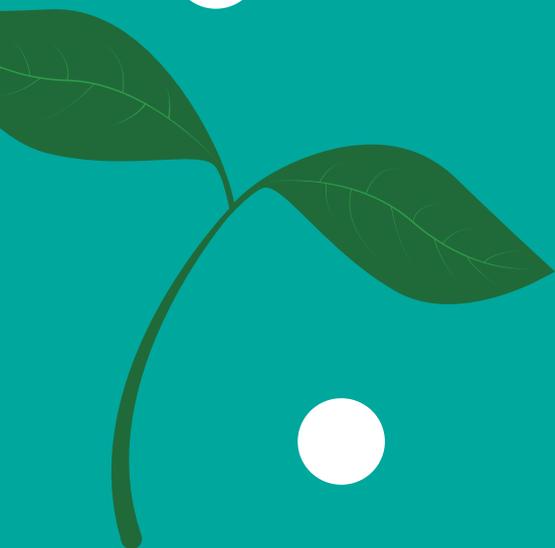
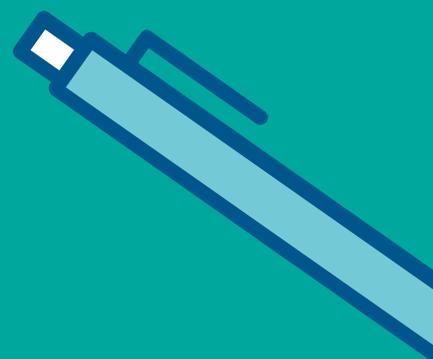


# SUSTENTABILIDADE NA QUARENTENA

por MANÚ PASSOS

@manupassos\_oficial



**Manú  
Passos**  
Sustentabilidade em foco

# INTRODUÇÃO

Estamos vivenciando um novo tempo no mundo todo.

Tempo de recolhimento, de experienciar outras coisas, de aproveitar momentos em família, a nossa casa, enfim, usar a criatividade.

Mas o importante é **FICAR EM CASA!**

Por isso, elaborei um e-book que pode lhe ajudar a passar estes dias de uma forma mais sustentável.

Espero que seja útil.

## 1. ORGANIZE A CASA

Durante o ano normalmente temos pouco tempo para organizar nossa casa. Organizar significa arrumar. Arrumar permite que percebemos coisas que não usamos com frequência ou mesmo que nem usamos mais e que estão acumulando, inclusive ocupando um espaço desnecessário.

Sendo assim, aproveite este momento para separar tudo aquilo que não é mais útil na sua casa e que, depois da quarentena, pode ser útil para outras pessoas.



## 2. EXPERIMENTE NOVAS RECEITAS

Aproveite para cozinhar, aprender novas receitas e compartilhar com a família. Pesquise na internet receitas deliciosas. Deixo aqui duas que gosto muito:



- **Essa criada por mim:**

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/56683-file-de-tilapia-ao-leite-de-coco.html>

- **Essa é a receita preferida da minha família:**

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/18826-empadao-de-frango.html>



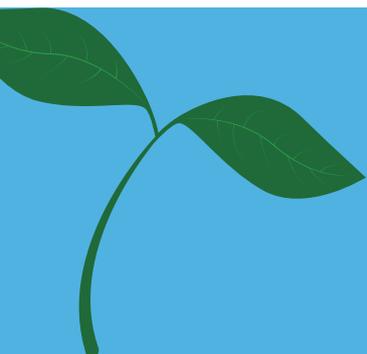
## 3. CRIE RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

Muitas vezes ao preparar uma receita, acabamos não aproveitando os ingredientes/alimentos de forma integral. Pensando em evitar o desperdício de alimentos, um bom exercício é fazer isso, ter a meta de não descartar nada em uma receita. Gosto muito das receitas da Rita Lobo, que aproveita sempre 100% dos alimentos, e o que realmente não é possível vai para a compostagem.



Conheça também o programa Mesa Brasil do SESC que tem diversas receitas deliciosas:

[https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf)



## 4. COMEÇE A FAZER COMPOSTAGEM

Acabamos de falar de receitas deliciosas e do aproveitamento integral dos alimentos. O que realmente não for possível aproveitar, que tal dar um novo sentido através da compostagem?

Se tiver, pode fazer em um espaço externo. Caso não tenha, faça no apartamento, como eu tenho.

Deixo um link com o vídeo para que possa acompanhar como montar sua composteira em casa:

[https://www.youtube.com/watch?v=-eLGS9R\\_iUE](https://www.youtube.com/watch?v=-eLGS9R_iUE)



## 5. SEPRE ROUPAS E CUSTOMIZE

Faça uma faxina nos seu guarda-roupa. Separe as roupas que não usa mais e que poderá posteriormente encaminhar para brechó ou doação.

Olhe também as roupas que você pode customizar. Tem muita ideia legal.



## 6. DESLIGUE AS LUZES

Ao sair dos ambientes lembre-se de desligar as luzes. Converse com a família sobre essa prática para evitar desperdícios.

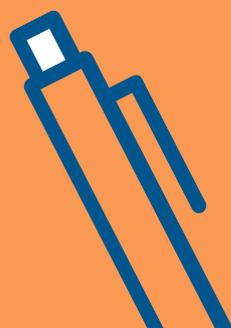


## 7. CRIE UMA CENTRAL DE RESÍDUOS

Imagino que todos da sua casa já separem os resíduos adequadamente.

Caso isso ainda não ocorra estimule a conversa com todos sobre a importância de separar os recicláveis e orgânicos. Converse e pesquise inclusive sobre uma nova categoria: rejeitos.

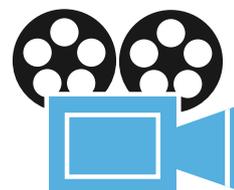
Aproveite também para criar uma pequena central de resíduos para separar de forma mais efetiva: tampinhas, lacres de latas, caixas de leite, cápsulas de café, materiais de escrita e outros materiais menores que posteriormente poderá ser destinado a programas de recolhimento.



## 8. ASSISTA FILMES SOBRE SUSTENTABILIDADE

Muito propício para essa época é assistir filmes e documentários para aprender mais sobre sustentabilidade.

Deixo uma lista de indicações para ajudar.



- Lixo extraordinário
- Obsolescência programada
- A história das coisas
- The true Cost
- Uma verdade inconveniente
- Uma verdade mais inconveniente
- Meu corpo, meu mundo
- Minimalismo
- Wall-E
- O Lorax
- Rio
- Rio 2
- A era da estupidez
- Home
- 2012: tempo de mudança

## 9. CONSTRUA UMA HORTA

Você pode morar em uma casa ou apartamento e ter uma horta será uma delícia.

Separe potes e recipientes que não utiliza mais e faça uma horta para sua sacada. Talvez não consiga comprar as sementes e mudas agora, mas deixe tudo pronto e quando conseguir é só plantar.

Caso consiga agora, aproveite cada dia para ver a evolução de cada uma das espécies que você plantou.

## 10. FAÇA UM CURSO ON LINE

Diversas instituições estão liberando gratuitamente cursos à distância. Aproveite e faça um desses cursos.

01

**Agência Nacional de Água**

<https://capacitacao.ead.unesp.br/>



02

**Bradesco**

<https://www.ev.org.br/cursos>



03

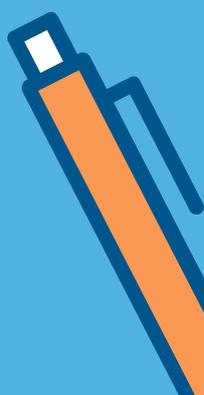
**SEBRAE**

<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline>



## 11. LIGUE PARA ALGUÉM QUE FAZ TEMPO QUE NÃO CONVERSA

Estar bem também é sustentabilidade. Acredito que esta seja uma das coisas que mais vamos aprender com esse isolamento social: valorizar mais a presença! Por isso mesmo que a distância, ligue para alguém que faz tempo que não conversa. Se possível pela vídeo chamada que o fará ver essa pessoa e recordar ótimos momentos que passaram juntos.



**Manú  
Passos**  
Sustentabilidade em foco

## 12. PESQUISE EMPRESAS RESPONSÁVEIS

É um bom momento para estudar e conhecer o que as empresas fazem para alcançar a sustentabilidade.

- Pesquise os relatórios de sustentabilidade, bem como suas certificações.
- Pesquise sobre selos verdes!
- Observe nos produtos que tem em casa se encontra em algum deles algum selo verde.

## 13. LISTE O QUE PODE MUDAR

Pare para observar o que pode melhorar na sua casa. Talvez implantar uma composteira, trocar as lâmpadas por outras mais eficientes, separar melhor os resíduos?

Liste tudo que você **PRECISA** melhorar para após esse período colocar em prática, caso não consiga agora.



---



---



---



## 14. LEIA

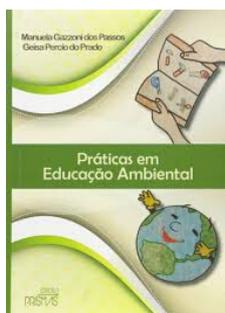
e para ler aquele livro que ainda estava na estante, ou mesmo livros que já tenha lido. Aproveite para recordar histórias e sentimentos que aquele livro trouxe naquele momento.

Tem também algumas plataformas digitais oferecendo livros gratuitamente para esse período.



## 15. LEIA SOBRE SUSTENTABILIDADE

Há alguns anos tenho trabalhado na publicação de livros sobre sustentabilidade. Deixo abaixo a lista de livros e jogos que podem lhe ajudar muito a conhecer mais sobre essa temática.



Práticas em  
educação  
ambiental



Pegada  
verde

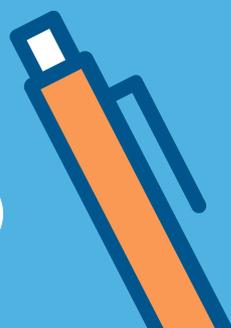


Andando  
em círculos



O valioso  
despertar

Para adquirir: [www.manupassos.com.br](http://www.manupassos.com.br)



## 16. DEIXE TUDO MAIS LEVE

Podemos escolher em seguir esses dias de quarentena murmurando, com aflição e ansiedade ou levar dias mais leves, aproveitando a oportunidade cada momento que estamos vivendo.

Esses momentos podem ser de aprendizado, de afetividade aos nossos familiares e de diversão.

Aproveite para brincar, jogar jogos em família, pintar, desenhar, dançar, se exercitar mesmo que em casa.

Deixo abaixo dica dos 3 jogos que tenho sobre sustentabilidade, e também outros que podem ser jogados on line e que vão nos ensinar muito.

Dica:

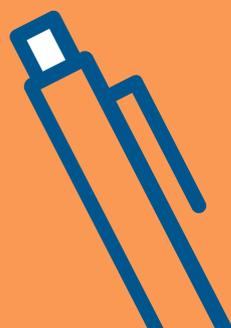
<https://www.ludoeducativo.com.br/pt/play/jogo-da-sustentabilidade>



Papo Sustentável



Para adquirir: [www.manupassos.com.br](http://www.manupassos.com.br)



## QUEM SOU EU?

### MANÚ PASSOS

**Bióloga, Dra. em Ciências  
Biológicas.**



Docente da Universidade  
do Oeste de Santa  
Catarina.

É mentora e atua como  
consultora em  
sustentabilidade.

Atua na formação de  
professores, educação  
ambiental,  
sustentabilidade e áreas  
afins.

Autora dos livros: Práticas  
em Educação ambiental,  
Práticas em Ciências e  
biologia, Pegada Verde: 70  
passos para a  
sustentabilidade e o  
lançamento Andando em  
círculos!

[www.manupassos.com.br](http://www.manupassos.com.br)

**Para palestras e cursos:**



@manupassos\_oficial

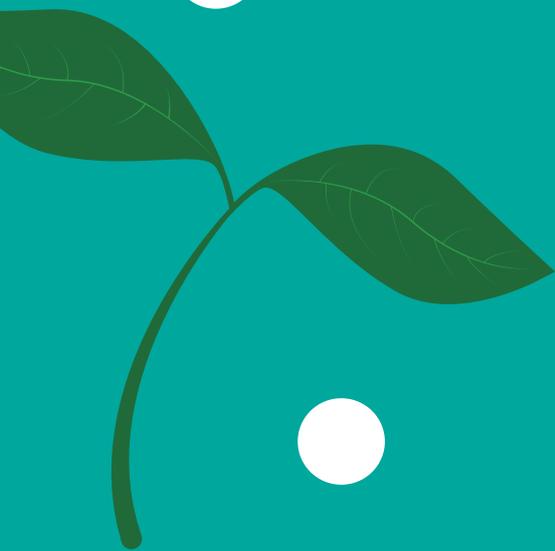
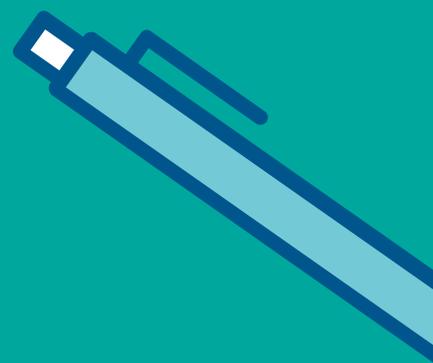
contato@manupassos.com.br

Whats: (49) 991083418



**SE GOSTOU DO NOSSO MATERIAL,  
COMPARTILHE!**

**NOS MARQUE NAS SUAS  
POSTAGENS EM REDES SOCIAIS :  
[@manupassos\\_oficial](#)**



**Manú  
Passos**  
Sustentabilidade em foco