nesse caso, é preciso criar estratégias para ter uma alternativa mais sustentável quando a ocasião aparece. Assim, os blogs apresentaram a situação que geraria lixo seguida da estratégia utilizada. As mais frequentes foram: produzir os próprios cosméticos ou outros itens para evitar comprar produtos embalados; carregar um kit com os itens que você precisa para evitar descartáveis e, mais uma vez, o que fazer com alimentos que seriam jogados fora.

“Existem alguns itens embalados ou não sustentáveis que não têm umas boas alternativas lixo zero, ou as alternativas podem ser caras. Uma ótima solução para isso é aprender a fazer os itens que você escolhe não comprar”

“existem opções não feitas de plástico, reusáveis, como canudos de metal, bambu e de papel compostável. Seja proativo e TSPC (traga seu próprio canudo) sempre que você sair para comer ou beber”

“Prepare lanches para o vôo + leve uma garrafa de água reutilizável _ copo de café reutilizável + utensílios de viagem”

(Trash is for Tossers)

“Toda vez que eu viajo, eu carrego uma sacola de pano (para comprar croissant e evitar a embalagem de papel). Um lenço de pano (para limpar a boca e as mãos e evitar toalhas de papel) e uma térmica inoxidável.”

“Voltar para o seu carro (ou casa), se você esqueceu de trazer suas sacolas retornáveis (você também pode carregar as coisas nos braços ou simplesmente transferi-los diretamente do carrinho para o porta-malas do carro)”

(Zero Waste Home)

“Nunca seremos completamente livres de comprar”

“Não se apegue às coisas porque você acha que elas podem funcionar no futuro”

“Se pode ser alterado, altere naquela semana. Se você não alterar imediatamente, é hora de doá-la novamente”

(Going Zero Waste)

“Aí eu bolei um kit de coisas para ter sempre na bolsa que iriam me salvar de produzir tanto lixo. Nele tem: talheres, guardanapo de pano e um copinho retrátil”

“Tenha sempre sacos de pano para as compras secas (cereais, grãos, castanhas, macarrão, etc), potes para os úmidos ou em

pó (conservas, farinha, café) e garrafas para líquidos (azeites, sucos, molhos)”

“Algumas cascas não dá pra comer mesmo, como a casca da cebola, do alho. Mas dá pra usar todas elas pra fazer um caldo de legumes gostoso e rico em nutrientes”

(Um Ano Sem Lixo)

A última subcategoria deste domínio, “restrições situacionais e oportunidades”, se refere a escolhas que podem ser tomadas em diferentes situações quando há uma opção ambientalmente mais responsável. Dentro da proposta de comportamento Lixo Zero, isso está relacionado principalmente a recusar opções que gerem lixo e reutilizar o que já se tem. Assim, as recomendações levantadas pelas autoras sobre como agir se referem às escolhas feitas fora de casa; em viagens; durante as compras; e também com relação à postura necessária para seguir no comportamento, destacando-se o comprometimento. Algumas ações sugeridas incluem recusar produtos descartáveis e/ou não recicláveis; preferir estabelecimentos que usam talheres e outros materiais reutilizáveis; evitar compras desnecessárias ou que vem em embalagens:

“Diga não para itens com tamanho para viagem se puder”

“Peça ao comissário de bordo po algo que venha em uma lata de alumínio, e peça pela lata inteira e leve-a para fora do vôo com você para reciclar. Se eles não puderem fazer isso por você, peça sua bebida sem canudo ou mexedor de plástico e leve o copo com você para reciclar.”

(Trash is for Tossers)

“Durante a viagem, é fácil recusar bens promocionais gratuitos (como esses oferecidos em festivais), amostrar (sabonetes individuais, potes de xampu e loção em hotéis,

veja Reuse), panfletos (tais como propaganda de restaurantes entregados na rua), descartáveis de restaurantes (guardanapos de papel e esteira de pratos, canudos, pacotes de açúcar, etc.”

“Eu como antes de embarcar (eu recuso a refeição do voo) e levo um sanduíche ou croissant na minha sacola de pano”

“Prefira estabelecimentos onde você pode se sentar, que servem em reutilizáveis”

“Se o meu aplicativo não indica um lugar de venda à granel local, nós automaticamente vamos a feiras do produtor e lojas de comida saudável, uma vez que eles universalmente oferecem comida sem embalagem.”

“Se você ainda escolher usar um descartável, opte por um de papel, mas garanta que ele seja compostado”

(Zero Waste Home)

“Não aceite porcarias de feiras escolares”

“Dispense o ‘para viagem’ e faça uma refeição em casa para o jantar”

(Going Zero Waste)

“Aprenda a recusar descartáveis, a dizer não para tudo aquilo que não for o que você realmente precisa naquele momento”

“escolha as embalagens 100% recicláveis ou retornáveis como os potes de vidro – que você pode usar para guardar outras coisas depois”

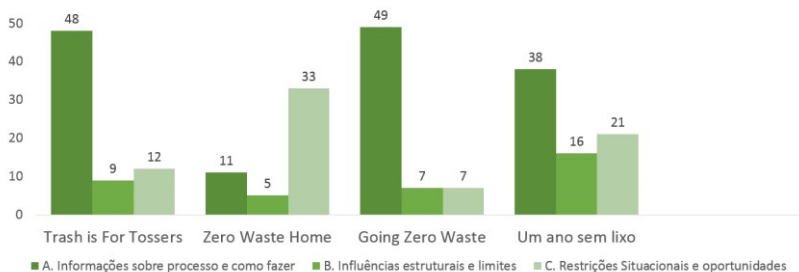
“Eu não preciso nem compro a maioria dos produtos que vêm em embalagens recicláveis (geralmente de plástico) (...) então tenho pouco para reciclar”

“Eu evitaria fazer isso de uma só vez e gastar uma fortuna. Você provavelmente já tem muito do que precisa para um kit lixo zero”

(Um Ano Sem Lixo)

Em três dos quatro blogs analisados, as “informações sobre processo e como fazer” compõem a subcategoria mais frequente. Em Zero Waste Home, a mais frequente foi “influências estruturais e limites”. Por fim, “restrições situacionais e oportunidades” foi a menos abordada em todos os blogs (Gráfico 2). Cabe pontuar, no entanto, que, em Trash is For Tossers, dez menções às restrições situacionais e oportunidades estão concentradas em uma única postagem.

Gráfico 2 – Menções ao Conhecimento Processual por blog



Fonte: a autora

3.1.3 Conhecimento de Efetividade

O conhecimento de efetividade está relacionado ao quanto o indivíduo considera que vale a pena se esforçar para executar um comportamento diferente do que está acostumado. Isso envolve, também, a sua confiança em gerar mudança a partir de uma ação e o que ela percebe e supõe sobre os resultados dessa ação. São maiores as chances de execução quando essas atitudes são maiores e mais positivas.

As informações sobre “eficácia pessoal e locus de controle”, primeira subcategoria deste domínio, se refere ao quanto o indivíduo se sente capaz de executar uma ação ou comportamento e o quanto ela traz resultado para a situação ambiental. Como o blog é a expressão pessoal do seu autor em palavras, este preditor aborda o quanto a pessoa considera tal ação fácil para ela e para o seu leitor aplicar. Assim, as menções a este preditor mostraram: a facilidade em executar uma ação; o quanto o autor considera que leitor é capaz de fazê-la; o que não é fácil de fazer ou que o autor ainda está aprendendo; a efetividade de uma ação; qual ação compensa mais de ser feita considerando o seu resultado; e, com menos ênfase, o controle que o autor da ação tem sobre o resultado. Alguns exemplos:

“Não é difícil, tudo o que requer é um pouco de preparo!”

“Se todo mundo na América dissesse não a canudos de uso único por apenas um dia (em média cerca de 1,5 canudos por pessoa), nós evitaríamos 500 MILHÕES DE CANUDOS de irem para aterros sanitários”

(Trash is For Tossers)

“Não subestime suas capacidades”

“ter um estilo de vida lixo zero é apenas sobre mudar seus hábitos. Uma vez que você os mudou, você não nota que há algo diferente. Não leva mais tempo ou consideração, é simplesmente o jeito que você vive.”

“Eu posso conduzir uma casa Lixo Zero, mas eu não me considero uma experta em compostagem (nem “a sacerdotisa do Lixo Zero”, diga-se de passagem)”

“Encontrar um ponto esteticamente adequado no seu jardim pode ser difícil”

“É mais importante e eficiente viajar menos e de forma inteligente (por exemplo, de trem quando possível)”

“Além disso, créditos de carbono para mim são como reciclar, uma vez que está fora de suas mãos, está fora do seu controle. Se eu viajo, eu acredito que tenho mais impacto em reduzir a minha pegada de carbono ao recolher o lixo, respondendo entrevistas da mídia ou dando palestras sobre a vida sem lixo para fazer o movimento crescer mais.”

(Zero Waste Home)

“Leva bastante tempo, mas com paciência e perseverança você pode ter um enorme impacto com algumas pequenas mudanças”

“É incrível como tantas lojas lixo zero ou lixo reduzido surgiram nos últimos anos simplesmente porque a demanda está aí! Continue exigindo mudança, e a mudança virá.”

(Going Zero Waste)

“é difícil pra caramba mudar hábitos. Mas, ao mesmo tempo, é super fácil deixar de produzir lixo em vários lugares porque a solução é simples, barata, fácil na maioria das vezes”

“percebi, na prática, que produzir menos lixo não é tão difícil assim. Algumas atitudes são bem simples e outras dão um pouco mais de trabalho, mas, no geral, todo mundo pode mudar uma ou outra coisinha nos seus hábitos e impactar positivamente”

“Uma dieta vegetariana estrita produz menos impacto? A priori, sim. Isso porque alguém

com uma dieta que nada tenha origem animal não contribui com as ‘cotas de carbono’ que a criação de animais para abate usa”

“Recusar é o principal R da lista dos Rs do lixo zero (Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar e CompostaR), porque é a partir dele que a gente deixa de produzir muito lixo e de ter que lidar com muitos outros problemas”

(Um Ano Sem Lixo)

As “consequências percebidas da ação”, segunda subcategoria desse domínio do conhecimento, trata do que a pessoa descobre após executar um comportamento. Inclui também outras vantagens relacionadas à ação e, devido a essa percepção, o que ela escolhe fazer daí por diante. A identificação das vantagens das ações foi o que predominou nas informações desse tipo:

“Eu economizo muito dinheiro ao não comprar almoço todos os dias”

(Trash is for Tossers)

“Mas ao desacumular, eu aprendi a realmente entender e restringir o esgotamento de recursos, acumulação e hábitos de compra, e escolher qualidade (reparável) em vez de quantidade (descartável): Um dever no futuro à longo prazo do Lixo Zero”

“Ao reduzir nossos padrões de limpeza chiantes, nós podemos focalizar o que mais importa... passar tempo com quem amamos, cozinhar alimentos saudáveis, ou dar uma mão para salvar a Terra.”

“Nos últimos 2 anos, nós vimos nossa despesa com mercado cair significativamente. Cerca de 1/3 a menos do que costumava ser.”

(Zero Waste Home)

“Ter um guarda-roupas pequeno me ensinou o que eu gosto e o que eu não gosto. Também me ajudou a prestar atenção ao caimento”

(Going Zero Waste)

“As restrições que coloquei felizmente em minha vida - para não criar desperdício - me obrigaram a desacelerar. Eu faço pão devagar, kimchi devagar, cerveja de gengibre devagar”

“Comprando de feiras orgânicas, a gente não só melhora nossa dieta como incentiva os produtores locais a continuarem produzindo e não ‘sucumbirem’ à monocultura.”

“não, eu não vou ‘voltar ao normal’. Acho que isso nunca vai acontecer, aliás. É um processo longo, mas duradouro de consciência e aprendizado”

(Um Ano Sem Lixo)

Por fim, as “avaliações atitudinais do resultado” tratam do que o indivíduo pensa sobre o que determinada ação vai gerar. Se considerar o resultado bom, maiores serão as chances de colocar o comportamento em prática. Isso se relaciona aos valores vinculados aos resultados das ações. No texto, as autoras avaliam ações ao associarem a elas valores como liberdade, independência, saúde, vida mais simples e o menor consumo de tempo. Alguns exemplos:

“Uma vez que você está no hábito de levar uma garrafa de água ou um recipiente reutilizável com você onde quer que vá, você também adquire o hábito de continuamente reabastecê-la, e estar bem hidratado vem com

uma miríade de benefícios para a saúde – menos dores de cabeça, hálito mais fresco, mais energia, pele mais brilhante – a lista continua”

(Trash is for Tossers)

“se você não viu o objetivo de desacumular para criar melhores hábitos de compras, compartilhar com outros, ou tornar Lixo Zero administrável por razões ambientais, você não valoriza o tempo economizado ao não carregar o desnecessário? Eu pessoalmente valorizo...”

“Sobre o orgânico, eu acredito que eles compensam o investimento inicial: quanto mais orgânicos você comprar, maior a probabilidade de vermos esses preços caírem”

“Além dos benefícios ambientais, tudo isso vale a pena? Só pelo bem da nossa saúde (sabendo do resultado da comida embalada/não saudável, e os efeitos da embalagem de plástico na nossa saúde), eu faria tudo outra vez”

(Zero Waste Home)

“a gente deixa de jogar dinheiro fora, dá trabalho pras pessoas, aprende a lidar com o lixo de uma forma mais responsável”

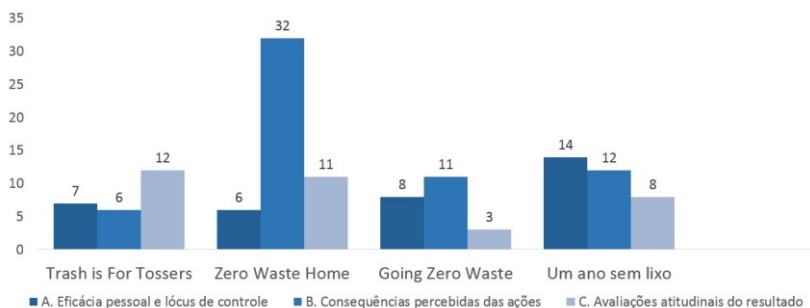
“Para mim, uma das muitas alegrias de eliminar o lixo vem de aprender a fazer mais coisas para mim e depender menos das corporações para satisfazer todas as minhas necessidades e desejos.”

“você pode aproveitar para adubar vasos com temperos e ter sempre opções frescas pra cozinhar, economizando dinheiro na compra deles e também tendo menos desperdício”

(Um Ano Sem Lixo)

No que se refere à forma como as informações aparecem nos textos, o conhecimento de efetividade foi o que apresentou a maior divergência entre os blogs. Este domínio aparece com maior frequência na forma de “consequências percebidas das ações” em dois blogs: Zero Waste Home e em Going Zero Waste. Trash is for Tossers é o único em que predominam as “avaliações atitudinais do resultado”. Cabe ressaltar, contudo, que essas menções apareceram todas em um único post. Em Um Ano Sem Lixo, são mais frequentes as informações sobre “eficácia pessoal e locus de controle”, embora este seja o blog em que as menções a este conhecimento estão mais equilibradamente distribuídas entre os preditores (Gráfico 3).

Gráfico 3 – Menções ao Conhecimento de Efetividade por blog



Fonte: a autora.

3.1.4 Conhecimento Social

O conhecimento social é considerado um importante influenciador do comportamento pró-ambiental pois ele está relacionado à formulação da intenção de execução (BAMBERG e MÖSER, 2007; HINES, HUNGERFORD e TOMERA, 1987).

O primeiro preditor de comportamento deste domínio são as “responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros”. Diversos trechos dos textos apontam para, segundo as autoras, o que é de responsabilidade

dos leitores, do coletivo ou do Estado. São mencionadas tanto responsabilidades mais amplas, como a de agir de maneira ambientalmente responsável, quanto outras específicas, como carregar consigo uma garrafa retornável. Outras áreas pelas quais somos responsáveis, conforme o que aparece nos textos, são: reciclar corretamente; dar preferência ao sustentável e ao reciclável; comprometer-se com a causa; não desperdiçar alimentos e outros recursos. Exemplos:

“Uma história breve colocará um senso de responsabilidade levemente maior na pessoa anotando o seu pedido”

“se você é um ambientalista de coração, você está consciente do seu impacto na terra não importa a área”

(Trash is for Tossers)

“Créditos de carbono não deveriam nos dar motive para viajar mais ou irresponsavelmente”

“Depende de cada um investigar a potabilidade da água local (veja se os perigos são reais), mas também se lembre de carregar uma garrafa reutilizável”

“Jantar é votar: Invista seu dinheiro em práticas sustentáveis”

“Se eu posso fazer isso, você também pode... tudo o que você precisa é “se importar””

“Preocupar-se com o meio ambiente não é uma tarefa ou um hobby, mas um dever do cidadão. Olhe em volta e se informe. Eduque-se sobre o impacto dos hábitos e desperdício da nossa sociedade, logo ficará claro para você que nós não podemos continuar fazendo as coisas como as temos feito por gerações.”

(Zero Waste Home)

“A maioria das pessoas não está consciente de que o que eles estão fazendo é prejudicial. Eles não sabem; eles não veem. Então, apenas com aquele pequena faísca de ação ou conversa – você está levando aquilo para sua atenção. Porque, uma vez que eles veem isso, não podem deixar de vê-lo”

(Going Zero Waste)

“O esforço ideal pra reduzir o problema do lixo nas cidades é em conjunto com indivíduos (a gente), público (o Estado) e o privado (empresas, escolas, marcas, instituições, etc). Mas quando o governo deixa a gente na mão, precisamos 1) ir atrás pra que não fique tudo como está e 2) nos unir pra pedir pro poder público o que está faltando 😊”

“A gente fala muito de logística reversa das empresas, cobra muito que as embalagens sejam recicláveis e os produtos retornáveis e sustentáveis, mas falamos pouco sobre a **responsabilidade de todo mundo em encaminhar os resíduos pra reciclagem**”

“Vamos cobrar as marcas sobre o destino dos resíduos delas? Vamos parar de desculpa e usar o Cataki pra achar um catador perto da gente?”

“porque faz parte da minha responsabilidade não jogar alimentos fora. É e sempre foi um assunto muito sério pra mim, já que tem tanta gente que passa fome nesse mundo”

(Um Ano Sem Lixo)

Dentro desse preditor, cabe também a expressão sobre o quanto um comportamento é considerado positivo ou não pela pessoa. Se, individualmente, ela considera que determinada ação é boa, há maiores chances de executá-la. Como por exemplo:

“Eu orgulhosamente declarei no início da refeição, ‘nós somos uma mesa lixo zero e estamos animadas em celebrar o meu aniversário sem qualquer plástico. Você poderia garantir que nossos coquetéis não venham com canudos?’”

“Eu pensei que era uma minimalista, mas acontece que eu provavelmente estou me inclinando mais para o lado do colecionador e isso é assustador”

(Trash is For Tossers)

“O que é REALMENTE nojento são as pilhas de plástico lavando nossas praias”

“Eu definitivamente me sinto mais segura em uma casa pequena”

“Na verdade, não é apenas OK, é um dever...”

(Zero Waste Home)

“Eu ainda me sinto culpada quando compro, porque a regra número um é comprar menos!”

“Eu adoro comprar em brechós locais! Eu sou capaz de apoiar a minha comunidade e evitar qualquer produção com novos recursos”

“Compostar é ÓTIMO para o meio ambiente”

(Going Zero Waste)

“para mim, esse tipo de reflexão traz alegria”

“Essa jornada de descoberta foi e tem sido maravilhosa e eu não poderia estar mais feliz!”

(Um Ano Sem Lixo)

As “crenças sobre normas sociais e expectativas”, segundo preditor de comportamento deste domínio está relacionado ao que se vê

as outras pessoas fazendo; como se adequar para fazer parte do grupo; como ser aceito e não excluído pelo grupo. Inclui também o reconhecimento de práticas convencionais da sociedade. Nos blog posts, essa subcategoria preditor de comportamento apareceu como uma indicação sobre o que fazer em situações em que o contexto social pode impedir o indivíduo de se manter no comportamento Lixo Zero e reações que as pessoas podem manifestar (muitas delas positivas) a respeito do seu comportamento. Exemplos:

“Seja destemido. Se você soar tímido ou inseguro de si mesmo ao pedir ‘sem canudo’ você pode receber uma revirada de olhos, risos, ou olhar confuso. Do contrário, se você der de forma confiante uma declaração como ‘nós somos uma mesa lixo zero então nós gentilmente pedimos por drinks sem canudos esta noite’ você colherá uma reação mais positiva (Confie em mim, eu já fiz isso, funciona, e frequentemente impressiona o resto da sua mesa!)”

(Trash is for Tossers)

“Eu me preocupava com status”

“Você ficará impressionado como tantas pessoas respeitarão sua escolha e serão inspirados a seguir a sua liderança”

“Na nossa sociedade cada vez mais germofóbica (onde as pessoas vão por aí carregando Purell nos seus chaveiros), nós somos socados por propaganda ou produtos descartáveis prometendo uma vida mais limpa, portanto, mais saudável. (...) Nós chegamos a acreditar que um padrão mais alto de limpeza nos faria mais saudáveis. Quanto mais limpo, melhor...”

(Zero Waste Home)

“Não tenha medo de falar sobre o que você está fazendo. As pessoas vão perguntar porque. E, uma vez que você responde, a

maioria das pessoas realmente respeitarão o que você está fazendo”

(Going Zero Waste)

“Eu duvido que qualquer uma dessas ideias que eu listei aqui exponha você como o tipo subversivo que você pode ser. Hoje, viver dessa maneira faz de você um **rebelde silencioso**. Várias décadas atrás, você teria sido considerado normal.”

“Você aprendeu que precisa jogar as cascas fora e inclusive que muitos vegetais só tem uma parte pequena que dá realmente pra comer, como brócolis e couve-flor. Acertei?”

“Quem veio primeiro? A cultura do “descartável” ou a cultura “para levar”? A primeira faz a última possível. O sucesso do Starbucks depende, em parte, da onipresente xícara descartável que as pessoas pegam a caminho de outro lugar.”

(Um Ano Sem Lixo)

O último preditor de comportamento do conhecimento social são as “percepções e pressões que indicam o que é aprovado e desaprovado”. No caso dos textos, considerou-se o que as autoras aprovam ou desaprovam em cada comportamento. Nesse aspecto, não houve surpresas: evitar os descartáveis, o plástico e o desperdício de alimento é considerado positivo enquanto o oposto é visto como negativo. Exemplos:

“Pedir para evitar as toxinas do plástico e o impacto ambiental que eles causam **é seu direito**”

(Trash is for Tossers)

“Guardar itens não utilizados não é ponderado, mas egoísta com a Terra, já que força aqueles que se importam com o meio ambiente a comprar itens novos”

“Com citações absurdas como esta, vinda de (ou devo dizer, patrocinada por) um líder da indústria, não surpreende porque nossa sociedade tem problema em se desfazer dos descartáveis...”

“poucos anos atrás, eu teria levantado as mesmas objeções ao estilo de vida Lixo Zero. Eu teria deixado essas preocupações me impedirem de fazer as mudanças de redução de lixo, definhada pela imagem de um estilo de vida que parecia tão inatingível.”

(Zero Waste Home)

“Viver um estilo de vida lixo zero pode fazer sentir que comprar é ruim ou errado. E, embora o consumo em excesso seja errado. Não há nada errado com comprar se for feito de forma ética”

“Você é aquela garota elegante com um lenço de pano. As pessoas poderiam ficar intimidadadas com o quanto você é resolvida”

(Going Zero Waste)

“Mas tem muitos problemas em cozinhar assim, (...) além de desperdiçar alimentos e nosso dinheiro”

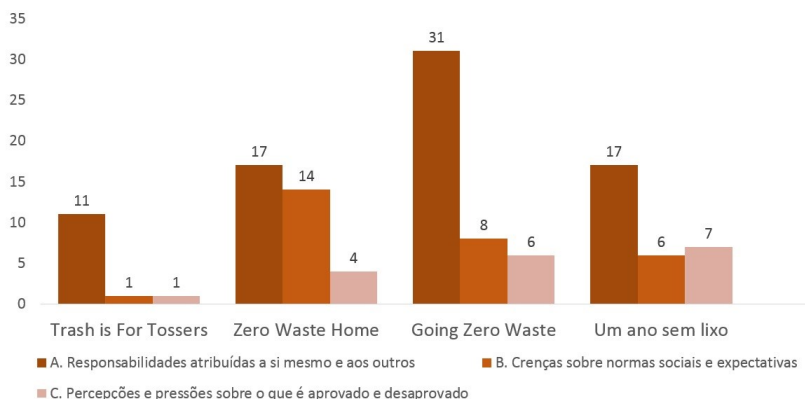
“é feio demais jogar comida fora porque a gente não guardou direito, comprou mais do que podia comer, esqueceu e não se planejou”

(Um Ano Sem Lixo)

O conhecimento social apareceu mais vezes nos blogs na forma de “responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros”. Em seguida, apareceram as “crenças sobre normas sociais e expectativas” e, por último, as “percepções e pressões que indicam o que é aprovado e desaprovado” (Gráfico 5). No caso de Going Zero Waste, quase metade

das menções categorizadas em “responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros” (14, no total), apareceram em um único post.

Gráfico 4 – Menções ao Conhecimento Social por blog



Fonte: a autora.

3.2 PRESENÇA DOS DOMÍNIOS DO CONHECIMENTO NOS BLOGS

O segundo aspecto observado foi a presença dos domínios do conhecimento em cada uma das páginas analisadas. O intuito desta etapa era identificar se todos os tipos de conhecimentos apareciam em cada um dos posts e no blog como um todo. Em seguida, observou-se se algum domínio aparecia com mais frequência. Notou-se que houve pouca diferença com relação aos domínios do conhecimento mais mencionados entre os blogs. Abaixo, explicitamos os resultados encontrados em cada uma das páginas.

3.2.1 Trash is for Tossers

Em Trash is for Tossers, apenas três dos oito posts analisados apresentaram menções a todos os domínios do conhecimento. Quatro deles apresentaram apenas dois domínios, deixando outros dois sem serem mencionados: “*Compost: Let’s Break it down (literally)*” e “*Zero Waste Swaps: Common Kitchen items*” trazem apenas informações

declarativas e processuais, de maneira equilibrada quanto ao número de menções em cada domínio. Já “Zero Waste Lunches at work” e “Zero Waste Picnic” apresentaram apenas informações processuais e de efetividade. Outro post, “Zero Waste Moving” não traz informações relativas ao conhecimento declarativo.

Dentre os posts que apresentaram informações de todos os domínios do conhecimento, a mais equilibrada foi “Why requesting ‘No straw’ is f*cking awesome” com predominância das menções ao conhecimento social (oito, no total), seguido do declarativo, com seis menções. Houve quatro menções ao conhecimento processual e outras duas ao de efetividade.

Embora tenha apresentado todos os tipos do conhecimento, a postagem “How to travel without waste. Tips for the eco-conscious traveler” teve a maior discrepância na presença de cada um dos domínios. Houve predominância significativa de informações referentes ao conhecimento processual (27 menções), enquanto o conhecimento declarativo teve apenas cinco menções, o social, duas, e o de efetividade, uma.

A maioria das postagens (quatro, no total), apresentaram maior presença do conhecimento processual. Em três posts prevalece o conhecimento de efetividade, sendo que um deles divide essa predominância com o conhecimento social. Apenas em uma postagem predominou o conhecimento social.

Quadro 11 – Resultado da análise do blog Trash is for Tossers

Post	Menções a K declarativo		Menções a K processual		Menções a K de efetividade		Menções a K social		K que predomina no post
	A	B	A	B	A	B	A	B	
1. How to travel without waste. Tips for the eco-conscious traveler	A	1	A	12	A	1	A	2	Processual
	B	0	B	5	B	0	B	0	
	C	4	C	10	C	0	C	0	
	Total	5	Total	27	Total	1	Total	2	
2. Why requesting “No straw” is F*cking awesome	A	2	A	4	A	1	A	6	Social
	B	2	B	0	B	1	B	1	
	C	2	C	0	C	0	C	1	
	Total	6	Total	4	Total	2	Total	8	
3. Zero Waste Lunches at work	A	0	A	6	A	1	A	0	Declarativo Processual
	B	0	B	1	B	1	B	0	
	C	0	C	0	C	0	C	0	
	Total	0	Total	7	Total	2	Total	0	
4. Zero Waste Swaps:	A	4	A	8	A	0	A	0	
	B	0	B	0	B	0	B	0	

<i>Common Kitchen items</i>	C	4	C	0	C	0	C	0	
	Total	8	Total	8	Total	0	Total	0	Processual
<i>5. Why going zero waste checks off all your resolutions</i>	A	1	A	2	A	0	A	1	
	B	0	B	1	B	0	B	0	
	C	3	C	2	C	12	C	0	
	Total	4	Total	5	Total	12	Total	1	Efetividade
<i>6. Zero Waste Picnic</i>	A	0	A	0	A	1	A	0	
	B	0	B	1	B	2	B	0	
	C	0	C	0	C	0	C	0	
	Total	0	Total	1	Total	3	Total	0	Efetividade
<i>7. Zero Waste Moving</i>	A	0	A	1	A	0	A	2	
	B	0	B	0	B	2	B	0	
	C	0	C	0	C	0	C	0	
	Total	0	Total	1	Total	2	Total	2	Efetividade Social
<i>8. Compost: Let's Break It Down (Literally)</i>	A	3	A	15	A	0	A	0	
	B	1	B	1	B	0	B	0	
	C	8	C	0	C	0	C	0	
	Total	12	Total	16	Total	0	Total	0	Processual
CONJUNTO DE POSTS	TOTAL	38	TOTAL	69	TOTAL	27	TOTAL	13	

Fonte: a autora.

3.2.2 Going Zero Waste

Das oito postagens analisadas de Going Zero Waste, duas não apresentaram todos os domínios do conhecimento. O post *“Zero Waste travelling tips: flying and airports”* não trouxe informações de efetividade. Já o post *“How to make the best choice for the environment”* não apresentou os domínios do conhecimento de efetividade e declarativo.

A maioria dos posts demonstrou uma predominância significativa de um dos domínios do conhecimento. Com exceção de *“The Begginer’s Guide to Zero Waste Living”*, houve pelo menos cinco menções a mais do domínio predominante com relação ao segundo mais mencionado.

No conjunto de posts, o conhecimento processual foi o mais citado (63 menções), seguido do declarativo (46 menções) e do social (45 menções). O conhecimento de efetividade foi o menos abordado (22 menções).

A maioria das postagens (quatro, no total), apresentaram mais informações processuais. Duas postagens apoiaram-se com maior ênfase no conhecimento declarativo. O conhecimento social e o de efetividade predominaram em uma postagem cada.

Quadro 12 – Resultado da análise do blog Going Zero Waste

Post	Menções a K declarativo		Menções a K processual		Menções a K de efetividade		Menções a K social		K que predomina no post
1. 6 things a 18-piece wardrobe taught me	A	0	A	5	A	0	A	4	
	B	0	B	1	B	11	B	0	
	C	1	C	0	C	1	C	2	
	Total	1	Total	6	Total	12	Total	6	
2. Zero Waste travelling tips: flying and airports	A	0	A	9	A	0	A	2	
	B	0	B	3	B	0	B	0	
	C	1	C	0	C	0	C	1	
	Total	1	Total	12	Total	0	Total	3	
3. Is buying recycled plastic eco-friendly?	A	1	A	0	A	2	A	1	
	B	0	B	0	B	0	B	0	
	C	11	C	1	C	0	C	0	
	Total	12	Total	1	Total	2	Total	1	
4. What is zero Waste? What is circular economy?	A	1	A	7	A	3	A	14	
	B	1	B	0	B	0	B	3	
	C	22	C	0	C	0	C	1	
	Total	24	Total	7	Total	3	Total	18	
5. How to make the best choice for the environment?	A	0	A	1	A	0	A	3	
	B	0	B	0	B	0	B	1	
	C	0	C	1	C	0	C	0	
	Total	0	Total	2	Total	0	Total	4	
6. 10 Tips for Going Zero Waste in College	A	0	A	4	A	0	A	3	
	B	0	B	3	B	0	B	1	
	C	3	C	2	C	2	C	1	
	Total	3	Total	9	Total	2	Total	5	
7. How to get involved with local government?	A	0	A	8	A	2	A	1	
	B	0	B	0	B	0	B	1	
	C	3	C	0	C	0	C	1	
	Total	3	Total	8	Total	2	Total	3	
8. The Beginners' guide to zero waste living	A	0	A	5	A	1	A	3	
	B	0	B	0	B	0	B	2	
	C	2	C	3	C	0	C	0	
	Total	2	Total	8	Total	1	Total	5	
CONJUNTO DE POSTS	TOTAL	46	TOTAL	63	TOTAL	22	TOTAL	45	

Fonte: a autora.

3.2.3 Zero Waste Home

Dentre os posts analisados de Zero Waste Home, dois deixavam de mencionar um domínio do conhecimento. As postagens “*12 ways a small house has improved my life*” e “*Zero Waste Home Essential: Commitment*” não apresentam o conhecimento declarativo.

O maior equilíbrio entre número de menções aos quatro domínios do conhecimento apareceu em “*Zero Waste Lifestyle: Time and Money Consuming?*”. Tal postagem apresentou quatro menções ao conhecimento declarativo, quatro ao social, três ao processual e seis ao de efetividade.

No conjunto de posts, o conhecimento processual e de efetividade apareceram o mesmo número de vezes: 49 no total, cada. Em seguida, o mais citado foi o conhecimento social, com 35 menções. O declarativo apareceu 32 vezes no conjunto de posts.

No entanto, na maioria das postagens (quatro, no total) prevaleceu o conhecimento processual, sendo que em uma delas há a mesma quantidade de menções ao processual e ao social. Três postagens tiveram predominância do conhecimento de efetividade e uma, do declarativo.

Quadro 13 – Resultado da análise do blog Zero Waste Home

Post	Menções a K declarativo		Menções a K processual		Menções a K de efetividade		Menções a K social		K predomina no post
1. Does decluttering help the environment ?	A	0	A	1	A	0	A	0	Efetividade
	B	0	B	0	B	6	B	0	
	C	2	C	0	C	3	C	1	
	Total	2	Total	1	Total	9	Total	1	
2. Zero waste essential: Composting	A	8	A	4	A	2	A	2	Declarativo
	B	0	B	1	B	0	B	0	
	C	8	C	0	C	2	C	0	
	Total	16	Total	5	Total	4	Total	2	
3. 12 ways a small house has improved my life	A	0	A	1	A	0	A	2	Efetividade
	B	0	B	0	B	15	B	1	
	C	0	C	0	C	0	C	0	
	Total	0	Total	1	Total	15	Total	3	
4. Travel and Zero Waste	A	0	A	0	A	2	A	2	Processual
	B	0	B	2	B	4	B	0	
	C	4	C	7	C	0	C	0	
	Total	4	Total	9	Total	6	Total	2	
5. Heading off to college?	A	2	A	1	A	1	A	2	Processual
	B	0	B	0	B	1	B	4	
	C	1	C	11	C	0	C	0	
	Total	3	Total	12	Total	2	Total	6	

What would Bea do?									
6. Zero Waste Home Essential: Commitment	A	0	A	2	A	1	A	6	Processual
	B	0	B	2	B	2	B	2	
	C	0	C	5	C	1	C	0	
	Total	0	Total	9	Total	4	Total	8	
7. Cleanliness standards revised	A	1	A	0	A	0	A	1	Processual Social
	B	1	B	0	B	2	B	6	
	C	1	C	9	C	1	C	2	
	Total	3	Total	9	Total	3	Total	9	
8. Zero Waste Lifestyle: Time and money consuming?	A	0	A	2	A	0	A	2	Efetividade
	B	0	B	0	B	2	B	1	
	C	4	C	1	C	4	C	1	
	Total	4	Total	3	Total	6	Total	4	
CONJUNTO DE POSTS	TOTAL	32	TOTAL	49	TOTAL	49	TOTAL	35	

Fonte: a autora.

Zero Waste Home foi o único blog que apresentou uma paridade entre o número de informações referentes ao conhecimento processual e de efetividade no conjunto de posts. Esta equivalência está parcialmente refletida no domínio do conhecimento que predomina nos posts: em primeiro lugar, aparece o conhecimento processual, e em segundo, o de efetividade. Há, contudo, pouco equilíbrio entre a quantidade de informações de cada domínio dentro dos posts: com exceção de um tecto, há sempre um ou outro domínio que predomina.

3.2.4 Um ano sem lixo

Um Ano Sem Lixo é o blog que tem a maior quantidade de posts com a presença de todos os domínios do conhecimento entre os analisados. Apenas um texto (“*O que vou fazer com o lixo orgânico?*”) não exibiu menções a um dos domínios do conhecimento – o social.

Do total, dois posts se destacaram como os mais equilibrados quanto ao número de menções a cada domínio do conhecimento. “*Como encaminhar seu lixo para a reciclagem sem depender da coleta seletiva*” apresentou sete menções ao conhecimento declarativo, sete ao conhecimento processual, seis ao social e duas ao de efetividade. Já “*Por favor, não transforme o Lixo Zero em outro estilo de vida consumista*”

tem dez menções ao conhecimento social, nove ao processual, oito ao declarativo e quatro ao de efetividade.

Em contrapartida, o post “3 jeitos fáceis de reduzir o seu lixo em 2018” apresentou 20 menções ao conhecimento processual, cinco ao de efetividade, cinco ao declarativo e duas ao social. Este foi o menos equilibrado dentre os textos analisados do blog.

Em quase todos os posts houve a predominância de um domínio do conhecimento sobre os demais. Em três postagens prevalece o conhecimento processual. Em uma postagem, há equivalência entre o número de menções ao conhecimento processual e o declarativo. Informações declarativas aparecem mais vezes em outras duas postagens. Já o conhecimento social e o de efetividade predominaram em apenas uma postagem cada um.

No conjunto de posts, houve mais menções ao conhecimento processual (75, no total), seguido do conhecimento declarativo (47 menções), de efetividade (34 menções) e, por fim, o social (30 menções).

Quadro 14 – Resultados da análise do blog Um Ano Sem Lixo

Post	Menções a K declarativo		Menções a K processual		Menções a K de efetividade		Menções a K social		K que predomina no post
	A		A		A		A		
1. Como encaminhar seu lixo para a reciclagem sem depender da coleta seletiva	A	1	A	6	A	1	A	5	Declarativo Processual
	B	0	B	1	B	0	B	0	
	C	6	C	0	C	1	C	1	
	Total	7	Total	7	Total	2	Total	6	
2. Não jogue as cascas dos vegetais fora!	A	2	A	8	A	1	A	1	Processual
	B	0	B	4	B	0	B	1	
	C	3	C	2	C	2	C	4	
	Total	5	Total	14	Total	3	Total	6	
3. Por favor, não transforme o Lixo Zero em outro estilo de vida consumista	A	2	A	6	A	0	A	4	Social
	B	2	B	1	B	3	B	5	
	C	4	C	2	C	1	C	1	
	Total	8	Total	9	Total	4	Total	10	
4. Por que lixo zero, veganismo e minimalismo tem tudo a ver	A	3	A	1	A	3	A	1	Declarativo
	B	2	B	0	B	1	B	0	
	C	3	C	0	C	0	C	0	
	Total	8	Total	1	Total	4	Total	1	
	A	1	A	3	A	3	A	2	

5. Um balanço do ano: dá mesmo pra viver sem produzir lixo?	B	0	B	1	B	7	B	0	Efetividade
	C	1	C	0	C	1	C	0	
	Total	2	Total	4	Total	11	Total	2	
6. O que eu vou fazer com o lixo orgânico?	A	2	A	7	A	0	A	0	Declarativo
	B	0	B	0	B	0	B	0	
	C	6	C	0	C	1	C	0	
	Total	8	Total	0	Total	1	Total	0	
7. 3 jeitos fáceis de reduzir o seu lixo em 2018	A	0	A	3	A	3	A	2	Processual
	B	2	B	6	B	1	B	0	
	C	3	C	11	C	1	C	0	
	Total	5	Total	20	Total	5	Total	2	
8. 5 maneiras realmente eficazes de produzir menos lixo no dia a dia	A	2	A	4	A	3	A	2	Processual
	B	0	B	3	B	0	B	0	
	C	2	C	6	C	1	C	1	
	Total	4	Total	13	Total	4	Total	3	
CONJUNTO DE POSTS	TOTAL	47	TOTAL	75	TOTAL	34	TOTAL	30	

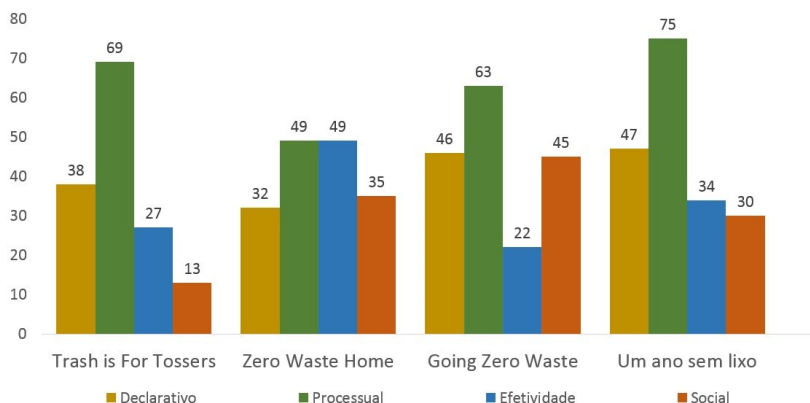
Fonte: a autora.

3.2.5 Conjunto de blogs

De modo geral, as informações apresentadas pelos blogs não abordam os quatro domínios do conhecimento de maneira equilibrada. Todos os blogs apresentam pelo menos um post sem qualquer menção a um dos domínios do conhecimento. Além disso, na grande maioria dos textos prevaleceu um tipo de conhecimento sobre os demais. Apenas UASL apresentou dois posts cuja diferença do número de menções entre o primeiro e o segundo domínios mais frequentes era menor do que 5. Nos demais, apenas um post tinha essa característica.

O conhecimento processual foi abordado com maior frequência em todas as páginas. Este domínio prevaleceu na maioria dos posts de todos os blogs e também excedeu os demais na contagem geral do número de menções. O único blog em que isso não ocorreu foi Zero Waste Home (Gráfico 5). No total do conjunto de blogs, o conhecimento processual apareceu 256 vezes e esteve bem à frente do conhecimento declarativo, com 163 menções.

Gráfico 5 – Menções aos domínios do conhecimento por blog



Fonte: a autora.

O conhecimento declarativo é o segundo mais abordado pelos blogs quando se avalia o número total de menções. Ele só não é o segundo mais frequente em Zero Waste Home. Dentre os 32 posts, cinco deles têm predominância do conhecimento declarativo.

O conhecimento de efetividade é o terceiro mais frequente em número de menções. No entanto, quando considerados os posts em que este domínio está mais presente, ele superar o conhecimento declarativo, pois predomina em sete dos 32 posts.

Já o conhecimento social é o menos frequente dos quatro domínios, tanto em número total de menções quanto em posts nos quais ele predomina. Ele é o mais frequente em três posts do conjunto total.

4 DISCUSSÃO

Segundo Kaiser e Fuhrer (2003), para incentivar o comportamento ecológico as diferentes formas conhecimento devem ser trabalhadas juntas e de maneira convergente em direção a um objetivo comum. Aumentar apenas o conhecimento de um tipo não é suficiente. Dos blogs analisados, observou-se que todos apresentaram pelo menos um post sem a presença de todos os domínios do conhecimento. Esse fato já é um indício de que os domínios não são trabalhados de maneira convergente.

O post é a unidade de conteúdo do blog que, com textos e imagens e sob um título, discorre sobre um assunto específico. Espera-se que o leitor se atenha a um post por vez, de modo a apreender uma ideia dentro de um espectro de outros assuntos abordados no blog. Por esse motivo, a presença e a convergência dos domínios do conhecimento devem acontecer principalmente nos posts. É mais relevante que as menções a cada tipo de conhecimento apareçam equilibradas em um texto do que no blog de modo geral. Isso porque alguns posts podem apresentar mais de um conhecimento enquanto outros não trazem nada daquele domínio. Soma-se a isso o fato de que os leitores não irão, necessariamente, ler todos os posts do blog para terem contato com as diferentes formas em que o conhecimento sobre sustentabilidade é apresentado. O fato de as páginas não exibirem uma quantidade equilibrada de informações de cada domínio do conhecimento demonstra que há pouca convergência entre eles, ou seja, que ainda é priorizado um ou dois tipos em detrimento dos demais.

Embora cada um dos domínios do conhecimento tenha a sua relevância no incentivo ao comportamento pró-ambiental, o conhecimento de efetividade e, especialmente, o social, estão mais próximos de influenciá-lo (KAISER e FUHRER, 2003; REDMAN e REDMAN, 2016). Contudo, os resultados da análise demonstraram que estes são os domínios menos abordados em todos os blogs analisados.

O conhecimento declarativo, o segundo abordado com mais ênfase nos blogs, tem o intuito de reduzir as incertezas que levam as pessoas a agirem (KAISER e FUHRER, 2003). Uma das barreiras à ação é a ignorância, que se manifesta de duas formas: primeiro, não saber que um problema existe e, depois, não saber o que fazer a respeito desse problema (GIFFORD, 2011). Não saber o que fazer está relacionado a não entender as causas do problema nem os impactos – positivos e negativos – de diversas ações.

Nesse sentido, o fato de o conhecimento declarativo aparecer mais vezes sob a forma de “entendimento mecânico dos assuntos” demonstra

que uma parte da noção de causas dos problemas e impactos das ações está sendo suprida, pois nessa categoria são explicadas porque alguns comportamentos são ambientalmente melhores do que outros. Contudo, nota-se que há pouco aprofundamento nas explicações sobre os problemas ambientais. As informações relativas a “consciência sobre os problemas ambientais” foram as menos frequentes do conhecimento declarativo e, ainda assim, elas apareceram como uma identificação do problema e não como um apelo às emoções ou como explicação detalhada do desenvolvimento e consequências desses problemas para a vida humana.

Por fim, as “informações técnicas” apoiam a consciência e a noção de gravidade dos problemas. Citar números sobre o consumo de recursos e produtos ou a quantidade de lixo enviada para aterros, por exemplo, dimensiona o impacto do homem sobre a natureza. Outras informações técnicas também apoiam o entendimento sobre os processos e sobre as opções comportamentais mais sustentáveis. Para ilustrar, a informação sobre composição de produtos como canudos plásticos e a dificuldade de reciclá-los reforça a recomendação de recusá-los em todas as situações. As informações técnicas são relevantes por trazerem precisão e credibilidade aos argumentos o que, de acordo com Kruse (2001), é importante para a apreensão do conhecimento sobre sustentabilidade.

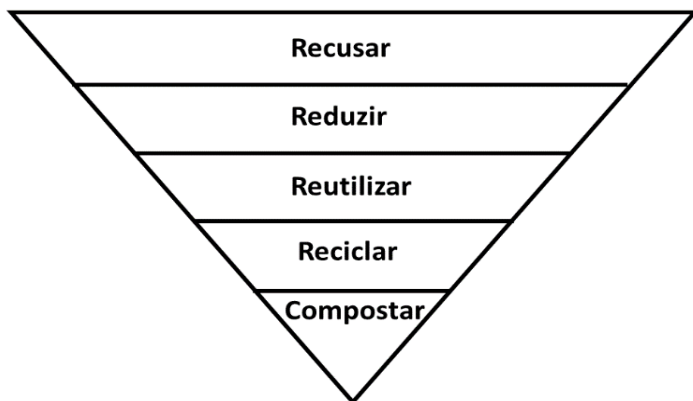
De modo geral, o conhecimento declarativo nos blogs serve mais como apoio para explicar as ações e procedimentos adotados – e menos para falar dos problemas ambientais, suas causas e consequências dos desafios ambientais. Considerando-se que os blogs têm alto nível de função informacional (BALLEW, OMOTO e WINTER, 2015), caberia ver melhor explorado o conhecimento declarativo no que se refere à consciência sobre o impacto das ações humanas sobre a natureza.

O conhecimento processual foi o mais enfatizado dos quatro tipos, o que é um ponto positivo com relação a chamar a atenção para a importância de adotar alternativas concretas de comportamento – e não apenas a partir do entendimento dos problemas ambientais e suas causas. Assim, o conhecimento é abordado de forma prática e estratégica (KRUSE, 2001). Essa predominância do conhecimento processual se explica, pois, os blogs estudados estão orientados a falar sobre as ações necessárias para se ter um estilo de vida Lixo Zero. Muitos desses comportamentos não são usuais ou recorrentemente executados pela maioria das pessoas, como a compostagem ou o uso de talheres próprios em quaisquer estabelecimentos. Desse modo, é necessária uma explicação detalhada do que cada comportamento é e como executá-lo.

A maior parte dos comportamentos recomendados para se ter o estilo de vida Lixo Zero envolvem a não produção de resíduos. Isso está principalmente relacionado à redução do consumo, o que requer a recusa de determinados produtos, a escolha por opções ambientalmente mais sustentáveis e o desenvolvimento de estratégias para permanecer sem produzir lixo mesmo em situações restritivas. Nota-se que os blogs assumem posturas semelhantes sobre quais comportamentos indicar. A compostagem é, por exemplo, um tema explorado por todos os blogs, inclusive com passo-a-passo. Por outro lado, a mesma ênfase não é dada à reciclagem. Há pouca informação sobre a forma correta de separar e destinar corretamente os resíduos inorgânicos.

A razão para essa característica pode ser inferida a partir da leitura dos próprios blogs. As autoras seguem a proposta dos “5 Rs”, em que a recusa ou redução do consumo é o primeiro e o mais relevante passo dentro da proposta de chegar a Lixo Zero (Figura 12). Além disso, conforme apresentado pelas autoras, a reciclagem tarda a chegada do material nos aterros sanitários, mas não a impede completamente. (MUNIZ; KELLOGG; JOHNSON).

Figura 122 – Os 5Rs do estilo de vida Lixo Zero



Fonte: a autora, com base em Muniz, Kellog, Johnson e ZIWA

Em termos de influência sobre a resolução dos problemas ambientais relacionados à produção excessiva e ao descarte inadequado de resíduos, essa abordagem tem como consequência reduzir as possibilidades de ação pró-ambiental dos leitores. De acordo com Cardoso e Cardoso (2016), a separação correta dos resíduos evita que uma quantidade significativa de lixo vá para os aterros. Contudo, falta um

entendimento disseminado sobre como realizar esse processo de forma correta e que otimize o aproveitamento dos materiais. Assim, ainda que não seja a opção ideal, muitas pessoas podem estar mais dispostas a reciclar corretamente do que a não consumir produtos que gerem resíduos inorgânicos.

Segundo Stern (2000), as intervenções para mudar um comportamento ambientalmente destrutivo devem considerar, entre outras coisas, as condições além do indivíduo que restringem a sua escolha pró-ambiental. Embora não possam alterar as circunstâncias, os blogs enfatizam bastante os desafios ao comportamento Lixo Zero dentro das menções ao conhecimento processual. Tanto as informações identificadas como “restrições situacionais e oportunidades” quanto as “influências estruturais e limites” explicam especificamente as situações restritivas para a não produção de lixo e qual o comportamento ou estratégia a adotar. Nesse ponto, as autoras chamam a atenção para situações que podem passar despercebidas por aqueles que ainda não têm um olhar voltado a enxergar os resíduos que cada produto gera. Ter essa noção é um passo importante para a ação. Segundo McKenzie-Mohr (2000), conhecer as barreiras externas é elementar para que uma estratégia de ação efetiva seja desenvolvida.

Com relação aos tipos de ações sugeridas, algumas já são conhecidas enquanto comportamentos pró-ambientais, como carregar uma garrafa pessoal para evitar o uso de descartáveis e usar sacolas próprias e reutilizáveis para compras. Outras são menos usuais e chamam atenção para o consumo de recursos (especialmente o plástico) em embalagens de produtos. Um exemplo é a produção de cosméticos em casa. Esse comportamento, em específico, é defendido pelas autoras tanto no sentido de simplificar as compras e as rotinas quanto como uma forma de ser mais saudável, já que prioriza produtos naturais. Nesse aspecto, as ações em favor da sustentabilidade se relacionam com valores de saúde. Associar melhoria na saúde enquanto são trabalhados aspectos sobre consciência e comportamento ambiental é uma prática identificada em intervenções em favor do comportamento pró-ambiental (BARRETT, B. *et al.* 2016)

As temáticas abordadas em todas as subcategorias do conhecimento processual demonstram que os blogs se concentram principalmente em explicar e exemplificar comportamentos pessoais que mudam o ambiente do que em comportamentos que são significativamente importantes para o ambiente, como o envolvimento em cobranças por políticas públicas (STERN, 2000). As ações coletivas, que podem ter um impacto na infraestrutura, ficam em segundo plano.

Steg e Vlek (2009) afirmam que quando a ação pró-ambiental é custosa ou dificultada pelo ambiente, são necessárias mudanças no meio. Alterações estruturais como incluir contentores de segregação para reciclagem nas ruas, aumentar a oferta de produtos sem embalagem e aprovar leis que proíbam a circulação de plásticos descartáveis, têm o intuito de facilitar as oportunidades de ação pró-ambiental. Ou seja, com mais opções de ação, maior será a aderência (STEG e VLEK, 2009). Contudo, esse tipo de implementação só pode ser efetivado pelos líderes governamentais e empresariais, de modo que os demais cidadãos contribuem agindo coletivamente e politicamente para exigir essas mudanças.

Amel, Manning e Scott (2017) corroboram essa visão. Segundo as autoras, é importante que o esforço para estimular mudanças de comportamento vá além da esfera individual e inspire as pessoas a agirem enquanto coletivo. Isso porque os problemas ambientais são causados em maior impacto por sistemas que afetam um grande grupo de pessoas, como a logística de transporte de alimentos. Desse modo, uma mudança que altere o sistema é mais efetiva ambientalmente do que várias mudanças individuais. Nesse sentido, ainda que tenha resultados positivos, priorizar a mudança de comportamento na esfera individual tem alcance limitado, com menos chances de alterar sistemas.

Embora o conhecimento sobre quais ações tomar seja mais relevante para incentivar um comportamento pró-ambiental, Kaiser e Fuhrer (2003) pontuam que ele pode não ser suficiente quando o comportamento em questão envolve alguns sacrifícios por parte do indivíduo. Para esclarecer se o benefício das ações compensa os custos ou os esforços envolvidos na mudança, é necessário o conhecimento de efetividade. Isto é, o entendimento sobre os alcances de determinadas ações.

Frisk e Larson (2011) também incluem nesse domínio as percepções sobre o quanto o indivíduo se sente capaz de executar um comportamento e o quanto ele é capaz de causar uma mudança a partir de suas próprias ações. A questão da confiança em gerar mudança a partir de ações próprias é um ponto levantado como importante para predeterminar um comportamento por diversos autores (AJZEN, 1985; HINES, HUNGERFORD e TOMERA, 1987; MCKENZIE-MOHR, 2000; STERN, 2000). Esses dois últimos lados do conhecimento de efetividade, identificados na subcategoria “eficácia pessoal e locus de controle”, são as mais recorrentes no blog. As autoras expressam o quanto consideram fácil ou difícil executar algumas das estratégias sugeridas. Mas, há poucas informações sobre quais opções de ações são mais efetivas. Uma das

razões para esse resultado pode ser a ausência de um conhecimento mais especializado a respeito do que causa mais efeito, pois as respostas sobre a efetividade dos comportamentos nem sempre são tão óbvias ou universais (GIFFORD, 2011).

Segundo Stern (2000), a predisposição a agir pró-ambientalmente acontece, entre outros fatores, pela crença de que o indivíduo é capaz de reduzir uma ameaça, pelos custos e benefícios das ações e pelas crenças sobre a eficácia de condutas específicas. Ao abordarem informações relativas a “consequências percebidas das ações”, as autoras dos blogs mostram predominantemente as vantagens dos comportamentos praticados, ou os benefícios das ações. Essas vantagens estão relacionadas principalmente a economia de tempo e de dinheiro e a melhoria da saúde – ao mesmo tempo em que o hábito contribui para reduzir a ameaça ao planeta.

Já informações relacionadas a “avaliações atitudinais do resultado” das ações influenciam a intenção de executar determinado comportamento. De acordo com Ajzen (1985), considerar que um comportamento é positivo é um dos componentes para gerar a intenção de agir. Essa avaliação é feita com base no que a pessoa acredita que aquela ação vai gerar de resultado. Assim como as consequências percebidas das ações, as avaliações atitudinais do resultado são fundamentalmente subjetivas, de modo que a sua expressão reflete percepções e valores das autoras, apenas. Porém, ao defender tais comportamentos com base nos seus resultados, elas passam uma mensagem positiva sobre eles, o que pode gerar identificação e servir de exemplo aos leitores.

Outro componente determinante da intenção de agir são as normas sociais. A tentativa de executar um comportamento depende em grande medida do que outras pessoas pensam que deva ser feito. (AJZEN, 1985). Se as pessoas consideradas importantes para o indivíduo pensam que ele deve executar uma ação e ele está disposto a concordar com essas opiniões, é maior a intenção de executar um comportamento. Dentro do conhecimento social, isso é explicitado através das “crenças sobre normas sociais e expectativas”. Nos blogs, esse conhecimento apareceu majoritariamente na forma de indicações sobre o que fazer em situações em que o contexto social pode impedir o indivíduo de se manter no comportamento Lixo Zero. Implicitamente, essa abordagem indica que as condutas envolvidas em não produzir lixo podem não ser vistas como adequadas, possivelmente por não serem usuais. Porém, as autoras assumem a postura de mudar essa percepção ao mostrar que justificar a

escolha de ser Lixo Zero para outras pessoas pode resultar em respeito e admiração do grupo – valores que são almeçados no contexto social.

Outro aspecto desse tipo de conhecimento que influencia as ações são as “percepções e pressões que indicam o que é aprovado e desaprovado”. Conforme resumido por Ballew, Omoto e Winter (2015), são influenciadores do comportamento pró-ambiental a percepção sobre os comportamentos que as pessoas acreditam que sejam executados pelos outros, e os julgamentos de valor sobre eles. Essas percepções, também chamadas de normas descritivas e injuntivas, são aprendidas pelas pessoas através da forma como as mensagens sobre os comportamentos são enquadradas, isto é, positiva ou negativamente. Assim, para encorajar um comportamento é preciso enquadrá-lo como aprovado ou valorizado pelos outros e também como praticado pelos semelhantes.

Nesse sentido, o conhecimento social presente nos blogs faz o papel de enquadrar positivamente comportamentos como reduzir o consumo, viver com menos, compostar e reutilizar objetos. Ao mesmo tempo, o desperdício de comida e o uso de descartáveis são enquadrados negativamente. No entanto, não foram encontradas menções sobre número de pessoas que assumem esses mesmos comportamentos – uma informação que seria relevante para engajar mais pessoas nessa conduta.

A outra forma com que o conhecimento social foi categorizado são as “responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros”. Informações desse tipo evidenciam a importância de cada um assumir responsabilidade pelas escolhas de consumo e por práticas sustentáveis, como a reciclagem. Segundo Hines, Hungerford e Tomera (1987), os sentimentos individuais de dever ou obrigação – sejam eles referentes à preservação do ambiente como um todo ou a condutas específicas – tornam as pessoas mais propensas a se envolverem em comportamentos ambientalmente responsáveis do que aqueles que não expressam tais sentimentos. Assim como a percepção sobre a capacidade de gerar mudança, a responsabilidade sobre o meio ambiente é uma questão subjetiva. Por isso, ela aparece nos blogs como a expressão do que as autoras consideram correto. Tais avaliações podem servir de exemplo para que outras pessoas também avaliem determinados comportamentos ou atitudes como de sua responsabilidade, ainda que os fatores de personalidade (atitudes, locus de controle e responsabilidade social) sejam os mais difíceis de influenciar através de esforços educacionais (HINES, HUNGERFORD e TOMERA, 1987).

As menções ao conhecimento social nos blogs demonstram que as autoras compreendem as dificuldades que podem surgir em determinadas situações com relação às expectativas sociais. Elas dão dicas sobre como

se posicionar e dizer “sou Lixo Zero” ou como o comprometimento com a causa é relevante para driblar situações restritivas. Ainda assim, a presença desse domínio do conhecimento é pequena em comparação aos demais e por vezes aparece como uma frase curta, demonstrando pouco aprofundamento.

É interessante observar como, embora separemos os conhecimentos entre os domínios para fins de análise, eles se inter-relacionam e até fazem mais sentido quando apresentados conjuntamente. O conhecimento sobre o que fazer tem justificativa quando relacionado com o problema ambiental. A importância de executá-lo tem a ver com o quanto cada um pode contribuir individualmente e coletivamente para resolver o problema. E ao evidenciar isso, fica mais óbvio postular a responsabilidade de cada um na solução do problema e como certas normas ou convenções sociais podem ser questionadas em face da defesa do meio ambiente.

Talvez por esse motivo alguns conhecimentos apareçam juntos, como: trazer um fato ambiental para justificar um comportamento (declarativo e processual) e trazer uma informação técnica (ex: compostagem não gera odor) para contestar uma percepção social.

Em resumo, pode-se dizer que os blogs abordam aspectos do conhecimento de sustentabilidade que são relevantes para incentivar o comportamento pró-ambiental, como indicações sobre como agir, a facilidade e a eficácia de algumas das ações sugeridas e o enquadramento positivo desses comportamentos. Contudo, esses aspectos não foram abordados de maneira conjunta e convergente na grande maioria das postagens, o que demonstra uma limitação no alcance da influência do comportamento. Além disso, as ações sugeridas estão principalmente no âmbito da ação individual – e não coletiva – o que reduz a capacidade de mudança do sistema. E, para finalizar, os domínios do conhecimento de efetividade e social, considerados os mais importantes e efetivos para estimular a ação, foram menos abordados nos blogs e com pouca profundidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi analisar as informações divulgadas em blogs sobre sustentabilidade e, a partir da proposta dos domínios do conhecimento, interpretar o seu potencial de incentivo ao comportamento pró-ambiental. A pesquisa se insere no contexto dos estudos que visam a atingir a sustentabilidade ambiental por meio da mudança de conduta das pessoas. De forma mais específica, foca nas formas de prover informações geradoras de conhecimento e capazes de mudar percepções, atitudes e normas.

Escolheu-se como objeto de estudo quatro blogs – sendo três de autoras que vivem nos Estados Unidos e uma brasileira – orientados a falar sobre o comportamento e estilo de vida Lixo Zero, uma forma de atingir o consumo e produção responsáveis e que está relacionada ao 12º Objetivo do Desenvolvimento Sustentável.

A análise dos blogs buscou identificar se as informações comunicadas contemplavam quatro domínios do conhecimento: declarativo, processual, de efetividade e social. Isso porque, de acordo com a literatura, a convergência dessas quatro formas de conhecimento compreende aspectos cognitivos e psicossociais que influenciam o comportamento pró-ambiental. Os dois últimos domínios – efetividade e social – também são considerados os mais importantes para mudar o comportamento.

Os resultados demonstraram que embora todos os tipos do conhecimento tenham sido citados, houve pouca convergência na apresentação. Todos os blogs demonstraram pelo menos um post sem a presença de todos os domínios do conhecimento. As postagens também apresentaram desequilíbrio entre a quantidade de informações relacionadas a um tipo do conhecimento e as demais. De modo geral, prevaleceu o conhecimento processual, seguido do declarativo e, por fim, o de efetividade e o social.

A abordagem sob a perspectiva majoritária do conhecimento processual demonstra a preocupação não apenas em informar sobre os problemas ambientais, mas principalmente sobre mostrar formas de agir, o que é relevante sobretudo para quem já está convencido de que é preciso agir para reverter os problemas ambientais. No entanto, os domínios do conhecimento menos abordados são aqueles considerados mais eficientes para incentivar o comportamento, pois influenciam mais diretamente a intenção de agir. Além disso, as ações sugeridas se concentram na esfera individual (como recusar o consumo de plástico descartável) e abordam pouco as ações coletivas (como a cobrança por mudanças políticas e

empresariais). Dessa maneira, a probabilidade de ocorrer uma mudança sistêmica e rápida para a sustentabilidade é menor. Quando as facilidades que o ambiente oferece para a redução do consumo e para o descarte adequado de recursos são poucas, é necessário um contingente muito maior de pessoas dispostas a superar essas barreiras em prol do meio ambiente e agindo conscientemente para isso.

Sendo assim, infere-se que a produção de conhecimento nos blogs tem um efeito limitado sobre o comportamento. Contudo, não se pode dizer que por essas características os blogs não incentivam qualquer mudança de comportamento. Ao contrário, nas postagens, as autoras agradecem o reconhecimento de leitores que foram influenciados e inspirados pelos posts e pelo exemplo de uma mudança possível. Além disso, as próprias autoras iniciaram suas jornadas de mudança de comportamento após tomar conhecimento das estratégias Lixo Zero em outros blogs. Cristal Muniz, por exemplo, se inspirou em Lauren Singer, que se inspirou em Bea Johnson. Isso indica que essas pessoas tinham motivações para adotar novos hábitos e os blogs contribuíram em alguma outra medida para que a mudança fosse, de fato, implementada. Assim, um caminho para ampliar essa pesquisa e entender a contribuição dos blogs para o incentivo ao comportamento pró-ambiental é investigar, entre os leitores, qual o comprometimento que tinham com a sustentabilidade antes de terem contato com o blog e quais conteúdos foram mais importantes para assimilar as novas condutas.

Embora tenha sido usada para analisar blogs, a proposta dos domínios do conhecimento utilizada nessa pesquisa pode ser aplicada para estudar outros canais de comunicação e educação (como *vlogs*), bem como ser usada para se pensar a comunicação de forma mais direcionada a promover a sustentabilidade. Um dos caminhos para isso é investigar as melhores formas de comunicar o conhecimento de efetividade e social. Notou-se que apesar de serem os mais significativos para a mudança de comportamento, eles são os menos abordados, de modo que entender como utilizá-los com mais frequência pode contribuir para uma comunicação mais efetiva.

Com relação ao conhecimento de efetividade, por exemplo, uma das dificuldades em transmiti-lo é que as respostas sobre o quanto uma ação traz resultado positivo não é óbvia ou universal. Desse modo, é necessário buscar um entendimento técnico mais aprofundado para saber quais ações têm maior impacto positivo em comparação ao esforço empregado. Em outras palavras, é preciso um trabalho consciente de buscar e apresentar informações que estão menos disponíveis, mas que podem trazer resultados mais concretos. Por outro lado, o conhecimento

de efetividade também está relacionado a aspectos subjetivos como a confiança do indivíduo em si mesmo para executar uma ação e promover mudança através dela. Traços de personalidade como esse são considerados mais difíceis de se influenciar a partir de estratégias informativas, o que faz refletir sobre até que ponto é possível abordar competências subjetivas em meios de comunicação.

Já o conhecimento social está relacionado a fatores individuais, como o senso de responsabilidade, e a comparações com outras pessoas do grupo ao qual o indivíduo se sente pertencente. Assim, trabalhar o conhecimento nessa área envolve tanto o enquadramento das mensagens quanto chamar a atenção sobre normas sociais, expectativas e costumes de um grupo específico. Conhecer as funções e potencialidades das mídias contribuem para entender quais aspectos desse tipo de conhecimento podem ser melhor trabalhados em cada veículo. Essa pesquisa mostrou que o blog tem algumas possibilidades e limitações em termos de comunicar informações do âmbito social. Ele pode enquadrar determinados comportamentos como positivos e ressaltar a responsabilidade de cada um frente ao objetivo ou ao dever moral de preservar o planeta e a vida humana sob o ponto de vista do seu autor. Porém, é limitado em mostrar como outras pessoas além do autor se comportam. Para entender um pouco mais essa possibilidade, caberia estudar também os comentários dos blogs e possíveis conversações entre blogs afins – elementos que não foram considerados para esta análise.

Outra forma de compreender como o conhecimento social pode ser abordado com mais ênfase é analisar a produção de conhecimento em outras redes sociais. Os blogs são mídias cuja função relacional é considerada baixa e por isso mostra pouca interação entre várias pessoas no meio online. Contudo, outras mídias, como os sites de redes sociais (ex: Facebook, Twitter e Instagram), apresentam alta função relacional, de modo que há mais elementos de troca interpessoal para serem analisados.

Em resumo, compreender e refletir sobre as formas mais eficientes de comunicar sobre sustentabilidade com o intuito de incentivar o comportamento pró-ambiental envolvem pensar o tipo de informação que está sendo passado e quais os meios que podem facilitar essa transmissão. Para dar prosseguimento e aprofundamento a essas propostas de investigação, ressalta-se a necessidade de um esforço interdisciplinar. Uma comunicação efetiva em favor da sustentabilidade requer entendimento sobre processos ambientais, sobre o impacto das ações humanas, as formas mais eficientes de alterar os sistemas e as variáveis envolvidas no comportamento humano. O trabalho conjunto garante

maior coesão e espera-se que, com isso, a disseminação do conhecimento se torne um contribuidor mais significativo para o objetivo de se atingir a sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

- ABRAHAMSE, W.; MATTIES, E. Informational strategies to promote pro-environmental behaviour: Changing knowledge, awareness and attitudes. In: STEG, L.; VAN DER BERG, A. E.; DE GROOT, J. M. **Environmental Psychology: An Introduction**. Chichester: John Wiley & Sons Ltd., 2013. Cap. 21, p. 223-232.
- AJZEN, I. **From intentions to actions: A theory of planned behavior**. [S.l.]: UMD, 1985. 11-43 p.
- AMARAL, A.; RECUERO, R.; MONTARDO, S. Blogs: mapeando um objeto. In: AMARAL, A.; RECUERO, R.; MONTARDO, S. **Blogs.com: estudos sobre blogs e comunicação**. São Paulo: Momento Editorial, 2009. p. 27-53.
- AMEL, E.; MANNING, C.; SCOTT, B. Beyond the roots of human inaction: Fostering collective effort toward ecosystem conservation. **Science**, v. n. 356, p. 275-279, 2017.
- ANDERSON, C. **A Cauda Longa: do mercado de massa para o mercado de nicho**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.
- ASENSIO, O. I.; DELMAS, M. A. The dynamics of behavior change: Evidence from energy conservation. **Journal of Economic Behavior and Organization**, v. 126, p. 196-212, 2016.
- BALLEW, M. T.; OMOTO, A. M.; WINTER, P.. Using Web 2.0 and Social Media Technologies to Foster Proenvironmental Action. **Sustainability**, v. 7, p. 10620-10648, 2015. ISSN DOI: 10.3390/su/70810620.
- BAMBERG, S.; MÖSER, G. Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psico-social determinants of pro-environmental behavior. **Journal of Environmental Psychology**, v. 27, p. 14-25, 2007.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BUENO, W. C. Jornalismo Ambiental: explorando além do conceito. **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, v. 15, p. 33-44, jan/jul 2007.

BURGESS, J.; HARRISON, C. M.; FILIUS, P. Environmental communication and the cultural politics of environmental citizenship. **Environment and Planning A**, v. 30, p. 1445-1460, 1998.

CARDOSO, F. D. C. I.; CARDOSO, J. C. O problema do lixo e algumas perspectivas para redução de impacto. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 68, n. 4, Out/Dez 2016. ISSN ISSN 2317-6660.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CRUZ, L. A. G. **Framing Effects and Pro-environmental Behavior: Persuasive strategies in signs and a measure of goal-frames**. UnB. Brasília. 2015.

EGC. Linhas de Pesquisa. EGC. Disponível em: <<http://www.egc.ufsc.br/pesquisas/linhas-de-pesquisa/>>. Acesso em: 5 fev. 2018.

ELLEN, P. S. Do We Know What We Need To Know? Objective and Subjective Knowledge Effects on Pro-Ecological Behaviors. **Journal of Business Research**, New York, v. 30, p. 43-52, 1994.

FERREIRA, D. D. M. **Gestão e uso da água na suinocultura: um diagnóstico a partir da comparação das pegadas hídricas**. UFSC. Florianópolis. 2011.

FRISK, E.; LARSON, K. L. Educating for Sustainability: Competencies & Practices for Transformative Action. **Journal of Sustainability Education**, Março 2011.

GEISLAR, S. The new norms of food waste at the curb: Evidence-based tools to address benefits and barriers. **Waste Management**, 2017.

GIFFORD, R. The Dragons of Inaction - Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation. **American Psychologist**, v. 66, n. 4, p. 290-302, Maio-Junho 2011. ISSN DOI: 10.1037/A0023566.

GILBERT, L. E. Disciplinary Breadth and Interdisciplinary Knowledge Production. **Knowledge, Technology and Policy**, v. 11, n. 1 & 2, p. 4-15, 1998.

GIRARDI, I. M. T. et al. Caminhos e descaminhos do jornalismo ambiental. **C&S**, São Bernardo do Campo, v. 34, n. 1, p. 131-152, jul/dez 2012.

GODEMANN, J.; MICHELSEN, G. **Sustainability Communication - Interdisciplinary Perspectives and Theoretical Foundations**. Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer, 2011.

HAFNER, R.; ELMES, D.; READ, D. Exploring the Role of Messenger Effects and Feedback Frames in Promoting Uptake of Energy-Efficient Technologies. **Current Psychology**, p. 1-12, 2017.

HEEREN, A. J. et al. Is sustainability knowledge hal the battle? An examination of sustainability knowledge, attitudes, norms, and efficacy to understand sustainable behaviours. **International Journal of Sustainability in Higher Education**, v. 17, n. 5, p. 613-632, 2016.

HINES, J. M.; HUNGERFORD, H. R.; TOMERA, A. N. Analysis and Synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Meta-Analysis. **The Journal of Environmental Education**, v. 18, n. 2, p. 1-8, 1987.

HOPWOOD, B.; MELLOR, M.; O'BRIEN, G. Sustainable Development: Mapping Different Approaches. **Sustainable Development**, 2005. 38-52.

JOHNSON, B. Zero Waste Home. **Zero Waste Home**. Disponível em: <<https://zerowastehome.com/>>.

KAISER, F. G.; FUHRER, U. Ecological Behavior's Dependency on Different Forms of Knowledge. **Applied Psychology: An International Review**, v. 52, n. 4, p. 598-613, 2003.

KARHAWI, I. Influenciadores digitais: o Eu como mercadoria. In: SAAD, E.; SILVEIRA, S. C. **Tendências em Comunicação Digital**. [S.l.]: ECA-USP, 2016. p. 38-58.

KELLOGG, K. Going Zero Waste. **Going Zero Waste**. Disponível em: <<https://www.goingzerowaste.com/>>.

KIM, A. A. et al. Impact of communication sources for achieving campus sustainability. **Resources, Conservation & Recycling**, n. 139, p. 366-376, 2018.

KOLLMUSS, A.; AGYEMAN, J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? **Environmental Education Research**, v. 8, n. 3, p. 239-260, 2002. ISSN DOI: 10.1080/1350462002200145401.

KRUSE, L. Psychological Aspects of Sustainability Communication. In: GODEMANN, J.; MICHELSEN, G. **Sustainability Communication**. Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer, 2001. Cap. 6.

LAMBERT, M.; CUSHING, K. K. How long can you go? Understanding ecological footprint education in university students, faculty and staff. **International Journal of Sustainability in Higher Education**, v. 18, n. 7, p. 1142-1156, Março 2017.

LEISEROWITZ, A. A.; KATES, R. W.; PARRIS, T. M. Do Global Attitudes and Behaviors Support Sustainable Development? **Environment: Science and Policy for Sustainable Development**, v. 77, n. 2, p. 22-38, 2005. ISSN DOI: 10.3200/ENVT.47.9.22-38.

LEMOS, A. Cibercultura, cultura e identidade. Em direção a uma "Cultura Copyleft?" **Contemporânea**, v. 2, n. 2, p. 9-22, Dezembro 2004.

LIU, L. Sustainability: Living within One's Own Ecological Means. **Sustainability**, 1, 2009. 1412-1430.

MCKENZIE-MOHR, D. Promoting sustainable Behavior: An introduction to Community-Based Social Marketing. **Journal of Social Issues**, v. 46, n. 3, p. 543-554, 2000.

MERRIAM, S. B. **Qualitative research: a guide to design and implementation**. San Francisco: Jossey-Bass/Wiley, 2009.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

MUNIZ, C. Um Ano Sem Lixo. **Um Ano Sem Lixo**. Disponível em: <<https://www.umanosemlixo.com/>>.

NAÇÕES UNIDAS. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030**. [S.l.]: [s.n.], 2015. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2015/10/agenda2030-pt-br.pdf>>. Acesso em: 2018.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. Nações Unidas. **Nações Unidas**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods12/>>. Acesso em: 2018.

OBREGON, R. D. F.; KAMINSKI, D.; CASTILHO, C. O potencial sígnico do weblog: uma leitura seminótica. In: VANZIN, T.; DANDOLINI, G. A. **Mídias do Conhecimento**. Florianópolis: Pandion, 2011. Cap. 10, p. 336.

O'REILLY, T. *What is Web 2.0 Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software*, n. O'Reilly Publishing, 2005.

OTTE, H. **Um estudo de caso sobre as alterações cognitivas de um gestor de MPE sob influência do desenvolvimento sustentável**. UFSC. Florianópolis. 2013.

PACHECO, R. C. D. S. Coprodução em Ciência, Tecnologia e Inovação: fundamentos e visões. In: PEDRO, J. M.; FREIRE, P. D. S. **Interdisciplinaridade: universidade e inovação social e tecnológica**. Curitiba: CRV, 2016.

PATO, C. M. L.; CAMPOS, C. B. Comportamento Ecológico. In: CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. **Temas Básicos em Psicologia Ambiental**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011. Cap. 10, p. 122-143.

PRADO, G. M. B. **Mídia digital e conhecimento na área de Coaching: contradições na formação e na comunicação da marca profissional**. UFSC. Florianópolis. 2017.

PRIMO, A. O aspecto relacional das interações na Web 2.0. **E-Compós**, Brasília, v. 9, p. 1-21, 2007.

PRIMO, A.; SMANIOTTO, A. M. R. Blogs como espaço de conversação: Interações conversacionais na comunidade de blogs insanus. **e-Compós**, v. 1, n. 5, p. 1-21, 2006.

RECUERO, R. D. C. Weblogs, webrings e comunidades virtuais. **Revista 404notFound**, Bahia, v. 1, n. 31, Agosto 2003.

REDMAN, A.; REDMAN, E. Is Subjective Knowledge the Key to Fostering Sustainable Behavior? Mixed Evidence from an Education Intervention in Mexico. **Education Science**, v. 7, n. 4, 2017.

REDMAN, E.; REDMAN, A. Transforming sustainable food and waste behaviors by realigning domains of knowledge in our education system. **Journal of Cleaner Production**, 2013. 1-11.

ROBELIA, B. A.; GREENHOW, C.; BURTON, L. Environmental Learning in online social networks: adopting environmentally responsible behaviors. **Environmental Education Research**, v. 17, n. 4, p. 553-575, Agosto 2011.

SCHMID, B.; STANOEVSKA-SLABEVA, K. **Knowledge Media: An Innovative Concept and Technology fo Knowledge Management in the Information Age. Beyond Convergence.** Stockholm: 12th Biennial International Telecommunications Society Conference. 1998.

SCHULTZ, P. W. Strategies for promoting proenvironmental behavior: Lots of tools but few instructions. **European Psychologist**, v. 19, n. 2, p. 107-117, 2014.

SILVA, J. A. B. **Weblogs: múltiplas utilizações e um conceito.** Intercom - Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XXVI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Belo Horizonte, MG - 2 a 6 Set: [s.n.]. 2003.

SINGER, L. Trash Is For Tossers. **Trash Is For Tossers.** Disponível em: <<http://trashisfortossers.com/>>.

STEG, L.; VLEK, C. Encouragin pro-environmental behaviour: An integrative review and research. **Journal of Environmental Psychology**, v. 29, p. 309-317, 2009.

STERN, P. C. Information, Incentives and Proenvironmental Consumer Behavior. **Journal of Consumer Policy**, 1999. 461-478.

STERN, P. C. Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. **Journal of Social Issues**, v. 56, n. 3, p. 407-424, 2000.

THE WORLD BANK, 20 Setembro 2018. Disponível em: <<https://www.worldbank.org/en/news/immersive-story/2018/09/20/what-a-waste-an-updated-look-into-the-future-of-solid-waste-management>>. Acesso em: 14 Janeiro 2019.

WARREN, C.; BECKEN, S.; COGHLAN, A. Using persuasive communication to co-create beavioral change - Engaging guests to save

energy at tourist accommodation facilities. **Journal of Sustainable Tourism**, 2016.

WCED. **Our Common Future**. Oxford and New York: Oxford University Press, 1987. Disponível em: <<http://www.un.org/documents/ga/res/42/ares42-187.htm> Acessado em 18/04/2017.>. Acesso em: 2018.

WHITTEMORE, R.; KNALF, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE. Zero Waste International Alliance. **ZWIA**. Disponível em: <<http://zwia.org/standards/zw-definition/>>.

APÊNDICE A – Revisão Sistemática de Literatura

Para a realização deste estudo, foram feitas duas Revisões Integrativas Sistemáticas de Literatura. A primeira foi realizada em abril de 2017. A pesquisa foi feita com os termos “behaviour change” e “environmental sustainability” na base de dados Scopus e com os termos “mudança de comportamento” e “sustentabilidade ambiental” na base de dados Scielo.

A base Scielo não trouxe nenhum resultado, enquanto a Scopus apresentou 56 trabalhos. A análise dos títulos e resumos levou à seleção de 35 artigos. Não se teve acesso a três deles. Os artigos restantes foram lidos na íntegra, procedimento que levou à exclusão de 10 trabalhos por não abordarem o escopo da pesquisa. Ao final, 22 artigos foram analisados. A relação de trabalhos está apresentada a seguir:

Quadro 1 – Artigos que compõem o corpus da análise

Título	Ano	Autor
1. Beyond The Roots Of Human Inaction: Fostering Collective Effort Toward Ecosystem Conservation	2017	Amel, Elise Manning, Christie Scott, Britain Koger, Susan
2. Shrinking The Food-Print: A Qualitative Study Into Consumer Perceptions, Experiences And Attitudes Towards Healthy And Environmentally Friendly Food Behaviours	2017	Anne C. Hoek, David Pearson, Sarah W. James, Mark A. Lawrence, Sharon Friel
3. Mindful Climate Action: Health And Environmental Co-Benefits From Mindfulness-Based Behavioral Training	2016	Bruce Barret, Maggie Grabow, Cath Middlecamp, Margaret Mooney, Mary M. Checovich, Alexander K. Converse, Bob Gillespie, Julia Yates
4. The Role Of Post-Visit Action Resources In Facilitating Meaningful Free-Choice Learning After A Zoo Visit	2016	Jill N. H. Bueddefeld & Christine M. Van Winkle
5. An Acceptance Model For User-Centric Persuasive Environmental Sustainable Is	2016	Benjamin Brauer, Carolin Ebermann, Lutz M. Kolbe
6. An Examination Of The Use Of The Framework Of Social Marketing To Achieve Environmental Sustainability In International Agricultural And Extension Education	2015	Laura A. Warner, Theresa Pesl Murphrey

7. Building Community Resilience: Can Everyone Enjoy A Good Life?	2015	Steve Cinderby, Gary Haq, Howard Cambridge & Kate Lock
8. Are Mere Instructions Enough? Evaluation Of Four Types Of Messaging On Community Depot Recycling	2014	Ryan E. Rhodes, Mark R. Beauchamp, Mark Conner, Gert-Jan Debruijn, Amy Latimer-Cheung, Navin Kaushal
9. Promoting Obesity Prevention Together With Environmental Sustainability	2013	Helen Skouteris, Rachel Cox, Terry Huang, Leonie Rutherford, Susan Edwards, Amy Cutter-Mackenzie
10. Sociological Barriers To Developing Sustainable Discretionary Air Travel Behaviour	2013	Scott A. Cohen, James E.S. Higham, Arianne C. Reis
11. Three Perspectives On Behavior Change For Serious Games	2013	Joshua G. Tanenbaum, Alissa N. Antle, John Robinson
12. Entangled Practices: Governance, Sustainable Technologies, And Energy Consumption	2013	Ritsuko Ozaki, Isabel Shaw
13. Reducing Wasteful Household Behaviours: Contributions From Psychology And Implications For Intervention Design	2013	Sandra Davidson, Kirrilly Thompson, Anne Sharp, Drew Dawson

14. A Study On 'Students Awareness, Attitude And Behaviour Towards Energy Conservation'	2013	Kalpana, K. Dunstan Rajkumar, A. Rita S.
15. Written Messages Improve Edible Food Waste Behaviors In A University Dining Facility	2013	Kelly J. Whitehair, Carol W. Shanklin, Laura A. Brannon
16. A Gesture Interface Game For Energy Consumption Awareness	2012	Ricardo Salvador, Teresa Romão, Pedro Centieiro
17. Visitors' Learning For Environmental Sustainability: Testing Short- And Long-Term Impacts Of Wildlife Tourism Experiences Using Structural Equation Modelling	2011	Roy Ballantyne, Jan Packer, John Falk,
18. Greening Academia: Developing Sustainable Waste Management At Higher Education Institutions	2011	Zhang, N. Ian D. Williams, Simon Kemp, Neil F. Smith
19. Pervasive Negabehavior Games For Environmental Sustainability	2011	Joel Ross
20. The Dragons Of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation And Adaptation	2011	Robert Gifford
21. 'Helping People Make Better Choices': Exploring The Behaviour Change Agenda For Environmental Sustainability	2011	Stewart Barr., Andrew Gilg, Gareth Shaw
22. Taking The Long View: Environmental Sustainability And Delay Of Gratification	2010	Katherine D. Arbuthnott

Fonte: a autora.

A segunda Revisão Integrativa Sistemática de Literatura foi feita nas bases de dados Scopus, Web of Science, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e Banco de Teses e Dissertações da Capes. Nas bases internacionais, utilizou-se como termos de busca: “behavior change” e “pro-environmental”. Já nas bases nacionais, aplicou-se os termos em português “mudança de comportamento” e “pró-ambiental”. Realizou-se preliminarmente uma busca também com o termo “estratégias informacionais”. Mas, a limitação reduziu os resultados a quase zero, de modo que optou-se por limitar os artigos àqueles que abordavam intervenções informacionais apenas após a leitura dos resumos e artigos na íntegra. O período de análise determinado foi de quatro anos, de 2014 a 2017. A busca foi realizada em janeiro de 2018.

O total de trabalhos encontrados por base nessa primeira pesquisa, seguido pela delimitação do período e, depois, pela avaliação por leitura dos títulos e resumos é apresentada no quadro a seguir:

Quadro 1. Número de trabalhos encontrados como resultado da pesquisa com os termos "behavior change" (mudança de comportamento) e "pro environmental" (pró ambiental)

Base	Total	2014-2017	Total após a leitura dos títulos e resumos
Scopus	142	87	39
Web of Science	64	55	22
BDTD	2	1	1
Catálogo de Teses e Dissertações da Capes	742	122*	1
<i>*Os 742 resultados do Banco de Teses e Dissertações da Capes passaram por mais uma restrição: limitação para as três grandes áreas do conhecimento: Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Multidisciplinar, de acordo com o escopo da pesquisa. Tal restrição, junto com a limitação temporal, levou ao número total exposto acima.</i>			

Fonte: a autora

Dos trabalhos encontrados, 13 apareceram tanto na Scopus quanto na Web of Science. Uma das dissertações encontradas no BDTD, estava presente também no catálogo da Capes. Dentre os trabalhos pesquisados, não se teve acesso a um artigo e a duas dissertações. Ao todo, foram 50 artigos resultantes da pesquisa.

A leitura dos artigos na íntegra levou à exclusão de 19 trabalhos por não abordarem o escopo da pesquisa. Ao final, 31 artigos foram analisados. A relação desses artigos é apresentada o Quadro 2.

Quadro 2 – Artigos que compõem o corpus da análise

Título	Autores	Ano	Base
1. Surveillance or Self-Surveillance? Behavioral Cues Can Increase the Rate of Drivers' Pro-Environmental Behavior at a Long Wait Stop	Meleady, Rose; Abrams, Dominic; Van de Vyver, Julie; et al.	2017	Web Of Science Scopus
2. The new norms of food waste at the curb: Evidence-based policy tools to address benefits and barriers	Geislar, Sally	2017	Web Of Science Scopus
3. Evaluation of an informational and behavior change program to increase students' self-reported energy conservation	Desrochers, Marcie N.; Mosher, Hilary	2017	Web Of Science Scopus

4. How low can you go? Understanding ecological footprint reduction in university students, faculty and staff	Lambert, Matthew; Cushing, Katherine Kao	2017	Web Of Science Scopus
5. Planning to Save the Planet: Using an Online Intervention Based on Implementation Intentions to Change Adolescent Self-Reported Energy-Saving Behavior	Bell, Beth T.; Toth, Nicola; Little, Linda; et al.	2016	Web Of Science Scopus
6. Explaining and promoting household food waste-prevention by an environmental psychological based intervention study	Schmidt, Karolin	2016	Web Of Science Scopus
7. Values, Norms, and Intrinsic Motivation to Act Proenvironmentally	Steg, Linda	2016	Web Of Science Scopus
8. Exploring Beliefs About Bottled Water and Intentions to Reduce Consumption: The Dual-Effect of Social Norm Activation and Persuasive Information	van der Linden, Sander	2015	Web of Science Scopus
9. Understanding families' motivations for sustainable behaviors	Barreto, Mary L.; Szostek, Agnieszka; Karapanos, Evangelos; et al.	2014	Web Of Science Scopus
10. Transforming sustainable food and waste behaviors by realigning domains of knowledge in our education system	Redman, Erin; Redman, Aaron	2014	Web Of Science Scopus
11. The effects of information regarding sustainability issues and behavioral self-management instruction on college students' energy conservation	Mosher, Hilary R.; Desrochers, Marcie	2014	Web Of Science Scopus
12. Individual differences in values determine the relative persuasiveness of biospheric, economic and combined appeals	van den Broek, K., Bolderdijk, J.W., Steg, L.	2017	Scopus
13. Exploring the Role of Messenger Effects and Feedback Frames in Promoting Uptake of Energy-Efficient Technologies	Hafner, R., Elmes, D., Read, D.	2017	Scopus
14. Long-term effects of payments for environmental services: Combining	Kerr, J.M., Lapinski, M.K., Liu, R.W., Zhao, J.	2017	Scopus

insights from communication and economics			
15. Understanding the behavioral influences behind Singapore's water management strategies	Timm, S.N., Deal, B.M.	2017	Scopus
16. Using persuasive communication to co-create behavioural change—engaging with guests to save resources at tourist accommodation facilities	Warren, C., Becken, S., Coghlan, A.	2017	Scopus
17. Hybrid choice model to disentangle the effect of awareness from attitudes: Application test of soft measures in medium size city	Sottile, E., Meloni, I., Cherchi, E.	2017	Scopus
18. GetGreen Vietnam: towards more sustainable behaviour among the urban middle class	de Koning, J.I.J.C., Ta, T.H., Crul, M.R.M., Wever, R., Brezet, J.C.	2016	Scopus
19. Re-imagining the environment: using an environmental art festival to encourage pro-environmental behavior and a sense of place	Marks, M., Chandler, L., Baldwin, C.	2016	Scopus
20. Is sustainability knowledge half the battle?: An examination of sustainability knowledge, attitudes, norms, and efficacy to understand sustainable behaviours	Dunstan, E., Fairbrother, B., Van Sluys, M.	2016	Scopus
21. Beyond you and me: stories for collective action and learning? Perspectives from an action research project	Gearty, M.	2015	Scopus
22. Development of Emotional Intervention Strategy Framework Focused on the Socio-pleasure for Pro-environmental Behaviors	Lee, Y.-H., Jung, E.-C.	2015	Scopus
23. An Integrated Framework for Encouraging Pro-environmental Behaviour: The role of values, situational factors and goals	Steg, L., Bolderdijk, J.W., Keizer, K., Perlaviciute, G.	2014	Scopus
24. Influencing green behaviour through environmental goal priming: The mediating role of automatic evaluation	Tate, K., Stewart, A.J., Daly, M.	2014	Scopus

25. Promoting Sustainable Hotel Guest Behavior: A Systematic Review and Meta-Analysis	Nisa, Claudia; Varum, Celeste; Botelho, Anabela	2017	Web Of Science
26. Advancing Conservation by Understanding and Influencing Human Behavior	Reddy, Sheila M. W.; Montambault, Jensen; Masuda, Yuta J.; et al.	2017	Web Of Science
27. The influence of causal knowledge on the willingness to change attitude towards climate change: results from an empirical study	Tasquier, Giulia; Pongiglione, Francesca	2017	Web Of Science
28. Imagining Change: An Integrative Approach toward Explaining the Motivational Role of Mental Imagery in Pro-environmental Behavior	Boomsma, Christine; Pahl, Sabine; Andrade, Jackie	2016	Web Of Science
29. The dynamics of behavior change: Evidence from energy conservation	Asensio, Omar Isaac; Delmas, Magali A.	2016	Web Of Science
30. Strategies for Promoting Proenvironmental Behavior Lots of Tools but Few Instructions	Schultz, P. Wesley	2014	Web Of Science
31. Framing effects and pro-environmental behavior: persuasive strategies in signs and a measure of goal-frames	Ligia Abreu Gomes Cruz	2015	Capes

Fonte: a autora.

APÊNDICE B – LISTAS DE BLOGS LIXO ZERO

Listas de blogs sobre Lixo Zero resultantes a busca com os termos “Zero waste blog” e “blog lixo zero”. A pesquisa foi realizada em 13 de agosto de 2018 e serviu de base para a seleção dos blogs com maior visibilidade online. As listas consultadas foram>

TreeHugger – 10 zero waste bloggers you should know (<https://www.treehugger.com/green-home/10-zero-waste-bloggers-you-should-know.html>)

Feedspot – Top 75 Zero Waste Blogs and Websites to Follow in 2018 (https://blog.feedspot.com/zero_waste_blogs/)

Conscious by Chloe – A Complete List of the World’s Best Zero Waste Bloggers (<https://consciousbychloe.com/2018/01/03/a-complete-list-of-the-world-s-best-zero-waste-bloggers/>)

The Good Trade – 7 Zero Waste Blogs to Start your Plastic-Free Journey (<http://www.thegoodtrade.com/features/zero-waste-blogs>)

The Mindful Mom Blogger – 17 zero waste bloggers to follow and zero waste challenge update (<https://themindfulmomblogger.com/2018/01/26/15-zero-waste-bloggers-to-follow-zero-waste-challenge-update/>)

Gipsy Soul – 15 of the best blogs to follow about zero waste (<https://www.gypsysoul.co.uk/15-of-the-best-blogs-to-follow-about-zero-waste-2/>)

The Guardian – Zero-waste bloggers: the millennials who can fit a year’s worth of trash in a jar (<https://www.theguardian.com/environment/2016/apr/22/zero-waste-millennial-bloggers-trash-greenhouse-gas-emissions>)

Menos1Lixo – 5 blogs gringos para levar uma vida lixo zero (<https://www.menos1lixo.com.br/posts/blogs-gringos-para-levar-uma-vida-lixo-zero>)

APÊNDICE C – TRECHOS ORIGINAIS DOS BLOG POSTS

Trechos originais dos textos usados como exemplos no Capítulo 3 – Resultados.

Conhecimento declarativo – “informações técnicas”:

“Plastic straws are either made of polystyrene (#6 plastic which has been shown to be carcinogenic and mutagenic), polypropylene (#5 plastic), or polyethylene (#2). Not only are plastic straws toxic, BPA-laden (BPA disrupts endocrine function), and essentially pointless...”

“Americans use over five-hundred million plastic straws per day”

(Trash is for Tossers)

“U.S. consumers spend nearly \$1 billion a year on antibacterial products that aren’t necessary”

“most toothpastes do contain baking soda”

(Zero Waste Home)

“Most recycled plastics are mixed, plastic number 7, after they’re recycled, making them pretty much impossible to recycle”

“We’re currently consuming 1.5 earths worth of resources each year”

(Going Zero Waste)

“No Brasil, são desperdiçados cerca de 40 mil toneladas de comida por dia”

“são gastos cerca de 16 mil litros de água para produzir 1kg de carne bovina. A pecuária gasta de cinco a dez vezes mais água para sua produção se comparada a uma dieta vegetariana”

“absorventes íntimos: uma mistura de algodão quimicamente tratado, plástico, papel, adesivo, cola, etc. 100% não-reciclável”

(Um ano sem lixo)

Conhecimento declarativo – “consciência sobre problemas ambientais”:

“So where do these hundreds of millions of toxic straws end up? In oceans and landfills, never to be used for their original intended purpose again”

“methane is a greenhouse gas that heavily contributed to climate change – just saying”

(Trash is for Tossers)

“are costing us our health (killing the good germs) and that of our planet (depletion of resources through production and pollution through disposal)”

(Zero Waste Home)

“We will run out of resources”

“each year the day [Earth Overshoot Day] is moved up earlier and earlier on the calander”

(Going Zero Waste)

“degradação do solo: para a pecuária existir, os animais em confinamento são alimentados com rações que em sua maioria são feitas de soja e milho – geralmente criados em monoculturas sem tempo para que o solo se recupere naturalmente.”

“Hoje em dia os mares e oceanos enfrentam problemas assustadores de contaminação por causa do lixo plástico, isso inclusive já chegou na nossa água da torneira.”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento declarativo – “entendimento mecânico dos assuntos”:

“Even though plastics #5 and #2 are recyclable, most people don’t put them in with recyclables, and most bars and restaurants don’t recycle them.”

“So much of the trash we create comes from our culture of rampant consumption and consumerism”

“because most landfills are so tightly packed to get in as much trash as they can, they squeeze out all the oxygen, making it nearly impossible for something like an orange peel, apple core or piece of paper to decompose”

(Trash is for Tossers)

“Less shopping means less strain on our resources”

“Refusing allows to curb the demand for (and therefore the creation of) products that are needless and waste natural resources”

“The 5R’s are to be applied in order, therefore, once you have refused, then reduced, then reused as much as possible, then there is little (if anything) left to recycle.”

(Zero Waste Home)

“The simple definition: to send nothing to the landfill. The more complex and accurate description: To completely redefine the system, to move to a circular economy and write waste out of existence.”

“If you wanted a new outfit in the 1930s you weren’t going to be able to buy something mass-manufactured and made in Bangladesh for \$15. No, you were going to buy something made close to you.”

“Items in thrift stores have already been made, so new resources do not need to be wasted on creating them”

(Going Zero Waste)

“Apesar de não ser em casa o maior problema (é na produção e no transporte onde mais se perde)”

“Lutar contra (...) requer a rejeição de uma cultura de consumo desequilibrada, e não uma versão mais verde da mesma. Teslas (carros elétricos) são legais. Transporte público bom e cidades que incentivam o uso de bicicleta são ainda melhores.”

“a reciclagem atrasa a chegada do plástico no aterro, não a impede. É não comprar esse material que faz isso.”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento processual – “informações sobre processo e como fazer”:

“Don’t bring anything you don’t wear on a daily basis. Wear your bulkiest clothing on the plane to make room in your carry on”

“I left the rest on my counter and my floor and am going to spend the next two days asking myself ‘do I *really* need this right now?’ If the answer is no, I am going to put it in a box that will be designated for Goodwill.”

“Take more frequent, smaller trips to the grocery market (...) Keep your fridge sparse (...) Freeze it! (...) Give away or donate items. (...)”

(Trash is for Tossers)

“The 1st step of going Zero Waste is SIMPLIFYING (a bonus if you do work 1-2 jobs and can benefit from any simplification at all), which is figuring out those items that you do need and those that you can live without (remember the 80-20 rule?), and narrowing it down to your personal staples”

“you can build a Zero Waste group (there might already be one on your campus!), request a meeting, make calls, or as you suggested, send emails – but in person is generally more powerful”

(Zero Waste Home)

“DO NOT try and bring a full water bottle through security. (...) After you’re through security, fill up your water bottle. There should be water fountains by the bathrooms to fill up your water bottle.”

“We focus on buying only what we need. Reusing what we have as long as we can by performing regular maintenance, repairing, opting for non-disposable options when possible, and purchasing second hand. (...) Lastly, we focus on recycling and composting. The goal is to try to reduce and reuse as much as possible first. So, before you recycle something, can you use it for something else? Before you compost it can you eat those scraps?”

“Challenge consumerism by developing a relationship with your items”

“Get involved with local government and talk all things zero waste”

(Going Zero Waste)

“A primeira coisa que fiz foi olhar pro meu lixo e ver o que diabos tinha lá dentro. Onde é que eu gastava mais lixo. E reconheci que fora de casa era um dos principais problemas”

“Quando compro coisas, busco primeiro coisas usadas, de segunda mão”

“E, se eu precisar usar um item apenas de vez em quando, tento pedir emprestado”

“descubra quem são os vereadores da sua cidade e veja como está a situação desse caso específico para saber o que fazer. Talvez você precise criar um abaixo-assinado, talvez você precise ir em uma reunião na Câmara municipal, mas é preciso cobrar.”

“Tudo isso dentro de uma sacola plástica ou uma caixa de papelão, depende como é a coleta do lixo onde você mora”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento processual – “influências estruturais e limites”:

“There are some packaged or non sustainable items that don’t have a lot of great zero waste alternatives, or the alternatives might be pricey. A great solution to this is learning to make the items you choose to not purchase”

“there are non-plastic, reusable options such as metal, bamboo and compostable paper straws. Be proactive and BYOS (bring your own straw) whenever you go out to eat or grab a drink.”

“Pack snacks for the flight + bring a reusable water bottle + reusable coffee cup+ travel utensils”

(Trash is for Tossers)

“Every time I travel, I carry a cloth bag (to buy croissant and avoid its paper wrapper). A handkerchief (to wipe mouth and hands and avoid paper towels) and a stainless thermos.”

“Going back to your car (or home), if you forgot to bring your reusable bags (you can also carry things in your arms or simply transfer them loose from your cart into your car trunk)”

(Zero Waste Home)

“We’re never going to be completely free of shopping”

“Don’t hold onto pieces because you think it might work in the future”

“If it can be altered, alter it that week. If you don’t alter it immediately, it’s time to re-donate it”

(Going Zero Waste)

“Aí eu boleí um kit de coisas para ter sempre na bolsa que iriam me salvar de produzir tanto lixo. Nele tem: talheres, guardanapo de pano e um copinho retrátil”

“Tenha sempre sacos de pano para as compras secas (cereais, grãos, castanhas, macarrão, etc), potes para os

úmidos ou em pó (conservas, farinha, café) e garrafas para líquidos (azeites, sucos, molhos)”

“Algumas cascas não dá pra comer mesmo, como a casca da cebola, do alho. Mas dá pra usar todas elas pra fazer um caldo de legumes gostoso e rico em nutrientes”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento processual – “restrições situacionais e oportunidades”:

“Say ‘no to travel-sized items if you can”

“Ask the flight attendant for something in an aluminum can, and ask for the full can and bring it off of the flight with you to recycle. If they can’t do that for you, ask for your drink with no straw or plastic stirrer and bring the cup off of the plane with you to recycle.”

(Trash is for Tossers)

“While travelling, it is easy to refuse free promotional goods (such as those offered in festivals), samples (individual soaps, shampoo and lotion containers in hotels, see Reuse), flyers (such as restaurant ads handed out on the street), restaurant disposables (paper napkins and placemats, straws, sugar packets etc.”

“I eat before boarding (I refuse the flight’s meal) and carry a sandwich and/or croissant in my cloth bag”

“Prefer sit-down businesses that serve in reusables”

“If my app does not point a local bulk location, we automatically fall back on farmer’s markets and health food stores, since they universally offer package-free foods.”

“If you still choose to use a disposable, pick a paper one, but make sure it gets composted”

(Zero Waste Home)

“Don’t except junky ones from the school fairs”

“Skip the takeout and make a homemade meal for dinner”

(Going Zero Waste)

“Aprenda a recusar descartáveis, a dizer não para tudo aquilo que não for o que você realmente precisa naquele momento”

“escolha as embalagens 100% recicláveis ou retornáveis como os potes de vidro – que você pode usar para guardar outras coisas depois”

“Eu não preciso nem compro a maioria dos produtos que vêm em embalagens recicláveis (geralmente de plástico) (...) então tenho pouco para reciclar”

“Eu evitaria fazer isso de uma só vez e gastar uma fortuna. Você provavelmente já tem muito do que precisa para um kit lixo zero”

*(Um Ano Sem Lixo)***Conhecimento de efetividade** – “eficácia pessoal e locus de controle”:

“It’s not hard, all it takes is a little preparing!”

“If everyone in America said no to a single use straws for just one day (on average about 1.5 straws per person) we would prevent 500 MILLION STRAWS from going to landfill”

(Trash is For Tossers)

“Don’t underestimate your capabilities”

“living a zero waste lifestyle is just about changing your habits. Once you’ve changed them, you don’t notice that anything is different. It doesn’t take any more time or thought, it’s just simply the way you live”

“I might run a Zero Waste household but I do not consider myself an expert on composting (nor “the priestess of Zero Waste” by the way’

“Finding an aesthetically adequate spot in your yard can be tricky”

“It is more important and efficient to travel less and travel smart (for example, by train when possible)”

“Plus, carbon credits to me are like recycling, once it's off your hands, it's out of your control. If I do travel, I believe I have more impact offsetting my carbon footprint by picking up litter, answering media interviews or giving talks on waste-free living to grow the movement further”

(Zero Waste Home)

“It takes a lot of time, but with patience and perseverance you can make a huge impact with a few small changes”

“It's amazing how many zero waste or low waste shops have popped up in the last several years simply because the demand is there! Keep demanding change, and change will come.”

(Going Zero Waste)

“é difícil pra caramba mudar hábitos. Mas, ao mesmo tempo, é super fácil deixar de produzir lixo em vários lugares porque a solução é simples, barata, fácil na maioria das vezes”

“percebi, na prática, que produzir menos lixo não é tão difícil assim. Algumas atitudes são bem simples e outras dão um pouco mais de trabalho, mas, no geral, todo mundo pode mudar uma ou outra coisinha nos seus hábitos e impactar positivamente”

“Uma dieta vegetariana estrita produz menos impacto? A priori, sim. Isso porque alguém com uma dieta que nada tenha origem animal não contribui com as ‘cotas de carbono’ que a criação de animais para abate usa”

“Recusar é o principal R da lista dos Rs do lixo zero (Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar e Compostar), porque é a partir dele que a gente deixa de produzir muito lixo e de ter que lidar com muitos outros problemas”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento de efetividade – “consequências percebidas da ação”:

“I save a lot of money by not purchasing lunch every day”

(Trash is for Tossers)

“But thru decluttering, I learned to really understand and restrain resource depleting accumulation and shopping habits, and choose (repairable) quality over (disposable) quantity: A must in the long term future of Zero Waste”

“By lowering our modern squeaky clean standards, we can refocus on what matters most... spending time with our loved ones, cooking healthy food, or lending a hand to save the Earth.”

“In the past 2 years, we’ve seen our grocery bill significantly decrease. About 1/3 less than what it used to be.”

(Zero Waste Home)

“Having a small wardrobe taught me what I like and what I don’t like. It also helped me pay very close attention to fit”

(Going Zero Waste)

“As restrições que coloquei felizmente em minha vida - para não criar desperdício - me obrigaram a desacelerar. Eu faço pão devagar, kimchi devagar, cerveja de gengibre devagar”

“Comprando de feiras orgânicas, a gente não só melhora nossa dieta como incentiva os produtores locais a continuarem produzindo e não "sucumbirem" à monocultura.”

“não, eu não vou ‘voltar ao normal’. Acho que isso nunca vai acontecer, aliás. É um processo longo, mas duradouro de consciência e aprendizado”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento de efetividade – “avaliações atitudinais do resultado”:

“Once you’re in the habit of taking a reusable water bottle or container with you wherever you go, you’ll also get into the habit of continually refilling it, and being well hydrated comes with a myriad of good health benefits – less headaches, fresher breath, more energy, clearer skin – the list goes on”

(Trash is for Tossers)

“if you did not see the point of decluttering in order to form better shopping habits, share with others, or make Zero Waste manageable for environmental reasons, don’t you value time saved from not caring for the unnecessary? I personally do...”

“As for organic, I believe that they are worth the upfront investment: the more you buy organic, the more likely we’ll see those prices drop”

“Besides the environmental benefits, is it all worth it? Just for the sake of our health (knowing the outcome of packaged/junk food, and the effects of plastic packaging on our health), I would do it all over again”

(Zero Waste Home)

“a gente deixa de jogar dinheiro fora, dá trabalho pras pessoas, aprende a lidar com o lixo de uma forma mais responsável”

“Para mim, uma das muitas alegrias de eliminar o lixo vem de aprender a fazer mais coisas para mim e depender menos das corporações para satisfazer todas as minhas necessidades e desejos.”

“você pode aproveitar para adubar vasos com temperos e ter sempre opções frescas pra cozinhar, economizando dinheiro na compra deles e também tendo menos desperdício”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento social – “responsabilidades atribuídas a si mesmo e aos outros”:

“A very brief anecdote will place a slightly greater sense of responsibility on the person taking your order”

“if you’re an environmentalist at heart, you’re conscious of your impact on the earth no matter the area”

(Trash is for Tossers)

“Carbon credits should not give us reason to travel more or irresponsibly”

“It is up to each one to inquire about the potability of local water (see if the dangers are real), but also to remember to bring a reusable bottle along.”

“Dining is voting: Invest your money in sustainable practices”

“If I can do it, you can too... all you need is “to care””

“Caring for the environment is neither a chore nor a hobby, but rather a citizen’s duty. Look around and get informed. Educate yourself about the impact of our society’s wasteful habits, it will soon become clear to you that we can’t keep on doing things the way we’ve done them for generations. If you don’t want to do it for yourself, then at least have some compassion for those that will succeed you.”

(Zero Waste Home)

“Most people aren’t aware that what they’re doing is harmful. They don’t know; they don’t see it. So, just by that little spark of action or conversation – you’re bringing it to their attention. Because, once you see it; you can’t un-see it”

(Going Zero Waste)

“O esforço ideal pra reduzir o problema do lixo nas cidades é em conjunto com indivíduos (a gente), público (o Estado) e o privado (empresas, escolas, marcas, instituições, etc). Mas quando o governo deixa a gente na mão, precisamos 1) ir atrás pra que não fique tudo como está e 2) nos unir pra pedir pro poder público o que está faltando 😊”

“A gente fala muito de logística reversa das empresas, cobra muito que as embalagens sejam recicláveis e os produtos retornáveis e sustentáveis, mas falamos pouco sobre a **responsabilidade de todo mundo em encaminhar os resíduos pra reciclagem**”

“Vamos cobrar as marcas sobre o destino dos resíduos delas? Vamos parar de desculpa e usar o Cataki pra achar um catador perto da gente?”

“porque faz parte da minha responsabilidade não jogar alimentos fora. É e sempre foi um assunto muito sério pra mim, já que tem tanta gente que passa fome nesse mundo”

(Um Ano Sem Lixo)

“I proudly stated at the start of the meal, “we are a zero waste table and are excited to celebrate my birthday without any plastic. Could you ensure our cocktails do not come with straws?”

“I thought I was a minimalist, but it turns out I’m probably tipping more towards the hoarder side and it’s terrifying”

(Trash is For Tossers)

“What’s REALLY gross is the piles of plastic washing off on our beaches”

“I definitely feel safer in a small home”

“Actually, it’s not just OK, it’s a must...”

(Zero Waste Home)

“I still feel guilty when shopping, because the number one rule is to buy less!”

“I love shopping local second-hand! I’m able to support my community and prevent any new resource production”

“Composting is AWESOME for the environment”

(Going Zero Waste)

“para mim, esse tipo de reflexão traz alegria”

“Essa jornada de descoberta foi e tem sido maravilhosa e eu não poderia estar mais feliz!”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento social – “crenças sobre normas sociais e expectativas”:

“Be fearless. If you sound timid or unsure of yourself when requesting “no straw” you might be met with an eye roll, smirk, or confused look. Instead, if you confidently give a disclaimer like “we are a zero waste table so we kindly ask for no straws with our drinks this evening” you will instead garner a more positive reaction (Trust me, I’ve done it, it works, and often it impresses the rest of your table!)”

(Trash is for Tossers)

“I worried about status”

“You’ll be amazed how many people will respect your choice and be inspired to follow your lead!”

“In our increasingly germa-phobic society (where people go around carrying Purell on their key chains), we are pounded by advertisement or disposable products promising a cleaner, thus healthier life. (...) We have come to believe that a higher standard of cleanliness would make us healthier. The cleaner, the better...”

(Zero Waste Home)

“Don’t be afraid of talking about what you’re doing. People will ask why. And, once you answer most people will really respect what you’re doing”

(Going Zero Waste)

“Eu duvido que qualquer uma dessas ideias que eu listei aqui exponha você como o tipo subversivo que você pode ser. Hoje, viver dessa maneira faz de você um **rebelde silencioso**. Várias décadas atrás, você teria sido considerado normal.”

“Você aprendeu que precisa jogar as cascas fora e inclusive que muitos vegetais só tem uma parte pequena que dá realmente pra comer, como brócolis e couve-flor. Acertei?”

“Quem veio primeiro? A cultura do “descartável” ou a cultura “para levar”? A primeira faz a última possível. O sucesso do Starbucks depende, em parte, da onipresente xícara descartável que as pessoas pegam a caminho de outro lugar.”

(Um Ano Sem Lixo)

Conhecimento social – “crenças e pressões que indicam o que é aprovado e desaprovado”:

“Asking to avoid the toxins of plastic and the environmental impact they cause **is your right.**”

(Trash is for Tossers)

“Storing unused items, is not considerate, but selfish to the Earth, as it forces those who care about the environment to buy new”

“With absurd quotes like this one, coming from (or shall I say, sponsored by) an industry leader, no wonder why our society has trouble letting go of disposables...”

“a few years back, I would have raised the same objections to the Zero Waste lifestyle. I would have let those concerns stop me from making waste reducing changes, stunted by the picture of a lifestyle that seemed so unattainable.”

(Zero Waste Home)

“Living zero waste lifestyle can make it feel like shopping is bad or wrong. And, while over consumption is bad. There’s nothing wrong with shopping if it’s done in an ethical way”

“You’re that classy chick with a handkerchief. People could possibly be intimidated by how much you have your shit together”

(Going Zero Waste)

“Mas tem muitos problemas em cozinhar assim, (...) além de desperdiçar alimentos e nosso dinheiro”

“é feio demais jogar comida fora porque a gente não guardou direito, comprou mais do que podia comer, esqueceu e não se planejou”

Um Ano Sem Lixo)

APÊNDICE D – ANÁLISE DOS BLOG POSTS

Trash is for Tossers

<h2>How To Travel Without Waste: Tips For The Eco-conscious Traveler</h2>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> K declarativo K processual K de efetividade K social
<p>In my perfect #zerowaste, zero pollutants world, airplanes would emit nothing but good vibes into the air. But in reality, you gotta get to where you're going somehow, and for many, flying is the best option.</p> <p>Living your best zero waste life is about realizing that not every industry is perfect, but it's about doing what you can within restrictions to lessen your environmental impact.</p> <p>When it comes to flying, there are so many conscious decisions and steps you can take to be as kind to the earth as possible.</p>	<p>K social A</p>
<p>Book direct flights if you can.</p> <p>During the flight, fuel is emitted most during takeoff and landing. The less flights you take, the less takeoffs and landings, the less fuel emissions that are seeping into the air.</p> <p>Also, here's a helpful guide to fuel efficiency broken down by airline.</p>	<p>K processual C</p> <p>K declarativo C</p>
<p>Offset your emissions.</p> <p>Some airlines – Delta, United and JetBlue to name a few – offer you the option to purchase “carbon offsets” that essentially take the carbon dioxide emissions you've contributed to as a passenger out of the air through a variety of ways such as planting a tree.</p> <p>Take note though, airlines don't always make it obvious or offer the option during the ticket buying process. You may have to navigate to a separate sustainability program page after purchasing a ticket – but a little extra internet browsing is definitely worth lessening your carbon footprint.</p>	<p>K processual C</p> <p>K declarativo C (sobre o comportament o)</p> <p>K processual C</p>
<p>Pack lightly and efficiently.</p> <p>The more cargo a plane is carrying, the more fuel it will need to use, emitting more carbon dioxide into the air. Though the majority of the weight of the plane is from the plane infrastructure itself, every little bit counts. Most of the time we pack up to what we're allowed (raise your hand if your suitcase is often sliding in at 49.5 lbs), even if we don't need to bring that many items with us. Make it a goal to get everything you need into one carry-on suitcase, and one personal item.</p> <p>Here are some packing tips to help you:</p>	<p>K processual C</p> <p>K declarativo A</p> <p>K processual C</p>

- **Pick a neutral color palate for outfits.** The goal is to bring items that can all be worn with each other as to maximize the amount of outfits you can wear with as little clothing. Sticking to a palate of black, white, tan and gray is a great way to ensure this.
- **Bring layering items.** Wearing a thin t-shirt under a sweater will allow you to wear the sweater more often without it getting smelly.
- **Don't bring anything you don't wear on a daily basis.** If you don't wear it at home, you most likely won't wear it while traveling.
- **Wear your bulkiest clothing on the plane to make room in your carry on.**
- **Bring "dual purpose" items** – a scarf that doubles as a blanket, a coat that doubles as a pillow, etc.
- **Say "no" to travel-sized items if you can.** Try these alternatives instead:
 - Use a shampoo bar and/or bar soap in a tin travel case instead of mini bottles of shampoo, conditioner and body wash.
 - **Try reusable cotton poufs and olive or coconut oil** (which can easily be borrowed or purchased when you get to your destination) instead of single-use makeup remover wipes.
 - **Make some toothpaste ahead of time** (here's my recipe) and bring it in a small glass jar or steel container instead of a mini tube of toothpaste.

K processual A

K processual A

K processual A

K processual A

K processual A

K processual C

K processual C

K processual B

A day or two before you leave, go through your perishable food.

If you're leaving for a week or more, scan through your fridge and pantry for perishable items and see how you can preserve them.

- Lots of veggies? Roast a big batch of them and then freeze them.
- Fruit? Peel, chop up and freeze for smoothies in the future. Make sure to compost any peels or scraps.
- Meat – wrap in paper and freeze for eating later.
- If you have anything else left, give to your roommates or neighbors who might be sticking around.
- Compost anything else.

K processual A

K processual A

K processual A

K processual A

<p>Put your home “to sleep” before leaving.</p>	K processual A
<p>Unplug anything in an outlet. Even if it’s not “on” – for example, a lamp with a switch – simply by being plugged in, energy is being pulled from the outlet. Give yourself time to scan your whole home.</p>	K processual A K declarativo C
<p>During the colder months, it’s recommended to not turn the heat completely off as to avoid your pipes freezing and bursting, but to set your thermostat to 50 degrees to conserve energy, and save you money on your heating bill.</p>	K declarativo C
<p>Pack snacks for the flight + bring a reusable water bottle + reusable coffee cup + travel utensils.</p>	K processual B
<p>Airport food is notorious for being overpriced, and many snacks will come wrapped in single-use plastic – avoid this by bringing your own zero waste snacks. It’s not hard, all it takes is a little preparing! Produce bags filled with pastries, fruit, bulk snacks like nuts or granola or a sandwich are a great option.</p>	K de efetividade A
<p>Don’t forget to bring a reusable water bottle – make sure to drink the contents before going through security or keep it empty. Fill it up right before your flight at a water fountain or if you can pop into an airport bar and kindly ask the bartender to fill it up for you. That way, you can stay hydrated during your flight without having to drink out of a plastic water bottle on the plane since there won’t be drinkable running water.</p>	K processual B
<p>And if you’ve got a long travel day ahead and plan to grab a cup of coffee at the airport, bring along an empty reusable coffee cup in your carry-on to use instead of a single-use paper cup.</p>	K processual B
<p>Don’t forget to bring along a travel set of utensils like these ones made of bamboo. They’re great if you’re staying at a hotel and complimentary breakfast only has plastic cutlery.</p>	K processual B
<p>Wear layers for the flight.</p>	K processual B
<p>The temperature of a flight is one of life’s great surprises – so come prepared for both extremes. Wear light layers and items that can double as pillows and blankets to avoid having to use an airplane pillow or blanket that comes wrapped in single-use plastic. I recommend a giant cozy scarf that can be compact, yet is made of a warm material so you can use it as a blanket.</p>	K processual C
<p>Go paperless for boarding passes + itineraries.</p>	K processual C
<p>Download your airline or TSA app before your trip. Or make sure when booking to have your boarding pass emailed or texted to your phone.</p>	
<p>When at the check-in counter, specify right away that you do not need a printed boarding pass or flight itinerary as many people will automatically just print one for you.</p>	K processual A

<p>Avoid snacks on the flight + be selective about beverages.</p> <p>If you've brought your own water bottle that's full, you should be set on water, but you may still want another beverage. Ask the flight attendant for something in an aluminum can, and ask for the full can and bring it off of the flight with you to recycle. If they can't do that for you, ask for your drink with no straw or plastic stirrer and bring the cup off of the plane with you to recycle.</p> <p>Make sure first though to ask what kind of cups they serve beverages in as hot drinks like tea and coffee might come in styrofoam rather than paper.</p> <p>Save this checklist for the day you travel.</p> <p>You've got a lot to think about when traveling and certain things can slip your mind like grabbing your reusable water bottle. But lucky you, here's a checklist we've created specially for the day you travel if you want to stay #zerowaste.</p> <p style="text-align: center;">—</p> <p>Planning ahead and being prepared for your trip will not only help you lessen your environmental impact, <i>but</i> it will also make your whole traveling experience more enjoyable. It's a win-win for you and mama earth!</p>	<p>K processual C</p> <p>K social A</p>
--	---

<p>Why Requesting “No Straw” is F*cking Awesome</p> <p><i>By Katherine Kartis</i></p> <p>I f*cking hate straws.</p> <p>Plastic straws are either made of polystyrene (#6 plastic which has been shown to be carcinogenic and mutagenic), polypropylene (#5 plastic), or polyethylene (#2). Not only are plastic straws toxic, BPA-laden (BPA disrupts endocrine function), and essentially pointless, (you don't really need a straw to enjoy a beverage) they're oftentimes non-recyclable or rarely recycled.</p> <p>Some people are under the impression that if a material is made of plastic, it can and will be recycled. The truth about plastic recycling is much more complex. Even though plastics #5 and #2 are recyclable, most people don't put them in with recyclables, and most bars and restaurants don't recycle them.</p>	<p>LEGENDA: ■ K declarativo ■ K processual ■ K de efetividade ■ K social</p> <p>K social A</p> <p>K declarativo A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p>
---	--

<p>Americans use over five-hundred million plastic straws per day. So where do these hundreds of millions of toxic straws end up? In oceans and landfills, never to be used for their original intended purpose again.</p>	<p>K declarativo A K declarativo B</p>
<p>But some people love straws, and that's okay, there are just better options. If you do prefer to sip your iced latte through something to keep pearly whites from getting stained, there are non-plastic, reusable options such as metal, bamboo and compostable paper straws. Be proactive and BYOS (bring your own straw) whenever you go out to eat or grab a drink.</p>	<p>K processual B K social A</p>
<p>But if you're down to say NO to straws overall to fight the soft plastic crisis, here's some info to get you started.</p>	<p>K social A</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Be proactive. It's crucial to request and emphasize "no straw" as you're ordering your drink, not after it arrives. If everyone in America said no to a single use straws for just one day (on average about 1.5 straws per person) we would prevent 500 MILLION STRAWS from going to landfill. • Offer a brief explanation for why you are requesting "no straw". For example, I like to say, "Could you please ask the bartender to withhold a straw? I am trying to be eco-friendly and avoid single-use plastic" or you can be a little edgier and say "OMG DID YOU SEE THAT TURTLE VIDEO WITH THE STRAW IN ITS BEAK! I saw it and I'm trying to not use plastic straws". A very brief anecdote will place a slightly greater sense of responsibility on the person taking your order. • Be courteous. Always <i>request</i>, do not <i>demand</i>. Ask nicely with a smile and let the wait staff know you appreciate their attention to detail and flexibility with your eco-friendly request. Your gratitude will encourage them to hopefully make sure they don't mess up your order by bringing your drink with a straw. • Be fearless. If you sound timid or unsure of yourself when requesting "no straw" you might be met with an eye roll, smirk, or confused look. Instead, if you confidently give a disclaimer like "we are a zero waste table, so we kindly ask for no straws with our drinks this evening" you will instead garner a more positive reaction. (Trust me, I've done it, it works, and often it impresses the rest of your table!) 	<p>K social A K processual A K de efetividade A K processual A K declarativo B K social A K processual A K social B</p>
<p>During my birthday dinner out in NYC, I proudly stated at the start of the meal, "we are a zero waste table and are excited to celebrate my birthday without any plastic. Could you ensure our cocktails do not come with straws?" The staff was delighted, and there were no accidental straws or misunderstandings. If you are at a more old-school, casual, or tourist-trap establishment, beware. You will need to be more vigilant and possibly reiterate at the start and end of the ordering process that it's important to you to have no straw.</p>	<p>K social A K processual A</p>

<p>Think of it this way, if you had a food allergy you wouldn't mess around with your health and would boldly state your custom request. Asking to avoid the toxins of plastic and the environmental impact they cause is your right.</p> <p>Use code: STRAWSSUCK on PackageFreeShop.com for 10% off the products below!</p>	<p>K social C</p>
---	-------------------

<h2 style="text-align: center;">Zero Waste Lunches at Work</h2> <p>A lot of people ask me how I am Zero Waste at work. I usually say that I bring my lunch to work every day which helps A LOT. A few weeks ago I posted my <u>ultimate zero waste lunch kit</u> with a lot of items from <u>Life Without Plastic</u>.</p> <p>I save a lot of money by not purchasing lunch every day. My Organic, vegetarian meals cost me maybe three dollars each as opposed to buying lunch with non-organic, potentially GMO, conventional, and miscellaneous ingredients which can cost 8 dollars or more.</p> <p>I try to make it a habit to make my lunch for the next day right when I get home. It takes about 20 minutes and then I am done and can just grab it and walk out the door in the morning. I usually make huge salads or mix pasta, rice, or cous cous with sautéed vegetables.</p> <p>I keep apple cider vinegar at my office to use as a dressing so I don't have to worry about lettuce from my salads wilting.</p> <p>From the top left going clockwise: [imagens]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mixed green salad with kale, celery, cucumber, carrot, broccoli, green pepper, chia seeds, and beets: apple cider vinegar and olive oil dressing ● Mixed green salad with radish, kale, celery, cucumber, carrot, broccoli, green pepper, chia seeds, and beets: apple cider vinegar and olive oil dressing ● Mixed green salad with barbecue tofu, chia seeds, kale, celery, cucumber, carrot, broccoli, green pepper, and beet: apple cider vinegar and olive oil dressing ● Cous cous with radicchio, tomato, green leaf lettuce, and mushrooms ● Brown rice with kale, tomato, pepper, and avocado ● Cous cous with mushroom, tomato, squash, and mushroom 	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">LEGENDA:</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: yellow;"></td> <td>K declarativo</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: lightgreen;"></td> <td>K processual</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: lightblue;"></td> <td>K de efetividade</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: orange;"></td> <td>K social</td> </tr> </table> <p>K processual B</p> <p>K de efetividade B</p> <p>K processual A</p>	LEGENDA:			K declarativo		K processual		K de efetividade		K social
LEGENDA:											
	K declarativo										
	K processual										
	K de efetividade										
	K social										

<p>As always, I use: One airtight stainless steel lunch container I got mine from Life Without Plastic. It is great. Totally spill proof, easy to clean, and it has optional dividers so that I can keep my food separate.</p>	K processual A
<p>One reusable fork like this one from Life Without Plastic I also got this from Life Without Plastic. Besides the fact that it is insanely adorable and foldable, it comes in an organic cotton carrying case. I am still deciding whether I should keep it in my bag at all times, or just leave it at work. You could also pick up a fork from the Goodwill or Salvation Army to leave at the office.</p>	K processual A
<p>One reusable napkin I use Organic cotton napkins at my house, and I bring one to the office and leave it there for the week and then bring it home to wash it on Friday. So easy. LWP offers a couple options including a book of washable napkins which seem pretty cool although I haven't tried them.</p>	K processual A K de efetividade A
<p>A couple Organic cotton bags for snacks or sandwiches (you can also use them for bulk at the market). I use these to buy rice and pasta at the market, but I also use them to carry granola, nuts, popcorn or even a sandwich to work. They are super lightweight and washable.</p>	K processual A
<p>One mason jar, glass, or stainless steel canteen I leave a stainless steel water bottle at work and just wash it in the sink. I also leave a mason jar for hot liquids like coffee. You could also bring a glass from home or purchase one at your local thrift shop for under a dollar. P.S. if you drink iced coffee or tea, you might want to invest in a stainless steel straw. I LOVE mine.</p>	K processual A

<h2 style="text-align: center;">Zero Waste Swaps: Common Kitchen Items</h2> <p>Looking to clean up your act in the kitchen? Consider making these easy product swaps to cut back on waste and your plastic use. But remember, when making these swaps, keep in mind what to do with your old items – don't throw them away! Use up old products, recycle, donate, give away or sell the rest. The purpose of zero waste is to prevent as much matter from heading to the landfill as possible.</p> <p>Swap Plastic Storage Containers for Airtight Stainless Steel Containers</p> <p>The Waste Problem: Plastic food storage containers</p> <p>Why: Plastic poses possible toxicity risks and can leak chemicals into your food</p> <p>The Alternative: <u>Stainless steel airtight containers</u></p>	<p>LEGENDA: K declarativo K processual K de efetividade K social</p> <p>K processual A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p>
--	---

<p>Where to buy: Here</p> <p>Swap Plastic Wrap for 100% Compostable and Reusable Beeswax Food Wrap</p> <p>The Waste Problem: Plastic wrap</p> <p>Why: The chemicals added to make the plastic wrap “clingy” and stretchable make too complex a plastic to recycle</p> <p>The Alternative: 100% compostable Beeswax Food Wrap that can be washed and reused for up to a year</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K processual A</p> <p>K declarativo A</p> <p>K processual A</p>
<p>Swap Dish Sponges for a Natural Dish Brush with 100% Compostable Replacement Heads</p> <p>The Waste Problem: Plastic scrub brushes and sponges</p> <p>Why: Most plastic scrub brushes and sponges are non-recyclable</p> <p>The Alternative: Natural dish brush with compostable and replaceable heads</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K declarativo A</p> <p>K processual A</p>
<p>Swap Plastic Ice Trays for Stainless Steel Trays</p> <p>The Waste Problem: Plastic ice trays</p> <p>Why: The flimsy trays often crack or break, and sometimes aren't recyclable and potential toxins leaking into your ice</p> <p>The Alternative: Stainless Steel Ice Trays that stand the test of time and are 100% recyclable</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K declarativo C</p> <p>K processual A</p>
<p>Swap Single-use Spice Containers for Refillable Spice Jars</p> <p>The Waste Problem: Plastic spice containers</p> <p>Why: You have to buy a new container each time you run out of a certain spice</p> <p>The Alternative: Buying spices in bulk, and storing in refillable spice jars</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K processual A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K processual A</p>
<p>Swap Disposable Paper Towels for Reusable Cleaning Cloths or Homemade Rags</p> <p>The Waste Problem: Single-use disposable paper towels</p> <p>Why: Used paper towels are non-recyclable</p> <p>The Alternative: Investing in a set of reusable cleaning cloths, or making your own from old t-shirts and towels</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K declarativo A</p> <p>K processual A</p>
<p>Swap Plastic Produce Bags for Reusable Cotton Produce Sacks</p> <p>The Waste Problem: Plastic produce bags</p> <p>Why: Plastic produce bags are non-recyclable</p> <p>The Alternative: Reusable cotton produce sacks</p> <p>Where to buy: Here</p>	<p>K declarativo A</p> <p>K processual A</p>

Why Going Zero Waste Checks Off All Of Your Resolutions

There's an allure to the idea of resetting. Of starting fresh. Of looking to the past as a guidepost, but knowing the future can be whatever you mold it into. It's the reason why so many of us love New Year's resolutions and the hope that surrounds them.

If you're still debating what you're going to change in your life for 2018, here's a case for choosing to adopt a zero or less waste lifestyle, and why it'll check off almost all of the resolutions you might be considering.

Common resolution #1: Stay fit and healthy

After days of overindulging and sedentary Netflix-binging, it doesn't come as a surprise that bettering your physical health is the most common resolution made each year in the United States. Adopting a zero waste lifestyle is not only better for mama earth, but better for *your* body also.

Why going zero waste will help you stay fit and healthy:

You'll eat more whole, fresh foods.

A big part of zero waste living is learning how to cook and eat without single-use plastic packaging, and one of the best ways to do this is to focus on "unpacked" items like fresh fruits, vegetables and bulk items such as grains and legumes. There's an inverse correlation between processed items in packaging and their health benefits, so by shopping with the environment in mind, you'll automatically be buying foods that are better for your body.

You'll drink more water.

More than 60 million plastic bottles end up in landfills and incinerators every day, so a reusable water bottle is an essential item for zero waste-ers. Once you're in the habit of taking a reusable water bottle or container with you wherever you go, you'll also get into the habit of continually refilling it, and being well hydrated comes with a myriad of good health benefits – less headaches, fresher breath, more energy, clearer skin – the list goes on.

You'll be more active.

Though the zero waste lifestyle focuses on landfill waste and not emissions, if you're an environmentalist at heart, you're conscious of your impact on the earth no matter the area. So for many, that means choosing to walk or ride a bike rather than driving or taking public transportation to get to work or run errands. That extra movement will do wonders for your physical and mental health.

Common resolution #2: Spend less money

A post-holiday hole in your wallet is a harsh reality for many, so it's no wonder "spending less" is a major resolution. It's a common

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K de efetividade
C

K de efetividade
C

K processual A

K declarativo C

K declarativo A
K processual A

K de efetividade
C

K social A

K processual C

K de efetividade
C

<p>misconception that transitioning to a zero waste lifestyle costs a lot of money, when in fact, it will actually help you save more.</p>	
<p><i>Why going zero waste will help you spend less money:</i></p>	
<p>You'll adopt a "saying no" attitude.</p>	K de efetividade C
<p>Learning to simply say "no" is a major aspect of going zero waste. Saying "no" to unnecessary purchases, "no" to that \$5 latte in a single-use cup in favor of making coffee at home, "no" to plastic-packaged takeout food and cooking instead. So much of the trash we create comes from our culture of rampant consumption and consumerism. Learning to decipher an impulse buy from a necessary purchase builds a strong foundation for living with less waste and keeping more money in your wallet.</p>	K declarativo C
<p>You'll invest in reusable items that will save you money overtime.</p>	K de efetividade C
<p>For most people, purchasing reusable and sustainable alternatives to many products is a part of going zero waste. But the initial upfront investment of these items will end up saving you lots in the long run. For example, a one-time purchase of reusable cotton poufs will eliminate ever having to buy cotton balls ever again, or purchasing some cleaning cloths will eliminate the need to buy paper towels. Some coffee shops even give a discount if you bring in your own reusable cup. Less waste means more money in the bank.</p>	K de efetividade C
<p>Common resolution #3: Get organized</p>	
<p>By the end of the year, it's easy to let your life go a little haywire. Going zero waste will completely re-organize your life.</p>	
<p><i>Why going zero waste will help you get organized:</i></p>	
<p>You'll be forced to assess your mess.</p>	
<p>Step #1 of going zero waste is getting cozy with your trash. Not literally (please), but spending some time assessing what you throw out will help you identify the areas of your life where you're creating the most trash. And along with trash – for many – comes mess. What items are you collecting that you're just ending up throwing out? Digging through your trash will force you to assess your lifestyle, which is the first step to organizing.</p>	K de efetividade C
<p>You'll eventually go through everything you own.</p>	
<p>Going completely zero waste doesn't happen overnight. It takes months, even years for some. But in the process you'll go through every single item you use and own and figure out if it's helping or hurting your zero waste lifestyle. Going through this practice will help you pair down your belongings and find a place for everything in your possession (we're looking at you junk drawer).</p>	K de efetividade C
<p>You'll learn to plan ahead.</p>	
<p>Unfortunately, for most people, where they live isn't always conducive to the zero waste lifestyle (yet), so you'll have to get into the habit of planning ahead. Whether that means packing your lunch for work, building in more travel time if you choose to walk instead of drive, or making sure to pack reusable bags with you for the grocery</p>	K de efetividade C
	K processual C

<p>– learning to anticipate your needs, and taking the time to do so will help you manage your time better <i>and</i> be more organized.</p> <p>Common resolution #4: Learn a new skill or hobby</p> <p>The end of the year is often a reflective time for many as we look back at what we accomplished the year before. It's exciting to know that you've added a new skill, hobby or area of knowledge to your repertoire, which is why so many people make a resolution to learn something new and interesting in the coming year.</p>	K de efetividade
<p><i>Why going zero waste will help you learn a new skill or hobby.</i></p> <p>You'll learn to make what you can't or don't want to purchase.</p> <p>There are some packaged or non sustainable items that don't have a lot of great zero waste alternatives, or the alternatives might be pricey. A great solution to this is learning to make the items you choose to not purchase. From making your own <u>whipped body butter</u>, <u>toothpaste</u>, <u>to all-purpose cleaner</u> or even <u>deodorant</u>, <u>creating your own products is healthier for your home, your body and the environment.</u></p>	K de efetividade C K processual B
<p>Common resolution #5: Practice self-love</p> <p>No one would deny a little more love in their life, right? An easy place to start is self-love. And though you may think it's a stretch, showing your love to mother nature will directly affect your love for yourself.</p>	K declarativo C
<p><i>Why going zero waste will help you practice self-love.</i></p> <p>You'll become more thoughtful, and in turn take better care of yourself.</p> <p>Living a zero or less waste lifestyle requires a high level of thoughtfulness. Factoring in your impact to the earth suddenly becomes a part of each purchase you consider, meal you consume or decision you make. No more impulse buys or acting without thinking.</p> <p>When thoughtfulness becomes a part of one aspect of your lifestyle, it begins to bleed into other areas. You might find yourself being more perceptive to others' needs around you, especially your own. If you're committed to putting in the effort to take care of the earth, why wouldn't you do the same for yourself? Just the way you'll begin to think about how the food you buy affects the environment, you'll consider how it makes you feel. Same with the beauty products you put on your body, or products you use to clean your home.</p> <p>Taking care of mama earth, will in turn build practices and routines that also take better care of <i>you</i>. And that's something we could all use a little more of in 2018.</p>	K de efetividade C

Zero Waste Picnic

I'm so grateful to have friends that are passionate about lots of different things. Two of my friends, Anna and Kate, are passionate about healthy, Organic food and we decided to join forces and have a Zero Waste picnic.

The planning was easy because we chose to make our picnic potluck style. We each made a dish and since I was hosting the picnic at my house, I provided the blanket, silverware, cups, and plates. However, if you wanted to host this at a park or beach or wherever, you could have each person bring their own plate/cup/napkin/fork to make carrying everything easier.

Anna and Kate brought their dishes in mason jars and larger, lidded glass containers instead of in plastic or other disposables. This made cleanup and carrying the food extremely easy and prevented spillage! Also, since our meal was vegan, Organic, and mostly raw, our ingredients were easily found package-free!

I made mashed purple potatoes with roasted onions, Kate made spaghetti squash with figs and vegan cheese topping, and Anna made roasted eggplant with tomato sauce and brussel sprouts. For dessert we had fresh figs and dried dates. To drink I served meyer lemon vodka with sparkling water infused with basil and mint from my terrace garden.

The cleanup could not have been easier since 1) we ate all of the food and 2) there were only a few jars and plates to clean, and the girls took their containers home, so I only had to clean 3 cups, 3 forks, a couple of serving spoons, and 3 plates. This event was so simple that it could be scaled up for more people without much effort at all and is the perfect way to host your friends because everyone gets to make something that they love and share it with one another.

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K processual B

K de efetividade B

K de efetividade A

K de efetividade B

Zero Waste Moving

So I moved this week. I was all like, la-de-da moving is wonderful and flowers and ponies and easy peasy. NO moving sucks, guys. It really, really sucks. It is hard, hot, and I have bruises. SO MANY BRUISES.

Let me step back a bit and say, besides the large pieces of furniture, bed, couch, coffee table, dining table and chairs, I moved everything myself, by hand, from my old apartment into my car, to the new apartment and carried it upstairs and unloaded. Maybe I am the world's dumbest person for doing that, maybe I should have spent another 200 dollars and had someone pack it up, but I was determined to do a Zero Waste move using only the 9 boxes that I

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K social A

<p>salvaged from the recycling center at work and all of my reusable bags.</p> <p>Despite the sweat, the tears, the fact that my body hurts, and that I feel like I'm 97, I learned a valuable lesson, a lesson that took me sitting in a ball crying on the floor surrounded by all of my things to realize: I have way too much stuff.</p> <p>Don't get me wrong, I live in an apartment in Brooklyn (yay, Brooklyn!) so how much stuff can I <i>really</i> have? Well, it turns out that I have a lot more than I thought. It's like, where did all of this sh*t come from??? Why do I have 40 mason jars, 7 extension cords, way too many pens, 80 books, a billion towels, and streamers, why do I have streamers!?</p> <p>So here is what I did. I put away all of the "essentials". Plates, cups I use most often, sheets, a few towels, and the kitchen equipment I use all the time and I left the rest on my counter and my floor and am going to spend the next two days asking myself "do I <i>really</i> need this right now?" If the answer is no, I am going to put it in a box that will be designated for Goodwill.</p> <p>I thought I was a minimalist, but it turns out I'm probably tipping more towards the hoarder side and it's terrifying. I find myself saying, okay, I might not need this party hat now, but one day, maybe, I will host a party and someone will want a hat. I need to stop doing that and stop being ridiculous and just say no to these things, because if and when the time comes I actually need a party hat I could either 1) make party hats out of newspaper or something or 2) forego hats altogether, will they really dictate the overall tone of the party? Come on, NO.</p> <p>So I guess moving is good in the sense that I really evaluated my life and what I own and realized that I have too much stuff, but bad in the sense that I really had to take a hard look at myself and say, <i>Lauren, you aren't all that minimal girl, you have a LOT of crapola</i>. So I take this experience as a point from where I will begin to purge and downsize. I can't beat myself up about it too much because hey, we're only human, and sometimes we collect, it happens, but I'm ready to live a life that isn't weighted down by all of the things I own and live more with less.</p>	<p>K de efetividade B</p> <p>K processual A</p> <p>K social A</p> <p>K efetividade B</p>
---	--

Compost: Let's Break It Down (Literally)

You just finished a banana. A food that comes in its own natural packaging – go you! You're feeling great about your choice of sustainable snack. Now time to get rid of that banana peel. You think to yourself, "banana peels are natural, so they'll biodegrade on their own. I'm trying to not make waste, but this will just decompose in the trash. So we're good, right?!"

Wrong!

Contrary to popular belief, your banana peel won't decompose in the trash.

Just because something is biodegradable, doesn't mean it will properly break down when thrown in the garbage. In order for an organic item to decompose properly, it needs oxygen. But because most landfills are so tightly packed to get in as much trash as they can, they squeeze out all the oxygen, making it nearly impossible for something like an orange peel, apple core or piece of paper to decompose.

So what's the solution?

You have two options A) eat your banana peel or B) compost that sucker!

If you're not too jazzed about eating seeds, stems, pits and peels (it's cool, not many people are), compost is your best bet.

But before we dive into everything compost-related, let's first talk about food waste.

Did you know that about 50% of all produce in the US is thrown away? Composting is a great sustainable option for organic, not-normally-eaten items like peels and stems, but it's not just an excuse to "throw out food responsibly". Set a goal to try and only use composting for the inedible stuff.

Here are a few tips:

1. Take more frequent, smaller trips to the grocery or market. You're less likely to waste food, or have fresh produce go bad if you're only buying perishable items for the next day or so. Don't forget your reusable bags

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K declarativo C

K declarativo A
K declarativo C
K processual A





K processual AK
processual B

<p>2. Keep your fridge sparse. Avoid discovering a moldy, month-old zucchini in the back of your refrigerator, and adopt of rule of keeping all food visible at all times when in your fridge. This might mean avoiding using the produce drawers where we all know good produce goes to die, in favor of holding fruits and veggies in a big bowl on your shelf.</p>	K processual A
<p>3. Freeze it! If any of your perishable food items look like they're on the verge of rotting, peel em', chop em up, and freeze them for later. This is great for fruits and spinach for making smoothies, or veggies for a stir fry or roasting later on.</p>	K processual A
<p>4. Give away or donate items. Whether that means gifting your fresh produce to your next door neighbor before you leave town for a long vacation, or finding a local homeless shelter that accepts food donations, finding a way to make sure your perfectly good food gets eaten and enjoyed is a great way to minimize waste and feed someone you love, or someone in need.</p>	K processual A
<p>Now, let's talk about compost.</p>	
<p>So what <i>is</i> compost? Compost is organic matter that has broken down through the process of being exposed to air and water, and creates a soil-like mixture that's full of nutrients and is great for gardening, farming, landscaping and potting plants.</p>	K declarativo C
<p>The process of composting is also beneficial to the environment because it keeps items out of landfills that don't need to be there, which reduces the amount of methane emissions seeping into our air. Ps, <u>methane is a greenhouse gas that heavily contributes to climate change</u> – just saying.</p>	K declarativo C K declarativo B
<p><i>The big takeaways:</i> composting is a great practice because it keeps unnecessary items out of landfills, and helps to reduce methane gas emissions. Yeah compost!</p>	K declarativo C
<p>How the heck you actually compost.</p>	
<p>There are two different ways to compost: <i>Commercial Composting</i> + <i>Backyard Composting</i>.</p>	
<p>In commercial composting, you collect the approved of compostable items and send them away to be composted by another facility or organization.</p>	K processual A
<p>In backyard composting, you collect compostable items yourself (for most people, in their backyards...hence the name), monitor the composting process and then get beautiful compost to use throughout your yard and garden.</p>	K processual A
<p>Let's break them both down (pun intended) a little bit more.</p>	
<p>Commercial Composting</p>	

<p><i>How can I have access to commercial composting?</i> Some cities offer composting services the same way they do trash or recycling, so first check with your local waste management facility to see if it's something offered. Because composting isn't as widely offered as something like traditional recycling, there might be a cost associated.</p> <p>Other places to find commercial composting near you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your local farmers' market. • Schools in your area. • Here's an awesome resource of a list of composting services in every state from the amazing zero waste blog Litterless. • Your office! The building you work in might offer composting services, but if not, and you're passionate about your place of work adopting more sustainable practices, here's a great resource. • Google! A little search of, "composting services near me" will hopefully provide you with a plethora of businesses and organizations that provide both compost pick-up and drop-off. 	<p>K declarativo C (comportament o)</p>
<p><i>What items are compostable in commercial composting?</i> Depending upon the service provider, what is accepted will vary. But it's pretty safe to expect that any commercial composting service will collect any plant-derived items like fruit and veggie stems, sticks, yard clippings, etc. Even paper-based (because paper comes from trees!) items like coffee filters, tea bags and napkins. Where commercial composting might vary is whether or not they also accept animal matter like chicken bones, dairy and pet waste. So be sure to read up thoroughly on your service!</p>	<p>K declarativo C (comportament o)</p>
<p><i>Where do I keep my compostable items until they're ready to be picked up / dropped off?</i> Any large airtight container should do the trick to keep compost items safe to store in your home under your sink or in your pantry. Or keep items in a big bowl, paper bag or compost bag in your fridge or freezer to keep it from smelling or attracting bugs.</p>	<p>K processual A</p>
<p>Whether you bring your compost to be dropped off or it's picked up, transport it in a bag that is also compostable like a paper grocery bag, or specially-made compost bag.</p>	<p>K processual A</p>
<p>Backyard Composting</p> <p><i>What do I need to backyard compost?</i> You need a place to build your compost pile. This could be a big empty trash bin or simply a small patch of your yard where you'll collect items.</p>	<p>K processual A</p>

<p>To compost properly you also need the components of <u>green matter</u> (fruits, veggies, grass clippings, etc.), brown matter (twigs, dirt, dead leaves, etc), water and air. Get this mixture, and you're good to go!</p>	<p>K processual A</p>
<p><i>What items are compostable in backyard composting?</i> Any plant or animal based product is compostable, though it's not recommended to compost meat, dairy or fish scraps at home. But anything else from your old bamboo toothbrush handle, to used matches, to hair from your hair brush, to stale tortilla chips are all backyard compostable.</p>	<p>K processual A</p>
<p><i>What's the process like and how do I maintain my backyard compost?</i> It's recommended to find a dry shady place outside to keep your compost pile or bin, but not too far from a water source like a hose. Wetting the pile, and stirring periodically with a shovel or pitchfork will also help the items to break down. It can take anywhere between two months to two years for items to fully break down. You can learn more about backyard composting here!</p>	<p>K processual A</p>
<p><i>What can I use my homemade compost for?</i> Compost is rich in nutrients and natural fertilizers so it's great for gardening, landscaping and potting indoor plants. If you've got a plethora, grab a wheelbarrow and share some with a neighbor.</p>	<p>K declarativo A</p>
<p>—————</p> <p>Have you started composting? What tips, tricks and resources have you found helpful?</p>	<p>K processual A</p>
	<p>K declarativo C</p>
	<p>K declarativo A</p>
	<p>K processual A</p>

Zero Waste Home:





<p>DOES DECLUTTERING HELP THE ENVIRONMENT?</p>	<p>LEGENDA:  K declarativo  K processual  K de efetividade  K social</p>
<p><i>"[...] Getting Rid Of Inspiring Artwork/Fixtures Etc. Just Creates More Waste (What Really Happens To Stuff That No One Buys From Goodwill?). I Completely Agree With Reducing What You Buy/Bring Into Your Home-But, If Its Already In Your Home Will Getting Rid Of It Really Help Anything?" - Jasmine In Maine</i></p> <p>In response to the comment above, I need to clarify a few, very important things before going on the subject of decluttering a specific space, as promised in Less is More. While the comment above ignores the financial, health and time saving benefits of decluttering (i.e, "make room in your life for the things that you enjoy doing"), it calls for a further look at the environmental benefits.</p> <p>Does decluttering help the environment?</p>	<p>K de efetividade C</p>

<p>1 – Decluttering forms better shopping habits. Less shopping means less strain on our resources: Only thru decluttering will you find epiphany in reducing future purchases. A process better lived than described, but I will try my best.</p> <p>Many of my clients are thrifty shoppers, but all their “cheap” purchases do not seem to impact their wallet. But the accumulation eventually strikes them to use my consulting services. Hours of work and piles of donations later, they realize that the seemingly harmless shopping is the cause of clutter, stress, unhealthy dust collection, and a waste of time and money (\$1 here, \$1 there, really add up). The exercise of decluttering change their shopping habits forever. They now think twice about buying and bringing anything new or used into their home.</p> <p>I remember having that same revelation after simplifying my home. It directly lead me to stop shopping as a hobby, stop the online searches, the spontaneous trips to Target, and the unplanned stops at garage sale or thrift shops. Not that I ever considered myself a big shopper before, quite the contrary, as I was considered frugal by friends and family. But thru decluttering, I learned to really understand and restrain resource depleting accumulation and shopping habits, and choose (repairable) quality over (disposable) quantity: A must in the long term future of Zero Waste.</p>	<p>K declarativo C K de efetividade B</p> <p>K de efetividade B</p> <p>K de efetividade B</p> <p>K de efetividade B</p> <p>K de efetividade B</p>
<p>2 – Decluttering supports sharing with others: Many complain that thrift shops are full and use this as a pretext not to declutter. But thrift shoppers with a targeted list will disagree. I am one of them. Many times, I have gone to a thrift store to look for a specific item and have come out empty-handed. I have struck out on backpacks, school supplies, sheets, pillowcases, kids books, boy’s suit, shoes... and yet I have found these items unused, in homes that I have consulted. Storing unused items, is not considerate, but selfish to the Earth, as it forces those who care about the environment to buy new.</p> <p>The future of Zero Waste holds great resale shops. Sharing is key to the large scale success of this lifestyle. As they say: Someone’s trash is someone else’s treasure”, and I truly believe that. The recyclers want your 30-year-old paperwork (to save trees today) and the fashionistas, your 1990’s accessories.</p> <p>That said, while thrift stores can be a convenient way to initially let go, many other outlets exist and are often more appropriate. The key, is finding the best match for the items that you do not use or need. Among the countless possibilities, here are some examples, not in order:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diggerslist (home improvement) • Freecycle • Consignment shops (quality items) • Habitat for Humanity (building materials, furniture, and/or appliances) 	<p>K social C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K processual A</p>

- [Craigslist](#) (large items and free items): My experience is that anything posted for free can disappear within 15min.
- [Ebay](#) (small items of value)
- [Amazon](#) (books)
- Local Women's Shelter (toys)
- Local SPCA (towels)
- Auctions houses
- Antique shops
- On your curb with a free sign
- Friends
- FamilyRegifting
- [Operation Christmas Child](#) (in a shoe box, only new items)
- [ThredUp](#) (kids clothes trading), or [Relash](#) (clothes and book trading)
- Homeless shelter or hot meal locations
- [Crossroads Trading Co](#)
- [Nike Reuse-a-Shoe](#) (any brand of worn-out athletic shoes)
- Tool co-op
- Schools (art supplies, magazines, dishes to eliminate class party disposables)
- Churches (dishes for reuse in lieu of disposables, but also ministries occasionally need specific item donations, such as warm jackets)
- Nurseries and Preschools (blankets, toys)
- Garage sale
- Rummage sale for a cause (our school held one last weekend to raise money for [Nepal Freed](#))
- Friends for their own garage sale
- Flea markets
- Return to the source (for example, bike tires to the bike store, recyclers reuse them)
- Optometrist (used glasses)
- [Dress for success](#) (workplace attires)
- Recycling (paper clutter, and empty boxes)

More, local resources:





<ul style="list-style-type: none"> • Trips for kids (bikes) • The Away Station (building materials) • Urban Ore • Ohmega Salvage • Scrap (art reuse) • Creative reuse (arts and crafts) <p>As for the “stuff that no one [will] buy from Goodwill” ...or from the sources above, chances are, it has past its useful life. Whether you dispose of it or you successors do, it is waste. Holding onto it does not make it into something useful.</p> <p>3 – Decluttering makes Zero Waste manageable: I have said it and will say it again. Simplifying (which starts with decluttering) makes it easy to organize and stick to the logistics of Zero Waste. How many reusable bags does one need to be Zero Waste? In my case, 3, not 10. Less means less to worry about, clean, store, repair or dispose of later.</p> <p>Jasmine: Even if you did not see the point of decluttering in order to form better shopping habits, share with others, or make Zero Waste manageable for environmental reasons, don't you value time saved from not caring for the unnecessary? I personally do... Time has allowed me to re-connect with the outdoors, green my home, create this blog... Time is the most valuable commodity needed in caring for the environment -it is our lack of time that created the problems that we now want to fix (e.g, SUP's in the great garbage patch).</p> <p>Overall, it seems that Decluttering items already purchased “helps” the environment more than Storing them. Wouldn't you agree?</p>	<p>K de efetividade C</p> <p>K de efetividade C</p> <p>K de efetividade B</p>
---	---

<h2 style="text-align: center;">A ZERO WASTE ESSENTIAL: COMPOSTING</h2> <p>I</p> <p>have to say, I procrastinated writing this article for about a year now. I might run a Zero Waste household but I do not consider myself an expert on composting (nor “the priestess of Zero Waste” by the way). So many generations adopted it well before I ever even heard about it, I would not dare write about it with authority. I did not grow up with it either: Although my dad composted his grass clippings, he would burn any other yard refuse in a large metal drum every so often.</p> <p>That said, rotting is now a key component of our lifestyle. Composting processes those items that cannot be refused, reduced, reused or recycled, and I have more faith in Composting than Recycling (my reservations explained in this archive). The life cycle of what I put in</p>	<p>LEGENDA:  K declarativo  K processual  K de efetividade  K social</p> <p>K de efetividade A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p>
---	--

<p>my compost bin is a certainty: Rot then dirt – but that of my plastic recycling is not: Decking? bench? toothbrush? or landfill? definitely landfill in the end...So, with limited knowledge on the subject, all I can offer is my personal experience with our tried and true composting systems (in the Northern Californian weather).</p>	
<p>We have embraced composting in three different ways. We started with an Aerobic compost, we then added a worm composting bin and lately we have adopted the city compost. We eventually chose the last two, as we felt that we could not just choose one and give up the advantages of the other.</p>	K de efetividade B
<p>All three composting options accepted: fruit and veggie scraps, tea and coffee grounds, nut shells, dust, lint, hair (human or animal), cardboard, newspaper, and washed crushed eggshells. But their added possibilities differed. Here is how they compared:</p>	K declarativo A
<p>Homemade Aerobic Compost (in wire mesh)</p>	
<p>CONS: Finding an aesthetically adequate spot in your yard can be tricky. Kitchen scraps like meat, fat, fish, dairy products, grains or bones should not be added to the pile, as they are likely to attract small furry critters. It will also not process large branches, for which we still had to rely on the city yard waste pick up.</p>	K de efetividade A K declarativo A (sobre compostar)
<p>PROS: It is free (if, like us, you already have a piece of fence), or very cheap to set up (check out Craigslist for fence pieces) and it processes small yard waste like twigs and leaves, and wax paper.</p>	K declarativo A
<p>Worm Compost (Can O'Worms)</p>	
<p>CONS: It too cannot process the kitchen scraps (other than fruit and veggie scraps), mentioned above . The worms also do not like citrus (bummer when you squeeze your orange juice each week) or any yard waste. And even if it is made of 100% recycled plastic, it's still plastic.</p>	
<p>PROS: Its big advantage is (1) the liquid fertilizer (i.e., compost tea) conveniently dispensed through a spigot, (2) the well contained, easily accessible supply of compost for your plants and (3) the supply of worms always on hand for those who like to fish for food.</p>	K declarativo C
<p>City Compost</p>	
<p>The fact that the compost is taken away from your property can be an advantage for those who do not have a use for it, but an inconvenience for those who do.</p>	
<p>CONS: The cost of pick up (which in our town is bundled with recycling and trash) and the added footprint of transporting your food bits.</p>	K declarativo C
<p>PROS: It allows for composting all food scraps, meat and fish (including bones and shellfish), food soiled paper or cardboard (but we rarely do), along with yard waste, and the compostable goods mentioned above.</p>	K declarativo A
<p>The city picks up compostable plastics that are clearly labeled, but they will not accept biodegradable plastics, as "they biodegrade at different temperatures than organic materials and therefore don't compost well together" (says my compost hauler). Also, these plastics can't be distinguished from other plastics during processing. So it is best to just</p>	K declarativo C K declarativo A K declarativo A

<p>stay away from them altogether. Mostly sold in the form of disposable products, they can easily be avoided with reusables.</p>	<p>K declarativo C K processual B</p>
<p>And although the City compost's "digestibility" seems limitless, it cannot accept the obvious: Aluminum foil or trays, "biodegradable" plastic, ceramic dishware or glassware, flower pots or trays (they must get those often to make of point of it), foil-backed or plastic-backed paper, rocks or stone, but also the less obvious: clothing and linens, cooking oil, corks, animal waste, dirt, or wax cardboard. Wax paper was accepted at first but no longer is, probably a result of people throwing the plastic coated paper instead of the waxed kind, in their city bin. They are hard to tell apart.</p> <p>Note: We looked into the Cone back when we were shopping around our options, before we even considered aiming at Zero Waste. The required location did not work for us. But you might want to consider it, since it processes meat, fish and dairy. For those who live in cold conditions and/or who do not get city compost, NatureMill makes a great under counter composter. Even though it requires electricity to run, it accepts meat and is an all-in-one machine (no receptacles needed here).</p>	<p>K declarativo A</p>
<p>Whatever system you end up choosing, the most important part of composting is collecting compostable material. Obviously without it, your composting system is worthless.</p>	<p>K processual A</p>
<p>I have found that the receptacle makes it a success for the whole family if:</p>	<p>K de efetividade B</p>
<ul style="list-style-type: none"> It is large enough: As I mentioned in a previous posting, our compost bin used to be our trash bin. A large container will reduce the number of trips to your composter. Any container will do. You do not need to purchase a carbon top receptacle (the filter needs to be replaced and your money can be better spent elsewhere). Compost does not smell. We empty ours once a week and during that time it just does not have time to decompose to a stinky point (we freeze meat and fish scraps until pick up day). 	<p>K processual A K declarativo C K processual A</p>
<ul style="list-style-type: none"> It is aesthetically pleasing: Many drop the idea of composting because they can't stand the idea (and I don't blame them) of having a "dirty" container on their counters, as most receptacles are advertised. But who said the container had to be displayed on your counter? We would never think of putting our soiled trash cans on our counters. Ironic when you realize that the soiling icky bits stuck to the outside of trash cans are compostable. Under your sink is even better. Out of site, but not out of mind, if its large. Apply rule #1 first. 	<p>K social A</p>
<ul style="list-style-type: none"> It is easily accessible: In a slide out tray under the sink, our receptacle is within easy reach where we process most of our veggie/fruit scraps. We wash the veggies at the sink, and then peel straight into the bin. Since we use the City compost, this location is also convenient to discarding table scrapings that Zizou will not eat, before 	<p>K processual A</p>

<p>loading the dishwasher – he loves Brussels sprouts, but not avocado !?:)</p> <p>And if you are still grossed out by the ICKY factor, get over it. Compost is ODORLESS and natural, it's dirt at its conception stage. What's REALLY gross is the piles of plastic washing off on our beaches (more on that in a couple of weeks).</p> <p>I am so glad I have this article out of me! My procrastination is over. I can now move on to better things, like fertilizing my plant wall with worm tea;)</p>	<p>K declarativo C K social A</p>
--	---------------------------------------

<p style="text-align: center;">12 WAYS A SMALL HOUSE HAS IMPROVED MY LIFE</p> <p>When I moved to the US, I dreamed of living in a large home. Mansions as seen on TV, represented my American dream.</p> <p>When Scott and I bought our first house, we indulged my aspirations. But after seven years of living large, varied circumstances led us to move into a house half the size. The move presented logistical challenges and I worried about "status", but I was excited about change.</p> <p>Today, I have completely embraced small living, and could not even envision going back to big (I actually dream of smaller). I have come to learn that bigger is not necessarily better.</p> <p>Here are areas that I have found our small house has improved:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Family bonds: We brush our teeth together, eat together, watch movies together, and even bump into each other ;), which sometimes turns into a wrestle (my fave). 2. Housekeeping efficiency: Five minutes to pick up, two hours to deep clean. Cleaning used to take all day, now it takes a morning. 3. Home maintenance cost: Although everything gets used more, there is less in quantity to break, and therefore less to repair. We can also easily stay on top of repairs. 4. Community exchange: We reach out to friends or community for seldomly used items. Today I sent out an email for a pair of hiking boots size 6, by the end of the day, I had located two pairs (Thanks Tina and Mary!) 5. Utilities cost: A smaller house is evidently cheaper to heat and light, but also cheaper to retrofit (e.g., insulation, windows, and solar). 6. Space optimization: We use all the available space. I used to have a guest bedroom in my previous home. It required year round cleaning and heating for only a couple of uses per year. Today, we simply offer the kids' bedroom to guests, and the kids get excited about camping in their playroom! 	<p>LEGENDA:  K declarativo  K processual  K de efetividade  K social</p>
	<p>K social B</p> <p>K social A</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B K processual A</p> <p>K social A K efetividade B</p>





<ol style="list-style-type: none"> 7. Home security: I definitely feel safer in a small home. I know every nook and cranny of the house. A monster cannot hide in the closet:) 8. Ecological impact: It makes Zero Waste manageable. “Less space, less stuff, less waste”, Leo once said. 9. Residency options: For us, downsizing has afforded a spot within walking distance of great schools and an active downtown – after we were told that there was no availability in our price range. 10. Parental awareness: We used intercoms (baby monitors) in the old house. Now we can hear each other sneeze across the house. We might have to move when the kids become sexually active;) 11. Health: For two reasons...1) A smaller space is easier to clean, which means that dust does not linger in hard to reach places; and, 2) A small house encourages outdoor activity – in the summer, my deck becomes my office. 12. Stuff management: Stuff has been easier to manage in a small home for 3 reasons <ul style="list-style-type: none"> • Consumption: Small spaces control the amount of stuff coming into the house. In my old house, I bought furniture just to fill large rooms. Now, we focus on double duty and functional items. • Organization (once you have decluttered): It’s easy to put things away, easy to find things. • Access: It’s even easy to get to things (closer distances). 	<p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p>
<p>When I asked the kids, what their thoughts were on living in a small house... Max replied: “You can’t play hide-and-seek.” That’s one drawback that doesn’t seem to bother him though, because he is already talking about building his own tiny house someday. And that would make One Proud Mama. (Editor Note: This Post Might Contain A Sponsored Link)</p>	

<h2>TRAVEL AND ZERO WASTE</h2>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ K declarativo ■ K processual ■ K de efetividade ■ K social
<p>A while back, I answered the questions of a French-Canadian writer. I thought they complemented what I already covered in my book beautifully, and were worth sharing with you. So here is a translated, adapted and updated version of that interview.</p> <p>How Can One Adapt Your 5R Philosophy To Travel?</p> <p>Whether we’re home or away, our efforts focus on my first 3 R’s, since they prevent waste (i.e, those items meant for the landfill and those that are recyclable).</p> <p>Refuse : Refusing allows you to curb the demand for (and therefore the creation of) products that are needless and waste natural resources. While travelling, it is easy to refuse free</p>	<p>K declarativo C</p>

<p>promotional goods (such as those offered in festivals), samples (individual soaps, shampoo and lotion containers in hotels, see Reuse), flyers (such as restaurant ads handed out on the street), restaurant disposables (paper napkins and placemats, straws, sugar packets etc.</p>	K processual C
<p>Reduce: The voluntary simplicity that we adopted thanks to this lifestyle allowed us to declutter our lives: furniture, personal items, and wardrobes (each one fits in a carry-on). This minimalism translates into many advantages in term of travelling.</p>	K efetividade B
<p>1. Since we own little, we can easily rent our home; its rental pays for weekend getaways and vacations.</p>	K efetividade B
<p>2. We do not need to agonize about what to pack... Since it all fits in a carry-on, we can take it all! (see my tips on how to reduce your wardrobe in my book)</p>	K efetividade B
<p>3. Traveling with a carry-on eliminates the cost and the non-recyclable sticker created when checking in luggage, makes travelling easy, and minimizes time spent at the airport (no need to wait at the checking counter or luggage claim, no worries of the airline losing your luggage). With a smartphone, no need to print your boarding pass either.</p>	K efetividade B
<p>See my capsule wardrobe</p>	
<p>Reuse: After refusing and reducing, reusing is your last chance to prevent waste. Every time I travel, I carry a cloth bag (to buy a croissant and avoid its paper wrapper), a handkerchief (to wipe mouth and hands and avoid paper towels) and a stainless thermos. My vanity case contains a spice shaker filled with baking soda (which I use as tooth powder and deodorant) and a bar of soap (which I use as shampoo and body/facial cleanser).</p>	K processual B
<p>If I travel by plane for any length of time: I eat before boarding (I refuse the flight's meal) and carry a sandwich and/or croissant in my cloth bag; I use my phone's ear buds (instead of those offered on the flight) and my wrap which I use as a blanket (instead of the airline's, which is wrapped in plastic). The flight attendant fills my container with my choice of drink. Once there, we choose restaurants that offer washable utensils, if we rent an accommodation, we use the available reusable containers in the rental to buy in bulk. I created a Bulk Finder to locate and share locations anywhere in the world. If my app does not point a local bulk location, we automatically fall back on farmer's markets and health food stores, since they universally offer package-free foods.</p>	K processual C
<p>See what I pack with me when I travel</p>	
<p>Recycle: The 5R's are to be applied in order, therefore, once you have refused, then reduced, then reused as much as possible, then there is little (if anything) left to recycle. Recycling is only of interest to us if bulk locations are nowhere to be found (which is rare), in which case we inquire about the local policies and purchase our food accordingly.</p>	K declarativo C (sobre o comportament o)

<p>Rot (Compost): Many cities in the world are now collecting compostable materials (I even found some receptacles on beaches in Mexico), but if we do not have access to compost for our fruit and veggie scraps, we bury them in the ground. If I find myself with an apple core at the airport (an apple being a great easy-to-get snack on the go), I bury it in a plant -although I've found that locating a live plant in an airport is no easy task... I am considering building an app to locate those too.</p>	K processual C
<p>Many Organizations Provide Carbon Credits To Travelers: What's Your Take On The Subject? Do You Use Them?</p> <p>Carbon credits should not give us a reason to travel more or irresponsibly. It is more important and efficient to travel less and travel smart (for example, by train when possible). I sometimes buy them, but travel outfitters now include them more and more (it should be the norm). Plus carbon credits to me are like recycling, once it's off your hands, it's out of your control. If I do travel, I believe I have more impact offsetting my carbon footprint by picking up litter, answering media interviews or giving talks on waste-free living to grow the movement further.</p>	K social A K efetividade A K efetividade A
<p>What's Your Method To Get Water On The Road (TheSteripen, Iode Capsules, Local Water, Etc.)?</p> <p>A few years ago, I went to Argentina and Chile with a group. The organizers of that trip recommended for us to drink bottled water. I noticed that our guide drank water from the tap, so I did too and did not have any problems. Once on the expedition boat for Cape Horn, he switched to bottled water, so I switched to tea. I believe that besides the fear of getting sick, many tourists also drink bottled water simply for the lack of carrying their own reusable container. It is up to each one to inquire about the potability of local water (see if the dangers are real), but also to remember to bring a reusable bottle along. If you open your eyes for filtered water fountains (or kettles in hotel rooms), you'll see them everywhere.</p> <p>See my experience in Asia</p> <p>When we backpack and depend on river and lake water, we use a clay filter.</p>	K social A
<p>What Do You Suggest We Do In Countries Where Recycling Is Not Available ?</p>	

<p>Do not let the lack of recycling receptacles let you assume that it is non-existent. Inquire about it because in many countries, such as Brazil, the separation of recyclable materials is actually done at the landfill, by “pickers”, and in Vietnam, by individuals. That said, as I mention above, Zero Waste luckily does not rely on recycling, but my first 3 R’s, which eliminate the need to recycle anything at all.</p>	<p>K processual B K declarativo C</p>
<p>See my TEDx on recycling less</p>	
<p>What Do You Do With Your Leftovers When Traveling?</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Whether we treat ourselves to a dinner out at home or while travelling, we do not have leftovers. We have learned to order just what we need and prefer to place a new order, if we underestimated our hunger. If bread is left in the basket, which is more the case, I wrap it in the cloth bag mentioned above for a snack, unless we run into some ducks;)</p>	<p>K processual C</p>
<p><i>Practicalities Put Aside, What Makes Our Trips Different From Before Is To #Collectmomentsnothings: That Ultimately Is What Makes Our Travels So Much Memorable.</i></p>	

<h2 style="text-align: center;">HEADING OFF TO COLLEGE? WHAT WOULD BEA DO?</h2> <p><i>No, My Kids Are Not Heading Off To College Just Yet But Today I Answer Suzanne’s Questions...</i></p>	<p>LEGENDA:  K declarativo  K processual  K de efetividade  K social</p>
<p>Hi Bea, My name is Suzanne, I live in St. Louis MO, and I am 18 years old. I have been reading your blog for the past two years and absolutely loved reading your book last summer. Your philosophies and practices have set a wonderful example for all people to strive towards, and they have transformed my life. Truly, the tips and guidance your blog and book have provided me with weigh into every purchasing decision I now make. But I will be heading off to college in the Fall for the first time and I have a few questions...</p>	
<p>What should I do when I am at a gathering and beverages are only being served in plastic cups?</p>	
<p>There are lots of ways to go about it. Be proactive: Bring your own; or make do: go in the kitchen and grab a glass. If you need to ask someone and are embarrassed to go into a waste related discussion, tell them you’re allergic to plastics (if you think about it, all humans actually are) and beg for glass. If none of these options is possible, pick an individual drink in a can or glass bottle (and drink directly from it), make sure your empties get recycled.</p>	<p>K processual C K social B</p>
<p>The college I am attending throws many BBQs and picnics for the student body (great for meeting new people), and food is always served on disposables. They usually offer recycling at</p>	<p>K processual C</p>

<p>these events, but I am unsure of how to approach these situations. How is the most environmentally and socially sustainable way to handle such events?</p>	
<p>Again, be proactive: Bring your own; or make do: go in the kitchen and grab a plate, or a container that you can use and wash. But I find that the food served at such events often does not require the use of a plate at all (burgers, hot dogs, watermelon slices, brownies, cupcakes, chips, etc)</p>	K processual C
<p>(If you still choose to use a disposable, pick a paper one, but make sure it gets composted – dirty paper should not be recycled).</p>	K processual C K declarativo A
<p>I am concerned about how I should respond when asked about my baking soda for toothpaste in the dorm bathrooms, what do you think I should say?</p>	
<p>If you are embarrassed to say that you are aiming for Zero Waste, just say that you no longer like the taste or the feel of toothpaste. It's the case for me anyways. Also point out that most toothpastes do contain baking soda.</p>	K social B K processual C K declarativo A
<p>But eventually, you might want to be open about your Zero Waste goals. You'll be amazed how many people will respect your choice and be inspired to follow your lead!</p>	K social B
<p>Especially in Week of Welcome, I am expecting lots of flyers, papers, and other items to be passed out among the students (T shirts, draw string bags, etc.) In all of these situations is refuse the best policy?</p>	
<p>Yes! See, you already know what to do! The easiest way to Refuse in those instances, is to say: Thanks, but I don't need it. People always respect that choice.</p>	K processual C K social B
<p>How do I manage eating at sandwich shops when they always wrap up the food in paper and plastic to keep it from falling apart and to make it easier to take to go?</p>	
<p>Dining is voting: Invest your money in sustainable practices! Prefer sit-down businesses that serve in reusables. Once you've tested a few food joints within your price range, and know how they serve their food, you'll pick your faves and know exactly how to handle them.</p>	K social A K processual C K efetividade B
<p>If you must buy something to go, be proactive: Bring your own plate, or cloth bag (my preference).</p>	K processual C
<p>But often, to-go items do not even require a wrapper. I ask the person behind the counter to simply hand it out to me.</p>	K processual C
<p>I am moving to a very small town where I am not expecting sustainable personal hygiene products to be available to me (bulk soap, etc.), so I am having my favorite brands ship to me. Is there a way to request less packaging on Amazon?</p>	
<p>Having bulk shipped to you defeats the purpose: It puts packaging around a package-free product. Embrace the package-free items near you. Use my Bulk Finder, to locate bulk locations near you. But you can find bulk soap in practically any drug store. If not, pick one in a cardboard box.</p>	K declarativo C (comport.) K processual C

<p>I am told that while living in dorms that I should have shower shoes/flip flops to shower in. I am trying to keep my number of shoes to a minimum and only versatile pairs, and shower shoes are certainly not versatile. Also, your Cleanliness Standards Revised article came to mind. What do you think about this?</p> <p>I do not know enough about the cleanliness of your college dorm showers to make up my mind whether flip flops are truly needed: Is there an epidemic of athlete's foot? Could you time your showers right after the cleaners have come through? If you'd prefer to wear shower shoes, why can't a pair of waterproof (but stylish) flip flops be one of your pairs of shoes? (If I were going to college, they would replace my sandals for 4 years).</p>	K processual C
<p>Since I will be living in the dorms, I will also be eating in the dining halls. The buffet style is fairly accommodating to Zero Waste, but milk is only provided in a cardboard carton. Do you think it is acceptable to simply recycle the container, or would you just not drink milk? (I am used to drinking lots of milk from glass bottles and not having to worry about this at home)</p> <p>I am not here to tell you whether you can or cannot drink milk from a carton. It's up to everyone to adapt Zero Waste practices to their own lives and know their limitations. I would not drink milk from a carton, but I am not dependent on milk either.</p>	K social A
<p>Would you say plants are the best way to clean the air in a dorm room? I am concerned about the limited space and light (I will be sharing room with one small window). Do you have any suggestions?</p> <p>Plants are great – but also simply opening a window is an excellent way to keep your air clean and fresh.</p>	
<p>How would you suggest that I advocate for Zero Waste to administration/event organizers on campus? Send emails?</p> <p>Don't underestimate your capabilities: you can build a Zero Waste group (there might already be one on your campus!), request a meeting, make calls, or as you suggested, send emails – but in person is generally more powerful. And please, keep us updated on your progress!</p>	K efetividade A K processual A
<p>Do you have What Would Bea Do questions on a specific topic? Use the contact form in the header above to get them to me; I'll pick my faves and post my answers!</p>	
<p><i>Editors' Note: This Post Might Contain A Sponsored Link</i></p>	

ZERO WASTE HOME ESSENTIAL: COMMITMENT

In a recent interview, I was asked to quantify Zero Waste. “For example, if someone refuses junkmail, is he/she 10% or maybe 40% of the way to Zero Waste?”

I went home shuffling numbers in my head and a couple of headaches later, asked for Scott’s input (he is the left side of our household’s brain). We sat down, and for two hours tried to come up with percentages to define one’s progress towards Zero Waste. But we soon realized that our assignment was pointless. In conjunction with following the 5R’s in order, getting as close to Zero Waste as possible boils down to one fundamental element: Commitment.

If we keep putting Zero Waste (or voluntary simplicity) on the back burner for various reasons (“I don’t have time for this” being the most common), change does not happen, routine sets back in. I found that a zero-tolerance policy was the best way for our household to tackle its waste issues head-on and to adopt Zero Waste practices as quickly as possible. Commitment can feel torturous or simply inconvenient at times, especially at first, when you train yourself to change bad habits. For example, I hated going back to my car when I forgot to bring my tote into the store, but commitment forced me to adopt a system and in five years, I’ve only had to accept one (paper) grocery bag (that was three years ago, on a weekend getaway). Commitment is the best way to make big strides. When we started, it catapulted our progress; today it keeps our yearly trash tally from growing again.

Here are 10 examples when Zero Waste is a pain, but where commitment makes a real difference on how fast and how close you get to Zero:

1. Going back to your car (or home), if you forgot to bring your reusable bags (you can also carry things in your arms or simply transfer them loose from your cart into your car trunk).
2. Bringing jars to the grocery store or a plate to the pizza parlor knowing you’ll get weird looks.
3. Making do with the available bulk, even when you get tired of its selection.
4. Taking time to stop a piece of junkmail, and spending money to mail an *Active Discard*.
5. Paying more for a used item or a repair, knowing you can buy new for cheaper.
6. Not settling for an inferior product at the store (i.e., not buying a plastic item, because the store is out of the glass version) and going home empty-handed (Shopping is voting!).
7. Leaving a place better than you found it, even if it embarrasses your teenage boys
8. Saying no to the straw even if it makes a milkshake or a glass filled with ice harder to drink.
9. Using Zero Waste deodorant, knowing that it does not block sweat in stressful situations.

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K social A

K social A

K efetividade C

K social A

K efetividade B

K efetividade A

K efetividade B

K processual B

K processual B

K social B

K processual C

K social A

K processual A

K processual C

(escolhas)

K processual C

K social A

K social B

K processual C

K processual A

<p>10. Forcing yourself to finish your plate when your ordered too much at a restaurant because you do not want to use a disposable container (you forgot yours).</p> <p>Once you're motivated to reduce your waste, there is no other way to getting as close to Zero as possible than being fully committed and commitment is the fastest way there too. How committed are you?</p>	<p>K processual C</p> <p>K social A</p>
---	---

<h2 style="text-align: center;">CLEANLINESS STANDARDS REVISED</h2>											
<p><i>"U.S. consumers Spend nearly \$1 billion a year on Antibacterial Products that aren't necessary" according to Mother Nature Network. In our increasingly germa-phobic society (where people go around carrying Purell on their key chains), we are pounded by advertisement for disposable products promising a cleaner, thus healthier life: Tissues, bottled water, antibacterial wipes and the latest... Kleenex's Disposable Hand Towel (!?).</i></p> <p>For such products to make it on the market in 2010, proving that some manufacturers are either clueless about their role/impact on the environment or simply ignoring it for the sake of their wallets, is one thing, but perpetually preying on our primal fear of getting sick and misleading us with bogus information is another (one of the reasons why I do not miss TV).</p> <p><i>"Regular Washing Of Bathroom Hand Towels Does Not Ensure Clean Hands."</i> Kleenex says...</p> <p>With absurd quotes like this one, coming from (or shall I say, sponsored by) an industry leader, no wonder why our society has trouble letting go of the disposables... we have come to believe that a higher standard of cleanliness would make us healthier.</p> <p>The cleaner, the better...</p> <p>But have we reached the point where we're too clean for our own good?</p> <p>It is apparent that since disposability has hit the market and entered our homes, our standards of cleanliness have gone extreme. Sadly, living up to these made up standards and fitting "socially acceptable cleanliness" are costing us our health (killing the good germs) and that of our planet (depletion of resources through production and pollution through disposal).</p> <p>Finding the right balance between squeaky clean and hygienic seems to be in order.</p> <p>We have been steered away from reusable products, and led to think that these were somehow gross, so here are 10 standards, revised for TheZeroWasteHome:</p> <p>It's OK to:</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">LEGENDA:</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: yellow;"></td> <td>K declarativo</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: lightgreen;"></td> <td>K processual</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: lightblue;"></td> <td>K de efetividade</td> </tr> <tr> <td style="width: 15px; background-color: lightorange;"></td> <td>K social</td> </tr> </table> <p>K declarativo A</p> <p>K social B</p> <p>K social C</p> <p>K social C</p> <p>K social B</p> <p>K social B</p> <p>K declarativo B</p> <p>K social B</p>	LEGENDA:			K declarativo		K processual		K de efetividade		K social
LEGENDA:											
	K declarativo										
	K processual										
	K de efetividade										
	K social										

1. Actually, it's not just OK, it's a must...: Switch from your antibacterial products to natural soap (Don't breed the "superbug").	K social A
2. Wear clothes more than once: I admit, it took me a few months to get used to it. Your clothes should not make you self conscious if they have stains or smell, so use your sense of smell to guide you if you're stain free.	K processual C; K efetividade B
3. Wash your hair every other day: a little cornstarch can serve as a dry shampoo (sprinkle on your hair, massage in, and brush out) between washes.	K processual C
4. Let it mellow, if it's yellow: I confess, I do not let it mellow and flush when I have people coming over.	K processual C K social B
5. Blow your nose in a handkerchief: tissues are only a recent invention, people lived without them before us. And remember, a hankie being a personal item it is used only for you, so they're your own germs.	K processual C K declarativo C
6. Use the Diva Cup: Get over your skepticism and fear of the cup; if you can insert a tampon, you can insert the cup.	K processual C
7. Hold off on your weekly sheet washing: If you went to college, you know your immune system survived less frequent washes. In Europe, people air out their sheets between washes. The word "sanitizing" is actually synonym of "airing out", in french crosswords.	K processual C
8. Use and reuse a cloth napkin between washes: We use napkin rings to tell ours apart: so simple and yet, it helps us go longer between washes (once a week).	K processual C
9. Clean your house with vinegar, castille soap, baking soda and reusable cloths (instead of Comet, 409, Windex, Dawn, Scrubbing Bubbles, Tilex, Lysol, bleach, etc...): Seriously, that's all you need to keep your house clean.	K processual C
10. Accept a stain on the kitchen towel that you just washed: Stop fighting stains on items that are meant to be stained. Kitchen towels don't have to be spotless.	K processual C
I have to say that I used to be obsessed with the whiteness of my kitchen towels, worried that my cleanliness would be judged by their spotlessness. I then realized that the impact of repeat washes and bleach, were not worth it, and that my time would be better spent elsewhere.	K social B K efetividade C
By lowering our modern squeaky clean standards, we can refocus on what matters most... spending time with our loved ones, cooking healthy food, or lending a hand to save the Earth.	K efetividade B
Note to Kleenex: In a house where none of your disposable hand towels are to be found, we've amazingly survived yet another winter, free of colds...	

ZERO WASTE LIFESTYLE: TIME AND MONEY CONSUMING?

Soon after the New York Times article came out about our lifestyle, I received comments on the blog about time and financial concerns related to the Zero Waste Lifestyle.

"I wonder exactly how much time/money you put into the effort?" wrote Julie K.

Not that I particularly choose to pick on you, Julie K, quite the contrary. I completely understand your concerns and feel that they represent those of many readers. I started out just like you (running an average household that filled a number of trash bags a week), and a few years back, I would have raised the same objections to the Zero Waste lifestyle. I would have let those concerns stop me from making waste reducing changes, stunted by the picture of a lifestyle that seemed so unattainable. But here is what I found out thru the course of our metamorphosis (the quotes all belong to Julie K):

TIME:

"Making of balms, cleaners, etc. and sorting through the trash, etc are very time-consuming for many people who work 1-2 jobs":

- The 1st step of going Zero Waste is SIMPLIFYING (a bonus if you do work 1-2 jobs and can benefit from any simplification at all), which is figuring out those items that you do need and those that you can live without (remember the 80-20 rule?), and narrowing it down to your personal staples. At one point I made cheese, and then found out that it was not worth the amount of time and money involved when I can just get it from the store straight into my jar. Simplify! You might not need that balm like I do and I am clearly not saying that you should make balm or mustard if you don't need them! More power to you, if you do not need them!

- Zero Waste is also an ever changing journey, where one can adapt according to the also ever-changing market and/or family tastes. A couple of weeks ago, a new store opened and I found yogurt in bulk... Do you know what that means? I don't make yogurt anymore. Also, my son grew out of his taste for soy milk... Do you know what that means? I don't make soy milk anymore either.

- "Sorting through the trash": I don't have any to sort. That's the point of all of this. If you stop it before it comes into your home, it does not even need to be addressed.

- Did I ever mention that I work 4 part-time jobs? If I can do it, you can too... all you need is "to care" to get started.

"Many of your readers with little extra time may see some of these changes not as a fun hobby, but rather as a chore"

- Caring for the environment is neither a chore nor a hobby, but rather a citizen's duty. Look around, and get informed. Educate yourself about the impact of our society's wasteful habits, it will soon

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K social C

K processual A

K efetividade B

K efetividade C




K social A

K social A

<p>become clear to you that we can't keep on doing things the way we've done them for generations. If you don't want to do it for yourself, then at least have some compassion for those that will succeed you.</p> <p>So, how much time do I really spend working on our Zero Waste? A couple of hours a week, Friday afternoons...That's when I grocery shop and run errands that might take me to a store. While dinner is cooking, I might squeeze oranges for OJ or once in a blue moon make mustard.</p> <p>And this blog helps you access information that took me a couple of years to figure out. Now, that's a time saver!</p> <p>MONEY:</p> <p>"Many specialty shops like Whole Foods are quite pricey"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Whole Foods, you already know, is not my favorite store (see a "Letter to Whole foods" or "Difficult trip to Whole Foods" article). But it is the largest bulk vendor in my town, and many others. So, while I try to shop as locally as possible, I consider it our main option (I have not been to Rainbow Grocery in San Francisco for three months). If you have a better (and more ethical) option than Whole Foods, please go for it! • In Whole Foods defense though, it is hardly "Whole Paycheck", if you stay away from the prepared foods and cut down your meat consumption. In the past 2 years, we've seen our grocery bill significantly decrease. About a 1/3 less than what it used to be (How did we ever think that packaging was free? Did it ever occur to you that it is included in the products price?) <p>"In the past few years I've also noticed a huge rise in the prices at the farmers' market"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inflation hits not just the supermarket, but every business, and that includes the farmers' market. As for organic, I believe that they are worth the upfront investment: the more you buy organic, the more likely we'll see those prices drop. It's a simple economic rule. • Quality veggies and food, like anything else of quality, does not come cheap. In the long run, it is better for you than "Top Ramen" and is worth it, but you know that already. • That said, the best time to shop the Farmer's market is at closing time, when farmers slash prices. They rather sell their produce for less than pack it to take it home! <p>"The glass and stainless canisters you use are expensive when compared to the (free) plastic bags at the store"</p> <ul style="list-style-type: none"> • One does not have to purchase a glass canister to reduce their waste, on the contrary. Please reuse those that you have... That empty pickle jar would be perfect for buying olives in bulk. Many other options also abound in thrift shops. No excuses. I personally have been collecting the french jars mainly from thrift stores for 7 years and have loved their versatility (waterproof, durable, heatproof, freezer compatible, universal and interchangeable tops, and available in many 	<p>K efetividade B K declarativo C</p> <p>K efetividade C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K processual A</p> <p>K processual C</p>
---	--

<p>different sizes). But no need to comply: Find what works best for you and your budget.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Our stainless canteens are one of our best buys. And so you will hear from those who have made the same investment. Canteens pay for themselves in only a few months from what you saved on water bottles! (Not to mention that bottled water is essentially tap, and that you eliminate plastic leaching into your drinking water.) • As for the “free plastic bags”: Nothing in life is free... find out what the real cost of free plastic bags is! (https://www.reusablebags.com/facts.php?id=2) <p>“All the things you do are admirable, but maybe not possible for the average person to take on (at least not all of them at once.)” That last bit in parenthesis is one thing I could not agree more with! Bit by bit is surely the way to do it.</p> <p>Besides the environmental benefits, is it all worth it? Just for the sake of our health (knowing the outcome of packaged/junk food, and the effects of plastic packaging on our health ;), I would do it all over again. And while I thank you, Julie K, for your valuable comment, I do hope that you too will take steps to reduce your waste... You’ll be amazed at what you’ll find out about yourself.</p>	<p>K social B K efetividade C K declarativo C K declarativo C K efetividade C</p>
---	---

Going Zero Waste:

<p><u>6 Things an 18 Piece Wardrobe Taught Me</u></p> <p><i>August 22, 2017</i></p> <p>I haven't talked about fashion a lot on this blog. I posted about my 18 piece wardrobe experiment last January and left you hanging. In case you need a reminder, I picked out 18 pieces of clothing to wear for the whole year.</p> <p>I made it about 8 months before throwing in the towel. I just couldn't handle it. I loved it at first. By the third month, I was tired of it. By the sixth month, the clothes needed to be repaired.</p> <p>My whites were getting dingy, buttons had gone missing, and hems were coming undone. My three shirts simply weren't up to the task of everyday use. Most of the items were second hand to begin with, and the incessant washing became a burden too difficult to bear.</p> <p>RELATED: <i>All Natural, Zero Waste Bleach</i></p> <p>I know I've mentioned several times on the blog that I used to have over 200 dresses alone. I LOVED fashion. I still love clothing and using it as a form of expression. 50% of the reason I wanted to be an actor was getting to make a career out of playing dress up.</p>	<p>LEGENDA:  K declarativo  K processual  K de efetividade  K social</p> <p>K efetividade B K efetividade B</p>
---	--

<p>I love clothes so much.... I had a fashion blog. *GASP* No, I will not link to it. Yes, it is still on the internet. You may try to find it, but I'd doubt you'd be successful. I started it when I was a freshman in college and it lasted one week.</p> <p>It. Is. Hilarious.</p> <p>Little baby Kathryn is pretty cute. My writing is surprisingly not as horrendous as I thought it was going to be although the photos could definitely use some work. I just remembered the blog name in a dream three days ago.</p> <p>I digress. Doing this 18 piece wardrobe experiment taught me a lot of things.</p> <p>1. no numbers:</p> <p>18 is a number, and that number doesn't have to be the end all be all. No number has to be the end all be all!</p> <p>Minimalism isn't a numbers game. It's not about only having 3 shirts and 2 pairs of pants. If that's the closet you love, then that's awesome for you!</p> <p>For me and my life, 18 wasn't enough. I don't know what my enough is, but I think I'm slowly finding it.</p> <p>RELATED: <i>What Do Zero Waste and Minimalism have in Common?</i></p> <p>There are all sorts of blogs that tell you, you have to have a set number of pieces, and while it is a GREAT experiment (especially if you're used to living with excess) it's not a hard and fast rule.</p> <p>I will never go back to two stuffed closets and 200 dresses. That was over consumption, but I don't think there's anything wrong with having a little fun with my clothing. I view clothing as a form of self-expression and keeping a teeny-tiny closet made me sad.</p> <p>I've let myself off the hook, and I'm allowing myself to have fun and explore my style and explore the pieces that truly work for me.</p> <p>2. breaking out of black and white:</p> <p>This is a really, really common trap for people minimizing their wardrobe. It's easy to just go all black and white. That's classic, right!?</p> <p>Well, I felt like a waiter in all black and white. I just really wasn't into the stark contrast. Also, black and white aren't really my colors. I felt like I was pretending to be someone else.</p> <p>It wasn't until I started to infuse warmer neutrals in my wardrobe, did I start to feel like myself. Now, don't get me wrong, I love me some neutrals, but I prefer khakis, tans, and blushes. I think they complement my skin tone really well.</p> <p>I wear those colors, and I <i>feel</i> good.</p> <p>The fashion industry is based on wanting to feel good. When you wear something that makes you feel good you look good. My 18 piece wardrobe didn't make me feel good, so I didn't look good.</p> <p>When having a small wardrobe, it's important to wear pieces that make you look and feel like a rockstar! You want to get excited to get dressed every morning. Now that I'm infusing new (second-hand) pieces into my wardrobe, I'm excited to get dressed. Outfits are coming together easier and I'm a lot happier.</p>	<p>K efetividade B</p> <p>K efetividade C</p> <p>K social C</p> <p>K efetividade B</p> <p>K declarativo C</p> <p>K efetividade B</p> <p>K efetividade B</p>
--	---

3. defined style:

200-dresses-Kathryn was dressing for multiple personalities. My closet was more of a costume closet. I had a lot of vintage clothing. I had dresses from the 40s, 60s, and 70s. I could immediately jump into any decade or any personality I was feeling whether that was preppy, rocker, or boho.

I've really learned to listen to the styles that make me feel the best. Preppy styles with a bit of boho flare is where I lean. This mean classic lines with maybe a bell sleeve or interesting drape. **If I really want to get dressed up and have fun, I borrow clothes from my friend's closets.**

Having a small wardrobe taught me what I like and what I don't like. It also helped me pay very close attention to fit.

RELATED: *3 Steps for Cleaning Out your Closet and Defining your Style*

I know exactly what length a shirt should and shouldn't be to compliment my pear shape. I know exactly where a dress should hit. I know exactly where my pants should be hemmed. Being aware of fit is soooo important. You know those pieces you love but never seem to wear because something just feels off?

Most likely, it's a fit issue. I have narrowed down my fit so well, that I could walk around with a tape measure and tell you if I was going to like a shirt before I even put it on. Is that shirt 22" in length? No, thank you!

Be ruthless.

I have also learned to pay special attention to color. I really like color, but I don't like too much color. I like to stick to a pretty neutral wardrobe. (Just not black and white) I don't like a lot of really bright colors unless it's on the occasional happy sundress.

By paying special attention to the colors I wear most often, I'm able to quickly decide future purchases. I recently had a beautiful blue dress I was considering buying. It was a very bright blue, I wouldn't normally be drawn to. I decided to let it go because it didn't fit in with most of my wardrobe. Bright blue is not something I would normally wear. It's just not really my color.

I knew if I brought that piece into my wardrobe, it would sit there mostly untouched. However, if that dress were pink... I'd try and find a way to wear it every day!

4. it's ok:

Living a zero waste lifestyle can make it feel like shopping is bad or wrong. And, while over consumption is bad. There's nothing wrong with shopping if it's done in an ethical way.

We're never going to be completely free of shopping. In fact, I'm in desperate need of undies as we speak. (Side note: if you have a favorite ethical underwear brand please let me know in the comments.)

RELATED: *The True Cost and The Dangers of Fast Fashion*

I still feel guilty when shopping, because the number one rule is to buy less! But, there also needs to be something said for having a little fun. **Having a dull and dingy 18 piece wardrobe made me sad. It made me really, really want to go shopping.**

It's like being on a crash diet. Depriving yourself of food is only going to encourage gorging later. Instead, it's better to make thoughtful better

K processual A
K efetividade B

K efetividade B

K social C

K processual B

K social A
K efetividade B

<p>choices over a long period of time. This makes it fun and personally sustainable.</p>	
<p>RELATED: <i>The Five Rules of Personal Sustainability</i></p>	
<p>While I think challenging and testing yourself can be a good experiment, it's definitely not ideal long term.</p>	
<p>Bottom line. I enjoy clothes. I enjoy shopping. I enjoy wardrobe as a form of self-expression. How do I combine this with my zero waste and minimalist outlooks? (I only live in 300 sq. ft. 200-dress- Kathryn's closet was bigger than that!)</p>	
<p>I only shop local and second-hand unless it's for necessities (socks and undies) or very hard to find basics (lookin' at you white tank top.) I love shopping local second-hand! I'm able to support my community and prevent any new resource production.</p>	<p>K processual A K social A</p>
<p>It seems like a great compromise, and I feel pretty guilt-free. I'm always very, very critical when it comes to fit and color. Even though it's practically guilt free shopping, I don't want to take something unnecessarily off the market. I also, don't want to have pieces in my closet that are unworn.</p>	<p>K social A</p>
<p>5. constantly edit:</p>	
<p>I am always editing my wardrobe. Just because I liked the way it fit in the dressing room, standing up straight, in bad lighting, for 2 minutes, does not mean I'm going to it when I'm running around work or walking the dog.</p>	
<p>If you don't love it, it's time to give it back. There have been several pieces I have bought at the thrift store, worn a couple of times and decided I should let them go.</p>	<p>K processual A</p>
<p>That's perfectly fine! It's like you borrowed it from the thrift store for a couple of days. There's no reason to force it to work out. This prevents my closet from getting packed, and I'm constantly keeping an eye on what works and what doesn't.</p>	<p>K efetividade B</p>
<p>Each piece you bring into your closet teaches you something new about your style, and you'll be able to make better choices in the future. Don't hold onto pieces because you think it might work out in the future.</p>	<p>K processual A K processual A K social A</p>
<p>If it can be altered, alter it that week. If you don't alter it immediately, it's time to re-donate it. I don't feel too guilty about re-donating. If it was good enough to make it onto the shelves 2 weeks ago, it's most likely good enough to make it onto the shelves again.</p>	
<p>6. texture and pattern:</p>	
<p>Don't forget about out texture and pattern. A wardrobe, even a black and white one, can have more life if you throw in a little bit texture or pattern. I made the huge mistake of doing all solid black and white and all similar texture. If I had thrown in a fun black and white pattern or more texture like lace or even cable knit, things might have been different.</p>	<p>K efetividade B</p>
<p>In my small wardrobe experiments, texture and pattern really seem to make a difference. It can just be a little bit. My patterned sweater is a cream sweater with black polka dots. It's not like you have to go crazy.</p>	
<p>But, just that little something extra makes things feel more elevated.</p>	

This was a pretty long post, but for the first time in a while, I am LOVING my current wardrobe. I am having so much fun with it. It's mostly pink, white, tan, and navy. I am so excited to get dressed in the morning.

I think I'm finally finding my groove. I can't wait to do a full wardrobe update with everything in my closet.

I want to hear all about your wardrobe! Everyone does everything differently, maybe I can pick up a few tips from you. How do you feel about your current closet? Do you have a teeny-tiny wardrobe and love it? Do you have a capsule wardrobe?

Zero Waste Traveling Tips: Flying and Airports

December 19, 2016

Flying and zero waste in the same sentence is kind of an oxymoron. However, that doesn't mean we can't take strides to make it less wasteful. It's not about perfection; it's about making better choices. I will echo it again and again and again.

My [original travel post](#) was great for a weekend trip. But, [when you're spending 10 days somewhere you're going to need a little bit more than just a mason jar and a cloth napkin.](#)

I fully believe flying internationally every weekend is excessive. I think we should try and limit our emissions, but you will [have to physically fight me if you think I should never see my family again.](#) (trust me some people have emailed me about it. ;)

Telling people to stop traveling is not viable. It's silly to think everyone will stop going on vacation.

I think traveling and getting outside of your normal routine is really important for developing a rounded personality. It's important to experience other cultures to grow your world view.

Instead, let's focus on doing it less and traveling better.

Instead of traveling frequently for short periods of time, [opt for fewer trips for longer periods of time. This will help to cut down on emissions.](#)

Of course, there are a lot of small things we can do to make flying more sustainable too.

I have flown twice since going zero waste. Once for business and once to see family. I cringe when I think about the amount of trash created on a [plane... all of the little bottles, cans, and individual snack wrappers, etc.](#)

Here are my top tips for avoiding waste for flying.

1. an empty water bottle

Empty is the very key word here. DO NOT try and bring a full [water bottle](#) through security. Do not bring a full water bottle into the car with you thinking that you're going to drink it all before you get to security.

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K processual A
K social A
K social B

K processual A

K social A

K processual A

<p>You'll go through security. You'll have forgotten about your full water bottle. You will get stopped in security. You will be unable to pour said water down a drain. You will have to choose between chugging it or throwing it in a trashcan.</p> <p>Sticking to your zero waste principles, you'll obviously have to chug it. Then you'll have to re-go through security. You'll be late for your flight forcing you into a middle seat.</p> <p>You'll have to pee so bad, but you're trapped between two people and don't feel comfortable getting up.... all of this could have been avoided if you just brought an empty water bottle.</p> <p>Obviously.... that was a purely fictional story.... I would <i>never</i> have done something that foolish....</p>	
<p>So just, double check and make sure your water bottle is empty. M'kay.</p>	K processual A
<p>After you're through security, fill up your water bottle. There should be water fountains by the bathrooms to fill up your water bottle. If not, just pop into a cafe and they can fill it up at their soda fountain.</p>	
<p>2. a cloth napkin</p>	K processual A
<p>You know how I feel about cloth napkins. Most restaurants have real plates and real silverware, but not everyone has real napkins. Bring your own.</p>	
<p>It can double as a plate in a pinch, and you can wrap up delicious bakery treats in the airport or really anywhere on the go.</p>	
<p>3. a tiffin or mason jar</p>	
<p>I covered this and the cloth napkin extensively in this post. This is also great for grabbing food on the go. If you plan on eating out during your vacation you can use this to take home leftovers. Or you can use it to grab food to-go in the airport or if you don't have time to sit down for a meal.</p>	K processual B
<p>I have a set of light-weight nesting tiffins. I bring them with me because they have so many uses.</p>	
<p>4. handkerchief</p>	
<p>I know what you're thinking. Can't the napkin and handkerchief double? As a minimalist, I would love to tell you yes. But, I can't. At least not on an extended trip. I feel like these things should be separate because you're not going to have the downtime to wash and dry them.</p>	K processual B K processual B
<p>You're not going to want to wrap your croissant up in a snotty rag. And, they aren't going to want to put your croissant in it. EW.</p>	
<p>5. a snack or two or three</p>	
<p>Doesn't an airport feel like a stadium? Like you can't bring food or drink inside? I know it feels that way but it's not true. Well except for the drink part - see number 1. But, you can definitely bring food with you on a flight.</p>	
<p>Also, what is it about flying that makes you want a snack? I feel like they've conditioned us.</p>	
<p>I can normally go three hours without a snack on a normal day. Why is it when I fly I want one? So, pack your own snack based on the time you'll be gone and your own personal hunger/preference.</p>	K processual A
<p>I brought a small mason jar full of dried blueberries and nuts.</p>	

6. quart-sized liquid bag

I want to highly dissuade you from checking a bag. So much can go wrong with checking a bag. **It takes so much more time and creates more weight meaning more fuel.** If you aren't checking a bag, it means you have liquid restrictions.

You'll have to keep all of your liquids under 3 oz and they will have to fit inside of a clear quart-sized bag. Now, you probably don't have disposable quart-sized bags in your house anymore. So, they sell **TSA approved quart-sized, clear plastic bags with a zipper.** I have had mine since I was in highschool. **Take good care of it and they will last.**

They typically come with three or four 3oz bottles on the inside. **Use these and fill them with the products you already have. No need to buy travel sized bottles!**

7. entertainment

I try to hit the library up before I go, but I read pretty fast. The average flight time home is around 7 hours. That's easily two books. I would have to bring 5 books with me two for the flights there, two for the flights back, and one for the downtime in between/before bed. That weight adds up. I often times bring my e-reader.

But, did you know libraries have a selection of e-books too!? **You can download books on your e-reader and go to town without the weight.**

8. patience

This is the most important thing to bring with you. Flying isn't very enjoyable, so pack a little extra patience. Things aren't always going to work out exactly how you want them to. So take a deep breath and roll with the punches.

I hope you find these tips useful especially if you're heading home for the holidays. I've attached an easy checklist for you to reference in the future. Have you flown since trying to reduce your waste? What are some of your tips?

This post may contain affiliate linking you can read more on my [disclosure page](#). Thank you for your support.

K declarativo C

K processual A

K processual A

K processual A

K processual A

Is Buying Recycled Plastic Eco-Friendly?

April 5, 2018

I have been getting some amazing questions from readers. This past week Meaghan emailed in with a question about recycled plastic.

"Even though I rarely purchase bottled water anymore, there's a bottled water company that I still find myself purchasing from once in a while.

They're probably the most ethical bottled water company to exist. They donate a portion of their profits to water charities, they have sustainable practices in how they obtain their water, they have shipping policies that

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

<p>reduce their carbon footprint, and they only use recycled plastic for their bottles.</p> <p>They're not the only company I've come across lately that have good business practices, but use recycled plastic for their products.</p> <p>My question is, am I doing the right thing by supporting companies that only use recycled plastics? By buying from them, am I showing that there is a demand for recycled plastic, which would help increase the commodity price, and in turn make it more worthwhile for recycling companies?</p> <p>Or by supporting them, am I just increasing the demand for plastic in general?</p> <p>I've tried to research this myself, but I'm having trouble finding concrete answers. I was just curious what a fellow zero-waster's opinion on this was."</p> <p>This is a question I've also asked myself, and honestly there aren't going to be any concrete answers. This is one of those very gray situations similar to the question about recycling Michael asked a couple of weeks ago.</p> <p>Now, I know this isn't the question, but I'm really curious which company uses 100% recycled plastic for their bottles? I've been looking online, and I'm going to assume it's Nika Water?</p> <p>I couldn't find anything stating where they source their water, but if all of their information is true they seem like a really good company to support.</p> <p>According to the website they donate all of their profits which is certainly a noble cause.</p> <p>Bottled water in itself is not evil or bad. We really need bottled water in times of crisis, the problem is when it becomes an everyday accessory.</p> <p>I also don't think plastic is bad. Plastic is amazing and has allowed us to make a lot of advancements as a society. The problem is how we're using it. A material designed to last forever, shouldn't be used for items that last only seconds.</p> <p>Obviously the best thing to do is to have your own bottle with you and then pop into a cafe, restaurant, or gas station to have it filled when you're out.</p> <p>But, if that weren't an option, I'd say supporting a company like this is a good thing. It's much better than supporting Nestle.</p> <p>I also want to talk about this question at the larger scale. It is always better to buy products made with recycled plastic.</p> <p>Are you increasing the demand for plastic overall? Yes.</p> <p>But, you're also increasing the demand for recycled plastic which is an important part of recycling. Are you really recycling if you don't support companies that are making products from recycled materials?</p> <p>Right now the demand for recycled plastic is low like really, really low.</p> <p>Creating a demand in the US for recycled plastic might be able to help with the current recycling ban imposed by China.</p> <p>Environmental issues aside, plastic isn't great for our health. I'm curious if the plastic is still a pure HDPE or LDPE or if it's mixed?</p> <p>Most recycled plastics are mixed, plastic number 7, after they're recycled, making them pretty much impossible to recycle.</p>	<p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C (comport.)</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K efetividade A</p> <p>K efetividade A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K declarativo A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K processual C</p>
--	--

<p>It's a tough question to answer, that can really only be determined in a case by case basis. You have to go with the best solution in the moment.</p> <p>Being educated on the issues to make an informed decision is 90% of the battle. It sounds like you're already there!</p> <p>On whole, I'd say recycled plastic is definitely better than virgin plastic.</p> <p>What do you think? Do you agree with me?</p>	<p>K social A K declarativo C</p>
---	---------------------------------------

<h2 style="text-decoration: underline;">What is Zero Waste? What is the Circular Economy?</h2> <p><i>March 8, 2018</i></p> <p>what is zero waste?</p>	<p>LEGENDA: K declarativo K processual K de efetividade K social</p>
<p>The simple definition: to send nothing to the landfill.</p> <p>The more complex and accurate description: To completely redefine the system, to move to a circular economy and write waste out of existence.</p> <p><i>For those of you who enjoy listening to your blog posts, I have recorded this for you. It's a long read at 15 minutes. I hope you enjoy it, and let me know if you'd like me to record more blog posts in the future.</i></p> <p>There's a more detailed explanation on my about zero waste page. I think I did a pretty bang up job, but there's going to be a lot of supplemental information in this post too.</p> <p>Around the interwebs, I'm seeing people wanting to move away from the term zero waste. I get it. I do. Really. The term zero is probably not the best term. It can be scary. I know. I'm quoted saying as much in an article from the Guardian in 2016.</p>	<p>K declarativo C K declarativo C</p>
<p>The main complaints I'm hearing is that zero waste is too restrictive or that it doesn't cover enough issues like environmental racism, intersectionality, climate change, carbon footprints, etc. etc.</p> <p>The thing is it's all interconnected, and wanting to live a zero waste lifestyle does in fact incorporate many of those things. I'm constantly amazed how closely environmental and social problems are linked.</p> <p>Recently, I attended the Global Wave Conference with Pela. Twice on the same day in two different sessions, I heard people say overfishing is a major problem, but that the problem is exacerbated by slave trade on the high seas. Without labor costs the price of the fish is grossly undervalued.</p> <p>If the price of fish accurately reflected all of the labor going into it, far less fish would be eaten simply because of the higher price tag. This would adjust the supply and demand. I'm not saying it would solve the overfishing problem, but it would certainly be a start.</p> <p>I had absolutely no idea that slavery in the fishing industry was a problem. I don't know enough about it right now, but it's just proving over and over how environmental and social issues are inextricably linked.</p> <p>The other main complaint is perfectionism, and how no one can ever be completely zero waste..... um DUH. Most zero wasters have made this</p>	<p>K declarativo C (comport.) K declarativo C K declarativo C</p>

<p>point over and over and over again. Zero waste is a goal. It's completely unachievable.</p> <p>The motto of my blog has literally been, "It's not about perfection; it's about making better choices." for years. We're all human. We're all just doing the best we can and that's OK. Here's just a few of my posts breaking down the perfection complex.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Reasons the Trash Jar is Bullshit • How to Shop Zero Waste Without Bulk Bins • What I still Buy in Packaging • Going Zero Waste when your Partner Doesn't Want to • Zero Waste Grocery Store Challenge 	<p>K declarativo C</p> <p>K social A</p>
<p>All of these blog posts talk about the messy side of being zero waste - the non-perfect instagrammable side. Most zero waste bloggers have a very real and upbeat positive attitude woven throughout their posts.</p> <p>They're encouraging you to do the best you can. We're never going to be perfect. We're just a bunch of people trying to have a positive impact on the planet.</p> <p>Other zero waste bloggers I recommend Be Zero, Litterless, Meredith Tested, Green Indy Blog, Paris to Go, Zero Waste Nerd, Treading my Own Path, and I'm sure there are more I'm not thinking of off the top of my head.</p> <p>So let's really, really talk about zero waste and the circular economy.</p> <p>how did zero waste start?</p> <p>A lot of people credit Bea Johnson from Zero Waste Home with "inventing" zero waste. While she certainly popularized it as an at home lifestyle, the term was first used in the 1970s by Paul Palmer as an industrial term.</p> <p>Paul Palmer founded Zero Waste Solutions and it started by taking laboratory chemicals that were going to be wasted and instead resold them to scientists and companies. Basically they didn't want the chemicals to go to waste so they came up with a solution to prevent it. Thus zero waste was born! (not quite)</p> <p>Even before that, zero waste happening. We just didn't have a fancy term for it. In fact, zero waste is super unsexy. It's depression era living or just regular living up until the 1950s.</p>	<p>K social B</p> <p>K social A</p>
<p>No one wasted anything because our consumption levels were vastly different because we lived in a completely different world.</p> <p>Currently everything is globalized. If you haven't read The World is Flat by Thomas Friedman, it's definitely worth checking out from your local library. It talks about globalization and the shift that's happening with technology.</p>	<p>K declarativo C</p>

<p>price is not what it seems:</p>	K declarativo C
<p>If you wanted a new outfit in the 1930s you weren't going to be able to buy something mass-manufactured and made in Bangladesh for \$15. No, you were going to buy something made close to you.</p>	
<p>You might have even bought a pattern to sew it at home. It was going to be something of quality that would last. It would be something that came from your surrounding area. If you bought it from a store or catalogue, the person who made it was paid a living wage. The price of the dress would accurately reflect all of these things.</p>	K declarativo C
<p>A new outfit in the mid 1930s cost on average \$7 which would be the equivalent of spending \$130-150 today. Most ethical fashion brands charge around that price point.</p>	K declarativo C
<p>If every piece of clothing I owned cost \$140 dollars, you can bet your bottom dollar that I would be SO picky about what I bought and I would own far fewer clothes.</p>	
<p>It's probably why the average woman only owned 9 outfits and took much greater care of her belongings. We didn't waste as much simply because we didn't have the means.</p>	K declarativo C
<p>chat with your grandparents:</p>	
<p>If your grandparents are still living, talk to them. The thought of buying a product to throw away like paper towels or paper tissues was absurd. They might have adapted now, but it's certainly not the way they grew up.</p>	K social C
<p>People couldn't fathom spending money on items they were going to throw away. Even if they did have disposables like a brown paper lunch bag, I can guarantee you they carried it back and forth until it fell apart.</p>	
<p>Grocery shopping was done just like zero wasters do it today. You would go to the store and you would give your list to the store manager. The items you were buying like sugar, flour, commeal, and beans were taken out of larger bags and weighed. They would wrap your groceries in paper and you'd take the goods home.</p>	K declarativo C
<p>This is why you hear funny anecdotal stories of people making cakes and ice cream with salt instead of sugar. It's because the bags weren't labeled. The dry goods were bought in bulk with NO labels.</p>	
<p>just because we lived low waste doesn't mean we lived circular:</p>	K social A
<p>While living low waste, reducing, reusing, and repairing as much as we can is awesome and amazing - it's still not circular.</p>	
<p>Granted, appliances from the 40s, 50s, 60s, and even into the 70s were meant to be repaired. That certainly plays a huge role in it. It's when we start to get into the 80s that companies realize in order to drive more growth, the products need to be very difficult to repair and that they need to break quicker.</p>	K declarativo C
<p>The quicker you can break a product the quicker you can make a new sale.</p>	K declarativo C
<p>It's called planned obsolescence and we've talked about it on the blog before. This is when the problem really started getting out of control.</p>	K declarativo C
<p>We live in a linear economy, and our earth has finite resources.</p>	K declarativo C

<p>Basically we take resources from the earth, we manufacture them into products, and then we throw them into a giant hole in the ground. Living this way makes absolutely no sense. We will run out of resources.</p>	<p>K social A K declarativo B</p>
<p>Resources are valuable. So why aren't we doing anything with them? Of course recycling plays a tiny, tiny role in trying to recover some materials, but it's just not the solution.</p>	<p>K social A K declarativo C K social A</p>
<p>Products need to be designed with complete absorption back into the manufacturing process.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>When we resume products back into the system fully, we have what's called a circular economy. This circular economy reflects nature. In nature there is no trash or waste. A "waste" product like poop is actually vital to the system. It provides vital nutrients to plants.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Living in a linear economy seemed fairly stable until we started consuming at higher rates and planned obsolescence became normal. Now we're consuming at a completely unsustainable rate.</p>	
<p>instability and earth overshoot day:</p>	
<p>We're currently consuming 1.5 earths worth of resources each year and we have a day to mark it called Earth Overshoot Day. It's the day that we've consumed all of the resources the earth can sustainably produce for the coming year.</p>	<p>K declarativo A</p>
<p>We hit it on August 2, 2017 and each year the day is moved up earlier and earlier on the calendar.</p>	<p>K declarativo B</p>
<p>The problem is becoming worse and worse, so what can we do?</p>	
<p>living zero waste:</p>	
<p>There are actually a lot of things we can do.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>First, we can try to live a zero waste lifestyle. A zero waste lifestyle aims to live like older generations. It's using our personal lives and personal consumption habits as an act of rebellion or protest.</p>	<p>K social A</p>
<p>We focus on buying only what we need. Reusing what we have as long as we can by performing regular maintenance, repairing, opting for non-disposable options when possible, and purchasing second hand.</p>	<p>K processual A</p>
<p>Lastly we focus on recycling and composting. The goal is to try to reduce and reuse as much as possible first. So, before you recycle something, can you use it for something else? Before you compost it can you <u>eat those scraps</u>?</p>	<p>K processual A</p>
<p>Is this a perfect way of living? No, of course not. Does it completely represent a circular economy? No, of course not.</p>	
<p>We're living in a flawed system, but what it does is challenge the norm. It brings about new ideas and innovations.</p>	
<p>We tend to forget how much power the consumer has. When enough people stand up and say, "We want circular!!" More businesses are going to start looking at circular solutions.</p>	<p>K social A</p>
<p>It's amazing how many zero waste or low waste shops have popped up in the last several years simply because the demand is there! Keep demanding change, and change will come.</p>	<p>K efetividade A</p>
<p></p>	<p>K social A</p>

<p>Trying to live more sustainably doesn't have to be rocket science. Just find a few things that work with your schedule. I always recommend people start with the big four. But, honestly just try something new!</p>	<p>K processual A K efetividade A</p>
<p>Once you've mastered one thing, then try another. It takes a lot of time, but with patience and perseverance you can make a huge impact with a few small changes.</p>	
<p>RELATED: <i>The Ultimate Step-By-Step Guide Going Zero Waste finding community:</i></p>	<p>K processual A</p>
<p>The next thing you can do, once you feel like you have a firm grasp on sustainable changes you've made in your life, look for a supportive community.</p>	<p>K social B</p>
<p>It's always easier to enter into activism with a local supportive group. I just wrote a whole post on this subject because it's an important first step when lobbying for big change.</p>	<p>K processual A</p>
<p>working to change businesses:</p>	
<p>Then the next step is working as a local community to apply pressure to local businesses. This will be the next blog post in my series. There's a lot I want to cover here, but it starts with small business.</p>	<p>K processual A</p>
<p>What can small businesses do? Maybe the coffee shop incentivizes the use of bringing your own mug. Maybe they start charging for disposable take away cups, maybe you get the grocery store to put up signs about rethinking plastic bags.</p>	
<p>Eva from Kind Planet got these signs up in her local grocery store. How cool is that!?</p>	<p>K processual A</p>
<p>It's always much easier to enact change at the local level, but eventually we have to take it to the top to the major polluters like Coca-Cola and Nestle. But, that can't happen until there's more awareness and more people power.</p>	<p>K social A</p>
<p>In order to get more awareness and people power, it has to start small. Movements don't happen quickly. They happen slowly and take lots of energy and lots of man power.</p>	
<p>working to change policy:</p>	
<p>Once there's general unrest, you can start to form policy. The people must first act so policy can react.</p>	
<p>Once again, this starts at the local level. With California's bag ban, enough counties and cities passed bag bans that it became too complicated. In order to simplify and streamline all of the bag ban laws the whole state decided on one policy.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>It takes enough people at the local level with their local community to push for change. This happens city and county wide, then state wide, then nationally.</p>	
<p>Then once the national laws go into effect, this changes the practices of the larger companies and businesses and the smaller business, then it affects the consumer. Then we start the cycle again.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>For more information on getting involved in your local government, you can read this blog post here.</p>	<p>K efetividade A</p>

<p>I feel that there is general unrest in the zero waste movement simply because things move slowly. The solution is to go local. We have to be present in our own communities. We have to be working for legislation, influencing businesses, and growing a local community at the grassroots level.</p> <p>Change is coming, and it's all thanks to you!</p> <p>Each and every one of you play a vital role in this movement. It's not about fitting your trash in a jar (that's a media gimmick). It's not about winning zero waste. It's not a competition to see who's the most environmentally friendly, the most vegan, the most sustainable, or the most plastic free.</p> <p>It's just about trying.</p> <p>And, not everyone will be able to participate fully at all times. Some may never be able to participate, and that's OK! It's just a whole bunch of people trying to enact change where they can and using their voice to rewrite the system. Using their voice to demand change. Using their choices and purchases as an act of protest.</p> <p><i>It's not about perfection; It's about making better choices.</i></p> <p>I leave you with this amazing video about the circular economy. I hope you're inspired and come away with a new passion for zero waste and what it really means.</p>	<p>K social A</p> <p>K social A</p> <p>K social A</p> <p>K social B</p> <p>K social A</p>
---	---

<h2 style="text-align: center;"><u>How to Make the BEST Choice for the Environment</u></h2> <p style="text-align: center;"><i>February 15, 2018</i></p> <p>I ask myself a lot of questions these days. Whenever I make purchases, I'm always looking to make the best choice for both the planet and my pocket book.</p> <p>For instance, I recently bought some undies. Some had a plastic tag, but were made in the US. Others had no tags but were made in India. The other pair were made in US, had no plastic tag, but were pricey.</p> <p>I find that everything is a balancing act. So, how do we make the BEST decision? How do we know what we're buying is going to have the BEST impact?</p> <p>I started questioning this as I was riding home on the train from Rainbow Grocery. I finally got to meet the wonderful Shia from Wasteland Rebel. After many hours on online chatting, we met in the flesh, IRL.</p> <p>It was so crazy, because it felt like we'd been friends for years. I mean we have been online, but in person we didn't miss a beat! It was also so nice to meet her husband. I just have to say they are adorable together! It's so stinkin' cute.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> K declarativo K processual K de efetividade K social </div> <p>K social A</p>
--	---

We met up at [Gracias Madre](#) in SF which I've been really wanting to try. I was very, very impressed with their offerings. They're a vegan restaurant committed to local and organic.

From their website, "Our Menu is seasonal and determined by what is currently available at our Organic farm in Pleasants Valley, California, the Be Love Farm. Our cheeses and milks are made using nuts. Our tortillas and tamales are handmade from non-GMO Organic heirloom corn, some of which is grown by us on the Be Love Farm."

To top it all off their menu is absolutely divine, I think I could have devoured all of it. They serve water without straws and have cloth napkins to boot!

It's definitely worth checking out if you're in the SF area.

After we ate a delicious lunch, we headed to [Rainbow Grocery](#). I plan to update that post with better photos, but it is the land of all things in bulk. And, I mean ALL things.

They have adaptogens, herbs, coffee, every type of dried fruit imaginable, fresh pasta, dried pasta, honey, maple syrup, the list goes on and on.

But, the question popped up when both Shia and I were purchasing chocolate chips...

There were organic chocolate chips and there were fair-trade chocolate chips. We spent a while debating the two.

Which one is better? Ideally you'd want both right?

I mean, ideally you'd be able to buy everything:

- fair trade
- organic
- plastic-free
- local
- palm-oil free
- vegan
- in budget

Do you know how many things actually check ALL of those boxes? Not very many

In fact, until this conversation moved from internal to external, I never even realized how much time I spent running down this mental checklist. I spend a lot brain power weighing the pros and cons hoping that in the moment, I pick the BEST option.

I'm going to guess many of you who pride yourself on being conscious consumers also run down some sort of mental checklist when looking to purchase items.

K processual C
(qual o melhor
comportament
o)

<p>So, how do you know you made the best choice for the environment?</p> <p>Honestly, you don't.</p> <p>We don't live in a perfect world. We can only do our homework, and work with what we have. The choice I make, might not be the choice you make. That's totally OK! We have to remember that we're all on the same team.</p> <p>We're all fighting for a better world, and it's OK if we come to different conclusions as we might have different priorities.</p> <p>Being allergic to dairy, box number one for me, is no dairy. Clearly, I cannot compromise on that aspect. Plastic-free and package free is also on the top of my list. Which means organic and fair-trade might take a backseat.</p> <p>You might however, have organic and fair-trade first and foremost. It's OK if we come to different conclusions. We both, made the best decisions we could.</p> <p>It's why perfectionism has no place in this movement. More than anything we need education and awareness. Hopefully with more people making demands for products that check every box on the list, the more of those products we'll start seeing it in the market place.</p> <p>That takes voices, and it takes people working together. So let's support each other and work towards making a better world.</p> <p>.... but really which of the chocolate chips would you have bought?</p>	<p>K processual A K social B</p> <p>K social A K social A</p>
---	---

<h2 style="text-decoration: underline;">10 Tips for Going Zero Waste in College</h2> <p><i>November 12, 2015</i></p> <p>So, I've been getting this question a lot. "What can I do as a college student?" I graduated 3 years ago - eek! But, I think I remember it well enough. I double majored in Musical Theatre and Mass Communications. So, I was around campus and involved a bit.</p> <p>Regrettably, I drank a lot of sweet tea out of giant Styrofoam cups. If I could go back, I definitely would have slapped those out of my hand and been more involved in green initiatives around campus. So, here's a little bit about what I'd change in the past, and things I would look towards in the future.</p> <p>composting:</p> <p>Do you have a garden or green house at your school? Does your school already have compost? If so, that's totally awesome. I would have hooked the gardening club up with the cafeteria to start a compost. Not only could you sell the compost (extra cash what every college kid needs) but you</p>	<p>LEGENDA: K declarativo K processual K de efetividade K social</p> <p>K social A</p> <p>K efetividade C</p>
--	--

<p>could grow more food with it. It could be donated to shelters or used back in the cafeteria.</p>	
<p>campus sale:</p> <p>Our campus had its own little craigslist and a couple of yard sales throughout the year to try and curb waste. But, when it was time to move out, so much stuff wound up in the dumpster. It was full of things that weren't sold in time or things that were too big to take home. I would try to arrange a storage room on campus for the summer. Freshman or incoming students the next year could go "shopping" for dorm furniture and school supplies. It would save everyone money and save so much from the landfill. Proceeds from the campus sale could be donated to charity or what was raised could go to a fun event like a pizza party for the dorm.</p>	<p>K efetividade C</p>
<p>the bottle:</p> <p>Duh. I mean this is the most obvious one. Carry a water bottle with you. If I could go back in time I would kick my self for using disposable coffee cups, sweet teas, and water bottles. I would keep one on me to fill up at my favorite campus spots. I secretly kinda miss the caf's lemonade and infused waters on tap.</p>	<p>K processual B K social A</p>
<p>school supplies:</p> <p>With the invention of small electronic devices, it's easier than ever to ditch a lot of the traditional supplies such as pens, notebooks, and planners. If you can go full digital, more power to you. But, in some scenarios it can be challenging. Opt for a nice notebook made with recycled paper and a couple of nice pens. Don't except junky ones from the school fairs. They run out and break really quickly. If you invest in one or two nice refillable ones you're more likely to keep up with them, writing will become more pleasant, and you keep some junk out of your trash bin.</p>	<p>K processual B K processual C K declarativo C</p>
<p>t-shirts:</p> <p>I pledged, which meant lots and lots and lots and lots of t-shirts. I mean is it possible to have an event without t-shirts? I didn't buy most of them; because, I knew where they'd be in 6 months - goodwill. Try to avoid the t-shirt craze. Most shirts cost around \$15, and there's a new one almost every week. You could build a pretty nice sustainable wardrobe for the real-world for the cost of buying 2 a month through out your four years. Save your pennies for something better. The only shirt I still have from college is my letter shirt.</p>	<p>K processual C K declarativo C</p>
<p>cloth napkins & hankies:</p> <p>I would most definitely carry both of those things around if I were back in school. Handkerchiefs are my all time favorite switch. Who's gotten the sniffles in class or sneezed or coughed? Boom: you're covered, and you're not that girl in the corner of the room with 18 crumpled tissues on her desk - gross. You're that classy chick with a handkerchief. People could possibly be intimidated by how much you have your shit together.</p>	<p>K processual B K social C</p>
<p>event clothing:</p> <p>Host a clothing swap. This would be so much fun to do for events, banquets, dances, mixers, and even recitals or the dreaded jury's (music majors - you know). There are lots of occasions to get a little fancy at school. Boys you have it easy one suit and you're set for life. Ladies, you probably don't want to wear the same dresses over and over. So, you'd host</p>	<p>K processual A</p>

<p>an event where people would bring some clothes, and for every item they bring they get a token. Then they get to go shopping and can "purchase" one item with their token. No real money is exchanged and you can leave with some new dresses for events and you can keep swapping them at an annual or biannual event.</p>	
<p>the bathroom:</p> <p>You probably share this with multiple people. If you're a female, it's probably decked with products, makeup, and all sorts of plastic. I'll be writing a post about my bathroom products very soon! But, I could have definitely made a lot smarter choices back when. Easy switches include bar soap, bamboo toothbrushes, and for the ladies ditch disposable menstrual products for the cup. Probably my second favorite zero waste switch. Full post about that to come soon, as well.</p>	<p>K processual A</p>
<p>snacking:</p> <p>You've heard of the freshman 15. Keep it off by snacking on healthy foods like fruits and vegetables. Most of that come sans packaging at the supermarket or you could probably get it from the caf and load it to go. You can compost the leftover bits at the compost bin you set up. I would most definitely put some apples in my bag or load up a mason jar with caf cookies. I'm pretty sure they'd be a perfect fit for a wide mouth - because not all snacking has to be healthy.</p>	<p>K processual A K declarativo C K processual A</p>
<p>don't be afraid:</p> <p>Don't be afraid of talking about what you're doing. People will ask why. And, once you answer most people will really respect what you're doing. In fact, they'll probably be curious. And, even if they aren't going to make immediate changes. They will start to view things differently and become a more aware consumer. Most people aren't aware that what they're doing is harmful. They don't know; they don't see it. So, just by that little spark of action or conversation - you're bringing it to their attention. Because, once you see it, you can't un-see it.</p> <p>So, college readers - what did you think? Would you implement some of these? Is your school already doing some of this stuff? I would love to hear!</p>	<p>K social B K social A</p>

<p><u>How to Get Involved with Local Government</u></p> <p><i>September 7, 2017</i></p> <p>This past weekend I had the pleasure of meeting up with some AMAZING like minded individuals to talk about all things zero waste. There was also a ton of zero waste snacks! I mean, is there anything better?</p> <p>I made a pact to myself that 2017 was the year of getting out from behind the computer screen and more face to face interaction. I'm failing pretty hard at that goal, but the year is not over yet!</p> <p>Being able to easily brainstorm and talk about future projects was so inspiring and it really got me thinking about what are the next steps after individual action?</p>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> K declarativo K processual K de efetividade K social
--	--

<p>Individual action is an insanely awesome and powerful tool, but what happens when it starts feeling like a regular Tuesday?</p>	K efetividade A
<p>I talk about this a lot when people ask me, "What do you find to be the biggest zero waste challenge?" I never have a good answer because living a zero waste lifestyle is just about changing your habits. Once you've changed them, you don't notice that anything is different.</p>	K efetividade A
<p>It doesn't take any more time or thought, it's just simply the way you live.</p>	
<p>So, where can you go? What's next?</p>	
<p>I was thinking about this after the get together. I think the next step is group action, then putting pressure on businesses, then working on policy change. Then it goes right back through it again. The policy puts pressure on business which puts pressure on groups and then individuals.</p>	K processual A
<p>I'll cover each section in this blog, but I'm starting with policy.</p>	K social A
<p>I haven't talked about it much, but I currently serve on the beautification commission in my city. I have always thought being an active citizen is important not only when it comes to voting in November but on all levels of government during all seasons.</p>	
<p>Yes, I am that nerd who's canvased and phone banked for local politicians.</p>	
<p>I was hoping that after serving on the commission for a couple of months, I'd be able to offer you some amazing tips on how you can help enact change on the local level.</p>	
<p>Local government is almost more important than the federal government. If you want to start seeing change fast, this is where you need to start.</p>	K declarativo C
<p>But, it seems scary right? Like how do you even get started? I'm going to break it down into some super simple steps. I've provided a workbook at the end of this post so you can keep it all organized.</p>	
<p>locate city hall:</p>	
<p>Ok, so this one might seem obvious, but knowing how to get to city hall is important. A lot of meetings will happen at this building, it's great to visit and know where you're going before you're running 5 minutes late to said meeting.</p>	
<p>check out your local .gov:</p>	
<p>I'm willing to guess your city has a website you'll be able to find out A LOT of information from what boards and commissions operate, who serves on them, and the times and dates of their next meeting.</p>	K processual A
<p>You should also be able to find city council members information and the city clerk. All of these people are here to serve you the citizen. If you would like to get involved, you can always send them a nice email and they'd be more than happy to point you in the right direction.</p>	K social B
<p>Don't be afraid to send an email!</p>	
<p>find a board or commission:</p>	
<p>I serve on the beautification commission and from first-hand experience, we would love for you to email us or come visit us in a meeting! Seriously!</p>	K processual A

<p>Google "boards and commissions in (your cities name, and state)" There will be a handful of boards and commissions. Find which one you feel identifies most closely with your project.</p>	<p>K processual A</p>
<p>If you want to solve a litter problem, you're probably not going to want to contact the budgeting committee. It might be tricky to distinguish which commission is the BEST one. Send an email to whomever you think is the closest, and typically they'll be able to point you in the right direction.</p>	<p>K processual A</p>
<p>email with an idea or even better a plan:</p>	
<p>An abstract idea is a great place to start, but I'm hoping the workbook provided will help you come up with an even better plan.</p>	
<p>Let's start with a really common idea, a neighborhood clean up. Let's say you'd like to host a neighborhood clean up, and you want the city's help.</p>	
<p>How would you need the city's help?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • awareness • tools • organization 	<p>K processual A</p>
<p>Now think of some ways that those things could happen. Could the city add it to their newsletter? Share it on the cities social media page?</p>	
<p>What type of tools do you need? Do you need a large dumpster to put all of the litter in? Do you need trash bags and gloves?</p>	
<p>How many people do you need to help run it? Could you do with one volunteer?</p>	
<p>Really think about what this event looks like, and what you need help with.</p>	
<p>write it all down:</p>	<p>K processual A</p>
<p>You can write down multiple options. You don't have to decide on one perfect solution. But, come to the table, virtual or physical, with some ideas to show you've thought about it and are willing to help!</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>next steps:</p>	
<p>The board or commission will take your request under consideration. Depending on how they work within your local government will depend on the next steps.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Most likely they will be able to help you through public works or another branch or they will go through their assigned city council member to bring it to the city council to vote on.</p>	<p>K processual A</p>
<p>It can feel like this process is distant, but make a friend with a member on the board and follow up with them. They can keep you in the loop.</p>	<p>K social C</p>
<p>Then hopefully your project is approved! Go you! You got involved and made your city a better place!</p>	
<p>I hope you found this post to be helpful. Let's keep it going and all brainstorm in the comment section. What's a project you'd love to see happen in your town? What could help your town be a little greener?</p>	

The Beginners Guide to Zero Waste Living

October 3, 2018

Just starting your zero waste journey? Let me be the first to welcome to the community!

It can be a little overwhelming when you're trying to figure out where to start. These 10 tips will help you figure out those first beginner steps.

If you feel like you've mastered the beginning steps, make sure to check out [The Ultimate Step by Step Guide to Going Zero Waste](#).

If you're looking for more information, make sure to head to [Zero Waste Tips for Beginners](#) tab where all of my best beginner tips are rounded up in one easy and convenient location.

1. write down your 'why':

What's the reason you decided to go zero waste?

Writing it down solidifies your resolve, giving you something to reference whenever you need motivation.

Perhaps it's because you deeply care for the environment, [want to save money](#), or avoid the [toxins found in plastics](#). All those reasons are valid.

Reference this 'why' whenever you need some inspiration, or when the going gets tough. You got this!

2. focus on eliminating single use items first:

Waste is everywhere, [so before you overburden yourself focus on cutting out single use items](#). What do you find yourself reaching for most: Plastic utensils, paper napkins, plastic water bottles?

Feel free to observe yourself for one week and take a [trash audit](#). This will really help you see where your waste is coming from, and what exactly to eliminate.

If you're not ready to tackle a trash audit, here are [top 10 zero waste swaps](#) to get you started.

RELATED: [The Ultimate List of Zero Waste Swaps](#)

3. use what you have:

[You don't have to buy new items to be zero waste. Look around your house!](#) What zero waste tools do you already have?

Empty glass jars are great for storing dry bulk foods, homemade treats, leftovers, composting on the go, or an impromptu water bottle. For more inspiration check out [13 unexpected ways to use a mason jar](#).

[An old shirt can be made into a reusable produce bag, or cut up into hankies or rags. Reusable cutlery in your kitchen can be used for to-go utensils.](#)

You don't have to go out and buy all new stuff - just get creative!

My friend Celia from LITTERLESS has an awesome series called [Nothing New](#) talking all about using what you already own. As a bonus, it's also

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K social A

K processual A

K processual A

K processual A

K processual C

<p>much cheaper. Make sure to grab my tips for <i>Going Zero Waste on a Budget!</i></p>	
<p>4. buy secondhand first:</p>	<p>K processual A</p>
<p>When you do have to buy an item, check your local thrift stores first. They might just have what you need (at a much lower price too).</p>	
<p>And, be sure to check out this super helpful blog post 5 Places to Find Zero Waste Supplies.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Items in thrift stores have already been made, so new resources do not need to be wasted on creating them. You're also keeping a perfectly good item out of a landfill.</p>	<p>K efetividade A</p>
<p>If you can't find what you're looking for secondhand, check out the zero waste shop where you can find all of the products used to make zero waste living just a little bit easier.</p>	
<p>5. wait... and wait some more:</p>	<p>K processual A</p>
<p>When you see an item you like or want, ask yourself if you really need it. Step away from the item and wait a few days (I recommend 30!).</p>	
<p>This will allow you to avoid overconsumption. If there's something you need, always ask friends and family first before buying it.</p>	
<p>For example, did your coffee machine just break? Ask your sister if she has a spare. This will help save you a buck and not waste any new resources.</p>	
<p>6. learn how to make things yourself:</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Most toiletries, makeup, and processed food items are packaged in plastic. You can greatly reduce this kind of waste by learning how to make things yourself.</p>	<p>K processual A K processual C</p>
<p>Skip the takeout and make a homemade meal for dinner! (Of course there's zero waste takeout too....) Swap out conventional toothpaste for zero waste toothpaste or mouthwash. Learn how to make your own nut butters and cashew milk.</p>	<p>K processual C K processual A</p>
<p>The possibilities are endless.</p>	
<p>7. get involved with your community:</p>	<p>K social A</p>
<p>Your community can help you achieve so much. It's a great way to get friends, family, and neighbors involved in reducing their trash. You'll be able to see an awesome local impact!</p>	
<p>Here are some ways to get involved in your community:</p>	<p>K processual A</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Support your local bulk food store, farmers market, and/or community garden. • Get involved with local government and talk all things zero waste. • Plan a clothing swap or host a cleanup. • Send local businesses emails about their packaging or container policies 	<p>K processual A K processual A K processual A K processual A</p>
<p>8. find your support group:</p>	
<p>Whether it be online or with friends and family, having a support group matters. These are the people you can talk all things zero waste about.</p>	<p>K social B</p>

<p>If you live with your parents, or have a family, get them involved! Get 10 tips for going zero waste while still living at home, and explain the zero waste movement and why it matters to you and see if they'd be open to participating.</p>	K social B
<p>To get them pumped, try doing a 31 day challenge together. It's a fun, interactive way to peak their interest.</p>	K processual A
<p>9. appreciate your possessions:</p>	
<p>Our society is quick to throw things out when something breaks or stops working.</p>	K processual A
<p>Challenge consumerism by developing a relationship with your items. Purchasing products built to last will also save you money in the long run.</p>	K processual A
<p>If something breaks, take the time to repair it or repurpose it. If you treat your items with care, chances are they'll last a lot longer too.</p>	K processual A
<p>10. start composting:</p>	K social A
<p>Composting is AWESOME for the environment.</p>	K social A
<p>Give it a go by placing all your food scraps into a jar and putting them in the freezer. Then, just dump the scraps off at your local food scrap drop off location.</p>	K processual A
<p>If you have a backyard, invest in a tumbler: All you have to do is add your food scraps and give it a crank. In no time, you'll have fresh, nutrient dense compost.</p>	
<p>Check out the guides for composting in your backyard and composting in an apartment.</p>	
<p>Are you just starting out on your zero waste journey? Did you find the above guide useful? Give it a share to inspire friends and family to show them how easy it is to get started!</p>	

Um ano sem lixo:

<h1>COMO ENCAMINHAR SEU LIXO PRA RECICLAGEM SEM DEPENDER DA COLETA SELETIVA</h1> <p><i>13 de julho de 2018</i></p> <p>Este post foi gentilmente patrocinado pela Mercur*</p>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> K declarativo K processual K de efetividade K social
<p>Reciclar é super importante pra reduzir o impacto do lixo no mundo. Mas quando a gente não tem coleta seletiva disponível, parece que não tem o que fazer. Mas tem sim! O esforço ideal pra reduzir o problema do lixo nas cidades é em conjunto com indivíduos (a gente), público (o Estado) e o privado (empresas, escolas, marcas, instituições, etc). Mas quando o governo deixa a gente na mão, precisamos 1) ir atrás pra que não fique tudo como está e 2) nos unir pra pedir pro poder público o que está faltando. :)</p>	<p>K declarativo C K efetividade A</p> <p>K social A</p> <p>K social A</p>
<p>Existem muitos jeitos de lidar com o lixo de uma forma mais legal pra todo mundo e tudo começa com: se responsabilizar pelo seu lixo! Olhar pros</p>	K social A

<p>resíduos que você produz e cuidar deles, separando, compostando, reduzindo, reciclando, reutilizando é o 1º passo pra um cuidado maior com isso. Eu falo muito aqui sobre reduzir o lixo, mas a gente precisa lembrar que junto com esse esforço, precisa ter também o esforço pra encaminhar corretamente t.u.d.o!</p>	<p>K processual A</p> <p>K processual A</p>
<p>O que é reciclável: papel, plástico, metal, vidro, papelão, embalagens em geral que estejam limpas e secas. Tudo isso dentro de uma sacola plástica ou uma caixa de papelão, depende como é a coleta do lixo onde você mora.</p>	<p>K declarativo A</p> <p>K processual A</p>
<p>Uma das coisas mais legais que você pode fazer pra garantir que seus resíduos recicláveis vão parar na reciclagem e não no aterro sanitário é se unir com os catadores de lixo da sua cidade! Mesmo as cidades pequenas costumam ter pessoas que trabalham com o lixo, algumas vezes até mais organizados através de cooperativas de catadores ou associações. Procure e combine o que ficar melhor pra vocês: pode ser toda semana em um dia e horário eles passam recolher os resíduos na sua rua ou casa; pode ser um ponto de coleta perto da sede da cooperativa. Se você não faz nem ideia de como descobrir se tem ou quem são essas pessoas na sua cidade, baixa o app Cataka! Ele une as pessoas que querem reciclar com as pessoas que trabalham com resíduos secos.</p>	<p>K processual A</p> <p>K declarativo C</p> <p>K processual A</p>
<p>A Mercur faz isso há mais de dez anos e é um exemplo do que toda empresa deveria fazer: se responsabilizar pelos resíduos que gera. Todos os resíduos recicláveis (papel, papelão e plástico) são doados pra a Coomcat (Cooperativa de Catadores de Santa Cruz do Sul). Além da questão ambiental, também existe a responsabilidade social de entender que essa ação ajuda a gerar renda e manter um trabalho muito importante com essas pessoas que são muitas vezes esquecidas ou pouco valorizadas nesse ciclo do lixo urbano.</p>	<p>K social B</p> <p>K declarativo C</p>
<p>Além das doações de resíduos, a Mercur também contrata a Coomcat pra outros serviços, também empresta profissionais pra realizar manutenções na cooperativa e o mais legal: a parceria inclui visitas de funcionários da Mercur à cooperativa, como parte dos espaços de aprendizagem que fazem parte do plano de educação da empresa. É super importante que todo mundo conheça a realidade desse trabalho que, de acordo com a ONG Pimp My Carroça (1), coleta 9 em cada 10 quilos de material reciclado no país.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Outro local para onde a Mercur encaminha seus resíduos sólidos é a FUPASC (Fundação para Proteção Ambiental de Santa Cruz do Sul). Tem processos de compostagem de pó de fumo das fumageiras e de resíduos orgânicos como papel higiênico, resíduos de alimentos, cinzas de caldeira, entre outros que se tornam adubo orgânico vendido depois. A Fupasc também centraliza a destinação de embalagens de agrotóxicos das associadas e outros resíduos perigosos. Assim como a Coomcat, a Fupasc também tem visitas como parte da formação dos funcionários pra essa questão do lixo!</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>A gente fala muito de logística reversa das empresas, cobra muito que as embalagens sejam recicláveis e os produtos retornáveis e sustentáveis, mas falamos pouco sobre a responsabilidade de todo mundo em encaminhar</p>	<p>K social A</p>

<p>os resíduos pra reciclagem principalmente quando não tem coleta seletiva disponível pela prefeitura.</p> <p>É o que todo mundo deveria fazer, porque a gente deixa de jogar dinheiro fora, dá trabalho pras pessoas, aprende a lidar com o lixo de uma forma mais responsável. Vamos cobrar as marcas sobre o destino dos resíduos delas? Vamos parar de desculpa e usar o Cataki pra achar um catador perto da gente?</p> <p>E pra ir além: descubra quem são os vereadores da sua cidade e veja como está a situação desse caso específico para saber o que fazer. Talvez você precise criar um abaixo-assinado, talvez você precise ir em uma reunião na Câmara municipal, mas é preciso cobrar.</p> <p>Pra ler mais:</p> <p>– O post Como ter um negócio mais sustentável e que gere menos lixo.</p> <hr/> <p><i>*Atuando sempre em função das pessoas, a Mercur propõe ajudá-las no desenvolvimento do seu bem-estar. Para isso, tem como base o compromisso institucional de unir pessoas e organizações para construir encaminhamentos e criar soluções sustentáveis. A empresa busca estar presente em diálogos significativos que promovam reflexões sobre o mundo em que vivemos. Essa publicação é o início de um relacionamento que a Mercur deseja ter com as pessoas sobre assuntos que considera importante. Fique à vontade para acompanhar os seus canais: Portal Mercur, Facebook, Twitter, Youtube.</i></p>	<p>K processual B</p> <p>K efetividade C</p> <p>K social A</p> <p>K processual A</p>
---	--

<h2 style="text-align: center;">NÃO JOGUE AS CASCAS DOS VEGETAIS FORA!</h2> <p style="text-align: center;">11 de abril de 2017</p> <p>Além de não precisar na maioria das vezes (sério!), dá pra usar cascas e talos pra fazer caldo de legumes, vinagre e desinfetante natural. Você aprendeu que precisa jogar as cascas fora e inclusive que muitos vegetais só tem uma parte pequena que dá realmente pra comer, como brócolis e couve-flor. Acertei?</p> <p>Mas tem muitos problemas em cozinhar assim, porque a gente deixa de comer muitas vitaminas e minerais (que normalmente são mais concentrados nas cascas dos vegetais) além de desperdiçar alimentos e nosso dinheiro.</p> <p>Aqui em casa eu cozinho quase tudo com casca, porque faz parte da minha responsabilidade não jogar alimentos fora. É e sempre foi um assunto muito sério pra mim, já que tem tanta gente que passa fome nesse mundo, é feio demais jogar comida fora porque a gente não guardou direito, comprou mais do que podia comer, esqueceu e não se planejou.</p> <p>No Brasil, são desperdiçados cerca de 40mil toneladas de comida por</p>	<p>LEGENDA:</p> <p> K declarativo</p> <p> K processual</p> <p> K de efetividade</p> <p> K social</p> <hr/> <p>K processual B</p> <p>K social B</p> <p>K social C</p> <p>K declarativo C</p> <p>K social C</p> <p>K social A</p> <p>K social C</p>
--	--

<p>dia (aqui). É comida demais jogada fora. Apesar de não ser em casa o maior problema (é na produção e no transporte onde mais se perde), a gente pode diminuir esse número com algumas coisas simples como não jogar as cascas fora.</p>	<p>K declarativo A K social C K declarativo C</p>
<p>COMA COM CASCA MESMO</p>	<p>K efetividade A K processual A</p>
<p>Muitos vegetais podem ser consumidos com a casca, não precisa tirar. Como: cenoura, abóboras, abobrinha, berinjela, batatas (doce inclusive), frutas. É só lavar bem com uma escovinha e sabão, enxaguar e pronto! Dê preferência por alimentos orgânicos sempre.</p>	<p>K declarativo A K processual A</p>
<p>FAÇA CALDO DE LEGUMES DAS CASCAS QUE NÃO DÁ PRA COMER</p>	<p>K processual B</p>
<p>Algumas cascas não dá pra comer mesmo, como a casca da cebola, do alho. Mas dá pra usar todas elas pra fazer um caldo de legumes gostoso e rico em nutrientes. Você só precisa ir guardando as cascas em um potinho ou saquinho e manter congelado até encher. Daí é só cobrir com água em uma panela e ferver por cerca de 40min. Use esse caldo em sopas, risotos, no lugar da água de cozimento, pra fazer molhos, etc. Vai ter MUITO sabor e MUITOS nutrientes.</p>	<p>K processual B K processual A K efetividade C</p>
<p>FAÇA VINAGRE DE FRUTAS</p>	<p>K processual A</p>
<p>Dá pra fazer vinagre em casa usando cascas de frutas que você ia jogar fora! É só cobrir as cascas com água, colocar açúcar e esperar fermentar e virar vinagre. É simples, você faz seu vinagre custando quase zero e não desperdiça nem as cascas nem o plástico que você ia comprar. A receita tá aqui.</p>	<p>K processual C K processual A K efetividade C</p>
<p>FAÇA DESINFETANTE DE FRUTAS CÍTRICAS</p>	<p>K processual B</p>
<p>Dá pra aproveitar cascas de frutas cítricas pra fazer duas receitas bem fáceis de desinfetante natural. A primeira eu já falei aqui, é só cobrir as cascas com vinagre (eu usava o de álcool, mas agora vou usar o de frutas feito em casa) e deixar por umas duas semanas. Os óleos essenciais da casca vão deixar um cheirinho cítrico no vinagre que você pode usar pra limpar tudo em casa.</p>	<p>K processual C K processual A</p>
<p>A segunda receita é da Neide Rigo (vocês conhecem? Mulher mais-que-maravilhosa). É só bater no as cascas no liquidificador com água e depois filtrar. Essa receita é um desengordurante, na verdade. Clica aqui pra ler direitinho a receita e como fazer. :)</p>	<p>K processual A</p>
<p>E depois que a gente esgotar os nutrientes e usos de todas essas cascas, tudo vai pra composteira. Clica aqui pra saber o que é se você ainda não sabe. :)</p>	<p>K processual A</p>

	K processual A
--	----------------

POR FAVOR, NÃO TRANSFORME O LIXO ZERO EM OUTRO ESTILO DE VIDA CONSUMISTA

29 de agosto de 2018

Este post foi escrito pela Anne Marie, autora do blog [Zero Waste Chef](#) e sua tradução livre para o português e pro [Um Ano Sem Lixo](#) foi autorizada pela autora e feita por mim, Cristal Muniz:

Todas as semanas, pelo menos algumas empresas me contatam com uma “oportunidade fantástica de colaborar” e vender seus produtos para eles aqui, produtos que aparentemente nenhum praticante do lixo zero pode viver sem. Eu não posso responder a todas as mensagens que recebo, então eu geralmente ignoro esses contatos - mesmo para produtos e serviços que eu poderia gostar. Mas quando eu leio alguns deles - como um de uma locadora de lixo -, eu me pergunto: *você já leu meu blog?*

Além das minhas [oficinas de culinária](#), eu não vendo nada aqui. Eu entendo porque blogs publicam links afiliados, anúncios e conteúdo patrocinado. Manter um blog, mesmo em meio período como eu faço, ao tentar pagar as contas, não é fácil! Todo mundo tem que pagar a hipoteca. Mas vender coisas não combina com a minha-gulp-marca (aparentemente eu tenho uma).

Lixo zero não é um estilo de vida consumista. É um estilo de vida para conservar.

Então, como eu defino o lixo zero?

Como qualquer coisa que eu escreva no meu blog, não há regras. Exceto talvez pelo número 1... [A Igreja do Lixo Zero](#) é bastante dogmática sobre o número 1...

1. Comprar menos coisas

Isso parece óbvio.

Quando compro coisas, busco primeiro coisas usadas, de segunda mão. Eu tenho pilhas de coisas que você-nunca-iria-que-são-usadas-só-de-olhar, algumas das quais eu encontrei na rua (eu moro no universo alternativo do Vale do Silício, onde as pessoas jogam fora coisas caras constantemente). Quando eu compro coisas novas, compro da melhor qualidade possível que posso pagar. E, se eu precisar usar um item apenas de vez em quando, tento pedir emprestado. Cada um de nós precisa mesmo de suas próprias ferramentas? Seu próprio cortador de grama? Seu próprio carro? Às vezes sim, muitas vezes não (eu ainda tenho um carro, mas espero ficar livre dele depois que ele morrer).

Se você começou recentemente o caminho do lixo zero, você provavelmente quer jogar fora tudo o que você tem de plástico para substituí-lo por itens reutilizáveis feitos de vidro, cerâmica, metal, madeira, fibras naturais e assim por diante. Eu evitaria fazer isso de uma só vez e gastar uma fortuna. Você provavelmente já tem muito do que precisa para

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K declarativo C

K processual A

K processual A

K processual A

K processual C
(escolha)

<p>um kit lixo zero – os sacos e potes de vidro para fazer compras e os talheres, potes e canecas para quando você sair. Kits caros de lixo zero são, bem, caros (clique aqui para montar um kit de desperdício zero por zero dólares).</p>	
<p>Lutar contra as alterações climáticas, a poluição, a escassez de água e outros problemas ambientais requer a rejeição de uma cultura de consumo desequilibrada, e não uma versão mais verde da mesma. Teslas (carros elétricos) são legais. Transporte público bom e cidades que incentivam o uso de bicicleta são ainda melhores.</p>	<p>K declarativo B K declarativo C K declarativo C</p>
<p>2. Não enviar nada para o aterro</p>	<p>K processual A</p>
<p>Eu composto restos de comida e gero pouco lixo de um modo geral. Isso não significa que eu encha minha lixeira reciclável com garrafas, latas e potes. Eu não preciso nem compro a maioria dos produtos que vêm em embalagens recicláveis (geralmente de plástico) – junk food, alimentos processados, refrigerantes, produtos consumistas como cápsulas de café, cosméticos cheios de ingredientes nocivos – então tenho pouco para reciclar.</p>	<p>K processual B</p>
<p>O plástico pode ser reciclado um número limitado de vezes antes que o material seja encaminhado para o aterro. Assim, a reciclagem atrasa a chegada do plástico no aterro, não a impede. É não comprar esse material que faz isso. Com a China não aceitando mais nosso lixo [dos EUA e outros países ricos], estima-se que 111 milhões de toneladas de plástico terão de ser enviados a algum outro lugar até 2030. Não podemos reciclar nossa saída desse problema, as empresas devem se esforçar a deixar de produzir tanto lixo.</p>	<p>K declarativo A K declarativo C K declarativo A</p>
<p>3. Desacelerar</p>	<p>K social A</p>
<p>Quem veio primeiro? A cultura do "descartável" ou a cultura "para levar"? A primeira faz a última possível. O sucesso da Starbucks depende, em parte, da onipresente xícara descartável que as pessoas pegam a caminho de outro lugar. Que tal ficar no café e saborear sua bebida em um copo de verdade que você leva na sua bolsa? Ou fazer em casa em uma cafeteira francesa? Esses cenários parecem realmente tão horríveis?</p>	<p>K social B K processual C K social C K social A K efetividade B</p>
<p>As restrições que coloquei felizmente em minha vida - para não criar desperdício - me obrigaram a desacelerar. Eu faço pão devagar, kimchi devagar, cerveja de gengibre devagar, <i>slow food</i>. Essa comida é tão gostosa que não posso viver de outro jeito. Em outros aspectos da minha vida, cortar meu lixo liberou tempo. Eu gasto menos tempo trabalhando para comprar coisas que eu não preciso, menos tempo para comprar coisas e menos tempo para manter as coisas.</p>	<p>K efetividade B</p>
<p>4. Se tornar mais auto-suficiente</p>	<p>K efetividade C</p>
<p>Para mim, uma das muitas alegrias de eliminar o lixo vem de aprender a fazer mais coisas para mim e depender menos das corporações para satisfazer todas as minhas necessidades e desejos. Se tornar mais auto-suficiente não requer que você saia da sociedade, mude para um yurt (uma tendinha), viva fora da cidade, cultive sua própria comida e crie cabras (mas se você fizer isso, posso visitar, por favor?).</p>	<p>K social B</p>

Eu faço um pouco de costura, um pouco de tricô e muita comida. Eu gostaria de cultivar minhas próprias frutas e vegetais, mas não o faço. Eu compro meus vegetais no farmers' market [feira de produtos orgânicos direto do produtor que existe nos EUA]. Eu não posso fazer tudo sozinha, mas faço o que posso e gosto disso. Até mesmo o monge mais auto-suficiente confia nos outros. [A mãe de Thoreau lavava sua roupa](#) quando ele morava em Walden Pond.

5. [Consertar nossa cultura do descartável](#)

De volta ao número 1... Quando eu compro, compro coisas de qualidade que duram. Quando essas coisas começam a mostrar algum desgaste, eu tento consertar ou pagar alguém para fazê-lo por mim. Deixamos sempre nossas roupas no nosso alfaiate, um pequeno negócio independente local. Sim, eu mesma poderia consertar as roupas, mas prefiro fazer algumas outras tarefas no lugar (veja o número 4). Sapatos estragando? Os sapateiros ainda existem aqui e ali. Eu tive meu par atual de Birkenstocks arrumado uma vez até agora (e sim, é claro que eu uso Birkenstocks... e como granola...). As bibliotecas onde eu moro também hospedam [repairs cafés](#) (lugares onde você pode arrumar de tudo) extremamente populares.

K social B

K processual A

6. Viver mais conscientemente

Acho que isso aconteceu naturalmente quando reduzimos nossos resíduos, porque muitos aspectos de nossa economia de consumo dependem do uso e do descarte do plástico – desde escovar os dentes pela manhã até empacotar os lanche dos seus filhos, comprar, bem, qualquer coisa – cortar as coisas requer algum planejamento, uma auto-examinação, um pouco de reflexão. Mas para mim, [esse tipo de reflexão traz alegria](#). Eu não compro e consumo mais coisas sem pensar. Eu penso através das minhas ações e escolhas, ao invés viver o dia no piloto automático.

K efetividade B

K social A

7. Aproveitando a comunidade

De volta para aquela ideia de "não posso fazer tudo sozinho", realizamos mais trabalhos em conjunto na comunidade. [Você pode sair e mudar para uma comunidade x](#), ou simplesmente formar um clube de compras com amigos para reduzir o desperdício e as despesas com embalagens, ou participar de um clube de culinária para economizar tempo preparando comida de verdade ([aqui tem mais algumas ideias](#)).

K processual A

Como a distância entre os que têm e os que não têm aumenta - um por cento da população dos EUA controla agora um historicamente grande e potencialmente desestabilizador social: [38% da riqueza da nação](#) - não podemos todos viver em casas próprias, comprar nossos próprios cortadores de grama e carrinhos de mão, pagar pela nossa própria internet e assim por diante. [Habitações cooperativas, alojamentos intergeracionais e comunas](#) não são mais apenas para hippies. [Eu moro em uma comunidade intencionalmente e eu amo isso](#).

K declarativo B

K social A

[Eu duvido que qualquer uma das idéias que eu listei aqui exponha você](#) como o tipo subversivo que você pode ser. Hoje, viver dessa maneira faz de você um [rebelde silencioso](#). Várias décadas atrás, você teria sido considerado normal.

K social B

K social B

<h2 style="text-align: center;">POR QUE LIXO ZERO, VEGANISMO E MINIMALISMO TEM TUDO A VER</h2> <h3 style="text-align: center;">12 de agosto de 2015</h3>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> K declarativo K processual K de efetividade K social
<p>Esse final de semana aconteceu o Modifica Offline que tinha uma programação toda pensada em três pilares: veganismo, feminismo e sustentabilidade. Ouvindo os bate-papos me dei conta que o movimento lixo zero tem tudo a ver com outros dois movimentos, o veganismo e o minimalismo.</p>	<p>K declarativo C</p>
<p>Quando comecei a busca por não produzir lixo ela era pura e simplesmente isso: não produzir lixo. Mas essa concepção de lixo mudou muito pra mim ao longo desses meses. Hoje em dia é muito mais fácil vocês me virem falando sobre redução de impacto do que redução de lixo. Diminuir nosso impacto é o que é o importante disso tudo e, pra isso, temos que olhar para toda a cadeia envolvida. Precisamos avaliar a produção, os ingredientes, o transporte, a embalagem, o uso e o descarte.</p>	<p>K efetividade A</p>
<p>E foi assim que comecei a me preocupar com as roupas que eu usava e comprava por causa da cadeia na qual elas fazem parte, por exemplo. Isso reverberou além das embalagens que eu jogava fora, comecei a questionar todas as minhas ações: enquanto consumidora, tudo aquilo que eu queria ou achava que queria, o que eu tinha e porque não usava, o que eu escolhia comer, os produtos que eu escolhia apoiar. Foi por isso que me vi cada vez mais inclinada a participar do mundo vegano e minimalista.</p>	<p>K social A</p>
<p>E tudo isso tem a ver com consumir menos também:</p>	
<p>Uma dieta vegetariana estrita produz menos impacto? A priori, sim. Isso porque alguém com uma dieta que nada tenha origem animal não contribui com as "cotas de carbono" que a criação de animais para abate usa. Vocês sabem, a pecuária atua negativamente em três fatores:</p>	<p>K efetividade A</p>
<p>1) água: são gastos cerca de 16 mil litros de água para produzir 1 kg de carne bovina. A pecuária gasta de cinco a dez vezes mais água para sua produção se comparada a uma dieta vegetariana.</p>	<p>K declarativo A K declarativo A</p>
<p>2) degradação do solo: para a pecuária existir, os animais em confinamento são alimentados com rações que em sua maioria são feitas de soja e milho – geralmente criados em monoculturas sem tempo para que o solo se recupere naturalmente. Além disso, esse tipo de agricultura geralmente exige uma grande quantidade de agrotóxicos que são absorvidos pelo solo e também pelos animais, através das rações.</p>	<p>K declarativo B K declarativo C</p>
<p>3) emissão de gases tóxicos: a criação de animais é responsável por cerca de metade da emissão de gases tóxicos que prejudicam a camada de ozônio e estão ligados ao aquecimento global.</p>	<p>K declarativo A K declarativo B</p>
<p>Dito isso, consumir só produtos de origem vegetal gera menos impacto</p>	

<p>sim. Mas além disso, produtos de origem vegetal in natura e de produtores locais, não embalados. Comprando de feiras orgânicas, a gente não só melhora nossa dieta como incentiva os produtores locais a continuarem produzindo e não "sucumbirem" à monocultura.</p>	K efetividade A
<p>Quem quer parar de produzir lixo acaba virando minimalista? Mais ou menos sim. Claro que dá pra não produzir lixo e ter uma casa abarrotada de coisas, mas quanto menos, melhor. Não dá pra pensar em lixo zero e consumismo por mil motivos, então quem busca ser mais sustentável busca a redução do seu consumo. Seja em objetos, comidas, serviços, roupas, acessórios, eletrônicos, etc. Quanto menos, melhor. Minimalismo é ter aquilo que a gente precisa e só quando precisa. Reduzir é um dos Rs essenciais pro lixo zero, lembra?</p>	K efetividade B
<p>Vários blogs sobre lixo zero batem na tecla de ter menos. Esse aqui, inclusive, começa a lista de ações para parar de produzir lixo com "de-clutter" (termo em inglês que traduzindo é algo como destrallar e está super na moda), ou seja, se desfazer de tudo aquilo que você não usa ou não quer mais. A grande mentora desse termo e dessa mudança é a Marie Kondo, com seu livro A Mágica da Arrumação. É um livro repleto de dicas práticas para reorganizar suas coisas e valorizar só aquelas que você realmente quer ter.</p>	K declarativo C
<p>Dá uma olhada nesse vídeo da Lavendaire:</p> <p>Também tem o armário-cápsula, uma técnica desenvolvida pela Caroline onde você só pode ter 37 peças no seu guarda-roupas. As técnicas são sempre olhar para o que você tem e, se você ama e usa sempre, ficar. Se não, deixe ir (você pode usar o Enjoel ou algum site pra vender as coisas que você não usa mais).</p>	K processual A
<p>Conclusão: aderir ao lixo zero passando pelo veganismo e pelo minimalismo antes ou junto, vão te ajudar imensamente :)</p> <p>Continue lendo: - O que é ser minimalista - Uma Vida Mais Simples - Por que ser vegano, parte 1 – pelo planeta</p>	

UM BALANÇO DO ANO: DÁ MESMO PRA VIVER SEM PRODUZIR LIXO?

30 de dezembro de 2015

O ano de 2015 entrou nos seus últimos dias e, assim como ele, meu desafio também. Eu comecei o ano perguntando se dava para viver sem produzir lixo e passei todos os dias desse ano buscando alternativas para uma vida assim. **Sim, dá para viver sem produzir lixo (desse que vai para o aterro sanitário), mas o caminho é longo e com alguns desafios mais desafiadores. Eu ainda produzo lixo (apesar da maioria das pessoas que falam de mim, falem que não produzo há um ano, não é verdade!) que vai pro aterro sanitário: o papel higiênico e agora o jornal com xixi e coco da Filózinha (por enquanto, não tenho o que fazer sobre esse segundo).**

Eu acabei entrando num mundo incrível de consumo consciente, de menos lixo, de alternativas naturais, de mais respeito com o meio ambiente e com a gente mesmo. Essa jornada de descoberta foi e tem sido maravilhosa e eu não poderia estar mais feliz!

A gente desconstruiu a noção de que para ser sustentável, é preciso ser hippie, ir morar em uma fazendinha e usar tie-dye. Nada contra quem queira fazer isso, quem faça isso, mas **precisamos de soluções que caibam no dia-a-dia das pessoas urbanas**, que moram em cidades, em apartamentos, em grandes centros, que trabalham várias horas, que não podem (ou não querem) largar tudo. Precisamos reduzir o nosso impacto com **soluções que todos possam fazer** e não assumir um derrotismo de se não posso ir morar num **sítio, não tenho no que ajudar**. Aprendemos que temos, e muito: **compras a granel, ter uma composteira em casa, trocar os descartáveis pelos reutilizáveis, ter um coletor menstrual, cosméticos naturais e feitos em casa, reduzir, reciclar, reutilizar, repensar.**

A gente percebeu também que é um caminho eterno de trocas e ressignificações. Começa pelo guardanapo de pano e quando você vê, **não está mais comprando roupas de fast-fashion**. Não dá pra falar de lixo zero sem pensar na cadeia de cada produto que consumirmos.

E acho que uma das coisas mais importantes é que aprendemos que **a calma é necessária para evitar frustrações**. Não dá pra fazer tudo de uma hora para outra, mas cada pequena mudança é necessária e tem seu tempo para acontecer. O **sabão em pó natural** só vai aparecer quando o antigo acabar, para não gerar ainda mais desperdício. Não à toa eu ainda tenho um limpavidros aqui em casa, quase no fim (digamos que limpar vidros não é algo que eu faça com frequência, rs). **A gente precisa entender que cada passo faz diferença e cada um tem seu tempo, o importante é começar a fazer.**

Um passo de cada vez

A primeira coisa que fiz foi olhar pro meu lixo e ver o que diabos tinha lá dentro. Onde é que eu gastava mais lixo. E reconheci que fora de casa era um dos principais problemas. Ai eu boleei um kit de coisas para ter sempre na bolsa que iriam me salvar de produzir tanto lixo. Nele tem: talheres, guardanapo de pano e um copinho retrátil.

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K efetividade A

K efetividade B

K social A

K social A

K processual A

K efetividade B

K efetividade A

K social A

K processual A

K processual B

<p>Duas das primeiras compras que fiz foram: a composteira doméstica e o coletor menstrual. Com a primeira, parei de jogar o lixo orgânico fora do pior jeito possível: em saquinhos plásticos, direto para o aterro sanitário. Esse lixo contamina, dá o mau cheiro característico e se degrada da pior forma. A segunda me fez parar de jogar no lixo os absorventes íntimos: uma mistura de algodão quimicamente tratado, plástico, papel, adesivo, cola, etc. 100% não-reciclável. Com o coletor menstrual, parei completamente de usar e precisar desses.</p>	<p>K efetividade B K declarativo C K declarativo A K efetividade B</p>
<p>Depois disso comecei a ir atrás de lugares para comprar a granel. Comecei a comprar várias coisas, de arroz à castanhas. Hoje em dia, quase tudo que compro é em feiras e lojas a granel. Já quase não comprava industrializados, mas agora é quase zero.</p>	<p>K processual A K efetividade B</p>
<p>Aprendi a fazer alguns cosméticos, descobri marcas mais naturais, sem tantos químicos - e aprendi o problema desses químicos também. Parei de pintar as unhas, uso só xampu em barra no cabelo e muitas máscaras de argila pro rosto. E aprendi como limpar minha casa só com vinagre, bicarbonato e sabão de coco!</p>	<p>K efetividade B</p>
<p>O ano que vem Ao longo desse ano, as coisas que mais incomodaram e que não consegui comprar sem embalagem foram: coisas pra casa tipo lâmpadas (tive que comprar várias coisinhas e ainda preciso, porque me mudei e faltam várias coisas aqui em casa), vinagre (testei uma receita do de maçã mas não ficou tão ácido, quero ver se melhoro e compro menos), cerveja (atualmente um dos principais responsáveis pelo lixo reciclável aqui de casa), azeite de oliva, morangos e cogumelos frescos (só acho embalados em bandejas de isopor), geleia e coisas pra passar no pão (minha maior dificuldade em produzir essas coisas é não saber receitas boas, vai ser um dos desafios futuros), ração pra Ninoca e pra Filó, areia da Ninoca, café.</p>	<p>K efetividade A</p>
<p>Bom, como vocês devem imaginar, não, eu não vou "voltar ao normal". Acho que isso nunca vai acontecer, aliás. É um processo longo, mas duradouro de consciência e aprendizado. Pretendo intensificar a vida lixo zero, como finalmente instalar a ducha higiênica para não precisar mais de papel higiênico! Vou fazer outro post com metas que ainda não defini e a gente volta a conversar, tá?</p>	<p>K efetividade B K efetividade C</p>
<p>Pra finalizar, eu queria agradecer a todos os comentários aqui, no facebook, no instagram, os emails, as mensagens via inbox. Vocês são incríveis, mesmo mesmo, tanto que uma amiga já disse que somos o oásis da internet, sem comentários hater, só com dicas maravilhosas e sentimentos bons. Obrigada pela companhia, pelo suporte e continuem vindo aqui porque tem muita coisa nova pra acontecer :)</p>	

O QUE EU VOU FAZER COM O LIXO ORGÂNICO?

9 de janeiro de 2015

O lixo orgânico é basicamente um amontoado de restos de vegetais aqui em casa já que não como carne. Atualmente faço como todo mundo: junto num lixinho ao lado da pia, dentro de uma sacolinha plástica e quando o cheiro está horrível, levo pra lixeira do prédio.

O jeito mais legal de "jogar fora" é compostagem! Você transforma esse lixo em adubo pra usar nas plantas de casa, jogar no canteiro do prédio, doar ou vender pra alguém. Você não faz nada, na verdade, quem faz são as minhocas que vão morar na composteira. O mais legal é que é simples, você deixa de jogar cerca de metade do lixo produzido fora (e que, nos aterros, não tem um fim útil) e ainda ganha um adubo riquíssimo para ter horta em casa!

Como funciona?

Uma composteira tem, geralmente, 3 andares. O de cima é onde você deposita os resíduos e cobre com serragem. O do meio é onde os resíduos estão sendo processados pelas minhocas. O terceiro e último é onde cai o chorume "do bem" (livre de bactérias e cheiro ruim).

1. Você coloca os restos de alimentos em cima de uma camada fina de húmus com minhocas e cobre tudo muito bem com folhas secas ou serragem. O ideal é que você demore cerca de 1 a 2 meses para encher o reservatório porque esse é o tempo que demora para as minhocas comerem tudo, por isso existem composteiras de vários tamanhos - dependendo de quantas pessoas moram na sua casa.

2. Quando o reservatório de cima estiver bem cheio, é só trocar de lugar com o do meio. As minhocas vão comer tudo e, quando o material orgânico for diminuindo, elas vão automaticamente para o andar superior (as caixas precisam ter furos para elas subirem).

3. Depois de cerca de 1 mês, na caixa do meio só vai ter húmus. Você pode tirar aos poucos, raspando com cuidado, pra não acertar nenhuma minhoca. Dá pra colocar a caixa no sol pra ajudar, porque as minhocas vão afundando e indo mais pra baixo porque detestam luz.

4. O chorume que fica no último reservatório é um super adubo líquido & pesticida natural. É só diluir em água e borrifar nas plantas.

Aqui tem um vídeo super legal do pessoal da Morada da Floresta ensinando como usar composteiras:

[Como fazer compostagem em casa](#) from [Morada da Floresta](#) on [Vimeo](#).

- Mais informações nesse [Guia da Composteira do Ecycle](#).

Como ter uma?

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K processual A

K declarativo C

K declarativo A

K efetividade C

K declarativo C

K processual A

K declarativo C

K processual A

K declarativo C

K declarativo C

K processual A

K declarativo C

K declarativo A

K processual A

<p>Bem, você pode comprar ou fazer em casa. No site Morada da Floresta existem composteiras bem legais, de vários tamanhos para vários tipos de famílias que vem com serragem, húmus e minhocas, é só montar e começar a usar (recomendo mandar uma mensagem perguntando se tudo bem enviar dependendo de onde você mora por causa das minhocas). Também vi composteiras domésticas para vender no site Paz em Gaia.</p>	K processual A
<p>Também achei um passo-a-passo de como fazer uma composteira em casa a partir daqueles potes enormes de margarina industrial, que restaurantes geralmente compram (e descartam). É bem parecido com um que meu pai tinha me dito pra fazer, então vamos testar. Se funcionar, volto aqui pra contar. A lógica é a mesma, com a vantagem de ser mais barato e de reutilizarmos potes que iriam pro lixo (mesmo que o reciclável!). Com a desvantagem que tem que encontrar minhocas pra vender (não faço ideia ainda). Go compost e lixo zero! :)</p>	K processual A

<h3 style="text-align: center;"><u>3 JEITOS FÁCEIS DE REDUZIR SEU LIXO EM 2018</u></h3> <p style="text-align: center;"><i>23 de janeiro de 2018</i></p>	<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ K declarativo ■ K processual ■ K de efetividade ■ K social
	<p>K efetividade A</p> <p>K efetividade A</p> <p>K efetividade A</p> <p>K social A</p>

Eu comecei esse blog faz três anos já (!!!) e, nesse tempo, eu me propus a para de produzir lixo devagar. Começou aos poucos e não tem como ser diferente porque a gente já vive uma vida corrida, é difícil pra caramba mudar hábitos. Mas, ao mesmo tempo, é super fácil deixar de produzir lixo em vários lugares porque a solução é simples, barata, fácil na maioria das vezes.

Listei três jeitos fáceis de reduzir o lixo que você produz baseados em todos os problemas que enfrentei, em todo lixo que produzia e deixei de produzir ao longo desses anos e dos lixos que às vezes ainda aparecem aqui em casa porque errei em algumas coisas. A ideia é mostrar que se você chegou aqui só em 2018 não tem problema, tem como começar hoje a reduzir seu lixo e, quem sabe, no fim do ano você chegou ao **lixo zero?** :)

1: Aprenda a dizer não

Recusar é o principal R da lista dos Rs do lixo zero (Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar e CompostaR), porque é a partir dele que a gente deixa de produzir muito lixo e de ter que lidar com muitos outros problemas.

É muito legal destrallarhar a casa, seguir a Marie Kondo e viver uma casa minimalista depois de uma limpeza por todos os cômodos. Mas é muito mais legal ainda se a gente não precisar chegar nesse ponto. Tem muita coisa que a gente aceita que não precisa, depois não usa e vira lixo. Como:

- Canetas, bloquinhos de papel, caderninhos principalmente em eventos
- Lembrancinhas e brindes de festas, eventos, lojas que não servem pra nada e você não vai usar

<ul style="list-style-type: none"> • Praticamente tudo o que é de graça e brinde em hotel, presente de família, revistas ou livros, tudo o que você já tenha ou não precise • Contas em papel que poderiam ser débito em conta ou versão digital • Saquinhos plásticos pra carregar compras (leva o seu!) • Saquinhos plásticos pra levar vegetais da feira pra casa (leva o seu!) • Descartáveis em geral (leva o seu copo!) • Recibos de compras feitas no cartão (não precisa, tá no seu extrato!) • Embalagens de compras em geral (leva o seu!) • Guardanapos (leva o seu!) • Canudos (leva o seu!) • Sachês de molho (recusa) • Desconto pra levar mais 3 daquilo que você não precisa • Comidas que você não vai comer e vão estragar na sua geladeira (come o que tem antes!) • Cartão de visita (tira uma foto!) • Folder de lugar que você já sabe qual é o nome (tira uma foto!) 	
<p>Todas essas coisas geram uma quantidade chocante de lixo todos os dias na nossa bolsa, casa, vida. Aprenda a recusar descartáveis, a dizer não pra tudo aquilo que não for o que você realmente precisa naquele momento. A diferença na minha vida foi impressionante. Antes sempre tinha recibos perdidos na carteira, a bolsa sempre tinha lixos pra jogar fora e a casa então? Eu costumava passear com uma sacolinha catando todos os papéis por aí pra limpar.</p>	<p>K declarativo C K processual C K efetividade B</p>
<p>Evitar o lixo antes que ele aconteça é o principal hábito pra manter uma vida lixo zero. E uma vida mais simples. Por isso é o mais importante.</p>	<p>K processual A K efetividade C</p>
<p>2: Pare de usar descartáveis</p>	<p>K processual A</p>
<p>Um tipo de lixo que você precisa lutar contra são os descartáveis. Principalmente porque eles normalmente são feitos de plástico e não são reciclados. Hoje em dia os mares e oceanos enfrentam problemas assustadores de contaminação por causa do lixo plástico. isso inclusive já chegou na nossa água da torneira.</p>	<p>K social A K declarativo C K declarativo B</p>
<p>Faça algumas trocas simples pra chegar lá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guardanapos: use o seu <u>de pano</u>, tenha um sempre na bolsa. 	<p>K processual B</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Copos descartáveis: tenha sempre uma caneca ou um copo retrátil na bolsa pra beber fora de casa sem gerar esse lixo. 	K processual B
<ul style="list-style-type: none"> • Garrafa plástica: você pode usar seu copo pra beber água ou carregar sempre uma garrafa de inox cheia d'água. 	K processual B
<ul style="list-style-type: none"> • Canudo: um dos maiores contaminantes de plástico dos oceanos atualmente pode ser trocado por um reutilizável de bambu, inox ou até vidro. 	K declarativo B K processual B
<ul style="list-style-type: none"> • Absorventes: troque os descartáveis pelos de pano ou por um coletor menstrual. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Talheres: tenha um kit com os seus dentro da bolsa e evite os de plástico e também os que vêm embalados em plástico na hora de comer fora. 	K processual B
<ul style="list-style-type: none"> • Sacolinhas: leve sempre uma ecobag dentro da bolsa pro caso de precisar comprar algo fora de casa. Faça saquinhos de pano também pra comprar verduras, grãos, pão e outras coisas a granel sem precisar da embalagem do lugar. 	K processual B
<ul style="list-style-type: none"> • Depilador / barbeador: use um reutilizável como meu safety razor. 	K processual C
<h3>3: Aprenda a fazer você mesmo</h3>	
<p>Um dos grandes pulos depois que você começou a dizer não para um montão de coisas, passou a carregar esses itens na bolsa pra evitar lixo fora de casa e substituiu alguns itens como absorventes e gilete pra depilação é começar a fazer seus próprios cosméticos e produtos de limpeza.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Xampu: use um sólido natural e produza só um papel de embalagem. Dura mais e é mais saudável. 	K processual C K declarativo C
<ul style="list-style-type: none"> • Condicionador: use um óleo vegetal se precisar, como finalizador. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Sabonete: compre os artesanais naturais e, se tiver na sua cidade, você pode comprar sem embalagem. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta de dente: faça a sua em casa usando óleo de coco e bicarbonato de sódio. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Sabonete pro rosto: pare de usar e lave o rosto só com água. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Sérum de tratamento facial: siga essa receita e use umas gotinhas antes de dormir. Sua pele vai ficar incrível. 	K processual C
<ul style="list-style-type: none"> • Desodorante: faça essa receita em creme ou essa líquida em spray e nunca mais tenha problemas com cheiros. 	K processual C
<p>Pra limpar a casa você pode usar basicamente sabão de coco, bicarbonato de sódio e vinagre. Nesse post eu explico todas as trocas que você pode fazer. Também dá pra trocar o sabão em pó comum por esse sabão líquido que é natural, mais barato e tão eficaz quanto.</p>	

<p>Minha dica é: vá fazendo tudo aos poucos. Veja o que você precisa primeiro, vá trocando os cosméticos e produtos de limpeza conforme os que você tem em casa vão acabando. Assim essa mudança de estilo de vida vai ser gradual e confortável. Feliz ano novo mais sustentável e com muito menos lixos! :)</p> <p>→ Você pode comprar esse ebook pra aprender a ter uma rotina de beleza natural com produtos feitos em casa.</p> <p>→ Você pode comprar esse ebook que tem todas as receitas de produtos de limpeza naturais que você pode imaginar (incluindo tablete pra lavar louças).</p>	K processual A
---	----------------

5 MANEIRAS REALMENTE EFICAZES DE PRODUZIR MENOS LIXO NO DIA A DIA

A DIA

28 de maio de 2015

Se você pensar que cada brasileiro produziu em 2013, na média, **mais de 1kg de lixo por dia** pode parecer difícil ficar sem produzir lixo, mas a verdade é que, quando damos mais atenção ao tema, fica fácil fazer substituições e repensar nossas escolhas de forma a diminuir de maneira drástica (e necessária) esse volume de 1kg/dia.

Desde que comecei o **Um Ano Sem Lixo**, fui adaptando várias dicas que li em blogs à minha rotina e percebi, na prática, que produzir menos lixo não é tão difícil assim. Algumas atitudes são bem simples e outras dão um pouco mais de trabalho, mas, no geral, todo mundo pode mudar uma ou outra coisinha nos seus hábitos e impactar positivamente.

Pensando que **cada um pode incorporar pelo menos uma dica de como fazer para reduzir produção de lixo diária**, listamos 5 maneiras realmente eficazes de como produzir menos lixo no dia a dia, todas testadas e aprovadas possíveis.

1. Compre Mais A Granel

Dispensar as compras normais com embalagens faz você produzir muito menos lixo. **Tenha sempre sacos de pano para as compras secas (cereais, grãos, castanhas, macarrão, etc), potes para os úmidos ou em pó (conservas, farinhas, café) e garrafas para líquidos (azeites, sucos, molhos).** Mesmo se você não conseguir comprar todas essas coisas a granel, **vai estar reduzindo o número de embalagens drasticamente.**

Além disso, **mesmo que você precise comprar coisas nos mercados normais, tenha sempre sacolas de pano para compras como: pão e outras coisas na padaria, frutas, verduras, folhas.** Se não tiver alternativa, escolha as embalagens 100% recicláveis ou retornáveis como os potes de vidro – que você pode usar para guardar outras coisas depois.

Na cozinha vale a premissa compre menos, desperdice menos ainda. Nós já **falamos sobre o por que "desperdício" é uma palavra muito mais suja do que parece**, e enquanto compramos o que **não vamos consumir, tem muita gente que precisa dessa comida "extra".** **Zero Waste Chef** tem 7 dicas para uma cozinha lixo zero.

2. Troque Descartáveis Por Reutilizáveis

Tenha sempre na bolsa um kit de sobrevivência lixo zero. Para mim, o kit funciona com guardanapo de pano, um pote com tampa para bebidas (que pode ser um copo retrátil de alumínio ou uma garrafa retornáveis, **nós já falamos sobre os benefícios de trocar as garrafas de plástico normais pelas retornáveis**), talheres, hashis e uma sacola de pano para compras. Você pode adicionar toalha para evitar os papéis de banheiros públicos, dispensar os hashis se não costuma comer sushi, levar um lenço se tem muita rinite

LEGENDA:

- K declarativo
- K processual
- K de efetividade
- K social

K declarativo A

K efetividade A

K social A

K efetividade A

K processual B

K efetividade A

K processual B

K processual C

K processual A

K social C

K social A
(juntos)

K processual B

(ainda mais agora que começa a esfriar), aí é só adaptar à sua rotina.

3. Limpe Sua Casa Com Apenas 3 Produtos

Dispense todos aqueles produtos químicos nocivos que estamos acostumados a comprar e tenha uma casa mais natural, igualmente limpa e gastando muito menos dinheiro. Com o vinagre você desinfeta toda a casa diluindo ele em água com um desinfetante comum, usa como amaciante de roupas (pode adicionar gotas de óleo essencial com o cheirinho que mais gostar) e limpa móveis, superfícies e tecidos que tenham ou possam ter mofo. O bicarbonato de sódio funciona com o vinagre para limpeza pesada de superfícies e para combater o cheiro ruim de pias, sofás, geladeira, sapatos. O sabão de coco substitui o detergente para lavar a louça e ralando e misturando com a mesma proporção de bicarbonato de sódio, faz-se sabão em pó para roupas.

K efetividade C

K processual A

K processual A

K processual A

4. Faça Compostagem

O lixo orgânico não precisa ir parar nos aterros sanitários, pode voltar pra natureza virando adubo. Ter uma composteira é fácil, você pode comprar ou fazer uma. São três potes com minhocas que vão ajudar a decompor mais rapidamente os restos de vegetais, cascas, polpas, papéis e todo tipo de lixo orgânico. Depois, todo esse material vira um húmus super rico para adubar as plantinhas em casa, que você pode aproveitar para adubar vasos com temperos e ter sempre opções frescas pra cozinhar, economizando dinheiro na compra deles e também tendo menos desperdício.

K declarativo C

K declarativo C

K efetividade C

5. Troque Produtos De Higiene Pessoal Por Opções Mais Naturais

Troque o xampu e o condicionador normal, líquido e embalado, por uma versão em barra (e que pode ser comprado sem embalagem nenhuma se você levar a sua). O desodorante também pode ser achado assim, ou você pode usar só o bicarbonato de sódio – funciona muito bem. Ao invés da escova de dentes padrão, de plástico, use uma feita de bambu. Outra dica para escovar os dentes de maneira mais eco-friendly é fazer sua própria pasta de dentes com óleo de coco e bicarbonato de sódio (de novo ele!), afinal, além das embalagem, a pasta de dente tradicional contém os nocivos microplásticos.

K processual C

K processual C

K processual C

K processual C

K declarativo A

**Post originalmente publicado no Modifica.com.br. Para acessar o post completo, [clique aqui](#).*