



Jornada Inovadora de Turismo

SUSTENTABILIDADE

Ações Sustentáveis em meios de hospedagem alternativos

por Luana de Assis



Como a **única Organização Não Governamental brasileira especializada em desenvolvimento territorial para o turismo e a primeira com CADASTUR**, o **Instituto Aupaba** aplica **design regenerativo** para **transformar realidades**.

Acreditamos no potencial natural dos territórios e atuamos na regeneração comunitária promovendo uma educação transformadora, visão empreendedora e consciência ambiental.

Este projeto, a **Jornada Inovadora do Turismo**, materializa nossa crença no **turismo consciente** como força catalisadora. Nas comunidades do **Rio de Janeiro**, unimos **saber local e inovação** para valorizar raízes culturais, gerar renda sustentável e preservar ecossistemas – sempre com as comunidades liderando sua própria transformação.

COORDENAÇÃO GERAL

Jane Ferreira Lima Sampaio e Luciana De Lamare

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Silvio Reis Moraes Junior e Tânia Maria de Araújo Caldas

PESQUISA E TEXTO

Luana de Assis

PROJETO EDITORIAL

Gabriela Dias e Alberto Garcia

EQUIPE DE APOIO

Anna Beatriz Nunes, Flávia Martins e
Claudiene Esteves Pereira

COORDENAÇÃO FINANCEIRA

Fernanda Lima e Jessica Lima



 institutoaupaba.org

 [institutoaupaba](https://www.instagram.com/institutoaupaba)

 [institutoaupaba](https://www.linkedin.com/company/institutoaupaba)

Introdução

Olá! Seja bem-vindo(a) ao nosso **guia sustentável** para **transformar** seu meio de **hospedagem alternativo** em um espaço mais **ecológico e atraente para hóspedes conscientes**. No cenário atual, com a **crescente valorização da sustentabilidade**, adotar práticas responsáveis não é apenas um ato de cuidado com o planeta, mas também um **diferencial competitivo para o seu negócio**.

O setor de **hospedagem alternativa** oferece uma conexão única com o destino e seus arredores. Ao incorporarmos a sustentabilidade em nossas operações, **protegemos o meio ambiente, valorizamos a cultura local (quando aplicável) e fortalecemos a reputação do seu espaço, atraindo viajantes que buscam experiências alinhadas com seus valores**. Este guia oferece dicas simples e eficazes para você fazer a diferença, independentemente da sua localização. **Vamos juntos trilhar um caminho mais responsável para o meio ambiente, mais verde para a hospitalidade e mais promissor para seus negócios!**

1

Economia de Água: Preservando o Essencial

A água é um recurso vital em qualquer parte do mundo. Implementar medidas para reduzir o consumo não só diminui custos, mas também demonstra seu compromisso com a preservação deste bem comum.



Ações Práticas:

Instalação Inteligente:

Arejadores em torneiras: Estes dispositivos misturam ar à água, reduzindo o fluxo sem comprometer a experiência do usuário. São fáceis de instalar e oferecem um ótimo retorno – alguns modelos podem reduzir em até 80% a quantidade de água usada.

Redutores de vazão em chuveiros: Similar aos arejadores, limitam a quantidade de água utilizada por minuto.

Descargas com caixas acopladas: Permitem o uso limitado de água no acionamento da descarga.

Ações Práticas:

Conscientização dos Hóspedes

Adesivos informativos: Coloque lembretes gentis nos banheiros sobre o uso consciente da água, como “Use a água com sabedoria” ou “Pequenos gestos, grandes impactos”.

Informações verbais: Ao receber os hóspedes, mencione a importância da economia de água.

Reutilização Consciente

Opção de troca de toalhas e roupas de cama: Informe aos hóspedes que a troca será feita a cada X dias ou a pedido, incentivando o uso por mais tempo. Deixe um cartão ou pequeno informativo no quarto.

Manutenção Preventiva

Verificação regular de vazamentos:

Inspecione torneiras, chuveiros, vasos sanitários, canos e caixas d'água periodicamente. Um pequeno gotejamento pode gerar um grande desperdício.

Soluções Alternativas

(Investimento a Longo Prazo)

Captação de água da chuva: Se a estrutura permitir, instalar um sistema para coletar a água da chuva pode ser útil para irrigar jardins ou lavar áreas externas.

Plantas adaptadas ao clima local no jardim

Espécies nativas ou bem adaptadas ao clima da sua região geralmente exigem menos irrigação.



2

Economia de Energia: Iluminando com Responsabilidade

Reduzir o consumo de energia é crucial para diminuir a emissão de gases de efeito estufa e otimizar seus custos operacionais, em qualquer lugar.

Ações Práticas:

Iluminação Eficiente

Lâmpadas LED: Substitua todas as lâmpadas incandescentes e fluorescentes por LED. Elas consomem significativamente menos energia e têm uma vida útil mais longa.



Aproveitamento da Luz Natural

Cortinas e persianas claras: Maximize o uso da luz do sol durante o dia. Sempre que possível, mantenha cortinas e persianas abertas; quando necessário mantê-las fechadas, as cores claras, durante o dia, ainda vão permitir o uso de pouca luz artificial.

Espelhos: Posicionados estrategicamente, podem ajudar a refletir a luz natural nos ambientes.

Ações Práticas:

Tecnologia a Favor da Economia

Sensores de presença: Instale em áreas de passagem ou externas para que as luzes se acendam apenas quando necessário.

Termostatos inteligentes: Permitem um controle de temperatura mais eficiente e programado.

Conscientização dos Hóspedes

Lembretes visuais: Mantenha adesivos próximos aos interruptores incentivando a desligar as luzes ao sair.

Instruções sobre o uso do ar condicionado/aquecimento: Sugira manter portas e janelas fechadas ao usar os aparelhos e ajustar a temperatura de forma consciente.

Eletrrodomésticos Eficientes

Selos de eficiência energética: Ao adquirir novos eletrodomésticos, priorize aqueles com os selos de maior eficiência disponíveis na sua região.

Energia Renovável

Painéis solares fotovoltaicos (investimento a longo prazo):

A instalação de painéis solares pode gerar energia limpa e reduzir seus custos a longo prazo, além de ser um importante diferencial sustentável.

Assinaturas de energia renovável

Pode ser feita por pessoas físicas ou jurídicas. A energia é produzida por usinas de fontes renováveis que, além de economizar na conta de luz, evita a emissão de carbono.



3



Gestão de Resíduos Sólidos: Minimizando o Impacto

A forma como descartamos nossos resíduos tem um impacto ambiental significativo em qualquer ecossistema.

Impactos Ambientais

Poluição do Solo e da Água:

O descarte inadequado de resíduos pode levar à contaminação do solo por substâncias tóxicas presentes em diversos materiais, como metais pesados e produtos químicos. Essa contaminação pode se infiltrar no subsolo e atingir os lençóis freáticos, comprometendo a qualidade da água utilizada pro consumo humano e irrigação.

Poluição do Ar: A decomposição de resíduos orgânicos em lixões e aterros sanitários libera gases como o metano, um potente gás de efeito estufa que contribui para o aquecimento global e as mudanças climáticas. A queima inadequada de lixo também libera gases tóxicos, que prejudicam a saúde respiratória.

Impacto Visual e Odor: Áreas com grande acúmulo de lixo sofrem degradação da paisagem, afetando o turismo e a qualidade de vida das populações locais. A decomposição dos resíduos também gera odores desagradáveis, o que é péssimo pra quem tem negócios no local.

Obstrução de Drenagem: O descarte inadequado de lixo pode causar a obstrução de bueiros e canais, contribuindo para inundações e alagamentos em períodos de chuva.

Impactos para a Saúde

Proliferação de Vetores de Doenças:

O acúmulo de lixo cria um ambiente propício para a proliferação de moscas, mosquitos, baratas e ratos. Esses animais podem transmitir doenças como dengue, zika, chikungunya, leptospirose, cólera e doenças gastrointestinais.



Contaminação Direta: O contato direto com resíduos contaminados pode causar infecções na pele e outros problemas de saúde. Crianças, catadores de resíduos recicláveis e pessoas vivendo em áreas próximas a lixões são particularmente vulneráveis.

Contaminação Indireta: A contaminação da água e do solo por resíduos pode levar à ingestão de substâncias tóxicas através do consumo de água contaminada ou de alimentos cultivados em solos poluídos, causando diversos problemas de saúde a longo prazo.

Problemas Respiratórios: A inalação de poluentes liberados pela queima de lixo e pela decomposição de matéria orgânica pode agravar ou causar problemas respiratórios, como asma, bronquite e outras doenças pulmonares.

Impactos Psicossociais: Viver em áreas com grande acúmulo de lixo pode gerar estresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental devido à insalubridade, mau cheiro e degradação do ambiente.

Ações Práticas:

Infraestrutura para Coleta Seletiva:

Lixeiras identificadas: Disponibilize recipientes separados para diferentes tipos de resíduos (papel, plástico, vidro, metal, orgânico, quando aplicável), com indicações claras para os hóspedes. Se no seu condomínio ou mesmo município a separação não é tão rigorosa, mantenha ao menos recipientes para resíduos orgânicos, recicláveis e rejeitos (papéis de banheiro e outros não recicláveis ou compostáveis).

Ações Práticas:

Informação Clara:

Instruções detalhadas: Forneça um guia simples sobre como separar corretamente os resíduos, de acordo com as práticas de coleta da sua região.

Compostagem (Se Aplicável):

Composteira doméstica: Se você tiver espaço (um jardim, varanda ou área de serviços), considere a compostagem de resíduos orgânicos para gerar adubo natural.



Redução de Descartáveis:

Amenities sustentáveis: Caso ofereça aos hóspedes, opte por dispensadores recarregáveis para sabonete, shampoo e condicionador, evitando embalagens individuais.

Utensílios reutilizáveis: Ofereça pratos, copos e talheres reutilizáveis em vez de descartáveis.

Água filtrada: Disponibilize um filtro de água ou garrafão para que os hóspedes possam encher suas próprias garrafas. Se a venda de água fizer parte de seu negócio, opte por fornecedores que utilizem embalagens mais sustentáveis, como o alumínio.

Incentivo à Práticas Sustentáveis dos Hóspedes:

Mensagem de boas-vindas: Peça gentilmente aos hóspedes para colaborarem com a separação do lixo e a redução do uso de descartáveis.

Ofereça sacolas reutilizáveis:

Incentive os hóspedes a usarem sacolas de pano para compras.



4



Uso de Produtos e Utensílios de Limpeza:

Escolhas Conscientes

Produtos convencionais frequentemente contêm substâncias químicas agressivas que contaminam água e ar, além de serem nocivas à saúde da pele e do sistema respiratório. Felizmente, alternativas ecológicas e biodegradáveis estão se tornando mais acessíveis. Mesmo que a transição ainda não seja viável, o uso correto dos produtos convencionais, seguindo as instruções do fabricante, é crucial para minimizar danos ambientais e à saúde.

Ações Práticas:

Limpeza Verde: Produtos de limpeza ecológicos¹: Utilize produtos biodegradáveis e com menor impacto ambiental.

Utilizar produtos de forma adequada: Muitas vezes usamos mais produto do que o necessário. Ler as instruções e usar a quantidade correta evita desperdícios e reduz o impacto ambiental.

Utilizar esponjas de materiais biodegradáveis: Esponjas de limpeza são feitas de materiais que hoje não estão mais sendo reciclados. Portanto, devemos optar, sempre que possível, por materiais biodegradáveis, como a bucha vegetal.

¹ Produtos de higiene pessoal, como sabonetes, xampus e condicionadores, que são oferecidos a hóspedes em hotéis e outros estabelecimentos de hospedagem, mas que são produzidos e embalados de forma mais amigável com o meio ambiente.

5



Uso Consciente de Produtos: Escolhas Responsáveis

Os produtos que você utiliza em seu meio de hospedagem têm implicações ambientais globais. Priorizar opções ecológicas e, sempre que possível, de produção local, contribui para um turismo mais sustentável.

Ações Práticas:

Amenities Naturais:

Produtos biodegradáveis ou orgânicos:

Ofereça sabonetes, shampoos e condicionadores com ingredientes naturais e embalagens sustentáveis.

Compras Inteligentes:

Produtos a granel: Compre produtos como sabão em pó e outros itens de limpeza em embalagens maiores para reduzir o desperdício.

Fornecedores locais: Priorize a compra de produtos de fornecedores da sua região, apoiando a economia local e reduzindo a pegada de carbono do transporte.

Produtos regionais: Ofereça aos hóspedes produtos típicos da sua região, valorizando a cultura local.

6



Aproveitamento Integral de Alimentos:

Consumo Inteligente

O aproveitamento integral de alimentos é uma prática que une economia, nutrição e sustentabilidade em todas as mesas.

Ações Práticas:

Criação de Receitas: Criação de receitas utilizando partes dos alimentos que seriam descartadas, como cascas de frutas para geleias, em bolos e outros pratos, como o “bife” de casca de banana, talos de verduras para sopas, caldos, farofas e sementes para farinhas.

Planejamento e armazenamento adequado dos alimentos: planejar as compras com atenção, armazenar os alimentos corretamente para evitar o desperdício.

Utilização de sobras: utilizar as sobras de refeições de forma criativa são atitudes que fazem a diferença. Mas, atenção: para a utilização de sobras, é preciso ter atenção aos procedimentos de Boas Práticas determinados pela legislação vigente² em primeiro lugar!

² Resolução RDC 216/2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e outras, de acordo com o Estado e Município em questão.



7



Engajamento com a Comunidade Local:

Construindo Pontes

Um turismo sustentável considera o bem-estar da comunidade anfitriã. Apoiar negócios locais e valorizar a cultura regional (quando aplicável) enriquece a experiência dos hóspedes e contribui para o desenvolvimento sustentável da área.

Ações Práticas:

Indicações Sustentáveis:

Restaurantes com ingredientes locais e orgânicos:

Recomende estabelecimentos que valorizam a gastronomia local e práticas sustentáveis.

Mercados de produtores e feiras de artesanato: Incentive os hóspedes a conhecerem e consumirem produtos locais.

Serviços locais: Indique empresas e profissionais da região que adotam práticas sustentáveis.

Promoção da Cultura Local:

Informações sobre atrações culturais e naturais: Forneça guias e dicas sobre os pontos de interesse da região, incentivando o respeito ao meio ambiente e à cultura local.

Parcerias com artesãos e artistas locais: Decore seu espaço com obras de artistas da região e ofereça produtos artesanais como lembranças.

Envolvimento Comunitário:

Apoio a iniciativas locais

Se possível, participe ou apoie projetos de conservação ambiental ou desenvolvimento comunitário na sua área.

Incentive o turismo responsável

Orientar os hóspedes sobre como se comportar de forma respeitosa com a cultura e o meio ambiente local.



8



Áreas Externas e Paisagismo Sustentável (Se Aplicável):

Harmonia com o Entorno

Se seu meio de hospedagem possui áreas externas, o paisagismo sustentável pode torná-lo mais agradável, ecológico e com menor necessidade de manutenção, em qualquer bioma.

Ações Práticas:

Plantas Adaptadas:

Escolha de espécies nativas ou bem adaptadas ao clima local:

Estas geralmente exigem menos água e são mais resistentes a pragas locais.

Sombra Natural:

Árvores e trepadeiras: Plante árvores para criar áreas de sombra natural, reduzindo a necessidade de resfriamento artificial. Utilize trepadeiras em estruturas para refrescar o ambiente.

Jardinagem Sustentável:

Evite pesticidas e herbicidas químicos: Opte por métodos naturais de controle de pragas e doenças.

Utilize adubo orgânico: Enriqueça o solo com compostagem ou outros adubos naturais.

Irrigação Eficiente:

Sistema de gotejamento: Utilize sistemas de irrigação por gotejamento, que direcionam a água diretamente para as raízes das plantas, reduzindo o desperdício.

Horários adequados: Irrigue nos horários de menor evaporação.

Permeabilidade do Solo:

Priorize áreas permeáveis:

Utilize materiais que permitam a infiltração da água da chuva no solo.



9

Áreas Internas (Se Aplicável):

Mostre as Ações Sustentáveis

Não basta dizer que pratica ações sustentáveis, é preciso viver as práticas sustentáveis e, pequenas ações fazem diferença. Abuse do reaproveitamento de materiais e do artesanato local, mas com cuidado para facilitar a higiene das instalações e móveis no dia a dia. Evite enfeites que vão ao desencontro do escopo da sustentabilidade, como folhagens e flores artificiais.



10

Comunicação e Ação com os Hóspedes:

Inspirando a Mudança

Informar seus hóspedes sobre suas práticas sustentáveis não só os incentiva a participar, mas também valoriza seu esforço e atrai um público que se preocupa com o planeta, onde quer que eles estejam viajando.

Ações Práticas:

Descrição do Anúncio:

Destaque suas iniciativas: Mencione suas práticas sustentáveis na descrição do seu anúncio e em outros canais de comunicação.

Materiais Informativos:

Guia de boas-vindas sustentável: Inclua um folheto ou um arquivo digital com informações sobre suas ações de sustentabilidade e dicas para os hóspedes terem uma estadia mais ecológica.

Plaquinhas informativas: Coloque pequenas placas perto dos recursos (lixeiras, interruptores, torneiras) com lembretes sobre o uso consciente.

Comunicação Direta:

Mensagem de boas-vindas: Ao receber os hóspedes, mencione seu compromisso com a sustentabilidade e como eles podem colaborar.

Responda a perguntas sobre suas práticas: Esteja preparado para falar sobre suas iniciativas e o impacto positivo que elas geram.

Participação em Projetos Sustentáveis: Convide os hóspedes à participação de algum projeto sustentável que esteja engajado. Alguns exemplos: tampinha solidária; lacre do bem.

Carbono Zero sobre Rodas: Se tiver estrutura em seu meio de hospedagem e em sua cidade, que tal investir no aluguel de bicicletas para os hóspedes? Essa é uma alternativa eficiente em muitos lugares, ótima para o meio ambiente e, quem sabe, mais uma forma de agregar renda ao seu negócio.



Monitoramento e Melhoria Contínua:

Um Compromisso Duradouro

A sustentabilidade é uma jornada contínua. Monitorar seus resultados e buscar novas formas de aprimorar suas práticas é essencial para um impacto positivo a longo prazo, em qualquer contexto geográfico.

Ações Práticas:

Acompanhamento de Consumo

Registre seus gastos: Monitore regularmente suas contas de água e energia para identificar oportunidades de economia.

Análise de Resíduos

Observe a quantidade de lixo gerado: Avalie se a separação está sendo feita corretamente e busque formas de reduzir a produção de resíduos.

Feedback dos Hóspedes

Pergunte sobre a experiência: Inclua perguntas sobre sustentabilidade em seus formulários de feedback para identificar pontos de melhoria.

Pesquisa e Inovação

Mantenha-se atualizado: Busque novas tecnologias e práticas sustentáveis que possam ser implementadas em seu meio de hospedagem.

Compartilhe experiências: Troque ideias com outros anfitriões e participe de iniciativas de turismo sustentável.

Conclusão

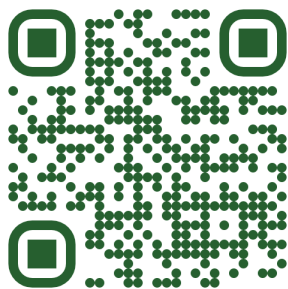
Chegamos ao final deste Guia Sustentável, mas a jornada em direção a práticas mais ecológicas em seu meio de hospedagem alternativo está apenas começando. Cada ação, por menor que pareça, é uma semente plantada para um futuro mais ético e para um turismo mais consciente.

Ao implementar as dicas e reflexões compartilhadas nesta cartilha, você não apenas contribui para a preservação do meio ambiente e para o bem-estar da comunidade (onde quer que ela esteja), mas também agrega valor ao seu negócio. Hóspedes buscam cada vez mais experiências autênticas e responsáveis, e um compromisso genuíno com a sustentabilidade pode ser um diferencial poderoso.

Lembre-se que a sustentabilidade é um processo contínuo de aprendizado e aprimoramento. Monitore seus resultados, busque novas ideias e inspire-se em outros que trilham este caminho. Compartilhe suas iniciativas com seus hóspedes, incentive a colaboração e celebre cada conquista.

Acreditamos que, juntos, podemos construir um futuro onde a hospitalidade e o respeito pelo planeta caminham lado a lado, criando experiências memoráveis para os hóspedes e um legado positivo para as futuras gerações.

Obrigada por fazer parte desta jornada!



jornadainovadoradoturismo.com.br

Acesse agora a plataforma do projeto Jornada Inovadora do Turismo e mergulhe em cursos sobre negócios, economia, sustentabilidade, comunidade e muito mais!