

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Ciências Econômicas
Curso de Especialização em Gestão Estratégica

Rode Carvalho de Oliveira

**CONSUMO ECOLOGICAMENTE SUSTENTÁVEL: A necessidade de
estabelecer novos hábitos.**

Belo Horizonte

2023

Rode carvalho de Oliveira

**CONSUMO ECOLOGICAMENTE SUSTENTÁVEL: A necessidade de
estabelecer novos hábitos.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro de especialização em Gestão
Estratégica da Universidade Federal de Minas
Gerais, como requisito parcial para o grau de
especialização em Gestão estratégica.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Teixeira Veiga.

Belo Horizonte

2023

Ficha catalográfica

O48c Oliveira, Rode Carvalho de.
2023 Consumo ecologicamente sustentável [manuscrito]: a
necessidade de estabelecer novos hábitos / Rode Carvalho de
Oliveira. – 2023.
1 v.

Orientador: Ricardo Teixeira Veiga.
Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas
Gerais, Centro de Pós-Graduação e Pesquisas em Administração.
Inclui bibliografia.

1. Comportamento do consumidor. 2. Administração. I.
Veiga, Ricardo Teixeira. II. Universidade Federal de Minas
Gerais. Centro de Pós-Graduação e Pesquisas em Administração.
III. Título.

CDD: 658.834

Elaborado por Fabiana Santos - CRB-6/2530

Biblioteca da FACE/UFMG. – FS/118/2023



Universidade Federal de Minas Gerais
Faculdade de Ciências Econômicas
Centro de Pós-Graduação e Pesquisas em Administração
Curso de Especialização em Gestão Estratégica

ATA DA DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO da Senhora RODE CARVALHO DE OLIVEIRA, matrícula nº 2021674155. No dia 12/05/2023 às 20:00 horas, reuniu-se em sala virtual, a Comissão Examinadora de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, indicada pela Coordenação do Curso de Especialização em Gestão Estratégica - CEGE, para julgar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "CONSUMO ECOLOGICAMENTE SUSTENTÁVEL: A NECESSIDADE DE ESTABELEÇER NOVOS HÁBITOS", requisito para a obtenção do Título de Especialista. Abrindo a sessão, o orientador e Presidente da Comissão, Prof. Ricardo Teixeira Veiga, após dar conhecimento aos presentes do teor das Normas Regulamentares de apresentação do TCC, passou a palavra ao aluno para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos examinadores, seguido das respostas da aluna. Logo após, a Comissão se reuniu sem a presença da aluna e do público, para avaliação do TCC, que foi considerado:

APROVADO

NÃO APROVADO

90 pontos (NOVENTA) trabalhos com nota maior ou igual a **60** serão considerados aprovados.

O resultado final foi comunicado publicamente a aluna pelo orientador e Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar, o Senhor Presidente encerrou a reunião e lavrou a presente ATA, que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora. Belo Horizonte, 05/05/2023.

Prof. Ricardo Teixeira Veiga
(CEPEAD/UFMG)

Ricardo Teixeira
Veiga:5404558466
8

Assinado de forma digital por
Ricardo Teixeira
Veiga:54045584668
Dados: 2023.05.31 09:45:21
-03'00'

Prof. João Batista Diniz Leite

Consumo ecologicamente sustentável: A necessidade de estabelecer novos hábitos.

Resumo. Este trabalho visa disponibilizar informações para o público amplo sobre a real necessidade de uma ação efetiva imediata em relação as práticas atuais de consumo, levando em conta seus graves e seus impactos em toda vida do planeta. Há urgente necessidade de conscientização global e mudanças de hábitos para garantia de sobrevivência da humanidade atual e das futuras gerações. Por isso, a identificação de estágios de mudança, propostos pelo Modelo Transteórico, pode auxiliar na motivação para a mudança de comportamentos rumo ao consumo ecologicamente sustentável. Com o intuito de mensurar o conhecimento e engajamento de cada indivíduo nesse tipo de consumo, foi aplicado um questionário estruturado numa amostra de quarenta cidadãos, em que os entrevistados escolheram a opção que melhor descreve seu comportamento. Os dados foram analisados estatisticamente. Conclui-se que a percepção de consumo sustentável que cada um tem sobre si diverge do real significado da ação, conforme o conceito correspondente.

Palavras-chave: sustentabilidade; consumo consciente; mudança de hábitos.

Ecologically sustainable consumption: The need to establish new habits.

Abstract. *This work aims to provide information to the broad public about the real need for immediate effective action in relation to current consumption practices, taking into account their seriousness and their impacts on all life on the planet. There is an urgent need for global awareness and changes in habits to guarantee the survival of current humanity and future generations. For this reason, the identification of stages of change, proposed by the Transtheoretical Model, can help to motivate changes in behavior towards ecologically sustainable consumption. In order to measure each individual's knowledge and engagement in this type of consumption, a structured questionnaire was applied to a sample of forty citizens, in which respondents chose the option that best describes their behavior. Data were analyzed statistically. It is concluded that each person's perception of sustainable consumption differs from the real meaning of the action, according to the corresponding concept.*

Keywords: *sustainability; conscious consumption; changing habits.*

Lista de ilustrações

Figura 1: Grau de formação acadêmica.	16
--	----

Tabela

Tabela 1: Dados coletados com à escala <i>Likert</i>	17
--	----

Abreviaturas e siglas

MTT	Modelo Transteórico.
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	10
2.	REFERENCIAL TEÓRICO.	11
2.1.	A sociedade do consumo.	11
3.	DEGRADAÇÃO AMBIENTAL E A AMEAÇA À EXISTÊNCIA HUMANA.	12
4.	MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇAS DE HÁBITOS	13
4.1	Pré-contemplação	14
4.2	Contemplação	14
4.3	Planejamento ou Preparação	14
4.4	Ação	14
4.5	Manutenção	14
5.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	15
6.	APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	16
6.1	Distribuição geral das respostas ao questionário	16
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
	REFERENCIAS	20

1. Introdução

Estamos vivendo um tempo, onde as ações decididas e realizadas em qualquer parte do planeta, geram uma cadeia de interferências de escala global. O ciclo de industrialização iniciado em meados do século XVIII, com a Revolução Industrial, seguiu evoluindo e aperfeiçoando com a introdução de novas tecnologias em escalas cada vez maiores e em menor período de tempo, gerando toda essa conexão mundial com volume e velocidade de informações e ações que impressionam. A corrida tecnológica de desenvolvimento industrial e econômico, tem causado mudanças significativas na cultura e comportamento dos indivíduos. No mundo contemporâneo, consome-se por necessidade, mas também por *status*.

Segundo Keynes (1999), a produção da riqueza material se fez acompanhada da multiplicação das necessidades absolutas (que podem ser saciáveis) e relativas (insaciáveis, que aumentam em conformidade com o aumento da condição socioeconômica e das interações sociais).

Bauman, (2008) afirma que uma característica marcante da sociedade contemporânea é a promoção de novas necessidades, o que resulta no adestramento do consumo, um fenômeno que regulamenta as ações sociais, políticas e cotidianas.

No entanto, alguns aspectos importantes devem ser tratados com a devida importância. A matéria-prima utilizada na fabricação dos bens de consumo é finita e tende a escassez caso não seja manejada de forma sustentável. Essa constatação impulsionou a criação de fóruns mundiais, para discussão, criação e implementação de medidas reparadoras e preventivas de forma urgente em âmbito mundial.

Existe uma grande preocupação com as gerações atuais e futuras, concernente à manutenção da qualidade de vida e saúde. Para tal, é imprescindível mudanças de comportamento em nível global em relação ao tratamento dado aos produtos e serviços consumidos, visando popularizar a reutilização, o descarte correto e todas as demais etapas que compõem este processo, através da mudança de hábitos.

De acordo com a revista *American Occupational Therapy Association* (v. 26, p. 1-49, 2015), os hábitos estruturam-se a partir de um arcabouço de funções cognitivas básicas, com as quais os indivíduos organizam suas vidas.

A criação de um novo hábito requer um nível mínimo de conhecimento de causa e consciência sobre o fato. De posse de informações alinhadas com o hábito desejado, o indivíduo escolhe estabelecer comportamentos que estão de acordo com as mudanças necessárias. Uma vez reconhecido como ação importante pelo indivíduo, o esforço consciente e a intenção mental de repetir o novo comportamento se tornam práticas comuns, sem despendendo grande energia para execução. (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1992, *apud* Palma Louise 2021. P.14).

2. Referencial teórico.

2.1. A sociedade do consumo.

O consumo é um ato inevitável e inerente a natureza do ser humano. Aliás, o consumo é necessário para existência e manutenção da vida.

No decorrer dos anos pós Revolução Industrial, o ato de consumir ganhou novos significados, além de necessidade de sobrevivência, tornou-se símbolo de *status* social. Quanto maior sua capacidade de consumo de bens e serviços, mais prestígio e visibilidade um indivíduo tem na sociedade atual.

Com o crescente avanço tecnológico, surgem constantemente novos produtos e serviços que vendem ao indivíduo à ideia de que as pessoas precisam comprar e usufruir das novidades. Num cenário de consumo desmedido e insaciável, a preocupação com os recursos utilizados na produção, geralmente ficam em segundo plano, por falta de hábito ou preconceito.

Infelizmente, o hiperconsumo de recursos naturais e a degradação do *habitat* sem a devida consciência e tratamentos necessários para a manutenção das reservas naturais estão levando à destruição do próprio ser humano, colocando em alto risco a humanidade atual e comprometendo severamente a existência das próximas gerações.

Observa Latouche que:

O crescimento econômico excessivo da humanidade choca-se com os limites da finitude da biosfera, pois a capacidade de regeneração da Terra já não consegue acompanhar a demanda, já que o ser humano transforma os recursos em resíduos mais rápido do que a natureza consegue transformá-los em novos recursos. (LATOUCHE. 2009 p. 27,).

Vivemos mundialmente a hegemonia de um modelo social capitalista, em que o consumo é fundamental para sua manutenção e eficiência. No entanto, alterações nos paradigmas de produção e consumo devem acontecer para garantirmos a sobrevivência da humanidade e da natureza.

3. Degradação ambiental e a ameaça à existência humana.

O planeta possui ecossistemas que garantem a vida aos seres neles existentes. Porém, esse equilíbrio encontra-se ameaçado pela ação predatória dos seres humanos.

Com o desejo desenfreado pelo prazer do novo, o ser humano ignora a reação camicase de suas ações, relativas ao tratamento negligente dado aos recursos naturais e finitos no nosso planeta. Altas taxas de produtos químicos são despejadas nas águas sem qualquer critério, gases poluentes são lançados diariamente na atmosfera, enormes descartes devido à alta taxa de obsolescência dos produtos criam grandes quantidades de lixo e a devastação indiscriminada das florestas. Sem o equilíbrio ecológico a vida está se tornando cada vez mais difícil e impossível para humanos, animais e vegetais. De nada vale todo conhecimento e esforço no desenvolver de novas tecnologias se não houver a vida.

O filósofo Immanuel Kant (2018, p. 77-79) argumentou que tudo tem um preço ou uma dignidade. Mas, o preço do “avanço” criado pelos seres humanos e imposto a si mesmos e ao mundo extra-humano destoa da racionalidade atribuída a espécie.

A revista *Galileu on-line*, publicou em 2021, alguns dados referentes a situação ambiental geral do planeta. As informações mostram que o desmatamento está crescendo significativamente nas florestas nativas, a qualidade do ar está péssima, mesmo durante a

pandemia da *Covid-19*, quatro em cada cinco nações apresentaram níveis de poluição acima do recomendado. Várias espécies de animais estão ameaçadas de extinção, segundo dados da organização das nações unidas, o número passa de um milhão.

Fóruns e tratados globais são criados para criação de meios de contenção desta exploração exauríveis de recursos, como por exemplo a conferência de Estocolmo, primeira grande reunião de chefes de estado com a finalidade de encontrar soluções de equilíbrio entre o desenvolvimento e o meio ambiente.

Observa Morin e Kern, que um dos caminhos para início da resolução dos problemas atuais:

A diminuição da miséria mental dos desenvolvidos permitiria rapidamente, em nova era científica, resolver o problema da miséria material dos subdesenvolvidos. Mas é justamente desse subdesenvolvimento mental que não conseguimos sair, é dele que não temos consciência. (MORIN;KERN, 2005, p. 4).

Para os autores, os primeiros passos para as mudanças necessárias, virão através do conhecimento, da educação e a partir daí, será gerada a consciência de que a humanidade está se auto destruindo.

4. Modelo transteórico de mudanças de hábitos

O Modelo Transteórico (MTT) é uma teoria desenvolvida pelos psicólogos James O. Prochaska e Carlo C. Diclemente e colaboradores na década de 80, como um novo modelo terapêutico para mudança de hábitos. (PALMA, Louise Barbosa, 2021).

Nesta teoria, os autores propõem estágios de mudanças no comportamento do indivíduo, passando por 5 estágios, até se estabelecer novo hábito. Cada etapa, tem uma definição sobre o estágio atual de comportamento da pessoa envolvida, a saber: Pré contemplação, contemplação, planejamento, ação e manutenção.

4.1 Pré-contemplação

Neste estágio, a pessoa tem pouca ou nenhuma consciência dos resultados obtidos com sua ação e não pretende mudar o estado atual. Geralmente, a sensibilização vem através de outra pessoa, mostrando o que precisa ser modificado.

4.2 Contemplação

Nesta fase, já existe uma maior conscientização do indivíduo, porém, ele ainda não pretende mudar realmente, é onde começam as justificativas que o fazem permanecer resistente à mudança. Algumas pessoas podem ficar nesse estágio por anos.

4.3 Planejamento ou Preparação

É o estágio em que o indivíduo pretende fazer algo em relação ao comportamento-problema, mas, ainda não existe um plano consistente neste sentido. As ideias estão sendo amadurecidas.

4.4 Ação

Hora de colocar em prática o plano estabelecido na etapa anterior, em que será preciso muita persistência para continuar no foco. O indivíduo reconheceu a necessidade de estabelecer novos hábitos e está disposto a fazê-lo. Pode-se considerar em ação aquele que está engajado na mudança e se mantém nela por três a seis meses.

4.5 Manutenção

É o último estágio. Nele se medem os resultados obtidos, preveem-se recaídas e a necessidade de continuar no plano de fixação do novo hábito até que se torne uma tarefa comum, com pelo menos seis meses sem recaídas.

Esse método tem sido usado em vários tipos de tratamentos ou programas de mudança comportamental.

[...] os estágios de mudança podem ser considerados como uma espiral, em que, caso haja recidiva de comportamento-problema, o indivíduo não regrida totalmente nos

estágios de mudança, mas consiga aprender com seus erros e tenha uma ação diferente na próxima vez (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1992. Apud PALMA, Louise Barbosa, 2021).

É importante ressaltar que o método se mostra eficaz para auxiliar na mudança de hábitos relacionados ao cuidado e preservação dos recursos ambientais. Se apresentado a pequenos grupos nas comunidades, instituições religiosas ou escolas, será uma ferramenta poderosa na formação de novas ideias para um mundo melhor.

5. Procedimentos metodológicos

A partir do objetivo da pesquisa, que possui caráter quantitativo e descritivo, o método de pesquisa escolhido foi um levantamento, com coleta de dados por questionário feito no *Google Forms* e distribuído via *e-mail* e *whatsapp* devido à pequena disponibilidade de tempo para pesquisa e facilidade de acesso aos entrevistados, concluiu-se que este formato se mostrou mais adequado para o trabalho empírico deste estudo.

O questionário foi utilizado na coleta de dados porque possibilita padronização nas respostas, favorecendo a análise coerente de dados dos entrevistados.

Com o intuito de mensurar o conhecimento e engajamento de cada respondente no consumo sustentável, o questionário seguiu em modelo estruturado, em que o entrevistado escolheu a opção que melhor se adequa ao seu comportamento de consumo.

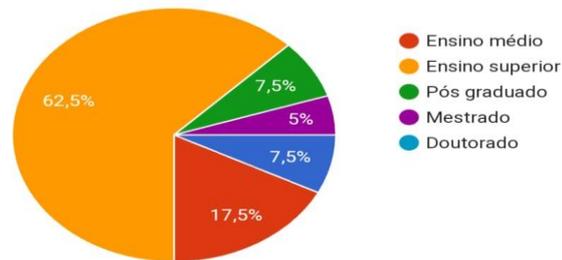
As três primeiras perguntas foram realizadas para caracterização do respondente, (Idade, nível de escolaridade e renda mensal). A quarta pergunta foi direcionada para se conhecer a visão que o respondente tem sobre si mesmo em relação a sua consciência sustentável. As demais doze perguntas visaram mensurar e conhecer o comportamento de consumo dos entrevistados.

A aplicação do questionário ocorreu em setembro de 2022, totalizando amostra de quarenta respondentes.

6. Apresentação de resultados

A amostra contou com quarenta participantes, residentes nas cidades de Betim, Contagem e Belo Horizonte, o grau de formação escolar dos respondentes foi medido e os resultados estão demonstrados no gráfico abaixo:

Gráfico 1: Grau de formação acadêmica



Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada, 2022.

A idade mínima exigida foi de 18 anos, sendo que 2,5% dos pesquisados têm até 20 anos, 40% estão na faixa etária entre 21 e 30 anos, seguidos de 27,5% entre 31 a 40 anos e 30% na faixa de 41 anos ou mais.

Segundo dados divulgados em agosto deste ano pela Pesquisa Nacional por Amostras e Domicílios Contínua (PNAD Contínua), o rendimento médio do brasileiro de Junho à Agosto de 2022 foi de R\$ 2.713. (IBGE, 2022). No levantamento da pesquisa, mais de 57% dos respondentes informaram que seus rendimentos mensais se enquadram na faixa de 2 a 5 salários mínimos, sendo assim, a maioria dos entrevistados estão dentro da média nacional.

6.1 Distribuição geral das respostas ao questionário

Ao falar de consumo conscientemente sustentável, estão envolvidos a busca por produtos e serviços que respeite o ciclo natural em sua produção com economia de recursos, utilização

dos bens até o final de sua vida útil, planejamento de consumo, reutilização e descartes adequados a cada situação quando necessário.

Quando perguntado, 53% dos entrevistados disseram se considerar conscientemente sustentável. Dados que podem ser questionados nas perguntas seguintes, constatando que no geral, os entrevistados não sabem na prática o que é ter uma consciência sustentável ou lhes faltam conhecimento e engajamento para estabelecimento de novos hábitos neste sentido.

Para as perguntas realizadas no formato da escala *Likert*, obteve-se os seguintes resultados:

Tabela 1: Dados coletados com à escala *Likert*

Perguntas	Escalas	Respostas em %
Antes de realizar uma compra, você realmente reflete se necessita daquele item?	Sempre	37,5
	Às vezes	57,5
	Raramente	5
Você leva em consideração os impactos causados pelo produto escolhido?	Sempre	12,5
	Às vezes	40
	Raramente	47,5
Deixo de comprar um produto novo quando o que tenho ainda pode ser utilizado ou consertado.	Sempre	47,5
	Às vezes	37,5
	Raramente	15
Na hora do descarte de determinado produto, você pensa que ele pode ser reutilizado, reciclado ou doado? E se possível, dá uma destinação que não seja o lixo?	Sempre	32,5
	Às vezes	55
	Raramente	12,5
Você faz separação do lixo orgânico e reciclável dos demais tipos de lixo?	Sempre	17,5
	Às vezes	25
	Raramente	57,5
Você desliga os aparelhos eletrônicos quando não está utilizando (Tira do <i>standby</i>)?	Sempre	40
	Às vezes	32,5
	Raramente	27,5
Quando possível, utilizo também o verso da folha de papel.	Sempre	70
	Às vezes	27,5
	Raramente	2,5
Costumo fechar a torneira quando escovo os dentes	Sempre	85
	Às vezes	12,5
	Raramente	2,5

Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada, 2022.

Analisando os resultados obtidos através dessa escala, nota-se que o percentual de adesão de hábitos, popularmente já estabelecidos, são bem maiores que os demais, veja, nos dois últimos questionamentos da tabela acima.

Mais da metade dos entrevistados, disseram já ter deixado de comprar de alguma empresa, por ter conhecimento de suas práticas abusivas em relação a métodos de trabalho e medidas prejudiciais ao meio ambiente.

De forma indireta, 92% concorda que a impulsividade na hora da aquisição de um produto, gera prejuízos próprios e coletivos. Por exemplo: Ao comprar um casaco e deixa-lo no armário por longo período se uso, caracteriza-se como desperdício de energia, água e matéria prima empregados em sua produção, além de custo financeiro desnecessário para quem o adquiriu.

Diante dos dados apresentados, pode-se fazer um paralelo entre a entrevista e cada fase do modelo transteórico de mudanças de hábitos.

A primeira fase é a pré-contemplação, em que o indivíduo possui alguma resistência na mudança do comportamento. Na pesquisa, esta constatação pode ser notada na pergunta: Você se considera uma pessoa com consciência de consumo sustentável? Quarenta e sete por cento dos entrevistados, responderam que não. Apesar de precisar de uma pesquisa mais profunda neste sentido, pode-se inferir que um dos motivos deste percentual, seja a resistência a mudanças de comportamento.

A segunda fase do método transteórico, é a contemplação. Nesta fase, a pessoa pensa sobre o assunto, mas, não está totalmente certa de sua decisão. Como ilustração, usou-se a pergunta: “Antes de você realizar uma compra, você reflete se realmente necessita daquele item?” Um total de 57,5%, responderam que as vezes pensam sobre o assunto.

Terceira fase. Esta é onde se alcança o equilíbrio da mudança, a decisão de alterar o comportamento já foi tomada, o indivíduo está confiante para continuar no objetivo. Para exemplificar essa etapa, a pergunta: “Já deixou de comprar um produto ou serviço, por saber que a empresa prejudica seus funcionários, meio ambiente e/ou sociedade?” Mais da metade dos respondentes responderam “sim”, para essa pergunta.

Fases quarto e cinco, são as ações e manutenções dos novos hábitos adquiridos. Estão totalmente conscientes dos benefícios resultantes da nova decisão, porém, ainda existe uma propensão de retorno ao hábito de comportamento anterior, a qual deve ser combatida com estratégias e constância. Do total de entrevistados, mais de 80% informaram que fecham a torneira enquanto escovam os dentes. Esse é um exemplo de hábito já estabelecido.

Para finalizar a entrevista, foi perguntado se estariam dispostos a mudar seus hábitos atuais para o bem próprio e coletivo. A maioria dos participantes responderam positivamente.

7. Considerações finais

Objetivo deste trabalho foi realizar um pequeno levantamento sobre a percepção das pessoas, em relação aos seus hábitos de consumo e preservação do meio ambiente. Com a aplicação do questionário da pesquisa, foi possível coletar a auto avaliação dos entrevistados e compará-las as atitudes realizadas no seu dia a dia. O resultado desta comparação, demonstrou que a percepção sobre si mesmo difere dos hábitos diários, ou seja, o indivíduo tende a se ver como consciente de hábitos sustentáveis, além do que realmente realizado na prática.

Sendo assim, a pesquisa alcançou seu objetivo com limitações de dados, tendo em vista que a amostra utilizada é consideravelmente pequena em relação a população brasileira. Porém, serve como sugestão de pesquisa com objetivo de atingir uma maior amostra de entrevistados, para elaboração de conscientização da população e até mesmo de políticas públicas voltadas para atingir o objetivo mundial de tornar o planeta mais sustentável.

Devido ao cenário global atual, faz-se necessário o aprofundamento de estudos no viés da sustentabilidade e, alinhado ao estudo, criar formas de atualizar e conscientizar a população a fim de estar cada vez mais perto de minimizar a cada ano, os danos causados pela ação predatória contra os recursos naturais.

REFERENCIAS

BAUMAN, Z. Vida de consumo **A transformação das pessoas em mercadoria**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

KANT, Immanuel. **Fundamentação da metafísica dos costumes**. Tradução de Inês A. Lohbauer. São Paulo: Martin Claret, 2018, p. 77-79.

KEYNES, J. M. **Perspectivas econômicas para os nossos netos**. In: MASI, D. de. **Desenvolvimento sem trabalho** São Paulo: Esfera, 1999

LATOUCHE, Serge. **Pequeno tratado do decrescimento sereno**. Tradução de Claudia Berliner. São Paulo: Martins Fontes, 2009, p. 1-37.

MARASCIULO, Marília. **5 fatos sobre a realidade ambiental do planeta que você precisa saber**. <https://revistagalileu.globo.com/um-so-planeta/noticia/2021/06/5-fatos-sobre-realidade-ambiental-do-planeta-que-voce-precisa-saber>. Publicado em 05 de Junho de 2021. Acesso em 23/10/2022.

MORIN, KERN, 2005. **Terra Pátria** p. 4.

PALMA, Louise Barbosa. **O modelo transteórico na mudança de comportamento alimentar de indivíduos com excesso de peso**: Revisão integrativa. 2021. 35 f.

Instituto Brasileiro de Geografia e estatística IBGE. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9171-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-mensal.html?=&t=destaques>. Acesso em: 20/10/2022.

Revista American Occupational Therapy Association (v. 26, p. 1-49, 2015).

Revista o Galileu. <https://revistagalileu.globo.com/Um-So-Planeta/noticia/2021/06/5-fatos-sobre-realidade-ambiental-do-planeta-que-voce-precisa-saber.html>. Acesso em: 20/10/2022.