

Jornada Inovadora de Turismo

SUSTENTABILIDADE

Os 4 Rs: uma jornada de transformação na comunidade

(Repensar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar)

por Carolina de Oliveira Machado

 INSTITUTO
AUPABA



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

Carolina de Oliveira Machado

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



Introdução

Morar em uma **comunidade** pode trazer muitos desafios — mas também um grande potencial de transformação. Este material, baseado no conceito dos **4 Rs (Repensar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar)**, foi pensado para **dialogar com a realidade de quem vive nas comunidades** e deseja fazer parte da mudança, gerando consciência, fortalecendo vínculos e criando oportunidades.

1

Repensar: onde a mudança começa

Antes de qualquer atitude concreta, precisamos mudar a forma como enxergamos o lixo. O que chamamos de lixo, muitas vezes, são materiais com potencial de reaproveitamento e que por isso podemos chamar de resíduo. Repensar é olhar para nossos hábitos e perguntar: eu realmente preciso disso? Posso usar outra alternativa? O consumo consciente começa com essa reflexão, no ato da compra, não somente pensar se realmente preciso daquilo, mas em decidir o que comprar e de quem comprar.

Além disso o consumo consciente passa pela reflexão sobre o descarte, primeiro entender que tudo o que compramos um dia vai ser descartado, depois em pensar qual será o destino daquilo que compramos. Será que pode ser reciclado? Será que pode ser reutilizado?



Refleta

Posso dar prioridade ao artesanato local em minhas compras?

Qual será o impacto econômico e ambiental dessa atitude em minha comunidade?



2

Reduzir: menos é mais

Reduzir o consumo não significa abrir mão da qualidade de vida — significa valorizar o que importa. Escolher roupas duráveis, comprar e vender para brechós, consertar eletrodomésticos ao invés de trocar por novos, evitar descartáveis, principalmente aqueles plásticos de uso único, ou seja, você vai usar uma vez por alguns segundos, jogar fora e eles vão demorar séculos para se decompor, por exemplo, canudos, garrafas, copos e talheres, são atitudes que reduzem o volume de resíduos e também economizam dinheiro.

Lembre-se: o que vai para o lixo custa caro para o planeta e para o bolso.



Posso ter sempre uma garrafa e uma sacola reutilizável comigo?

Qual será o impacto econômico e ambiental dessa atitude?



3

Reutilizar: Criatividade que gera renda

Dar nova vida ao que seria descartado é um ato de resistência, cuidado e até geração de renda. Reutilizar embalagens, transformar roupas em novas peças, fazer artesanato com recicláveis — tudo isso pode se transformar em oportunidades de negócio local. A reutilização conecta cuidado ambiental com soluções práticas para a economia familiar.

Quando uma peça é transformada em um novo produto, ela é algo único e por isso muitas vezes pode ser muito valorizada. Pense em um sofá rasgado que foi reformado de forma criativa, ou uma calça jeans velha que vira uma bolsa, são muitos os exemplos de reutilização criativa que podem movimentar a economia das famílias.



Posso criar oportunidades de renda extra para minha família com materiais reutilizados?

Pense em materiais e objetos que poderiam ser reaproveitados e use a criatividade. Procure ajuda em grupos de artesanato.

Juntos somos mais fortes!





Reciclar: separar é um ato de amor coletivo

A reciclagem é a transformação do material, por exemplo, as latinhas de refrigerante para serem recicladas precisam ser derretidas para virar chapas de alumínio que depois podem ser transformadas em máquina de lavar, panela, outras latinhas e muitos outros objetos!

Para que a reciclagem aconteça precisamos fazer a separação dos resíduos recicláveis. Aprender quais materiais vão ser reciclados e colaborar com os catadores e cooperativas da região é uma forma de apoiar o meio ambiente e fortalecer a economia. Alguns materiais recicláveis acabam não sendo reciclados, pois não vale a pena financeiramente, como acontece muitas vezes com materiais como isopor e EVA, por isso se informe com os catadores e cooperativas com que materiais eles trabalham, para você separar o que eles vão conseguir vender!

Falamos muito sobre a reciclagem de materiais como plásticos, metais, papel e vidro, mas você sabia que os orgânicos ou seja, restos de comida, também podem ser valorizados? Isso mesmo, com a compostagem, é possível transformar restos de comida em um rico adubo para plantas.



Posso transformar restos de comida em adubo com uma pequena composteira em casa?

Se muitas pessoas na comunidade tiverem esta atitude, qual será o impacto ambiental e econômico?





Pertencimento, cuidado e autoestima

Cuidar do ambiente em que vivemos também é cuidar da gente. Quando a comunidade se une para manter o espaço limpo e bonito, nasce um sentimento de pertencimento e orgulho. Nasce também uma nova percepção dos que olham a comunidade de fora e dos visitantes, também somos aquilo que pensam de nós — esses sentimentos e percepções são essenciais para o fortalecimento da autoestima coletiva.



*O que você pode fazer
para contribuir com a
autoestima coletiva da
sua comunidade?*

Consciência que vira saúde

O lixo descartado e acumulado nas ruas pode ser um excelente criadouro de vetores de doenças como ratos e mosquitos, mais um importante e sério motivo para você ter cuidado com seus resíduos!



Para concluir

Os **4 Rs** são uma forma de viver com mais consciência, dignidade e conexão com o outro.

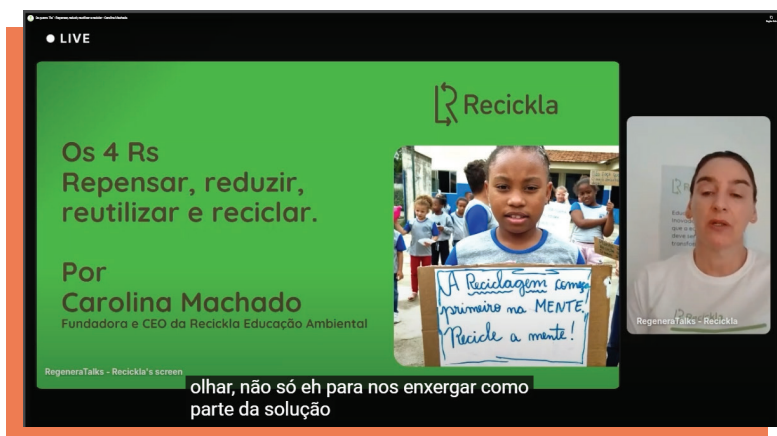
Na comunidade, a transformação começa pelas pequenas atitudes que se multiplicam e têm um enorme potencial de transformação econômica e ambiental.

Quer saber mais?



Faça o seu cadastro no link:
jornadainovadoradoturismo.com.br

Assista ao vídeo sobre os 4Rs.



<https://jornadainovadoradoturismo.com.br/cursos/os-quatro-rs-repensar-reduzir-reutilizar-e-reciclar/>

Acesse agora a plataforma do
projeto Jornada Inovadora do Turismo



jornadainovadoradoturismo.com.br

e mergulhe em cursos sobre
negócios, economia, sustentabilidade,
comunidade e muito mais!



 institutoaupaba.org

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

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