



SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL 8RS EM AÇÃO

Uma nova visão para mudanças necessárias no comportamento humano

Os "8Rs da Sustentabilidade" são um conjunto de princípios para um consumo mais consciente e responsável em relação ao pensar antes de comprar, dizer não ao que não é necessário, diminuir o consumo, dar nova utilidade a objetos, consertar o que quebrou, dar o destino correto ao lixo reciclável, assumir a responsabilidade pelos próprios atos e compartilhar informações e inspirar outras pessoas.



<https://www.rochedoengenharia.eng.br/dicas/os-8-rs-da-sustentabilidade>



EQUIPE

Coleção didático-científica

“Ruas cuidadas, saúde em casa”

Cidadania socioambiental ativa

Texto e Designer

Josilda Batista Lima Mesquita Xavier

Equipe Editorial

Denner Henrique Lopes Alves*

Isabelle Maísa Remídio**

Josilda B. Lima M. Xavier***

Elementos gráficos: Canva

Paulo Afonso

2025

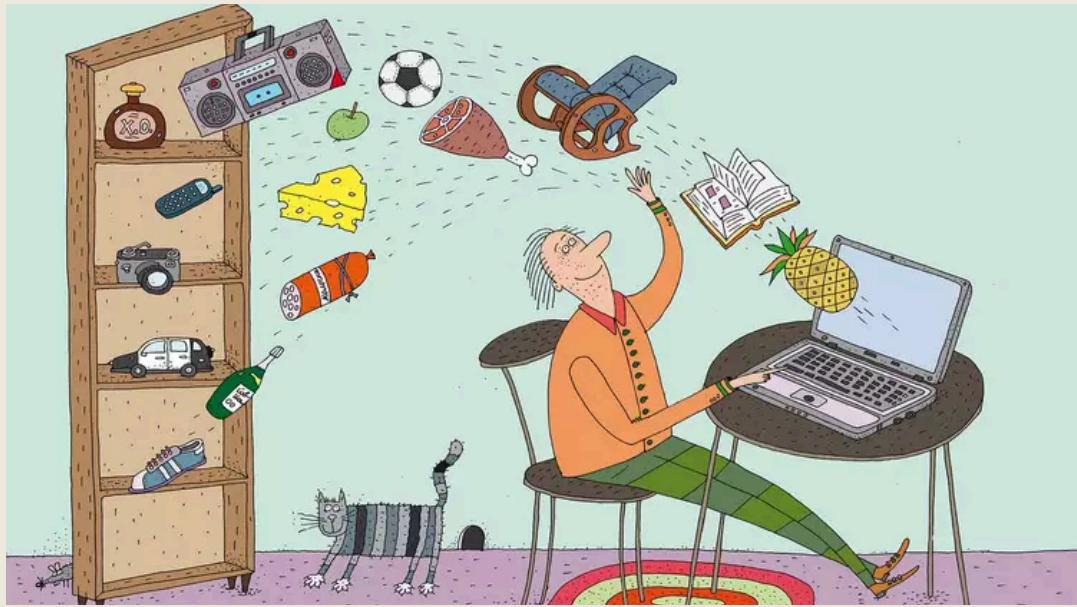
* ; ** Graduandos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas / UNEB/DEDC VIII
*** Docente do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas / UNEB/DEDC VIII; Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/083892093793125> ; ORCID - <https://orcid.org/0000-0001-7137-9888>

ÍNDICE

- 04** CONTEXTO
- 05** ORIGEM
- 06** REDUZIR
- 07** RECUSAR
- 08** RECICLAR
- 09** REUTILIZAR
- 10** REFLETIR
- 11** RESPEITAR
- 12** REPLANTAR
- 13** RESPONSABILIZAR-SE
- 14** (RE) CONSIDERANDO
- 15** REFERÊNCIAS



Mandacaru (*Cereus jamacaru*). Imagem: Edu Hana. Fonte: <https://www.flickr.com/photos/eduhhz/2428618455>



EA possibilidade de fazer compras pela internet facilita o consumismo. (Imagem: Pixabay)

Era do Antropoceno se caracteriza por ações humanas que determinam o futuro do planeta

A humanidade vive sob as regras do capitalismo, sistema econômico que incentiva o consumismo, fenômeno social capaz de estimular, movimentar e garantir a estrutura econômica que exige um consumo intenso, para que o lucro das empresas e bancos, seja o máximo em menos tempo possível.

“As circunstâncias que permeiam as relações sociedade-natureza e os problemas ambientais decorrentes do crescimento populacional e econômico podem ser interpretadas por diversas abordagens. [...] Conclui-se que a noção de Antropoceno dá ênfase ao papel do ser humano na transformação da Terra, de modo que este processo afetaria irreversivelmente as condições geoecológicas e ecossistêmicas de toda biosfera. Já o Capitaloceno considera que a ação humana é perpassada pelas relações políticas e econômicas de poder e desigualdades no contexto do capitalismo global. O enfoque do Lixoceno tem sido empregado para ressaltar a natureza contaminadora causada pelo sistema capitalista, desde a resistência e acúmulo de externalidades no corpo humano até na Terra” (Gaboardi, Nunes, 2023, p.1).



Avanços das relações socioambientais

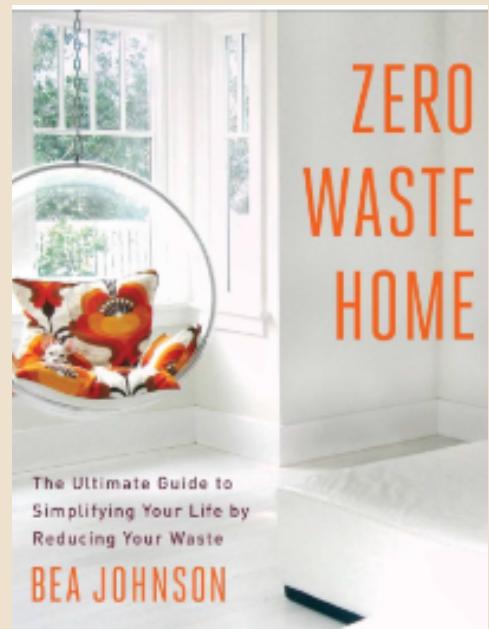
“Os conceitos dos R’s nasceram após a segunda guerra mundial onde países sofreram com a escassez de produtos industrializados. Com o passar do tempo e com a maior conscientização ambiental da humanidade, esses conceitos foram sendo repensados para serem mais abrangentes em termos de sustentabilidade” (Oby, 2025)

O livro “Casa com Lixo Zero” de Bea Johnson, publicado em 2013, a ativista ambiental francesa popularizou os chamados 5 Rs da Sustentabilidade, apresentando um guia para reduzir drasticamente a produção de lixo.

Os 8Rs, portanto, são uma evolução da ideia de sustentabilidade e um conjunto de princípios para a redução do impacto ambiental que visam promover o consumo consciente e a gestão responsável dos recursos naturais. (Ecos, 2025)

05

Casa com Lixo Zero: O Guia Definitivo para Simplificar sua Vida Reduzindo o Lixo



Os 5 Rs consistem em cinco ações: repensar, recusar, reduzir, reutilizar e reciclar. (<https://escolaverde.org/site/?p=74975>).



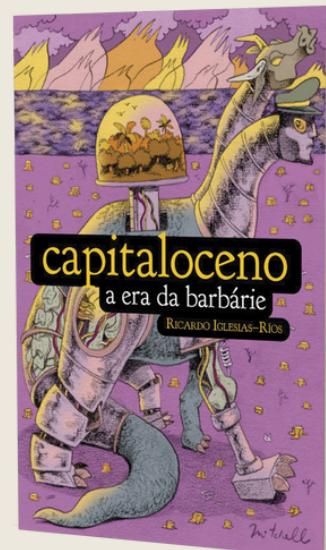
Quais as reais necessidades humanas, para ter uma vida com qualidade?

É importante reconhecer que o capitalismo não reconhece nenhum tipo de limite para alcançar seu objetivo: **lucro intenso no menor tempo possível**. Para tanto, é necessário incentivar as populações dos países que adotam o sistema econômico capitalista, a consumirem o máximo possível.

Para a era Capitaloceno é preciso encontrar meios possíveis de convencer as pessoas de que é necessário se transformarem em “forças motrizes que causam mudanças profundas no planeta” (Silva; Machado; Vilani, 2023, p. 2), ação característica do Antropoceno.



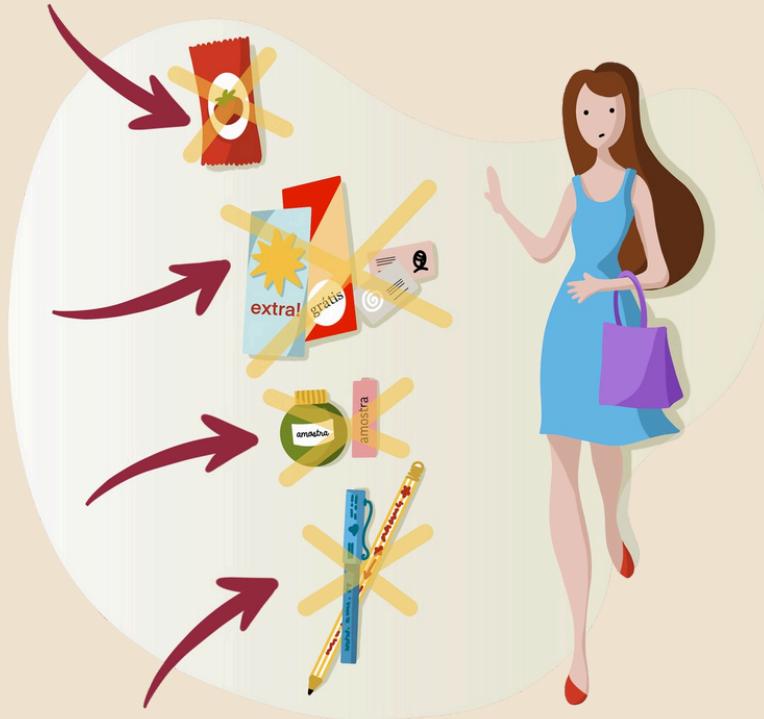
Fonte:
<https://www.ecodebate.com.br/2020/01/10/antropoceno-a-era-do-colapso-ambiental-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>



Capitaloceno, a era da barbárie
Ricardo Iglesias-Rios
Yellow Carbo Publishing, 2019, 414 p.

Reducir é a ação sustentável que mais se relaciona com o consumo consciente e diz respeito a consumir, da melhor forma, somente aquilo que é necessário para a manutenção da saúde, proteção, bem-estar do ser humano e conservação da natureza.

02 RECUSAR



<https://www.be-the-story.com/p/ambiente/5-rs-que-tornam-a-vida-mais-sustentavel/>

Dizer não, revela a personalidade de quem sabe o que quer

A ação de **dizer não ao consumo de produtos desnecessários**, revela a consciência de se recusar matéria-prima e produtos que tenham grandes impactos ao meio ambiente. Esse movimento faz com que os fornecedores também tenham que mudar o seu comportamento sobre sustentabilidade. (Projeto Escola, 2022)

Conhecer nossos próprios limites, **entender nossas prioridades e capacidades** é o primeiro passo para decidir quando dizer “não” (Lang, 2024). A sustentabilidade, portanto, exige que as pessoas busquem o autoconhecimento, para não serem facilmente convencidas a comprarem compulsivamente.

Recusar, mais que uma solução: uma necessidade

03 RECICLAR



<https://www.teraambiental.com.br/blog-da-tera-ambiental/voce-sabe-qual-a-diferenca-entre-reciclar-e-reutilizar>

Se dá para reciclar, não é lixo!

Reciclar significa **transformar resíduos em algo novo**. Assim, o objetivo é “re-ciclar”, ou seja, inserir o material em um novo ciclo de produção. Isso envolve o reprocessamento de itens para a criação de novos produtos. (Terra Ambiental, 2024)



<https://tendadoumbu.com.br/blog/reciclagem-importancia-da-reutilizacao/>

Dentre os resíduos recicláveis estão diversos tipos de papel, metal, vidro, plástico, tecidos e até componentes eletrônicos. O **processo de reciclagem** desses materiais traz os seguintes benefícios:

- elimina o desperdício;
- reduz o consumo de matérias-primas e de energia;
- contribui para a diminuição da poluição dos recursos naturais;
- mitiga as emissões de gases de efeito estufa. (Terra Ambiental, 2024)

Reutilizar significa **reaproveitar materiais** sem submetê-los a reprocessamento. Aqui, o item é usado novamente, seja na mesma função ou em outra, **combatendo o desperdício**.



<https://www.be-the-story.com/pt/ambiente/5-rs-que-tornam-a-vida-mais-sustentavel/>

Reutilizar é também poupar dinheiro

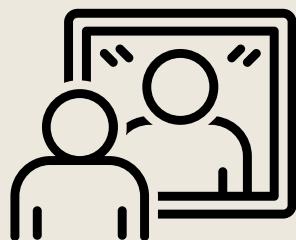
Que tal substituir objetos de **uso único** por soluções mais amigas do ambiente?

- Use um copo ou caneca reutilizável para o café.
- Esqueça os guardanapos de papel e acabe com os talheres de plástico.
- Substitua as infindáveis garrafas de água descartáveis por uma garrafa ECO.
-

E os **materiais usados** em bom estado?

- Transforme papéis usados em blocos de rascunho.
- Reaproveite garrafas como objetos de decoração.
- Dê novas funções a móveis antigos.





A **reflexão** exige algumas perguntas que podem ser feitas no processo do desenvolvimento da **consciência ecológica**.

Veja alguns exemplos:

- Será que **preciso** de todos esses recursos?
- **Utilizo** os recursos até esgotar todas as possibilidades?
- **Reutilizo** os resíduos que produzo?
- Como posso **produzir** mais sem aumentar o impacto no meio ambiente?
- Do que **preciso** para estar saudável?
- Preciso de que tipo e de quantas peças de vestuário, para **me sentir** apresentável, protegido(a)?
- Quantos e quais tipos de alimentos preciso para me **manter saudável?**

**Como posso
viver de
forma
sustentável?**





<https://www.gettyimages.com.br/ilustra%C3%A7%C3%A3o/3%25B5es/abra%C3%A7ar-%C3%A1rvore>

Ciência, respeito à natureza e bem-estar humano (Hugh Lacey)

O **respeito** é um valor moral que é construído na mentalidade humana de acordo com a sociedade em que se vive. Nessa construção a **Ciência** tem um papel fundamental, pois permite a humanidade a **conhecer os fenômenos** que ocorrem no dia a dia e na natureza. Portanto, o **negacionismo científico** colabora para a **destruição do respeito** que os seres humanos têm entre si e para com o ambiente/natureza que nos envolve.

Do latim RESPECTARE significa “olhar para trás várias vezes”. Pessoa respeitosa dedica um olhar atento as ações que ela percebe, principalmente no que diz respeito as relações humanas. (Raurich, 2020) Em relação a Natureza, do mesmo modo, é preciso **observar nossas ações**, e ver como estamos contribuindo para sua destruição.



<https://veja.abril.com.br/agenda-verde/contato-com-a-natureza-traz-beneficios-para-a-saude-comprova-a-ciencia/>

Nosso **respeito à natureza** deve incluir o reconhecimento da interdependência entre todos os seres vivos, compreender que a natureza é a extensão do nosso próprio ser, e adotar uma atitude responsável e consciente para a preservação e o uso sustentável dos recursos naturais, garantindo um futuro ecologicamente equilibrado para as presentes e futuras gerações. (Albuquerque, 2007)

“Quando a última árvore tiver caído, quando o último rio tiver secado, quando o último peixe for pescado, vocês vão entender que dinheiro não se come.”

(Provérbio indígena)

Precisamos de sombra e água fresca!



Por que é
URGENTE plantar **ÁRVORES**?

Por conta dos **SERVIÇOS**
ECOLÓGICOS das **ÁRVORES**. 

- Absorção de dióxido de carbono, no processo da **fotossíntese**.
- Armazenamento de **biomassa** em seus troncos.
- **Abrigo** para várias espécies de animais e de microrganismos.
- **Substrato** para fungos.
- Riqueza em **substâncias químicas** que são usadas como medicamento.
- Frutos carregados de **nutrientes**.
- **Sombra** para humanos e animais.
- Produção de **chuva** a partir de sua transpiração.
- **Arejamento** das áreas onde vivem.

“A casca das árvores nas florestas do mundo absorve os gases de efeito estufa (GEE): o dióxido de carbono (CO₂) e o metano (CH₄).”

(Gauci, 2024)

Atenção para as **árvores da Caatinga**! São árvores belíssimas, com copas frondosas, ofertando alimentos através de seus frutos; muitas são usadas como medicamentos, como é o caso do pau ferro (cicatrizante, antisséptico, febrífugo etc.) e o juazeiro (estomáquica, expectorante etc.), entre outras. (Sigrist, 2015)

GAUCI, Luciano. **Estudo global revela uma maneira poderosa e oculta como as árvores estão combatendo as mudanças climáticas**. Science Alert – Ambiente. 25 de julho de 2024. https://www-sciencealert-com.translate.goog/global-study-reveals-a-powerful-hidden-way-trees-are-fighting-climate-change/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-BR

SIGRIST, Sergio. **Juazeiro. PlantasAromáticas e Condimentares- PPMAC.Org.** Publicado em 04/02/2020. Disponível em: <https://ppmac.org/content/juazeiro>



Responsabilidade socioambiental não é uma escolha, É uma NECESSIDADE!

Repensar o papel da educação em pleno século XXI, poderá promover valores de cidadania, justiça socioambiental e corresponsabilidade.

É preciso pensar uma proposta de ensino, em todas as áreas do conhecimento, que possa gerar transformações significativas da realidade vivenciada, de forma crítica, sensibilizando a comunidade interna e externa para a formação de homens e mulheres que sejam comprometidos com o meio ambiente.



<https://respeitoaoplanet.swift.com.br/responsabilidade-social/>

SANTOS e SILVA, Beatriz Nunes; MAFRA, Josiane da Costa; ALVES, Suzelle Sany Lacerda. Educação e responsabilidade socioambiental: agindo pela sustentabilidade. Cadernos da Fucamp, v. 40, p. 114 - 118 /2025 <https://share.google/2uELIuatPpROWhKQ>

13

A educação para a sustentabilidade deve estar alinhada a práticas que promovam a participação ativa das pessoas na transformação da “realidade” determinada pelo sistema capitalista, como por exemplo o uso intenso de energia, o uso de carros para a mobilidade individual, a compra de “alimentos” ultraprocessados etc. Adicionar algum texto do corpo.

(Santos e Silva, Mafra e Alves, 2025)

Dicas para implementação dos Pilares da Responsabilidade Socioambiental



- 1 Estude os temas de sustentabilidade e promova no seu ambiente de negócios.
- 2 Faça uma análise do mercado e das tendências de sustentabilidade.
- 3 Engajar todas as pessoas da empresa é fundamental para implantação ou revisão de modelo de negócios baseado na responsabilidade socioambiental. Processos e um código de conduta e campanhas internas contribuem para esse engajamento.
- 4 Revise a missão, visão e valores da empresa sob a ótica da sustentabilidade.
- 5 Pense em canais de comunicação e avaliação da empresa junto aos atores interessados no seu negócio.
- 6 Mapeie as necessidades da comunidade ao redor da empresa e estimule parcerias com a economia local.



<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-aplicar-os-pilares-da-responsabilidade-socioambiental>

A cidadania **crítica e ativa** se manifesta pela participação consciente do indivíduo em coletividade, ao realizar ações que promovam a **preservação ambiental** e a **justiça social**, contribuindo para a transformação da comunidade em que vive.

Colocar em prática a integração desses conceitos facilitará a promoção de uma sociedade mais **justa e sustentável**, com pessoas conscientes do seu papel e poder de transformação na relação com o ambiente e a proteção da nossa casa comum, a Terra.

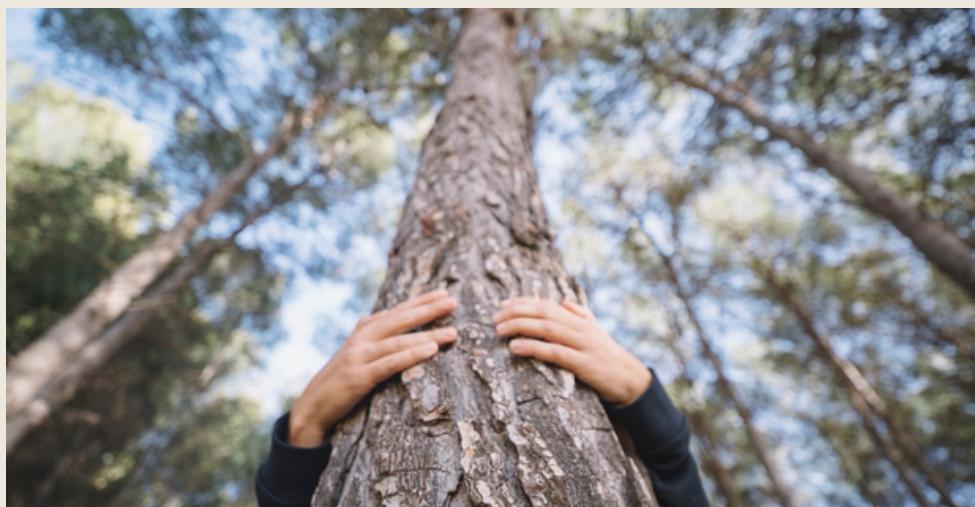


Onde está a **inteligência humana** que não está sendo capaz de se **sensibilizar** com o sofrimento do planeta?

Como é possível deixarmos que 0,1% das pessoas que habitam esse planeta, determinem o que devemos fazer, para que eles fiquem, a cada segundo, mais **ricos e poderosos**?

Continuaremos a **invisibilizar a destruição da Natureza**, enquanto permanecemos nas “redomas” do capitalismo (shoppings, internet)?

Cuidar da natureza, é a forma mais inteligente de viver em paz!



<https://vivasaudedigital.com.br/bem-estar/conecte-se-com-a-terra-saiba-porque-abracar-arvores-pode-ser-benefico-para-sua-saude-mental.phtml>

REFERÊNCIAS

- ALBUQuERQUE, Bruno Pinto de. **As relações entre o homem e a natureza e a crise sócio-ambiental.** Rio de Janeiro, RJ. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2007.
<https://www.epsjv.fiocruz.br/upload/monografia/13.pdf>
- GABOARDI, S. C.; NUNES, L. De C. Antropoceno, Capitaloceno e Lixoceno: diferentes abordagens sobre as relações sociedade-natureza. **Geomae**, Campo Mourão, v.12, n.1, p.49-65, 2021.
<https://periodicos.unespar.edu.br/geomae/article/view/5838/6295>
- LACEY, Huhg. Ciência, respeito à natureza e bem-estar humano. **Scientile Studia**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 297-327, 2008. <https://doi.org/10.1590/S1678-31662008000300002>
- LANG, Cristiane. **A importância de aprender a dizer “não”**. Campo Grande News. Artigos. Publicado em: 26/06/2024.
<https://www.campograndenews.com.br/artigos/a-importancia-de-aprender-a-dizer-nao>
- SILVA, Wallace Marcelino da; MACHADO, Carlos José Saldanha; VILANI, Rodrigo Machado. A História Ambiental e as Eras do Homem e do Capital. **HALAC – Historia Ambiental**, Latinoamericana y Caribeña.
[http://halacsolcha.org/index.php/halac v.13, n.2 \(2023\) · p.114-142 · ISSN 2237-2717 · https://doi.org/10.32991/2237-2717.2023v13i2.p114-142](http://halacsolcha.org/index.php/halac v.13, n.2 (2023) · p.114-142 · ISSN 2237-2717 · https://doi.org/10.32991/2237-2717.2023v13i2.p114-142)
- OBY. **8 R's da sustentabilidade**. Oby - Engenharia Ambiental. 2025.
<https://obyambiental.com/8-rs-da-sustentabilidade/#:~:text=Os%20conceitos%20dos%20R%C2%B4,abrangentes%20em%20termos%20de%20sustentabilidade>
- PROJETO Escola Verde. **Você sabe o que são os 5Rs?** Publicado em: 6 de novembro de 2022. <https://escolaverde.org/site/?p=74975>
- RAURICH, Susana. **A construção do respeito e seu impacto em todas as relações**. OAB - Guarapuava. 8 de julho de 2020.
<https://oabguarapuava.com.br/noticias/a-construcao-do-respeito-e-seu-impacto-em-todas-as-relacoes-artigo/>
- TERRA AMBIENTAL. **Reciclagem de resíduos e reutilização: você sabe qual a diferença?** Blog - Terra Ambiental. Publicação em: 09/12/2024.
<https://www.teraambiental.com.br/blog-da-tera-ambiental/voce-sabe-qual-a-diferenca-entre-reciclar-e-reutilizar->



**É PRECISO CONHECER PARA
ENCONTRAR RESPOSTAS
E SOLUÇÕES EM
BENEFÍCIO DO PLANETA**