

Mensagens que se replicam na defesa de um novo modo de vida



Universidade do Minho

Cynthia Luderer

This work was funded by *FCT - Fundação para Ciência e a Tecnologia, I.P.* (The Portuguese Foundation for Science and Technology) through project no. UIDB/00736/2020.



março 2019, n. 102
4639 Visualizações

Agenda 2030

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



A autora do blogue Ana, Go Slowly e fundadora do movimento Zero Lixo Portugal, quer fazer do mundo um lugar melhor.

07 maio,
2019



Humanidades em emergência: saúde e reconstrução social

03 março 2019

6º Congresso Internacional de Antropologia AIBR. 28-31 Julho, 2020. Edição online



ANA MILHAZES

Ana Milhazes trabalhava na área de Sistemas de Informação, mas sentia necessidade de abrandar e simplificar a sua vida. Os primeiros passos para esse objetivo começaram a ser dados em 2011. Um ano depois, criava o blogue Ana, Go Slowly, um espaço que aponta para

4 É FUNDADORA DO GRUPO ZERO LIXO PORTUGAL. SEMPRE DEU IMPORTÂNCIA À SUSTENTABILIDADE?

Sim, desde criança. Lembro-me de ter cerca de 7/8 anos e de apanhar o lixo do jardim do meu prédio com os meus vizinhos.

5 TRÊS GESTOS PARA O DIA A DIA QUE AJUDEM O MEIO AMBIENTE?

Recusar todo o tipo de descartáveis que não necessitamos (sacos, copos, pratos, talheres e palhinhas de plástico). Reduzir o nosso consumo de uma forma generalizada pois, mais do que reciclar, é preciso reduzir. Preservar as nossas praias, evitando que o lixo vá parar ao oceano. Uma das formas é passar a mensagem de que não se pode colocar cotonetes e pensos higiénicos na sanita.

6 OUTROS TRÊS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO.

Preferir fazer compras a granel em vez de comprar produtos já embalados, assim compramos apenas a quantidade de que necessitamos e evitamos o uso de embalagens. Prolongar a vida útil dos objetos que já temos, utilizando-os durante mais tempo; optar por reparar em vez de comprar novo. Comprar em segunda mão.

7 UM SEGREDO PARA O SEU EQUILÍBRIO?

Ter uma mente

É bom saber que a mensagem do desperdício zero está a chegar às grandes cadeias de supermercados. Será que veremos mudanças para breve? (Facebook: Ana Go Slowly e Ana Milhazes)

2 DIZ NO BLOG O QUE SUBTI

Subtraí muita roupa, notícias, comprom

3 PORQUE RECOMENDA A PRÁTICA DE YOGA?

A prática de yoga é importante porque nos permite trabalhar a flexibilidade, a força, melhora a nossa postura corporal e alivia dores nas articulações e músculos. Diminui a pressão arterial e a ansiedade, melhora o nosso equilíbrio e desenvolve a concentração. Permite-nos trabalhar não só o corpo, mas também a mente, o que é essencial nos dias de hoje.

Hidratação do rosto e corpo.

deixar o carro longe, subir e descer escadas, passear

15 UM DESTINO QUE DEFINITIVAMENTE A MARCOU?

O Alasca.

16 O QUE A FAZ SENTIR REALIZADA?

Contribuir para um mundo melhor.



https://www.facebook.com/zerowasteportugal/



Lixo Zero Portugal - movimento Zero Waste
@zerowasteportugal · Comunidade

👤 Visitar grupo

Página inicial Sobre Eventos Instagram Mais ▾

👍 Gostei 🔍 ...

Sobre

Ver tudo

📌 A grande mudança está nos pequenos passos de cada um. Missão diária: fazer o mínimo de lixo possível, partilhar os desafios e inspirar a mudança

👍 20 215 pessoas gostam disto, incluindo 8 dos teus amigos



👤 21 263 pessoas seguem isto

PUBLICAÇÃO MARCADA



Lixo Zero Portugal - movimento Zero Waste

19 de Dezembro de 2019 · 🌐

👉 NOVIDADE 👈

Todas as dicas em direcção a uma vida mais simples, mais sustentável e mais feliz reunidas num só livro! 🥰❤️

Queria tanto tirar cá fora tudo o que estava na minha cabeça... finalmente aconteceu!

O papel só podia ser reciclado e a capa sem plástico, pois claro! 😊

O livro está dividido em 3 grandes áreas:

✓ ... Ver mais

2016

Aprenda a viver de forma mais simples, sustentável e feliz

DISPONÍVEL NA GENERALIDADE DAS LIVRARIAS PORTUGUESAS OU EM tinyurl.com/vidalixozero

TAMBÉM DISPONÍVEL EM E-BOOK



O PRIMEIRO LIVRO DE
Ana Milhazes
Ana, Go Slowly



Ana, Go Slowly

@anagoslowly · Blogue pessoal

Ana Milhazes

Tornar o 🌍 um lugar melhor e inspirar quem me rodeia a viver de forma + sustentável, consigo e com o 🌍

Humanidades em emergência: saúde e reconstrução social

6º Congresso Internacional de Antropologia AIBR. 28-31 Julho, 2020. Edição online

● lixo zero
Search term

+ Compare

Portugal ▼ 2004 - present ▼ All categories ▼ Web Search ▼

Interest over time ?



Portugal ▼ Past 5 years ▼ All categories ▼ Web Search ▼

Interest over time [help_outline](#)

[file_download](#) [code](#) [share](#)



Convocações para um modelo de vida sustentável



**Greenfest
Braga**
6 a 9 de Junho



Lixo zero é uma **atitude cidadã.**



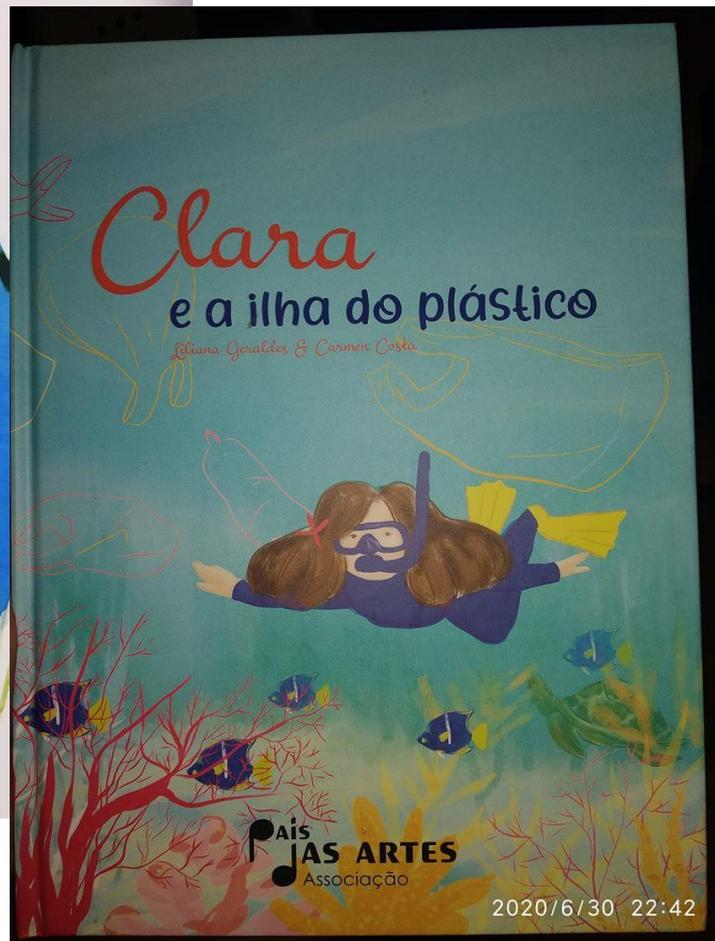
Susana Pepe Monteiro
15 maio 2019

O planeta Terra já não tinha os dias contados, Clara tinha recuperado o seu planeta azul.

32



Liliana Geraldes, 26 maio,
2019



2020/6/30 22:42

Como as mensagens em torno de um novo modo de vida se replicam e ganham seguidores?

Analisar os discursos dos agentes replicadores dessas mensagens.

**Examinar suas narrativas
Conferir a cadeia da repercussão**

Mídias sociais

Fenômeno comunicacional

Meio para se conferir o comportamento
(*selfies*/encontros/partilhas)

Miller et al. (2016)

Portugueses (2019)

- 7,2 milhões contas na internet
- 93 min/dia nas plataformas
- 90% consultam o **Facebook**
(> 25- 44 anos)

Whatsapp

Messenger

Instagram

YouTube

LinkedIn-Twitter

Entrevistas

- permite uma **melhor compreensão** dos significados, dos valores e das opiniões dos atores sociais a respeito de **situações e vivências pessoais**;
- o produto da entrevista qualitativa como **um texto negociado**;
- compreensão da realidade humana que se torna acessível por meio de discursos, cujo objetivo é conhecer **como as pessoas percebem o mundo**

Fraser & Gondim (2004)

07 maio 2019



lixo (11)



Plástico (12) + animais (2)
+ Crianças (3)

“Ou seja, eu tenho notado também nesses últimos três anos como **há mais notícias sobre o plástico**, mais imagens de animais, os animais mortos, isso mexe muito com as pessoas e com as crianças, e os pais são influenciados pelos filhos. Baleias mortas, tartarugas, golfinhos. Isso já mexe muito com as pessoas, com as crianças e com os pais também”.

Embalagens x Granel

“uma coisa que eu tentei fazer foi contatar várias lojas, **pequenas mercearias, pequenos produtores** para perceber onde é que eu podia comprar coisas a granel” (A.M)

“a Katia, que é programadora Informática, e na altura o que ela fez foi perguntou-me se podia pegar naquele ficheiro e fazer um mapa, um site, com as lojas em Portugal. Então o site www.agranel.pt, tem as lojas todas do país, a granel” (A.M.)

“Agora eu acredito que as **grandes superfícies também podem se adaptar** já há grandes supermercados, que é caso **do Jumbo**, tem uma secção inteiramente a granel” (A.M.)



Hoje estive, juntamente com o José da [Maçaroca - Mercearia Viva](#), na [Praça da Alegria](#), a falar de como podemos fazer compras a granel

[Lixo Zero Portugal – movimento Zero Waste](#)

22 de Outubro de 2019

20220 likes

Eu estava com o *jet leg*. Foi por isso que eu fui, senão nunca tinha encontrado as **marés de plástico**. Às 7 h da manhã, mais ou menos, eles limpavam tudo e os turistas quando chegavam à praia não havia lixo. Então eu via parte do lixo chegar à praia e via a parte desaparecer da praia. Depois o que me passou a chamar a atenção foi que todos os dias, nessa ilha, saiam cerca de 20 barcos cheios de plástico...

Ou seja, eles iam libertar o plástico no mar. Ou seja, aquele plástico que estavam às praias vinha deles. Eles depositavam e voltava à praia. Voltavam a largar o resto do plástico no mar. **E isso chocou-me bastante. Eu ainda não sabia o que era SER Zero Waste, mas decidi que eu não ia contribuir para isso.**

Liliana Geraldes, 26 maio, 2019



“Eu fui mãe em 2015, e a Clara nasceu, ela teve um problema que foi **alergia à proteína do leite de vaca**. Pronto, então eu tive que me adaptar em fazer os leites vegetais. E ao **fazer leites vegetais**, tudo biológico, eu percebi que **era muito mais barato**”



Granel x Saúde x Economia



“...para já uns 7 anos, mais ou menos. por aí. E depois com esta doença que agora sou portadora, que é a **endometriose**, há uma série de produtos alimentares e hábitos alimentares que se deve eliminar. Eu faço, basicamente, uma alimentação anti-inflamatória. Ou seja eu eliminei carnes vermelhas, **eliminei os produtos lácteos**. Mas isso, os lácteos já... a carne vermelha e os produtos lácteos já vem de uma altura em que eu tentei fazer e fiz uma **Alimentação Vegetariana**” (Susana)



“Então o que aconteceu: a mudança dela **começou com o lixo Zero**, mas no fundo **ela virou a saúde também**...levar os sacos às compras a **granel**, as frutas e os legumes, tudo **sem sacos plásticos**. E ela disse: ô Ana, como eu comecei preocupada com o planeta, nem foi comigo, foi com o planeta, comecei a **comprar as coisas sem embalagens** e isso, naturalmente, fez com que eu **começasse a comer melhor**. Então eu **deixei de comprar aquela comida feita, aquelas lasanhas, aqueles produtos processados, e emagreci muito**”.
(A.M.)



20 dez 2019



E comecei a falar com a Vera, embora morássemos há 200 metros, não era pessoalmente, **era por Facebook** e eu **comecei a ver o trabalho da Vera**. E resolvi que ia fazer alguma coisa e então ia trocar os meus sacos de supermercado pelos tais sacos de pano. E como o **meu primeiro sacos foi comprar da Vera** e eram esses os tais sacos que eu levava e que era criticada por algumas pessoas e outras pessoas incentivavam e até **me perguntavam** e eu dizia: olha, é uma menina que faz, que a Vera e tal e mandava as pessoas para os Panos da Vera. É interessante, **a minha mãe normalmente acompanha-me** quando eu vou fazer compras, que é no fim de semana, e o que é que acontecia: eu levava os meus saquinhos e a minha mãe usava os sacos de plástico. **Lá pelas tantas eu começava a lhe emprestar ...**

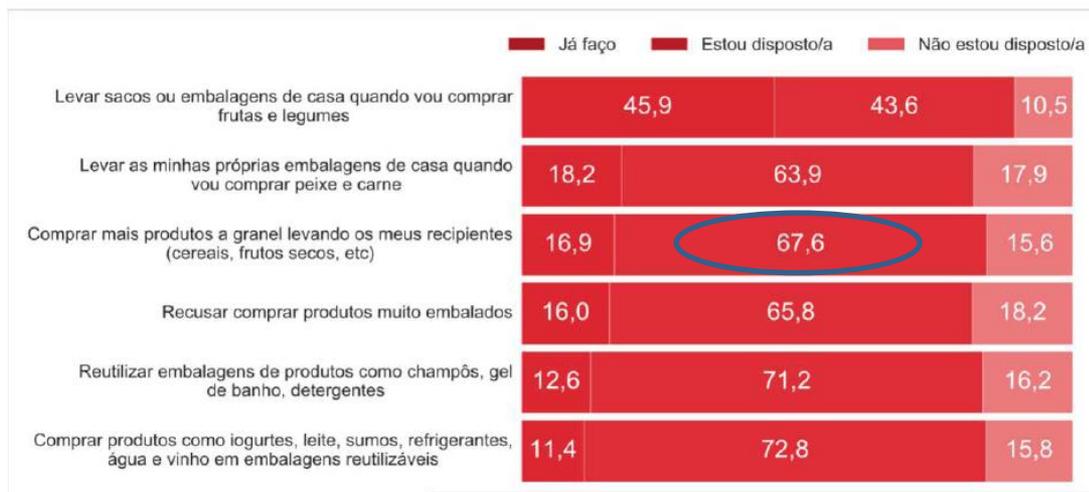
<https://www.ambientemagazine.com/lidl-promove-a-reutilizacao-de-sacos-para-frutas-e-legumes/?fbclid=IwAR0oEyRxTOBga1xVTbzqj1rHyBAZSKREQb9DGI4oOwFk1O6FZBxbERgS-nk>

04 julho 2019



DISPOSIÇÃO E PRÁTICAS DECLARADAS PARA A REDUÇÃO DA QUANTIDADE DE PLÁSTICO NO AMBIENTE

Em 2016, verificamos que a taxação de sacos de plástico incentivou 69% dos portugueses a reutilizar sacos para as compras. Em 2018, inquirimos os portugueses sobre a utilização de embalagens reutilizáveis na compra de alimentos específicos:



Já faço

- + Ensino superior
- + Cidades grandes / áreas Metropolitanas

Saúde x Economia x Produtores Locais

Prefiro os pequenos mercados nas cidades, as mercearias locais. (A.M)

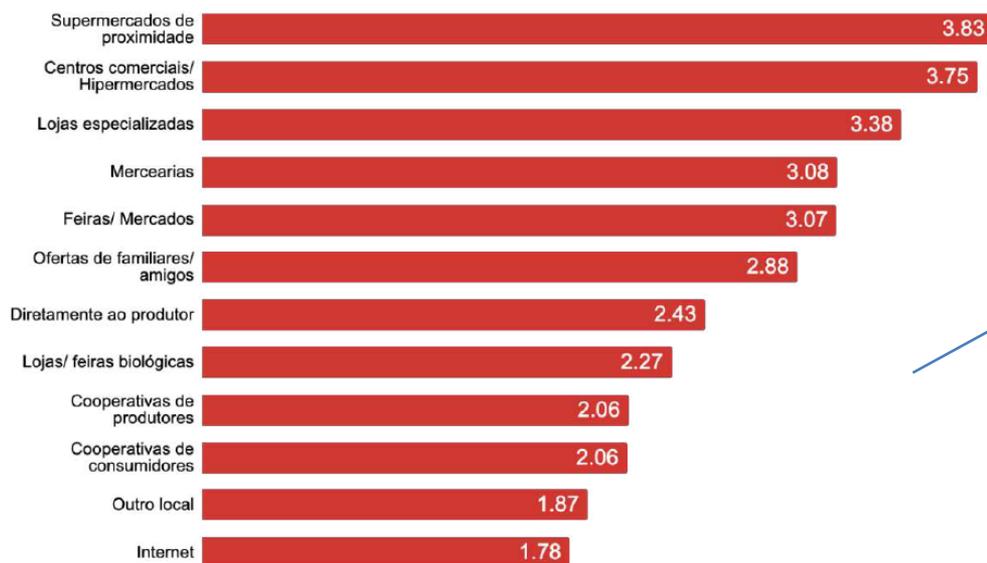


Temos a **tendência de comprar a comida embalada**. E eu comecei a perceber que no primeiro ano de vida dela, eu fazia muitas encomendas de comida para casa tinha a **casa cheia de lixo** e a alimentação não era melhor. **O meu marido engordou imenso** nessa altura, estava super gordo. (Liliana G.)

Dou preferência ao local e se puder ir buscar direto ao lavrador, que eu moro numa zona onde tem alguns campos, eu vou. e há muito tempo que eu posso dizer que **não tenho qualquer desperdício alimentar, mesmo as cascas**. As cascas dos produtos quando tenho que as tirar ainda eu pertença a uma família que ainda vai levar as cascas ao lavrador para alimentar os animais. Porque moro numa zona que me permite isso. Se eu morasse no centro da cidade não teria essa hipótese. Eu ainda moro numa zona que permite que [haja] esse tipo de interação. Então **eu dou as cascas, e eles dão espinafres, me dão couves, e dão alfaces**. (Susana)



LOCAIS PREFERIDOS PARA AS COMPRAS ALIMENTARES



Comparando com 2016, aumentou a preferência por:

- Supermercados de proximidade
- Feiras e mercados
- Compra diretamente ao produtor
- Cooperativas
- Internet

Valorização do nacional, proximidade e confiança

(média: 1: Quase nunca - 5: Quase sempre)

Vegetarianismo x Lixo x Desperdício

“vê-se também que se tem investido muito na alimentação vegetariana, que também é uma alimentação que está muito na moda. Agora, claro que depois o que acontece é se calhar tem muitos **produtos que são um bocadinho mais saudáveis, mas continuam a vir embalados em plástico**” A.M.



REFOOD

INTERNATIONAL



“As vezes eu até me esqueço de falar, como **já sou vegetariana há muito tempo...**

Isso para mim é normal. Mas maioria das pessoas perguntam: ah, e para a compostagem, as espinhas e os ossos? E olha – tem mais uma vantagem, eu sou vegetariana. Então eu digo sempre, **não digo que as pessoas têm que se tornar vegetarianas, mas se fizerem uma refeição ou duas por semana já é bom**”.

lipor



**Dose
certa**





POSIÇÕES FACE AO CONSUMO DE CARNE



Disposição para mudar
hábitos de consumo de carne

- + Mulheres
- + Cidades grandes/ Áreas Metropolitanas
- + Ensino superior

Não disposição para mudar
hábitos de consumo de carne

- + Homens
- + Mais velhos (>54)
- + Zonas Rurais
- Ensino superior



Reflexões finais

1 . Permanece um “dualismo” na sociedade portuguesa:

- Escolaridade baixa, meio rural, níveis etários mais elevados – mantêm práticas menos sustentáveis e apresentam menos disposição para a mudança.
- Escolaridade mais elevada, meio urbano, escalões etários mais baixos e níveis de rendimento médios ou superiores – apresentam uma dinâmica de mudança para valores de sustentabilidade.

2 . Especificamente no consumo alimentar, as **mulheres apresentam maior predisposição para a mudança no sentido da sustentabilidade** – tanto na vertente económica (desperdício, poupança e “sistema marmita”), como na vertente ambiental por via das preocupações com a saúde (e.g. agro-químicos nos alimentos).

“Então normalmente é sempre a mulher [que] vai [e] leva o marido ou namorado. E eles riem sempre a fazer piada com isso. Sempre, pronto porque é bom eles aceitaram e se disporem a ir.” (A.M.)

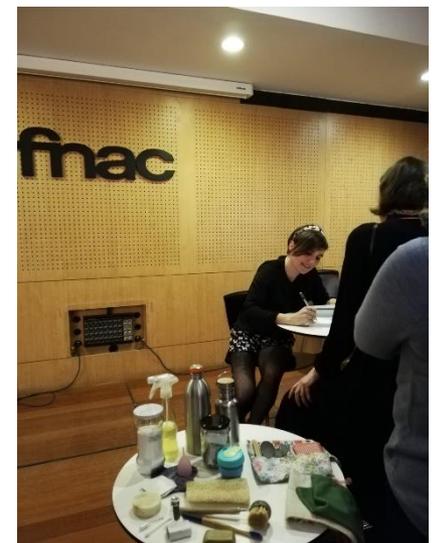


EU

(9350 words/346 "eu"-"meu")

O contar da história envolve e persuade sua audiência. Fatos biográficos e experiências de vida leva a imaginar o presente, passado e o futuro, construindo histórias que ganham sentido para si e para a audiência.

(Moutinho e Conti, 2016)



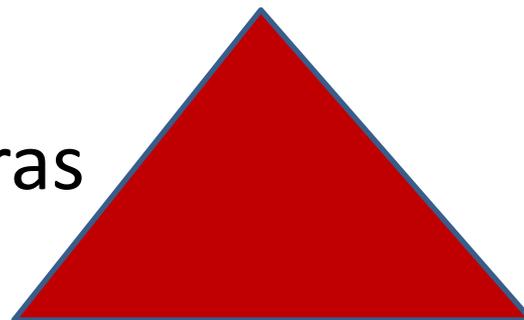
Considerações

Como as mensagens em torno de um novo modo de vida se replicam e ganham seguidores?

Comunicação: **narrativas**; medias sociais (rede); eventos; meios de comunicação tradicionais.

Saúde

questões financeiras



sensibilidade
ecológica

Referências

Fraser, M. T. D., & Gondim, S. M. G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 14(28), 139-152. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200004>

Miller, D., Sinanan, J., Wang, X., McDonald, T., Haynes, N., Costa, E., ... & Nicolescu, R. (2016). *How the world changed social media* (p. 286). UCL press. Rerirado de www.jstor.org/stable/j.ctt1g69z35

Moutinho, K., & De Conti, L. (2016). Análise narrativa, construção de sentidos e identidade. *Psicologia: teoria e pesquisa. Brasília. Vol. 32,(abr./jun. 2016), e322213, 8 p.*

Schmidt, L., Truninger, M., Guerra, J., & Prista, P. (2018). *Sustentabilidade: primeiro grande inquérito em Portugal*. Imprensa Ciências Sociais.

[Segundo grande inquérito de sustentabilidade em Portugal.](https://missao.continente.pt/sites/default/files/pdfs/2gisp_16092019final_compressed_0.pdf)

https://missao.continente.pt/sites/default/files/pdfs/2gisp_16092019final_compressed_0.pdf