

# 5. DESAFIO CASA SEM LIXO

O Desafio da Casa Sem Lixo nasceu para auxiliar as pessoas que desejam ter uma vida mais coerente e **conectada** com o planeta, mas não sabem por onde começar. A ideia é ser leve e divertido, uma “aventura” por dia, durante apenas uma semana.



Para começar com o “pé direito” é importante escolher uma semana mais tranquila, sempre lembrando que não haverá “semana perfeita”. Aliás, se você é perfeccionista como alguém aqui, se liga nesta frase que tem sido como um **refrigerio** para mim: “Antes feito que perfeito”.

Para reforçar este conceito libertador, registro mais uma afirmação incrível do Charles E. Hummel: “A **questão principal** não é a **eficiência a curto prazo**, mas a **eficácia a longo prazo**”.



Simplemente comece! Sem esquecer de que estamos lidando com hábitos, então é bem possível que no meio do caminho você perceba que um hábito antigo “atravessou” este que você está tentando implementar agora e, quando viu, já era tarde demais. **Relaxa!** Vai acontecer e se você perceber que aconteceu é porque a coisa já está mudando.

“Bora lá”!?

<b>SEG</b> S/ CARNE 	<b>DESAFIO</b> <b>SEMANA SEM LIXO</b>  <b>7 dias para</b> repensar <b>hábitos</b> e RECONNECTAR com nossa casa maior! 
<b>TER</b> S/ DESCARTÁVEIS 	
<b>QUA</b> S/ COMPRAS 	
<b>QUI</b> S/ INDUSTRIALIZADOS 	
<b>SEX</b> COMPARTILHADA 	
<b>SÁB</b> C/ NATUREZA 	
<b>DOM</b> DA GRATIDÃO! 	

## SEGUNDA SEM CARNE

“Alimentar-se, assim como outras atividades, pressupõe escolhas... Decisões são sempre atos políticos, pois através delas sinalizamos o que achamos bom ou não, incentivando ou desestimulando.” Ines Trost<sup>10</sup>

É possível que você já seja vegetariano, então se este for o seu caso, maravilha, super **ponto positivo!** O primeiro desafio da semana já foi vencido por você.

Mas as estatísticas dizem que aproximadamente 86% da população brasileira consome carnes (de boi, frango, porco, cabrito, peixes, frutos do mar). De acordo com a pesquisa do IBOPE Inteligência, este número tem diminuído consideravelmente.



Em abril de 2018, houve um crescimento de 75% de pessoas que se declaram vegetarianas nas regiões metropolitanas. Aproximadamente 30 milhões de brasileiros se declaram vegetarianos.<sup>11</sup> Mas o que seria **Segunda Sem Carne?**

A campanha internacional foi criada em 2003, nos EUA, para promover iniciativas em prol da saúde. Aos poucos foi ganhando novos adeptos e, hoje, está presente em mais de 40 países. Em 2009 a iniciativa foi lançada no Brasil pela Sociedade Vegetariana Brasileira. Em 2018 atingiu a marca recorde de 67 milhões de refeições à base de vegetais, com o objetivo de incentivar a substituição da proteína animal pela vegetal, uma vez por semana, proporcionando benefícios para a saúde das pessoas, do meio ambiente e dos animais.<sup>12</sup>

Por ser um tema extenso, nosso foco aqui será ambiental.



Pensando no bem-estar do planeta vale a pena considerar a possibilidade de ficar apenas um dia da semana sem proteína animal quando se tem a informação de que 1 refeição sem carne poupa: **9,1kg de CO2** emitidos na atmosfera, que equivalem a **44 Km** rodados por um carro comum e uma média de **2480 litros** de água limpa (o mesmo que 2 semanas de banhos de 15 minutos).<sup>13</sup>

É muita coisa e, sim, vamos combinar que não é nada complicado. Tão simples e tão grande... Um **super beijo no planeta!** Para te ajudar a montar um prato saudável sem carne, seguem algumas sugestões.

porção  
**FRUTAS**  
Fonte de VIT. C

**HORTALIÇAS**  
folhas + legumes

CRU É  
SEMPRE  
MELHORI

INTEGRAL  
É SEMPRE  
MELHORI

**CEREAIS**

(milho, arroz, batatas, aveia,  
trigo, quinua, mandioca, etc.)

**RICOS EM  
PROTEÍNAS**

(feijões, ervilha, tofu,  
lentilha, grão de bico)

Cada um vive sua Segunda Sem Carne como preferir. Por aqui gosto de cortar **todo** o alimento de origem animal, ou seja, durante um dia inteiro, não consumo nenhum tipo de carne, nada de leite ou derivados, ovos, mel... Assim, sinto que este primeiro desafio da semana é bem vivido. Mas isso não é regra. Você pode cortar apenas as carnes. Lembre-se, **antes feito que perfeito!**

REPENSE – Seus hábitos alimentares e o impacto deles no planeta

RECUSE – Todos os alimentos de origem animal

REDUZA – Consideravelmente a emissão de gases de efeito estufa por um dia

REUTILIZE – Aprenda a fazer novas receitas com as sobras de alimentos da geladeira

RECICLE – Não jogue alimentos no lixo comum e diminua sua contribuição com a emissão de gases do efeito estufa. Se possível, invista numa composteira.

**OS 5R'S NA  
SEGUNDA SEM CARNE**