



International  
Olympic  
Committee

Athlete  
365

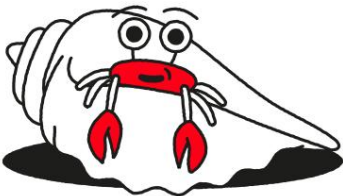
# HOW TO BE A SUSTAINABLE CHAMPION



# CONTEÚDO



Isto'



|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução                                                                | 3  |
| Fale e faça a diferença                                                   | 5  |
| Use-o com sabedoria: maneiras fáceis de economizar energia e água em casa | 6  |
| Compre menos, compre melhor e use novamente!                              | 10 |
| Dieta saudável, planeta saudável, você saudável                           | 16 |
| Um amigo da natureza                                                      | 21 |
| Campeões da comunidade                                                    | 25 |
| Levante-se para a igualdade                                               | 28 |
| Como fazer uma mudança – e fazê-la ficar!                                 | 29 |
| Seja um campeão de viagens                                                | 30 |

Os fatos e números deste guia foram extraídos de estudos de pesquisa e de informações compartilhadas publicamente por cientistas, pesquisadores, agências governamentais, organizações multilaterais e não governamentais. Em alguns casos, os dados se concentram nos impactos da América do Norte e da Europa. Isso se deve à disponibilidade e acessibilidade dos dados da pesquisa. Também reflete a pegada ambiental média relativamente mais alta dos indivíduos nesses países em comparação com as de algumas outras regiões.

# Introdução

Hoje, todos os atletas e fãs de esportes podem ver os impactos das mudanças climáticas e outros problemas de sustentabilidade – de corais branqueados no oceano a lixo plástico, poluição do ar e menos neve em nossas cadeias de montanhas.

Com apoio de



Muitos dos esportes que amamos dependem de um ambiente limpo e saudável - seja jogando futebol, críquete ou rugby em nossos campos locais, caminhadas, ciclismo e esqui nas montanhas, ou desfrutar de vela, windsurf e caiaque no oceano. Então, como podemos proteger esses lugares para o nosso futuro?

**Se você quer fazer a diferença, mas não sabe por onde começar, este Guia é para você.**

Nas páginas a seguir, você encontrará dicas e ideias para ajudá-lo a viver um

uma vida mais saudável e amiga do planeta em casa, na sua área local ou quando estiver de férias e a praticar desporto.

Pode ser fácil se sentir sobrecarregado quando lemos sobre os problemas que nosso planeta enfrenta. No entanto, há muitas coisas que todos nós podemos fazer. Como todo atleta sabe, pequenas mudanças se somam para ter um grande impacto no desempenho. É o mesmo com a sustentabilidade. Comece com um pequeno passo e continue fazendo mudanças.

Você se juntará a pessoas de todo o mundo trabalhando para fazer a diferença. Em pouco tempo, você pode ser um campeão!



A campanha Clean Seas do COI e do PNUMA apoia o Big Plastic Pledge, da campeã olímpica Hannah Mills.

## O que isso tem a ver com esporte?

No Comitê Olímpico Internacional (COI), acreditamos no poder do esporte para ajudar a fazer um mundo melhor.

As qualidades que levam ao sucesso no esporte – trabalho em equipe, determinação, entusiasmo e comprometimento – podem fazer toda a diferença quando se trata também à sustentabilidade.

Com este Guia, queremos ajudar e inspirar fãs de esportes, atletas e outras pessoas de todo o mundo a se envolverem no maior desafio de nossas vidas:

protegendo nosso incrível planeta. Permanecendo juntos, podemos ir mais rápido, mirar mais alto e nos tornar mais fortes.

## Este Guia e o Sustentável das Nações Unidas Objetivos de Desenvolvimento (ODS da ONU)

Governos, organizações e empresas de todo o mundo estão usando os ODS da ONU para ajudá-los a contribuir para um futuro mais sustentável. Em cada seção, este Guia mostrará como as ações que você realiza podem apoiar os ODS.

# Qual é o problema?

Nosso planeta está com problemas – mas ainda temos tempo para agir.



**Emergência climática** Nosso mundo já aqueceu um grau, e precisamos chegar a zero de emissões até 2050 para impedir mudanças climáticas catastróficas.<sup>1</sup>



**Perda de biodiversidade** Uma sexta extinção em massa da vida selvagem na Terra é em andamento<sup>2</sup> e estamos perdendo florestas tropicais do tamanho de uma bola de futebol de 10 campos a cada minuto.<sup>3</sup>



**Desperdício** Cerca de um terço de alimentos produzidos vão para o lixo, o suficiente para alimentar três bilhões de pessoas.<sup>4</sup>



**Poluição** Até sete milhões de pessoas morrem a cada ano devido à poluição do ar<sup>5</sup> e a quantidade de plástico que entra em nossos oceanos deve chegar a 29 milhões de toneladas por ano até 2040.<sup>6</sup>

## Qual é a solução?

**Todos nós!** Se agirmos agora, podemos reverter esses problemas e fazer um planeta melhor para todos nós.

Com quase oito bilhões de nós compartilhando nosso planeta, imagine o que podemos alcançar quando todos nos envolvermos.

Quer saber mais sobre sua própria pegada? Existem muitos sites e aplicativos que podem ajudá-lo a calcular seu impacto pessoal no meio ambiente. Isso irá ajudá-lo a identificar as ações que você pode tomar para fazer a maior diferença.

# Fale e faça uma diferença

Este Guia está cheio de ações que você pode tomar em sua vida cotidiana, mas às vezes você pode fazer a maior diferença falando e incentivando os outros a agir.

Portanto, antes de ficar preso ao restante do Guia, comece com estas etapas para ajudá-lo a usar sua voz para pedir mudanças.

Juntos, podemos mostrar a clubes esportivos, marcas e empresas o quanto

nós nos importamos.

**1. Use a energia do ventilador.** Você apoia um time de futebol ou clube esportivo? Ou você está envolvido em uma organização esportiva local? Muitos clubes profissionais e amadores estão dando grandes passos para serem mais amigos do planeta. Se o seu não for, incentive-os agir.

**2. Converse com suas marcas favoritas e marcas de roupas esportivas.** Pergunte a eles sobre suas políticas para o meio ambiente e direitos humanos. Se eles não tiverem nenhum, pergunte por que não! Use as redes sociais para pedir mudanças.

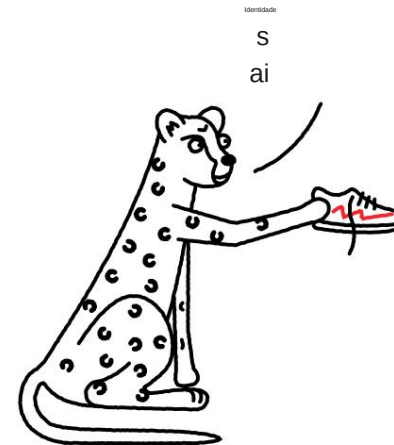


“Usar o esporte como ferramenta de sustentabilidade se tornou uma paixão para mim. Ajudei o Comitê Olímpico de Papua Nova Guiné a plantar 100 manguezais para marcar 100 dias antes dos Jogos do Pacífico. Não só se tornou uma grande história, mas também mostrou o quão responsável a comunidade esportiva pode ser.”

**Milton Kisapai**

Comitê Olímpico de Papua Nova Guiné

**3. Conte aos seus amigos!** Gaste seu dinheiro com empresas e organizações fazendo coisas boas para as pessoas e o planeta, depois espalhe a notícia para seus amigos e familiares também.



**4. Fale no trabalho.** Reúna-se com colegas para fazer mudanças em seu escritório ou local de trabalho.

**5. Votar.** Seu voto lhe dá voz e a chance de selecionar candidatos políticos comprometidos com a ação climática e direitos. Use-o!

**6. Tem uma pensão ou uma conta bancária?** Pergunte a eles como eles investem seu dinheiro. Se seu dinheiro está sendo usado para investir em empresas que contribuem para as mudanças climáticas ou outros problemas ambientais, escolha uma opção mais sustentável e ética. Não se esqueça de dizer a eles por que você está mudando.

Fale Conosco! No COI, estamos priorizando a sustentabilidade. Se você tem uma ideia para esporte e sustentabilidade, adoráramos ouvi-la!



“O consumo excessivo e a poluição estão destruindo o planeta. Compre de marcas que produzem produtos de boa qualidade, feitos com responsabilidade, que duram muito tempo e que podem ser transformados ou usados novamente quando você terminar de usá-los.”

**Lydia Lassila**

 Campeão Olímpico, Esqui Freestyle

# Use-o com sabedoria

## maneiras fáceis de economizar energia e água

quase tudo que fazemos em casa  
**UMA** usa energia - desde ligar  
as luzes e assistindo as últimas  
partida esportiva na TV para lavar nosso kit e  
cozinhar o jantar.

Nosso uso de energia também não para quando  
estamos dormindo. Seja nossa geladeira, ar-  
condicionado, carregador de celular ou  
eletrodomésticos em standby, o consumo de energia  
continua durante a noite.

Quando se trata de água, também usamos muito  
em nossas casas – para lavar, cozinhar, lavar e  
regar jardins.

As boas notícias? Há muitos passos rápidos e  
simples que você pode tomar para começar a  
economizar energia e água. Ao fazer isso, você  
fará uma mudança positiva para o meio ambiente  
e poderá até se salvar  
algum dinheiro.



"Como atletas, achamos que  
todos devem fazer de tudo para  
nos ajudar a conquistar uma medalha.  
Mas não podemos ser egoístas  
com recursos naturais.  
Temos que pensar nas gerações  
futuras".

**Aya Medany**

 Olímpico, Pentatlo Moderno



## Qual é o problema?



**Casas com fome de energia.** Cerca de 27% de toda a energia usada no mundo é usada em nossas casas,<sup>7</sup> e estamos usando mais do que nunca. A pessoa média hoje usa 45% mais energia do que em 1970.<sup>8</sup>



**Uma grande pegada climática.** A maior parte da energia que usamos ainda vem da queima de combustíveis fósseis, o que é uma má notícia para as mudanças climáticas e a qualidade do ar.



**Não tão sábia água.** Enormes quantidades de energia são usadas para extrair, purificar e transportar água para nossas casas, e usamos muita energia aquecendo-a para banhos, lava-louças e lavanderia.

A extração de água doce pode prejudicar a vida selvagem nos rios e contribuir para a escassez de água.



"Economize energia em sua casa para  
proteger minha casa."

**Pita Taufatofua**

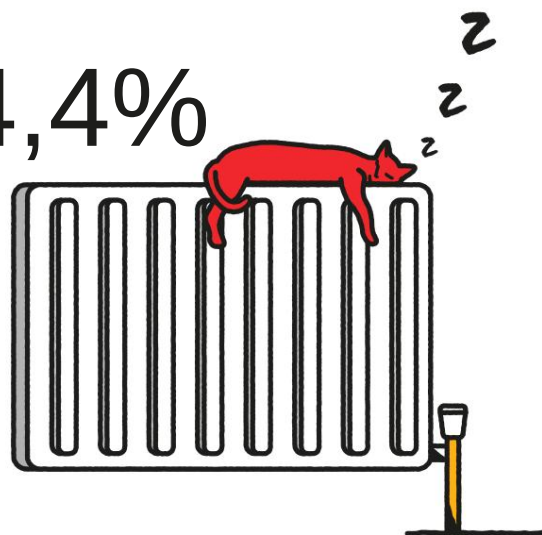
 Olímpico, Taekwondo e Esqui Cross-country

# Energia em casa

Qual é a nossa pegada?

Spa

64,4%



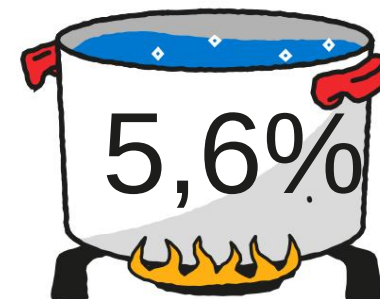
Lig  
ap

14,4%

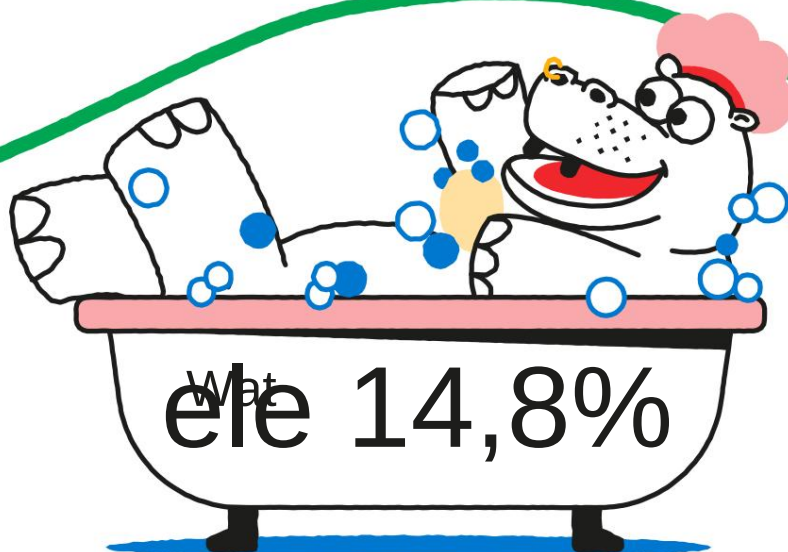


Companhia

5,6%



Wbt  
ele 14,8%



# O que posso fazer?



## Pense na eficiência quando compra de eletrodomésticos

- Se você estiver comprando um eletrodoméstico, escolha a versão mais eficiente em termos de energia que puder pagar. Muitos países têm um sistema de rotulagem de energia, tornando mais fácil encontrar os modelos mais eficientes.

- Trocar uma lâmpada? Escolha um LED – ele durará mais e usará muito menos energia do que uma lâmpada incandescente.
- Escolha torneiras, máquinas de lavar, chuveiros e vasos sanitários eficientes em termos de água.
- Mas não se esqueça: mesmo o aparelho mais eficiente consome muita energia. Use-o apenas quando realmente precisar!

## Desligue isso

- Sempre desligue as luzes ao sair da sala. Não ilumine o espaço vazio. Você também reduzirá sua conta de luz.
- Dia ensolarado? Seque sua roupa no varal em vez de usar a secadora.
- Pesquisa nos EUA sugere que fechar a torneira enquanto escova os dentes pode economizar 30 litros de água por dia, ou seja, 11.000 litros por ano!<sup>9</sup>
- Diga não à espera. Na UE, cerca de 6,3% do consumo doméstico de eletricidade pode ser gasto alimentando aparelhos em modo de espera.<sup>10</sup> Desligue os aparelhos e desconecte os carregadores quando não estiverem em uso.

## Faça a mudança para eletricidade renovável

- Descubra de onde vem sua eletricidade e, se puder, escolha um fornecedor que use energia renovável. Isso terá um grande impacto na sua pegada de carbono. Alguns negócios alternativos de eletricidade podem até economizar dinheiro.
- Se puder, transforme sua casa em uma mini estação de energia instalando painéis solares fotovoltaicos (PV) em seu telhado.

## Desligue

- Ajustar o termostato em apenas um ou dois graus pode economizar muita energia. Um quarto mais fresco melhora a concentração e pode ajudá-lo a dormir.
- Sente um pouco de frio? Coloque um jumper em vez de ligar o aquecimento.
- Muito quente? Tente um ventilador elétrico em vez de um ar condicionado. Ele vai usar longe menos energia e favorecer uma boa circulação de ar.
- Lavar suas roupas em água fria economiza muito nos custos de aquecimento de água. Também evita que as cores desbotem e as roupas encolham.

Super-herói de economia de energia!



## Use apenas o que você precisa

- Fazendo chá ou cozinhando o jantar?  
Não ferva mais água do que você precisa!
- Lave suas roupas com menos frequência – elas durarão mais e você economizará água. Não se esqueça de arejá-los!
- Precisa lavar seu kit esportivo?  
Lembre-se que metade das cargas de águas residuais.  
Não ligue a máquina de lavar até ter uma carga completa.
- Lavando a louça? Não lave cada prato individualmente em água corrente. Encha uma bacia ou a pia, adicione um pouco de detergente e lave uma pilha de pratos de cada vez. Ou use a máquina de lavar louça – consoante o modelo, uma carga completa na definição eco pode consumir menos água do que lavar a louça à mão.

## Regra de chuveiros curtos

- Tomar banho depois do jogo? Grande parte da energia que usamos em casa vai para o aquecimento da água de nossos chuveiros e banheiras. Escolha um chuveiro em vez de um banho e curta!
- Um chuveiro com pressão consome cerca de 15 litros por minuto. Usar um chuveiro de baixo fluxo pode reduzir isso para seis litros – e você ainda desfrutará de um ótimo banho.<sup>11</sup>

## Continue com manutenção

- Conserte vazamentos rapidamente – uma torneira pingando desperdiça pelo menos 5.500 litros de água por ano. Isso é suficiente para encher 69 banheiras!<sup>12</sup>
- Mantenha as aberturas e radiadores desobstruídos para que o ar possa circular em sua casa. Isso pode melhorar a eficiência do seu sistema de aquecimento ou resfriamento.
- Lembre-se de sangrar seus radiadores!  
Ao liberar o ar preso, você garantirá que seu sistema funcione com eficiência.
- Cuide da sua geladeira e descongele-a regularmente. Quando o gelo se acumula, mais energia é necessária para manter os alimentos frescos. Limpe os trocadores de calor (bobinas) em refrigeradores e condicionadores de ar regularmente para que possam funcionar com eficiência.

Pode

ser



## Bewater-smart no Jardim

- Instale um bumbum de água/barril de chuva e aproveite ao máximo as chuvas grátis!
- Regue as plantas no início da manhã ou à noite – menos água evaporará, então você não precisará de tanta água. Tente usar um regador em vez de um aspersor.

## Getenergy inteligente

- Instale um medidor inteligente e um termostato que você pode programar. Estes irão ajudá-lo a monitorar e reduzir sua uso de energia.
- Use régua de energia para poder desligar facilmente vários aparelhos ao mesmo tempo.
- As correntes de ar tornam a sua casa mais cara para aquecer. Instale exaustores de correntes de ar em torno de janelas e portas – é fácil de fazer e uma forma barata de economizar energia.
- Se puder, torne sua casa ainda mais aconchegante e confortável isolando seu sótão, paredes e pisos e instalando janelas com vidros duplos.
- Viver em um país quente? Você pode manter a temperatura dentro de casa adicionando revestimentos refletivos e telhados brancos ao seu prédio. Plantar árvores e vegetação para criar sombra também pode fazer a diferença.



Sma

# Compre menos, compre melhor e use novamente!

**E** tudo que compramos afeta nosso planeta – desde as matérias-primas e naturais e recursos que cortamos ou cavamos até à energia utilizada para fabricar e transportar novos produtos e aos impactos da eliminação de resíduos.

Além do mais, com quase oito bilhões de nós, estamos comprando muito! Estamos comprando mais coisas do que nunca e pesquisando sugere que hoje precisamos de 1,5 planetas para sustentar nosso consumo. Se continuarmos comprando tanto, isso pode aumentar para três planetas até 2050 à medida que nossa população cresce.<sup>13</sup>

Então o que nós podemos fazer? Ao comprar menos, comprar melhor e reutilizar e reciclar mais, podemos fazer algum bem para o planeta – e economizar dinheiro também!



“Com meu principal patrocinador, coletamos equipamentos indesejados de tênis de mesa em toda a França e os distribuímos para reutilização.”

**Sarah Hanffou**

 Olímpico, Tênis de mesa



## Qual é o problema?



**Esgotamento de recursos.** Estamos consumindo recursos naturais – como árvores, água, metal, terra – em um ritmo alarmante. De fato, nosso consumo de recursos naturais triplicou em apenas 40 anos de 1970 a 2010. Os países mais ricos do mundo consomem em média 10 vezes mais materiais do que os países mais pobres.<sup>14</sup>



**Que desperdício!** Estamos jogando fora muitos recursos valiosos e criando montanhas de resíduos. Fast fashion é apenas um exemplo, com apenas 13% do material de roupas velhas sendo reciclados.<sup>15</sup>



**Um problema de plástico.** Nos últimos 60 anos, descartamos nove bilhões de toneladas de plástico e reciclamos apenas 9%.<sup>16</sup> A cada ano, mais oito milhões de toneladas de plástico acabam em nossos oceanos.<sup>17</sup> Muito do plástico que jogamos fora hoje ainda não terá se decomposto até os Jogos Olímpicos de 2020!



**Despesas ocultas.** O que pagamos para comprar algo nem sempre reflete seu verdadeiro custo para as pessoas que o fizeram. Condições de trabalho precárias e perigosas, trabalho infantil e forçado, longas horas e baixos salários são problemas comuns nas cadeias de suprimentos globais.

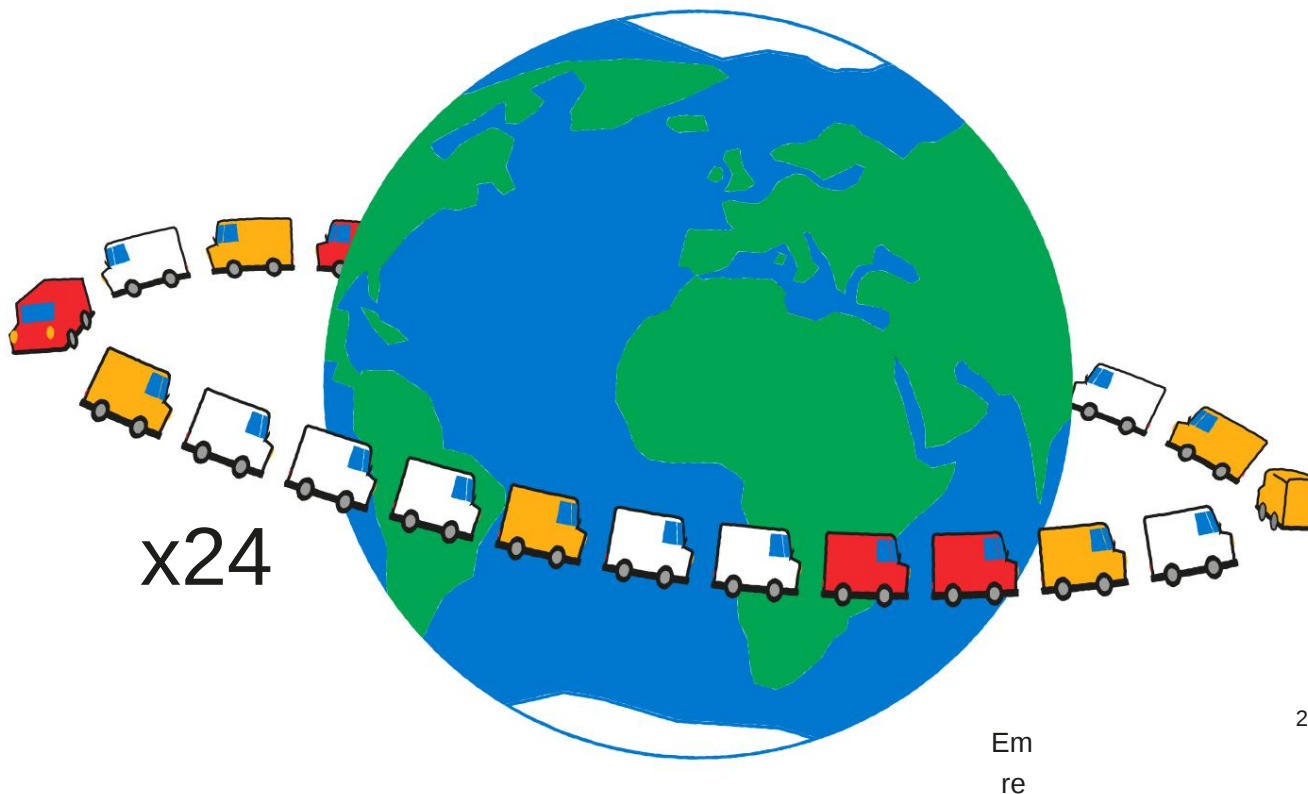
## Você sabia?

Cerca de 24 bilhões de pares de sapatos são fabricados a cada ano e os tênis representam a maior fatia.<sup>18</sup> Mais de 90% deles um dia acabarão em um aterro sanitário.<sup>19</sup> Isso é muito desperdício!

# Qual é a nossa pegada?

Todos os anos, geramos  
DOIS bilhões de toneladas de lixo. 20

Isso é suficiente para encher uma fila de  
caminhões que se estende ao redor do mundo 24 vezes.



## mau para oceanos

8 milhões de toneladas de plástico acabam no mar todos os anos

8 milhões toneladas

## mau para o clima

5% de CO<sub>2</sub> as emissões vêm de resíduos<sup>22</sup>

5%

## mau para saúde

A saúde de 64 milhões pessoas são diretamente afetadas por lixões inseguros<sup>23</sup>

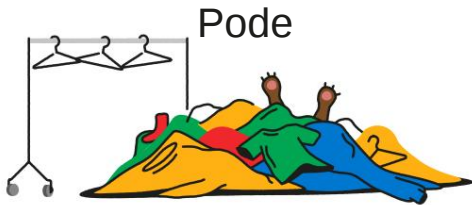
64 milhões

## mau para nossas carteiras

99% do que nós compra é jogada fora em seis meses<sup>24</sup>

99%

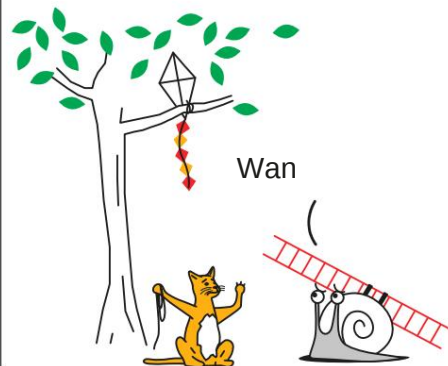
# O que posso fazer?



## Compre menos coisas!

- Compre coisas que realmente não precisamos é uma das principais causas de desperdício. Faça uma pausa antes de comprar e pergunte a si mesmo: eu realmente preciso disso? Vou usá-lo? Onde vou guardá-lo? Quanto tempo devo trabalhar para pagar por isso? Eu poderia alugá-lo em vez disso? Isso irá ajudá-lo a se concentrar nas coisas que você realmente precisa e reduzir o que você compra.
- Se você ainda quiser, não compre por impulso. Durma com isso e procure o produto da melhor qualidade e mais sustentável que você puder pagar.

- Tentado a comprar um para obter um grátis? Esse tipo de oferta parece pechinchas, mas pode seduzi-lo a comprar mais do que você precisa. Quando se trata de comida, isso significa que você provavelmente acabará com mais resíduos.
- Estamos acostumados a comprar e possuir coisas, mas na verdade não usamos muito muitos produtos. Procure oportunidades de emprestar, alugar, trocar ou compartilhar. Isso pode economizar dinheiro e significar que menos recursos são usados e desperdiçados.



## Compre melhor

- Você sabe de onde vêm as coisas que compra, como são feitas ou quais materiais são usados? Faça sua pesquisa e vote com sua carteira escolhendo marcas responsáveis que estão agindo pelas pessoas e pelo planeta. Fique atento aos produtos com rótulos ecológicos.
- O kit esportivo, como tudo o que compramos, usa recursos preciosos. De bolas de futebol e bastões de caminhada a coletes de corrida e mountain bikes a equipamentos de mergulho, tente escolher um kit de boa qualidade e duradouro feito de materiais sustentáveis ou reciclados e use-o pelo maior tempo possível.



- Algumas marcas líderes de vestuário e calçados esportivos estão agora projetando produtos feitos de materiais reciclados ou de resíduos - como oceano recuperado plásticos e até pneus de carros velhos! Se a sua marca esportiva favorita ainda não se destacou, entre em contato e exorte-a a agir.
- Bilhões de roupas não usadas, livros não lidos e presentes indesejados chegam a lojas de caridade todos os anos. Economize dinheiro e seja gentil com o planeta escolhendo uma loja de caridade para sua próxima viagem de compras. Você pode se sentir duplamente bem, sabendo que o dinheiro de sua compra vai ajudar uma boa causa.

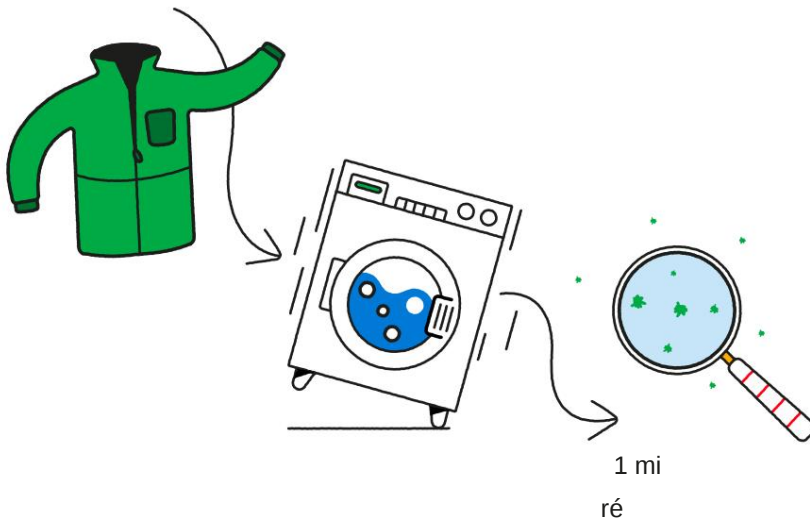
## Use, repare e use novamente

- Tente manter seus pertences por mais tempo e conserte sempre que possível. Isso reduz a necessidade de novos recursos.  
Se algo estiver além do reparo, certifique-se de reciclá-lo com segurança para que as matérias-primas possam ser usadas novamente.
- De relógios a raquetes e bicicletas às bolas, a tecnologia inteligente está transformando o esporte – mas muitos desses produtos contêm metais que podem poluir o meio ambiente. Compre de empresas que permitem que seus produtos de tecnologia esportiva sejam devolvidos para reutilização ou reciclagem.
- Perdeu peso ou ganhou músculo? Se você tem roupas esportivas que não servem mais, mas ainda estão em ótima forma, doe-as

para uma loja de caridade. Se não puder ser reutilizado, leve-o ao centro de reciclagem ou a um banco de roupas, onde poderá ser transformado em todo tipo de coisas novas – de isolamento a bancos de jardim.

- Fora para o ginásio, lojas ou para uma caminhada? Reduza o uso de plásticos de uso único, levando sua garrafa e bolsa reutilizáveis com você na próxima vez que sair.
- Muitas das roupas que usamos, e a maioria das roupas esportivas de hoje, são feitas de plástico. Isso libera microfibras na lavagem que acabam no oceano.  
Você pode reduzir as microfibras de plástico colocando seu equipamento em um saco de lavagem e lavando-o com carga completa a baixa temperatura em um ciclo curto.  
Quando precisar substituir o kit desgastado, procure alternativas feitas de materiais naturais.

1  
po



## Pegue o Grande Juramento de Plástico

A atleta britânica Hannah Mills MBE, a velejadora mais condecorada do

história olímpica, ficou tão chocada com o mar de plástico que experimentou enquanto treinava e competia nos Jogos Olímpicos que queria mudar a maré dos plásticos oceânicos.

Apoiada pelo COI, Hannah lançou o Big Plastic Pledge.

Convida os desportistas e os seus apoiantes a tomarem três medidas para reduzir a sua dependência do plástico descartável. Pode ser algo tão simples quanto usar uma garrafa de água recarregável, consumir seu café da manhã em um copo reutilizável ou rejeitar um canudo de plástico com seu smoothie.

Ao assumir o compromisso, você se juntará a atletas de elite, corredores divertidos e fãs de esportes de todo o mundo, todos unidos na missão de atingir zero resíduos de plástico em nossos oceanos.

Faça sua promessa em [www.bigplasticpledge.com](http://www.bigplasticpledge.com)



"O esporte inspira e une, alcançando todos os cantos do globo.

Ao se unir e usar nossa voz para pedir ação, atletas e fãs de esportes em todos os lugares podem ajudar a mudar o destino do nosso planeta.

Criei o Big Plastic Pledge para ajudar mais de nós a dar um pequeno passo para combater a poluição plástica – fazendo uma mudança todos os dias, podemos mudar o mundo!"

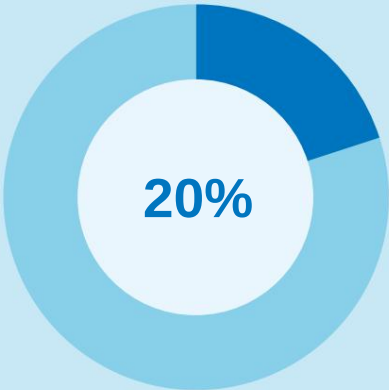
**Hannah Mills**  
 Campeão Olímpico, Vela

# Desafio de uma semana!

Oito passos fáceis para ser mais verde – e economize dinheiro – em casa. Quão muitos você pode completar?



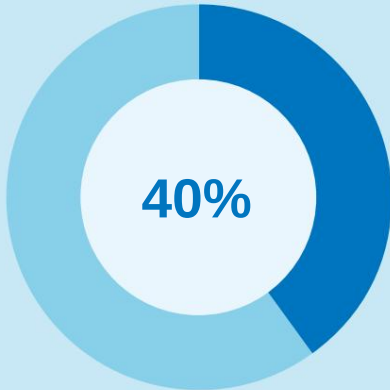
# O que você pode salvar?



Mais de 14% de sua conta de energia pode ser gasto em iluminação e eletrodomésticos. Desligue-os quando não estiverem em uso para cortar suas contas.<sup>25</sup>



Mudar para garrafas de água reutilizáveis poderia economizar US\$ 266 por ano.<sup>26</sup>



Lavar a 30° gasta cerca de 40% menos eletricidade do que temperaturas mais altas.<sup>27</sup>



Um banho de cinco minutos poderia economizar 50 litros de água – e economize dinheiro em aquecimento também.

# Dieta saudável, planeta saudável, você saudável

Todo atleta sabe, o que comemos é importantíssimo. Nossa alimentação oferece o combustível e os nutrientes que precisamos para reparar do treino, construir músculos e otimizar o nosso desempenho.

Infelizmente, a produção de alimentos hoje tem uma enorme pegada ambiental, pressionando o clima, os recursos naturais e as pessoas. Mas todos nós podemos ajudar a mudar isso. Além disso, as escolhas alimentares sustentáveis também fazem parte de uma dieta mais saudável.

Ao fazer escolhas alimentares informadas e reduzir o desperdício, você sentirá os benefícios para sua saúde e seu bolso enquanto faz sua parte pelo planeta. Comer melhor pode até ajudar no seu desempenho no campo esportivo.

Esta seção tem algumas ideias simples para você começar.



"Primeiro de tudo, eu amo vegetais.

Adoro frutas e legumes. Não é difícil para mim.

Ví todos os benefícios de ser vegano: o ético,

o ambiental, o social.

Todas essas coisas que eu poderia fazer para ajudar

a contribuir para uma causa melhor e maior.

Tenho toda a proteína de que preciso."

**Vivian Kong**

 Olímpico, Esgrima



## Qual é o problema?



**Uma grande pegada climática.** Mais de um terço de todas as emissões de gases de efeito estufa vem da produção de alimentos, mas alguns alimentos são mais amigos do clima do que outros.<sup>28</sup> Legumes, grãos e leguminosas têm uma pegada muito menor do que carne e laticínios.



**Expulsando a natureza.** A produção de alimentos contribui para a perda de habitats e espécies em todo o mundo.

De fato, cerca de 60% da perda de biodiversidade está relacionada à produção de alimentos.<sup>29</sup>



**Trabalho sedento.** A produção de alimentos utiliza enormes quantidades de água e outros recursos.



**Amigo ou inimigo da floresta?** A produção de produtos como carne bovina, óleo de palma e soja está frequentemente ligada ao desmatamento. O óleo de palma é usado em um grande número de produtos e a soja é um ingrediente importante na alimentação do gado – então é provável que alguns dos alimentos que você compra tenham contribuído para a perda de florestas preciosas.



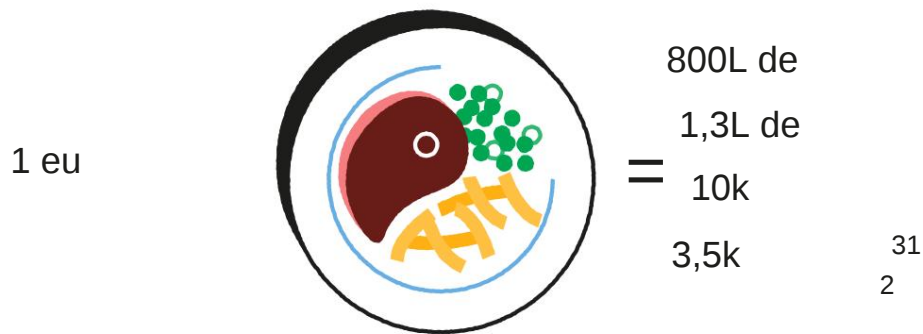
**Um problema de desperdício.** Cerca de 30% de todos os alimentos produzidos nunca são consumidos! Na verdade, uma área do tamanho do México é cultivada a cada ano para alimentos que acabam sendo desperdiçados.<sup>30</sup> As embalagens plásticas descartáveis para alimentos são um problema crescente.



**Diets não saudáveis.** Muitos problemas de saúde estão ligados a uma dieta pobre – incluindo diabetes, problemas cardíacos e alguns tipos de câncer. Alimentos processados podem ser de baixo custo, mas pode fornecer muito pouca nutrição ou fibra, vem com muita embalagem e contém altos níveis de açúcar ou sal.

# Qual é a nossa pegada?

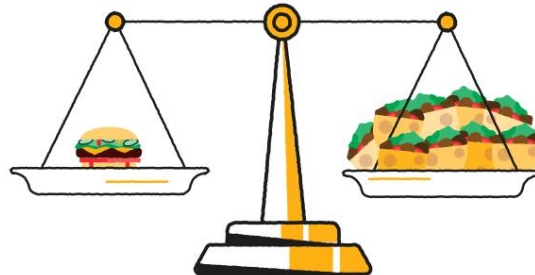
Todo o suor tem um impacto ambiental oculto.



## Como se empilhar?

Tente mudar para uma opção baseada em plantas.

Pesquisas mostram que um hambúrguer à base de plantas pode gerar 90% menos emissões de gases de efeito estufa, exigir 46% menos energia e ter 99% menos impacto na escassez de água em comparação com um hambúrguer bovino.<sup>32</sup>



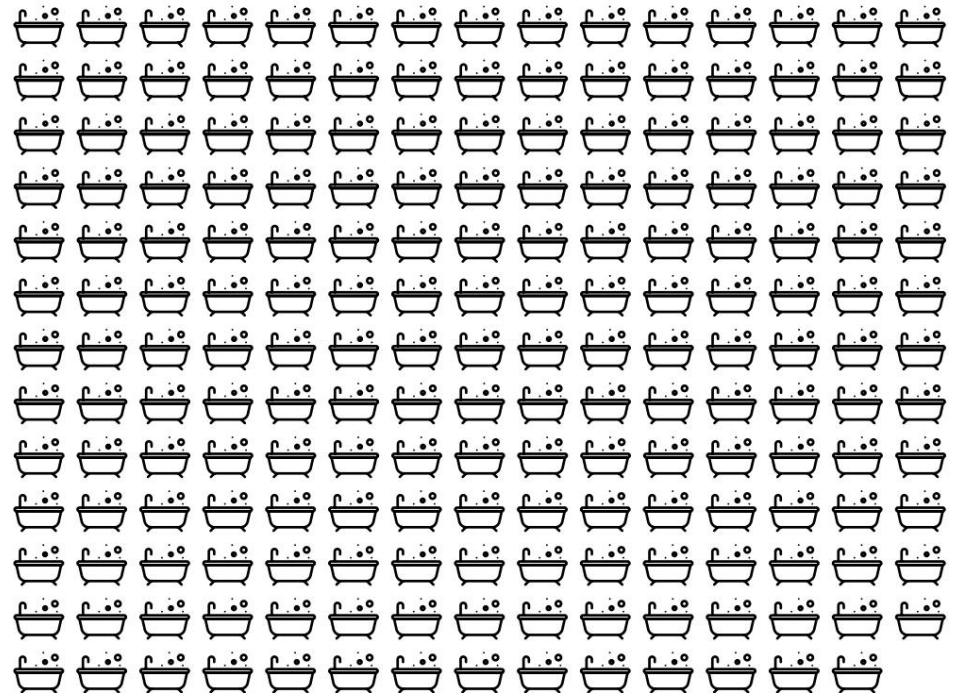
E tem um gosto muito bom também!

Alguns alimentos possuem pegada ainda maior.

Para fazer apenas seis hambúrgueres de carne...



... requer cerca de 15.500 litros de água.<sup>33</sup>



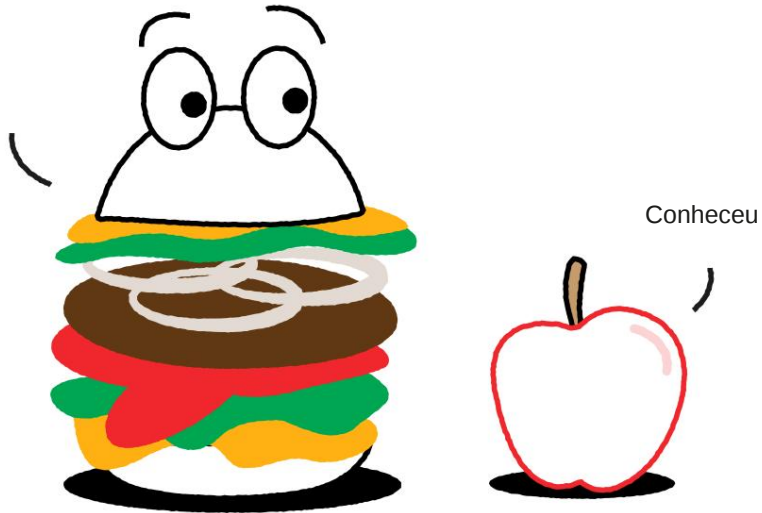
Isso é suficiente para 194 banhos!

Ainda quer um hambúrguer?

# O que posso fazer?

eu sou

f



## Coma menos carne e laticínios

- Reduzir a carne é uma das maneiras mais fáceis de tornar sua dieta mais sustentável. Pesquisas sugerem que uma dieta baseada em vegetais pode reduzir sua pegada de carbono alimentar em 73%.<sup>34</sup> Comer mais vegetais também é bom para você.
- Mas você não precisa ser perfeito. Mesmo um dia sem carne por semana fará a diferença!
- Pense que você é um carnívoro comprometido? Existem muitas proteínas saborosas à base de plantas agora disponíveis que têm a textura e a sensação da carne – por que não experimentá-las?
- Os laticínios também têm uma grande pegada de carbono, e algumas pessoas acham difícil digerir. Se você puder, por que não tentar mudar para o leite de aveia – ele usa uma fração da terra e água necessária para produzir leite de vaca.

## Sem desperdício

- Um bom planejamento é inimigo do desperdício! Crie um plano de refeições para a semana e compre apenas o que você precisa. Você pode se surpreender com a quantidade de comida e dinheiro você pode salvar.
- Experimente uma ferramenta de tamanho de porção ou balanças para que você sempre cozinhe a quantidade certa de arroz ou macarrão.
- Coma as sobras no dia seguinte, use-as em uma nova receita ou congele-as para outro dia. Você vai gastar menos tempo na cozinha para sua próxima refeição também.
- Faça o download de um aplicativo local de desperdício de alimentos - você poderá comprar comida saborosa por preços de barganha em sua área.

## Reduzir embalagem

- Ao fazer compras, procure opções de alimentos sem embalagens plásticas desnecessárias e traga suas próprias sacolas de compras reutilizáveis.
- Por que não experimentar o mercado de agricultores locais? Muitas vezes você encontrará produtos frescos e locais sem embalagem excessiva.
- Reduza os takeaways, que geralmente vêm muito embalados e causam muito desperdício.

Nat  
t



## Compre local, compre sazonal, compre melhor

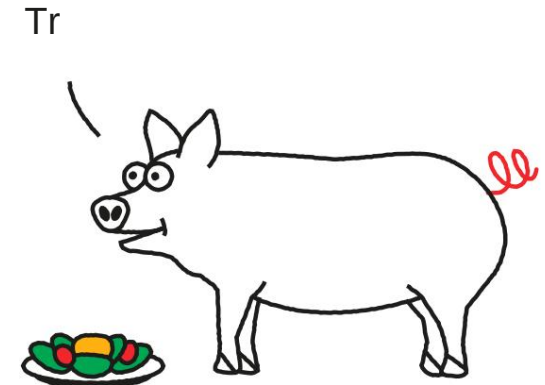
- Opte por alimentos produzidos localmente e da estação – terão mais sabor e ser mais nutritivo. Você também estará apoiando as empresas de alimentos locais.
- O transporte de alimentos tem uma grande pegada de carbono, portanto, ao comer local, você também estará fazendo sua parte pelo clima.
- Se você é um comedor de carne, tente escolher carnes e laticínios de alta qualidade, como opções ao ar livre e orgânicas. Você estará apoiando melhores padrões de bem-estar animal e se beneficiará de alimentos produzidos com menos produtos químicos.

Escavação



## Ou cultive o seu!

- Reduza ainda mais as milhas de alimentos cultivando suas próprias frutas e legumes. A jardinagem também é um ótimo exercício!
- Não tem jardim? Ervas funcionam bem em uma caixa de janela ou em uma varanda. Você também pode verificar se há uma horta comunitária ou um projeto local de cultivo de alimentos perto de você.
- Comece uma pilha de compostagem para restos de comida – seu solo agradecerá.



## Comece a cozinhar

- Cozinhar suas próprias refeições com produtos frescos geralmente é muito mais saudável do que optar por alimentos ultraprocessados, takeaways e refeições prontas.
- Cozinhar não precisa ser demorado – existem muitas receitas simples e saudáveis disponíveis online.
- Se você tiver um freezer, o cozimento em lote pode ajudá-lo a economizar dinheiro e reduzir o tempo na cozinha.
- Que tal criar seus próprios lanches mais saudáveis para reabastecer após sua próxima sessão de esportes?

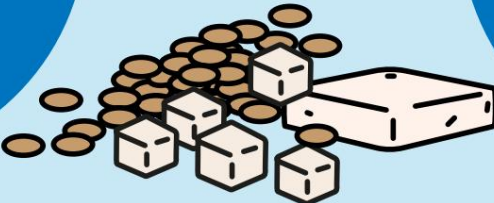
## Procure a etiqueta

- Escolha produtos de origem sustentável e produzidos de acordo com altos padrões de bem-estar animal. Existem muitos esquemas de rotulagem para ajudar a tornar essas escolhas mais fáceis.
- Ou experimente a sua loja de produtos naturais – eles terão feito o trabalho duro para você e encontrado muitos produtos saborosos e saudáveis que você pode experimentar.

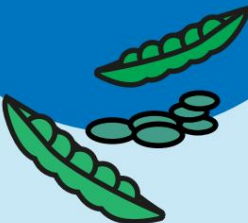
# aproveitar o poder das plantas



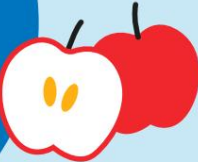
A alimentação à base de plantas é boa para o planeta, boa para a nossa saúde e tem um sabor ótimo também. Até mesmo ficar sem carne e laticínios por um dia por semana pode causar um grande impacto.



Você sabia que muitos atletas mudaram para dietas à base de plantas para apoiar seu treinamento? Alguns acham que isso os ajuda a se recuperar mais rapidamente após uma lesão.



Frutas e vegetais são uma grande fonte de vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes. Comer uma grande variedade todos os dias pode ajudá-lo a se manter saudável.



Um estudo da Universidade de Oxford mostrou que produzir um copo de leite de vaca resulta em quase três vezes mais emissões de gases de efeito estufa do que alguns leites à base de plantas e requer nove vezes mais terra.<sup>35</sup>

# Um amigo da natureza

**S**tempo pendente na natureza nos faz se sentir bem, e a pesquisa mostra isso beneficia também a nossa saúde – reduzindo estresse e ansiedade, e até mesmo impulsionar nosso sistema imunológico. Não é à toa que as pessoas gostam de praticar esportes ao ar livre.

No entanto, a natureza não apenas nos faz sentir bem, dependemos dela para sobreviver. Nossas florestas, áreas selvagens e oceanos armazenam carbono, limpam nosso ar e nos fornecem alimentos, medicamentos e materiais.

Hoje, nosso mundo natural está em apuros, com até um milhão de espécies de plantas e animais em risco de extinção.

Felizmente, há coisas que todos podemos fazer em nossas vidas cotidianas para ajudar a cuidar das plantas e animais que compartilham nosso planeta.



“Certifique-se de colocar seu lixo corretamente em uma lixeira para que eu possa passar mais tempo me preparando para as Olimpíadas, em vez de colocar minha roupa de mergulho para pegá-lo no fundo do mar para você.”

**Martin Helseth**

 Olímpico, Remo

## Qual é o problema?



**Uma sexta extinção em massa.** Estamos perdendo espécies até 10.000 vezes mais rápido do que a taxa natural.<sup>36</sup> As principais causas são a perda de habitat devido ao desmatamento e desenvolvimento; práticas de pesca, agricultura e caça; das Alterações Climáticas; poluição e produtos químicos. O comércio ilegal de vida selvagem também está levando muitas espécies à beira da extinção.



**Produção de alimentos.** Muito poucos de nós prejudicariam conscientemente uma espécie em extinção, mas muitas vezes o fazemos inconscientemente através da comida que comemos. Culturas como óleo de palma e soja estão frequentemente ligadas ao desmatamento, e essa perda de preciosas florestas tropicais coloca espécies icônicas como orangotangos e tigres em perigo.



**Um problema em nossos mares.** A pesca excessiva e a pesca ilegal estão prejudicando nossos oceanos, e centenas de milhares de golfinhos, baleias, tartarugas e aves marinhas morrem a cada ano ao serem pegos ou presos em redes de pesca. As pisciculturas podem causar grave poluição e a perda de habitats importantes, como florestas de mangue. A poluição plástica está afetando córregos, rios, paisagens e oceanos em todo o mundo.



**Poluição e produtos químicos.** Produtos químicos usados em nossas casas e jardins, e na fabricação e agricultura, estão tendo um grande impacto no mundo natural. Alguns estão ligados ao declínio de abelhas e insetos polinizadores, o que também é uma má notícia para nós, humanos, já que os insetos polinizam três quartos das colheitas que comemos.<sup>37</sup>

**Nenhum lugar para viver**

Apenas 15% da terra e 7,5% dos mares  
estão protegidos.<sup>38</sup> Os seres humanos  
afetaram 75% da  
terras do mundo,<sup>39</sup> e habitats vitais como corais  
e florestas estão sendo perdidos em um ritmo  
alarmante.

**Um círculo vicioso**

A mudança climática causa perda  
de biodiversidade – e a perda de  
biodiversidade contribui para a mudança  
climática.

**Morto como um dodô?**

O pássaro dodô está notoriamente  
extinto devido à atividade humana.

Mas você sabia que nós também  
causamos a perda  
de 84% de todos os mamíferos selvagens e  
metade de todas as plantas?<sup>40</sup>

**Espécies em declínio**

Espécies icônicas estão em declínio, com 71% dos  
tubarões perdidos desde 1970<sup>41</sup> e

96% dos tigres perdidos em 100 anos.<sup>42</sup>

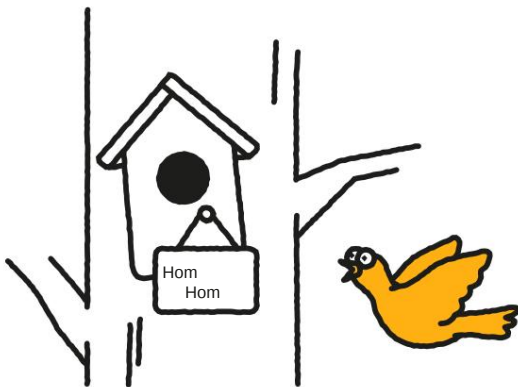
Mas as espécies que não podemos ver  
também importam – como o fitoplâncton, que  
alimenta a vida oceânica e armazena  
metade do carbono do mundo. Nós temos  
perdeu 40% deles desde a década de 1950.<sup>43</sup>

# O que posso fazer?

## Faça a sua casa e jardim amigo da natureza

- Tem uma varanda ou espaço para uma caixa de janela? Adicione algumas flores para fornecer um pit-stop para abelhas, borboletas e outros polinizadores.
- Se você tiver a sorte de ter um jardim, há muitas maneiras de torná-lo amigo da natureza. Comece cultivando muitas flores e plantas nativas. Por que não adicionar um hotel de insetos, uma caixa de pássaros ou um pequeno lago para ajudar a vida selvagem a encontrar um lar em seu jardim?

As pilhas de toras também podem fornecer abrigo para muitas espécies pequenas.



- Diga não aos agrotóxicos! Esses produtos químicos matam abelhas e borboletas e prejudicam pássaros e outros animais selvagens. Eles também podem ser ruins para a nossa saúde e poluir o ar e a água. Opte por métodos naturais de controle de pragas.
- Pense sobre os produtos químicos dentro sua casa também – eles podem acabar no meio ambiente quando são levados pelo ralo. Olhe para opções mais ecológicas na compra de produtos de limpeza e cuidados pessoais.



Se  
E aí

## Considere a natureza em sua sacola de compras

- Procure peixes e frutos do mar que tenham sido de origem sustentável. Selecionar diferentes tipos de peixes, em vez das variedades mais populares, pode ser uma boa maneira de reduzir a pressão sobre os estoques de peixes.
- Escolha mexilhões e ostras de origem sustentável para a sua próxima refeição. Eles podem ajudar a limpar nossos mares e podem ser produzidos de forma muito sustentável.
- Pergunte às suas marcas de alimentos favoritas como elas estão protegendo o meio ambiente. Se eles não estiverem fazendo nada, peça para eles mudarem!

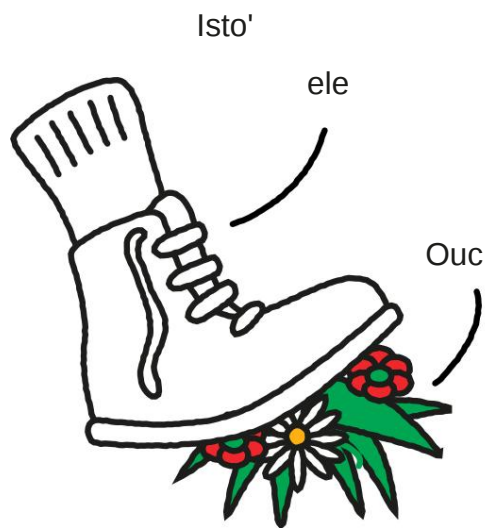
## Pense que você não teta óleo de palma ou soja? Pense de novo!

O óleo de palma é encontrado em até 50% dos produtos embalados à venda em um supermercado típico – de biscoitos a xampus . criados em uma dieta à base de soja.

- Não compre produtos ligados ao desmatamento. Se você estiver comprando um produto que contém óleo de palma, verifique se ele foi certificado pela Mesa Redonda sobre Óleo de Palma Sustentável (RSPO). Comer mais alimentos à base de plantas e menos carne pode ajudar a reduzir o uso de soja na cadeia de abastecimento alimentar. Para madeira, escolha produtos certificados pelo Forest Stewardship Council (FSC) ou um esquema de certificação similar.
- Tudo o que compramos pode ter um impacto na natureza, desde os pesticidas usados para cultivar algodão para nossas roupas até os produtos químicos usados para minerar os metais em nossos telefones celulares. Leia mais sobre como comprar melhor na página 10.

## Cuide de nossos lugares selvagens

- Quando você estiver fora de casa, sempre coloque seu lixo na lixeira. Nunca deixe cair alimentos indesejados, pontas de cigarro, garrafas plásticas ou embalagens no chão, pois podem acabar em nossos mares, rios e campos.
- Muitos esportes acontecem ao ar livre – do futebol ao ciclismo, mergulho e esqui. Seja qual for o seu esporte, sempre limpe depois de você e leve tudo



seu kit para casa. Atenha-se a trilhas marcadas e evite áreas protegidas – você impedirá a erosão e evitará danos a plantas delicadas. Você também deixará mais espaço para a vida selvagem, permitindo que eles se alimentem, hibernem e criem seus filhotes com segurança.

- Indo acampar? Acampe apenas em acampamentos estabelecidos e tenha muito cuidado ao acender fogueiras. Os incêndios podem facilmente sair do controle e devastar áreas selvagens.
- Incentive seu governo a aumentar as áreas protegidas para a vida selvagem.

## Mantenha animais selvagens Na natureza!

- Nunca compre produtos feitos de animais selvagens e espécies ameaçadas de extinção. Diga não ao marfim, tartaruga, peles e peles de répteis.
  - Não compre medicamentos ou coma alimentos feitos de animais protegidos e ameaçados de extinção, como tigres, pangolins e tubarões.
  - Não compre conchas, estrelas do mar e corais nem os leve da praia. Muitas vezes, as conchas incríveis que você vê à venda são colhidas ilegalmente, e os animais que vivem nelas são mortos em o processo.
- Não visite cafés com animais exóticos que apresente animais selvagens e tenha cuidado ao comprar um animal de estimação exótico – você pode estar apoiando o comércio ilegal de animais de estimação e incentivando o tráfico de animais selvagens.
  - Acha que testemunhou produtos ou práticas ilegais da vida selvagem? Relate quaisquer preocupações à autoridade relevante em seu país.

## Tre



## Seja um cientista cidadão

- Por que não aprender sobre a natureza em sua área? Existem muitos guias e aplicativos disponíveis para ajudá-lo a identificar as espécies que você pode ver em sua próxima caminhada.
  - Você pode até participar de um dos muitos projetos de ciência cidadã e pesquisas sobre a vida selvagem que acontecem todos os anos. Isso pode envolver contar ou fotografar a vida selvagem que você vê e ajudar a melhorar a compreensão científica e proteger a natureza.
- Verifique com as organizações locais de vida selvagem para ver como você pode se envolver.
- Quer ir ainda mais longe? Existem muitas organizações de conservação que precisam de sua ajuda! Se você for voluntário em sua reserva natural local ou jardim comunitário, você não estará apenas ajudando a natureza – também pode ser uma ótima maneira de passar o tempo ao ar livre, conhecer novas pessoas e ficar em forma!



# Campeões da comunidade

No mundo digital de hoje, não **EU** sempre me sinto tão conectado com aqueles ao nosso redor e pode realmente não chegar a conhecer nosso bairro local. É uma pena, porque sentir-se parte de uma comunidade pode nos tornar mais seguros, felizes e saudáveis, além de nos dar oportunidades de trabalho, amizade e diversão.

Seja juntando-se à sua equipe esportiva local, iniciando um novo hobby ou ajudando uma instituição de caridade local ou um grupo de bairro, envolver-se pode ser bom para sua comunidade e bom para você.

Então, por que não ver o que está acontecendo no seu bairro?



"Para manter minha ilha limpa, reuni a comunidade para limpar nossas praias e reciclar o plástico que coletamos em equipamentos esportivos."

**Valéry de Falbaire** é

Ex-alunos Jovens Líderes do COI

## Qual é o problema?



**Solidão.** Mais e mais de nós estão se sentindo solitários, e isso é um grande problema para nossa saúde mental e física. Pesquisas mostram que o isolamento social pode aumentar nosso risco de pressão alta, doenças cardíacas, depressão, demência e muitos outros problemas de saúde.<sup>45</sup>

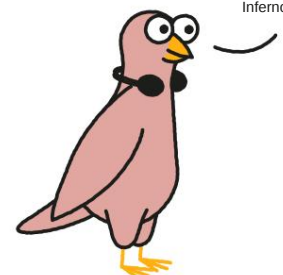


**Espírito comunitário.** A pesquisa mostra que as pessoas que sentem uma sensação de segurança, pertencimento e confiança em sua comunidade têm melhor saúde do que aquelas que se sentem isoladas ou marginalizadas.



**Instituições de caridade e sem fins lucrativos.** Muitas organizações de caridade e sem fins lucrativos estão fazendo um trabalho incrível, mas com recursos muito limitados. Os voluntários podem ajudar essas organizações a atingir seus objetivos e ajudar mais pessoas.

eu  
não sei



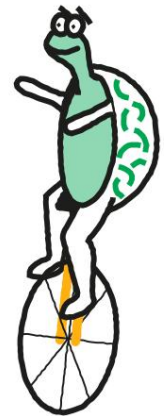
Inferno



Oi Ei



Ei



Le

ei

# O que posso fazer?

## O quê tem pra mim?

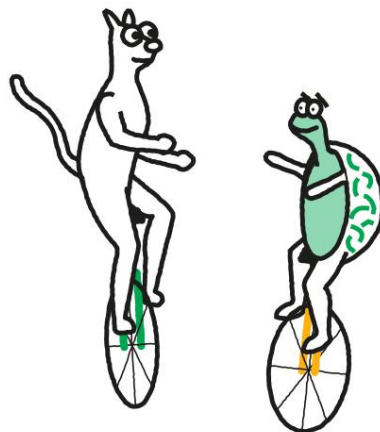
Envolver-se na sua vizinhança é uma ótima maneira de ajudar os outros – mas você também ganhará muito. Ao investir seu tempo em sua área local, você pode:

- Sinta-se mais conectado com sua comunidade



Mak

- Conheça seus vizinhos e faça novos amigos

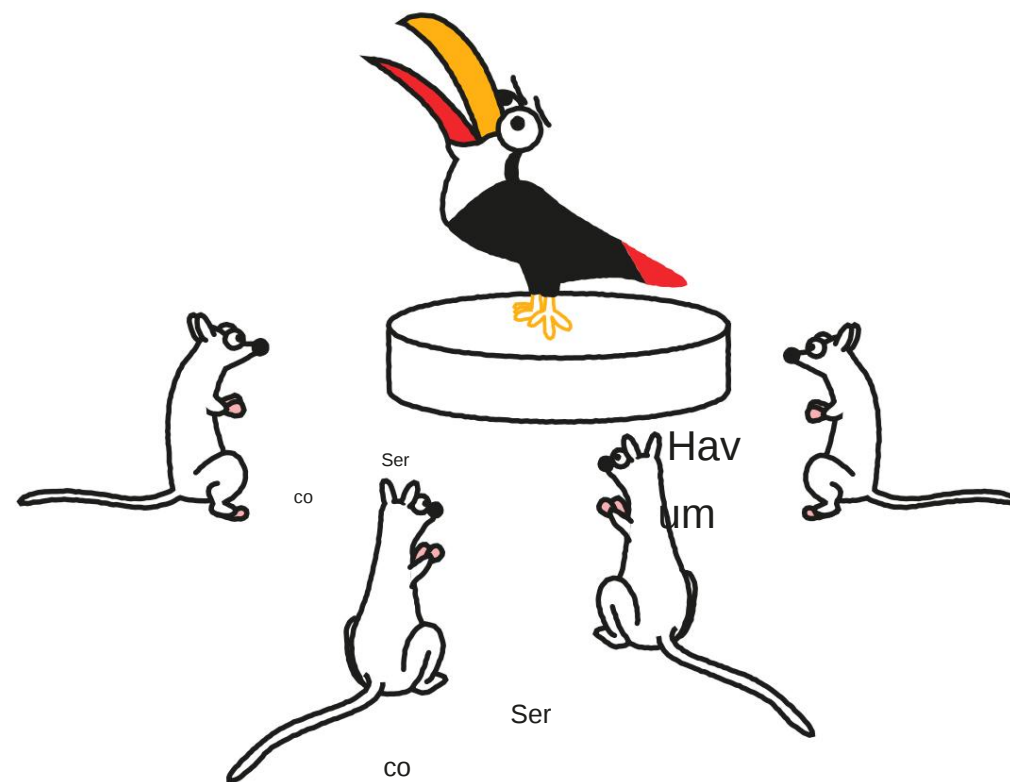


Le

- Descubra novos interesses e desenvolva novas habilidades

Hav  
um

- Obtenha uma experiência valiosa que pode ajudá-lo a conseguir um emprego
- Entrar em forma! Muitas oportunidades de voluntariado, como projetos de conservação, podem ser uma fonte de exercício
- Saiba que você fez a diferença na vida de alguém



## Se envolver

Se você tem uma habilidade e um pouco de tempo livre – então por que não ser voluntário? É uma ótima maneira de conhecer novas pessoas, ganhar novas experiências e até mesmo entrar em forma.

Há uma oportunidade de voluntariado para todos os gostos. Ótimo no esporte? Torne-se um treinador voluntário em seu clube esportivo local. Adora conversar? Inscreva-se para visitar idosos que moram perto de você. Você ama plantas e se considera dedo verde? Junte-se a um clube de jardinagem local ou projeto de conservação.

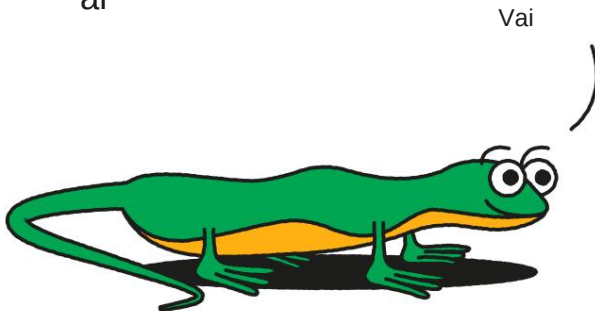
Não consegue encontrar um projeto de voluntariado local? Você pode tentar entrar em contato com clubes esportivos locais, escolas, bibliotecas, centros religiosos, bancos de alimentos, hospitais ou instituições de caridade. Deve haver alguém que precisa de você!

Procurando por um novo desafio? Tente se inscrever em uma aula local ou experimentar um novo esporte. É uma ótima maneira de conhecer pessoas e aprender novas habilidades. Existem clubes e aulas para tudo – de culinária e mecânica a ioga e corrida.

## Loja local

Apoie as empresas locais perto de onde você mora e trabalha comprando localmente. Pode ajudar a impulsionar a economia local, apoiar empregos e contribuir para uma comunidade próspera.

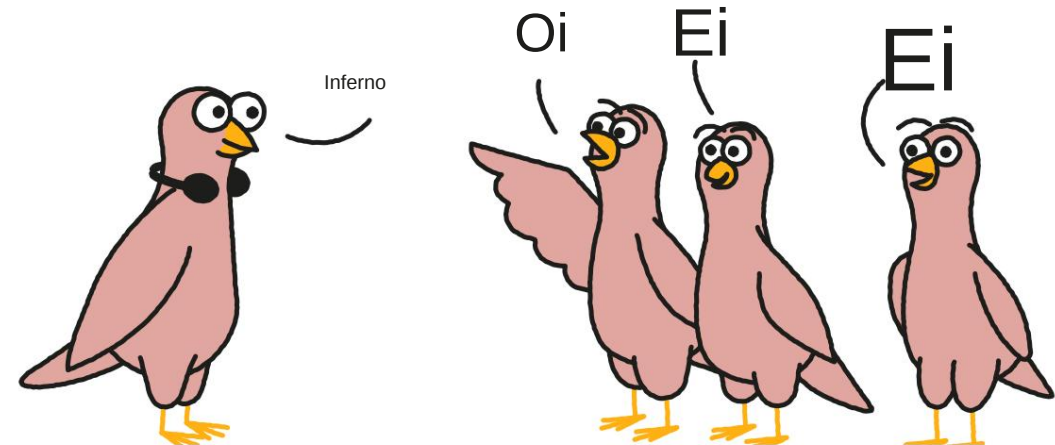
Hom  
al



Ei  
ga



eu  
não sei



## Fale mais!

Encontrar oportunidades para conversar com as pessoas do seu bairro pode fazer você se sentir bem e ajudar a construir um espírito comunitário. Por que não iniciar uma conversa na próxima vez que estiver no café ou visitando o clube esportivo local? Comece guardando o telefone e tirando os fones de ouvido – você pode se surpreender com a quantidade de conversas resultantes. Pesquisas mostram que conversar com pessoas que encontramos durante o dia pode aumentar nosso bem-estar.

Gosta de uma noite de cinema, venda de bolos, festa de rua ou feira de artesanato? Interessado em palestras e palestras? Informe-se sobre os eventos locais e vá junto. Quer entrar em forma? Encontre um clube de corrida local. Você pode melhorar sua forma física e conhecer novas pessoas.

Se não há nada acontecendo no seu bairro, por que não se reunir com alguns outros e organizar algo?

# Levante-se para a igualdade

**Apesar do grande progresso, milhões de pessoas em todo o mundo ainda são afetadas por preconceitos e discriminações como sexismo, racismo, capacitismo, homofobia e transfobia, entre outros.**

**Há passos que todos podemos tomar todos os dias para defender a igualdade e ajudar a mudar atitudes e ações.**

## **Não fique em silêncio**

Seja em casa, no trabalho ou no campo de esportes, faça comentários discriminatórios. Ao se manifestar, você pode ajudar a mudar atitudes e comportamentos para melhor.

## **Ouçó**

Reconheça que a experiência dos outros será diferente da sua. Crie espaço para que grupos sub-representados sejam ouvidos.

Trate todos com justiça e respeito.

## **Aprender**

Valorize e aprenda com as diferentes culturas e perspectivas das pessoas. Seja curioso e faça perguntas.

Estar aberto a outros pontos de vista torna a vida mais interessante e ajuda a todos a nos entendermos melhor.

## **Esteja ciente dos estereótipos – e desafie-os**

Isso inclui seus próprios preconceitos. Todo mundo tem preconceitos, mas se estivermos cientes deles, podemos tomar medidas para impedi-los de influenciar a forma como pensamos e agimos.

## **Seja um exemplo em casa**

Compartilhe as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos igualmente com seu parceiro. Diga a seus amigos e familiares sobre isso e por que isso é importante.

## **Defenda a igualdade no trabalho e no esporte**

Apoiar a igualdade salarial e outras ações que promovam a igualdade, como garantir a diversidade de vozes nos órgãos decisórios e proporcionar oportunidades equitativas de desenvolvimento e treinamento.

# Como fazer uma mudança – e fazê-la ficar!

**Este Guia está cheio de ideias de como você pode se envolver, se sentir mais saudável e fazer algo de bom para o planeta.**

**Cada vez que você implementa uma das ideias, você está votando no tipo de mundo em que deseja viver.**

**Mas mudar nossos hábitos nem sempre é fácil – então, como podemos fazer a mudança persistir?**

## **É uma viagem!**

A mudança acontece pouco a pouco. São todas as pequenas ações que tomamos todos os dias e quantas vezes as repetimos que contam. Quando se trata de mudar nossos hábitos, é uma maratona – não um sprint.

## **Saiba “por que”**

Há tantos benefícios em viver de forma mais sustentável.

O que motiva você? Anote suas ideias para que você possa se lembrar por que isso é importante.

## **Determine uma meta**

Pense nas mudanças que deseja fazer em sua vida e anote uma meta ou metas para as coisas que deseja mudar.

## **Diga aos outros**

Diga a seus amigos e familiares o que você está fazendo.

Dizer isso em voz alta pode ajudar a mantê-lo motivado.

## **Coloque em ação**

Você sabe o que precisa fazer - agora vamos fazer! Caminhe para o trabalho, doe roupas velhas para a loja de caridade ou experimente um dia sem carne. Comece com apenas uma ação que seja realista e atingível.

Quando tiver sucesso, adicione outro. Tentou uma mudança que não funciona para você? Não desanime – escolha outra coisa para tentar. Continue lembrando-se porque você está fazendo isso!

## **Enxague e repita**

Tire um tempo para refletir sobre como você está se saindo. Alguma das mudanças se tornou um novo hábito? Você se desviou dos seus objetivos?

De qualquer forma, está tudo bem. Comemore seus sucessos e reflita sobre seus desafios. Você pode fazer algo diferente da próxima vez?

## **Não tente ser perfeito**

Você provavelmente não alcançará todos os seus objetivos de uma vez, mas não desanime. É sempre melhor fazer alguma coisa do que nada. Continue dando pequenos passos para criar o tipo de mundo em que deseja viver - você será um campeão em pouco tempo!



“Uma das maneiras mais impactantes de fazer a diferença é envolver as pessoas ao seu redor. Foi ótimo conversar com meus colegas de equipe sobre nosso impacto ambiental e encontrar maneiras de reduzi-lo juntos.”

**Nike Lorenz**

 Olímpico, Hóquei em Campo

Essas etapas foram inspiradas na pasta de trabalho *Make the Switch* do *Switch4Good* iniciativa, que foi criada pela atleta olímpica Dotsie Bausch.

# Seja um campeão de viagens

cria oportunidades de diversão e aventura. Viajar abre novos horizontes e permite que você tente novo comida, aprendendo sobre diferentes culturas ou experimentando uma das muitas maravilhas naturais do mundo, as viagens que fazemos podem ser uma fonte de lembranças felizes por anos vir.

Para um fã de esportes, viajar para apoiar seu time ou torcer por um amigo ou membro da família pode ser um verdadeiro destaque. O turismo também pode beneficiar os lugares que visitamos – criando empregos para pessoas em todo o mundo, apoiando empresas locais e angariando fundos para a conservação.

No entanto, às vezes nossas férias e viagens esportivas têm um grande custo para o meio ambiente, das emissões de gases de efeito estufa que contribuem para o clima mudança para lixo e poluição em pontos turísticos.

Esta seção contém dicas para ajudá-lo a tornar sua próxima viagem mais sustentável. Desde como você viaja até onde você visita e o que você faz quando chega lá, fazendo escolhas inteligentes você pode ter uma viagem incrível e deixar seu destino em ótima forma para futuros visitantes.



“Você pode não conseguir evitar voar para chegar a eventos, mas pense em sua pegada de viagem em sua vida doméstica.

Você é capaz de pegar um trem?

Ou você poderia ter um bom tempo de férias mais perto de casa e explorar sua casa ou países vizinhos?”

**Seyi Smith**



Olímpico, Atletismo e Bobsleigh

## Qual é o problema?



**Uma grande pegada de carbono.** Em um ano típico, o turismo é responsável por 8% de todas as emissões globais de gases de efeito estufa. A maioria deles vem do transporte, com os voos tendo o maior impacto.<sup>46</sup>



**Férias com sede de água.** O turismo pode contribuir para o uso excessivo de água, principalmente em países quentes e secos. Grandes hotéis, campos de golfe e piscinas têm um grande impacto, enquanto muitas garrafas plásticas de água acabam virando lixo.



**Um problema de lixo.** Nem todo turista se lembra de levar seu lixo para casa, tantos lugares bonitos acabam estragados pelo lixo. Em alguns destinos, a infraestrutura local de gestão de resíduos luta para lidar com o lixo deixado pelo turismo.



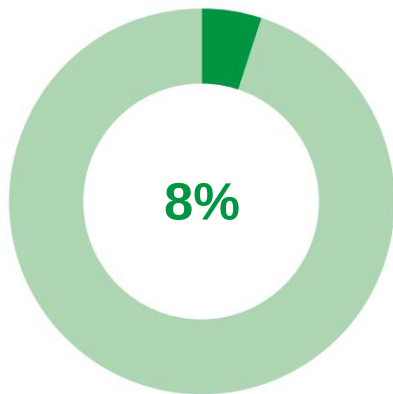
**Muitos visitantes.** O número de turistas aumentou significativamente nos últimos anos. Isso pode resultar em locais superlotados, altos níveis de lixo e poluição e aumentos de preços para as comunidades locais. Em alguns casos, poucas pessoas e empresas locais se beneficiam diretamente do dinheiro gasto pelos turistas.



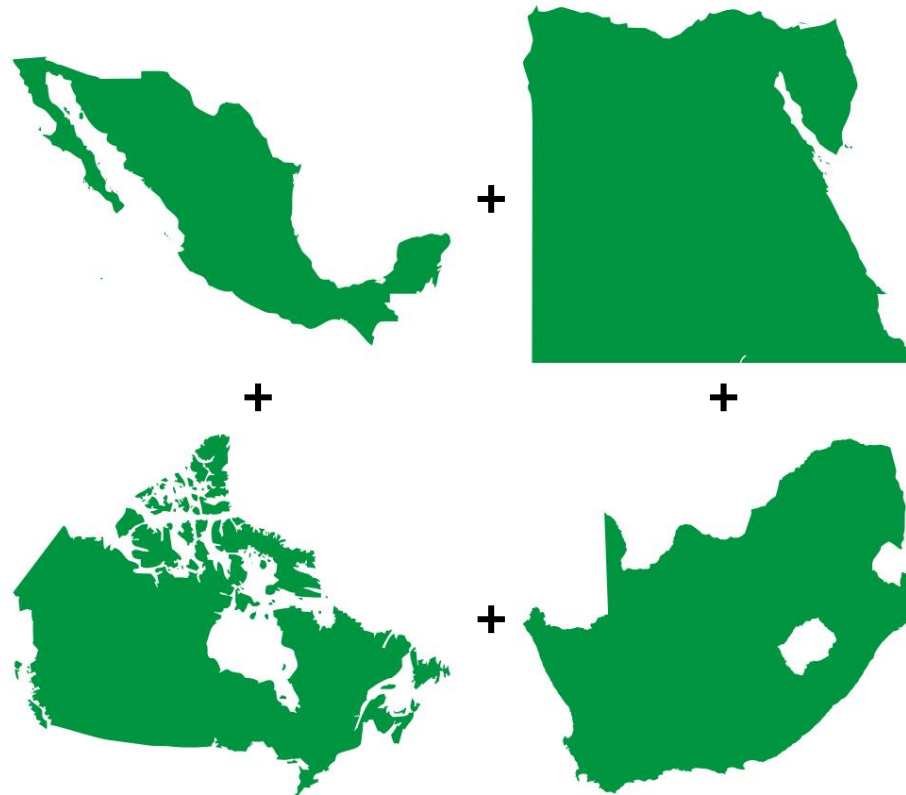
**Um grande impacto na terra e na vida selvagem.** O uso da terra para o turismo pode levar à perda de habitat natural e pressão sobre espécies ameaçadas. Quando muitas pessoas visitam os mesmos locais, problemas como a erosão do solo podem afetar o ecossistema local.

# Qual é a nossa pegada de viagem?

Em um ano típico, o turismo é responsável por 8% de todas as emissões de gases de efeito estufa em todo o mundo.<sup>47</sup>



Isso é tanto quanto todas as emissões produzido pelo Canadá, Egito, México e África do Sul juntos.



Três quartos das emissões do turismo devem-se ao transporte que utilizamos para chegar aos nossos destinos.<sup>48</sup>



Os voos de longa distância são os maiores contribuintes.

Voar de Tóquio para Sydney e vice-versa pode produzir mais de duas toneladas de CO<sub>2</sub> por passageiro. Isso é mais do que a média de emissões de CO<sub>2</sub> de alguém que vive na Indonésia durante um ano inteiro.<sup>49</sup>

# Antes de partir: planejando sua viagem

Formiga para escolher um planeta amigo opção para as suas próximas férias ou aventura esportiva? Com o planejamento correto e algumas escolhas inteligentes, você pode fazer um grande estrago em sua pegada de viagem.

Como você viaja, onde você escolhe ficar e o que você leva com você são alguns dos fatores importantes a serem considerados.



"Estar envolvido em esportes de inverno, Eu vi o impacto das mudanças climáticas em primeira mão com invernos mais amenos e mais chuva quando costumava nevar. Estou tentando fazer mudanças diárias para reduzir meu impacto e meu objetivo é reduzir pela metade minha pegada de carbono em 10 anos."

**Chris Mazdzer**



Olímpico, Luge

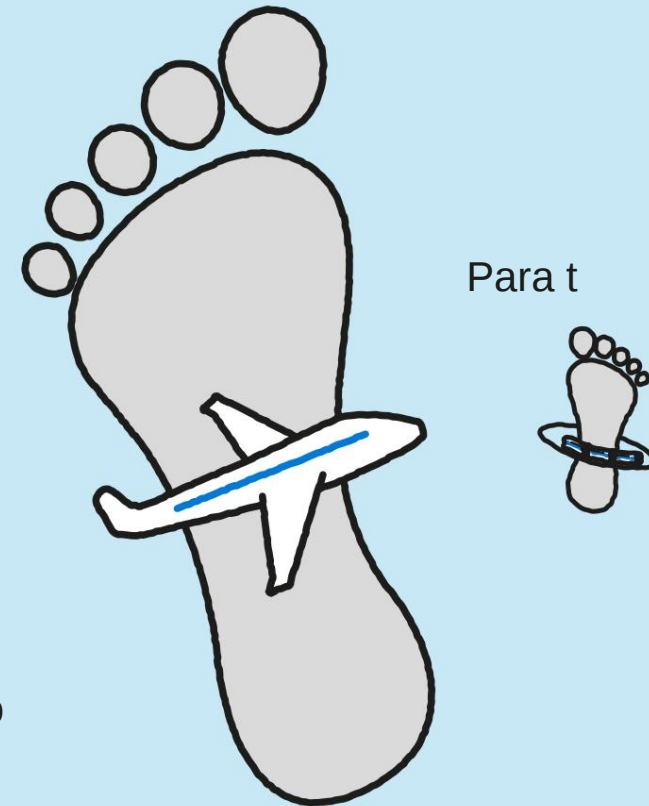


## Reduza sua pegada

Quando se trata de sua pegada de viagem, a maior mudança que você pode fazer é viajar por estrada ou trem em vez de voar.

Pegar o trem de Londres a Paris produzirá 90% menos CO<sub>2</sub> do que voar a mesma distância.<sup>50</sup>

Para



Para t

Carro

para

# O que posso fazer?

## Escolha um de baixo impacto opção de transporte

- Se puder, viaje para o seu destino de trem ou ônibus. Uma viagem de trem pode emitir cerca de 90% menos CO<sub>2</sub> do que o voo equivalente. Para viagens curtas, muitas vezes pode ser tão rápido.
- Se você tiver que voar, reduza o número de viagens de avião que você faz a cada ano. Lembre-se, rotas de curta distância produzem menos emissões de gases de efeito estufa do que viagens de longa distância.
- Se voar é sua única opção de transporte, considere compensar as emissões do seu voo. Há muitas maneiras de fazer isso – procure um fornecedor cujos projetos sejam certificados de forma independente.
- Mostre que você se importa. Entre em contato com sua companhia aérea e pergunte quais medidas estão tomando para reduzir as emissões. O feedback do cliente pode ajudar a motivar as empresas a fazer mudanças.



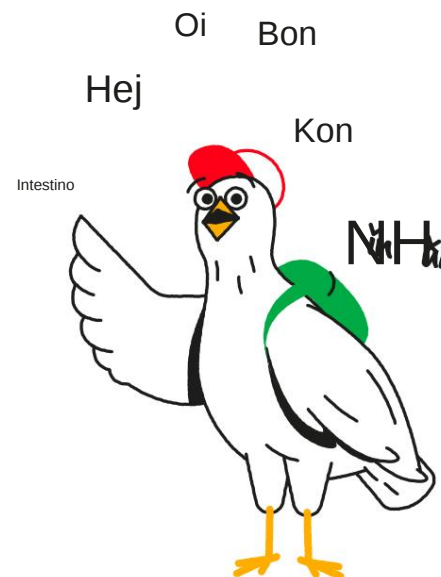
## Verifique suas credenciais



- Usando um operador turístico? Escolha um que tenha uma política clara de turismo responsável e proteção do meio ambiente. As coisas a serem observadas incluem um compromisso com pequenas excursões em grupo, uso de acomodações ecológicas e apoio a pessoas e empresas locais.
- Ficar em um hotel? Descubra o que eles estão fazendo para proteger o meio ambiente e apoiar a comunidade local. Se eles não tiverem uma política, pergunte por que não.
- Optar por pequenos hotéis independentes em vez de grandes redes pode aumentar os benefícios da sua estadia para a economia local. Ou por que não mergulhar na cultura local escolhendo uma casa de família?
- Fazer um cruzeiro? Grandes navios de cruzeiro podem ter um grande impacto no ambiente oceânico. Pergunte o que eles estão fazendo para reduzir o desperdício e proteger o meio ambiente antes de reservar.

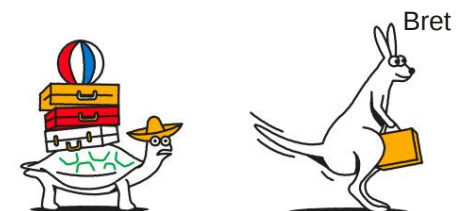
## Considere o seu destino

- Leia sobre onde você está indo. Conhecer a cultura e as tradições locais pode ajudar a tornar sua viagem mais agradável e garantir que você respeite os costumes locais.
- Meio linguista? Aprender algumas palavras e frases do idioma local antes de ir será útil e muitas vezes será apreciado pelas pessoas locais que você conhecerá.



## Pacote inteligente, pacote leve

- Vai a um evento esportivo? Traga seu banner reutilizável com você. Evite itens de plástico de uso único, como balões e badalos.
- Proteja a sua pele e o mar encontrando um protetor solar amigo do oceano. Evite produtos que contenham produtos químicos conhecidos por danificar os corais e a vida oceânica.
- Não se esqueça dos reutilizáveis. Trazer sua garrafa de água reutilizável e sacola de compras pode ajudá-lo a reduzir o desperdício de plástico durante sua viagem.
- Não embale mais do que você precisa. Quanto mais pesada sua mala, mais energia será necessária para transportá-la.
- Você pode economizar papel usando uma versão digital do seu bilhete, cartão de embarque e itinerário?



# Quando você chegar lá: Ser um bom hóspede

Con

hóspede na casa de outra pessoa.

Quando vamos ao mar, para a praia, férias, uma viagem para ver a sua selecção nacional em acção ou embarcar numa

yo Con  
yo

uma aventura de trekking para toda a vida, existem alguns passos fáceis que você pode tomar para se certificar de que você é um bom visitante. Você reduzirá seu impacto no planeta e terá uma viagem mais agradável também.



## Você sabia?



**Você**  
Cerca de um em cada 100 empregos em todo o mundo estão ligados ao turismo.

**é**  
Mais do dinheiro gasto com empresas locais

permanece na economia local.

Ao apoiar lojas locais em vez de grandes redes, você estará ajudando a criar empregos e contribuindo para uma comunidade próspera para a população local.

Mak



“Há mais de 100 milhões de visitas à praia todos os anos, então, se cada um de nós pegar apenas cinco pedaços de lixo, isso equivaleria a mais de 500 milhões de pedaços de lixo sendo removidos – imagine a diferença que todos nós podemos fazer.”

**Ben Fogle**

Patrono do Deserto do PNUMA



# O que posso fazer?

Eu tenho

ROM

Bri  
ré



## Reduza o consumo de energia, água e resíduos

- Tente caminhar e andar de bicicleta, ou use o transporte público ao se locomover. É melhor para o meio ambiente, e você verá mais da área local do que se passar de carro ou táxi.
- Ficar em um hotel? Você realmente precisa de toalhas limpas todos os dias? Reduzir a quantidade de roupas pode ajudar a economizar energia e água – particularmente importante em países quentes e secos.
- Evite embalagens plásticas e não esqueça sua sacola reutilizável e garrafa de água quando estiver fora de casa.

## Respeite as pessoas locais e costumes

- Leia sobre os costumes locais e aprenda algumas frases do idioma local. Seus anfitriões apreciarão seus esforços e isso pode ajudá-lo a se sentir mais em casa no lugar que está visitando. Se você estiver visitando locais religiosos e culturais, siga as regras e códigos de vestimenta.
- Sempre pergunte antes de tirar a foto de alguém.
- Contratar um guia local pode ser uma ótima maneira de conhecer os costumes locais e explorar além dos pontos turísticos habituais.

- Viajar na alta temporada? Peça ao seu anfitrião ou equipe do hotel para recomendar lugares mais calmos e menos conhecidos para visitar. Sair da trilha batida pode tornar a experiência mais interessante e reduzir a pressão nos locais mais lotados.

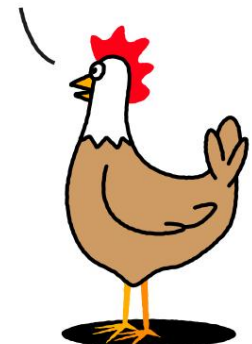
## Seja planetário quando curtindo esporte

- Ao praticar esportes, cuide sempre do ambiente local – especialmente se você estiver em áreas protegidas com ecossistemas frágeis, como recifes de corais e montanhas. Nunca deixe lixo ou kit atrás, e lembre-se de seu protetor solar amigo do oceano.

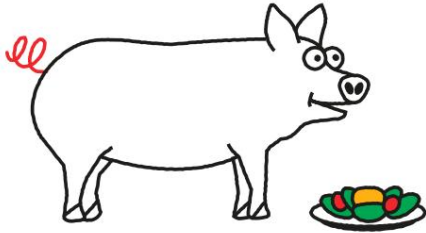
- Atenha-se aos caminhos e rotas estabelecidos ao caminhar, andar de bicicleta e esquiar. Você estará fazendo sua parte para parar a erosão e proteger plantas e animais.
- Vai jogar golfe? Escolha um campo que tenha sido certificado pela Golf Environment Organization (GEO), mostrando que possui fortes políticas ambientais.
- Pergunte aos locais esportivos que você visita sobre suas políticas ambientais.



C



## Coma e compre local



- Quer comprar uma lembrancinha? Procure algo que seja artesanal localmente ou feito de materiais sustentáveis locais. Um produto de um vendedor artesanal no mercado local será mais único do que uma bugiganga produzida em massa de uma grande cadeia de lojas.
- Aproveite a oportunidade de experimentar novos alimentos em restaurantes locais. Tente fazer compras localmente também e escolha mercados em vez de supermercados – você estará apoiando as empresas locais e retribuindo à comunidade que está visitando. Comer pratos locais com ingredientes locais também é bom para o meio ambiente, pois reduz os quilômetros de comida.
- Em uma casa de família? Peça ao seu anfitrião para recomendar os melhores restaurantes e lojas da região.

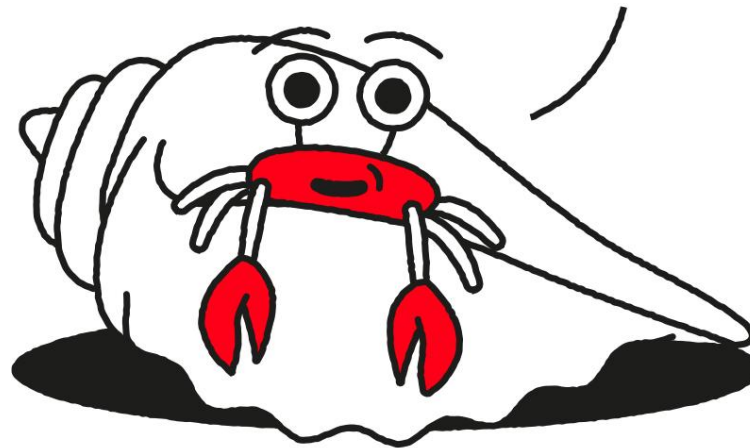
## Diga não ao ilegal

### comércio de vida selvagem

- Nunca compre produtos ligados a animais selvagens e espécies ameaçadas de extinção. Diga não ao marfim, tartaruga, peles e peles de répteis.
- Não compre remédios ou coma alimentos feitos de animais protegidos e ameaçados de extinção, como tigres, pangolins e tubarões.

- Não compre conchas, estrelas-do-mar e corais nem os leve da praia – prejudica os ecossistemas marinhos. Muitas vezes, as conchas incríveis que você vê à venda são colhidas ilegalmente e os animais que vivem nelas são mortos no processo.
- As férias da vida selvagem podem ser uma ótima experiência e fornecer fundos vitais para apoiar o trabalho de conservação. Certifique-se de escolher um operador turístico responsável e verifique suas políticas. Não visite zoológicos ou parques temáticos que ofereçam shows ou passeios de animais selvagens – é improvável que eles apoiem um trabalho de conservação genuíno.

Isto'



## Não deixe nada para trás



- Sempre coloque seu lixo/lixo na lixeira. Nunca deixe cair alimentos indesejados, pontas de cigarro, garrafas plásticas ou embalagens no chão.
- Use as lixeiras de seu hotel ou acomodação. Se não houver um, pergunte ao gerente por que não.
- Em uma casa de família? Pergunte ao seu anfitrião onde colocar a reciclagem.
- Quer ser um verdadeiro campeão? Pegue alguns pedaços de lixo em sua próxima visita à praia ou local de beleza e coloque-os na lixeira.

# Campeão de viagens top 5

1

## **Permanecer na o chão**

Sempre que puder,  
escolha estrada e ferrovia.  
Evite voar.

2

## **manter a vida selvagem Na natureza**

Nunca compre ou coma produtos  
feitos de espécies protegidas ou  
ameaçadas de extinção.

3

## **manter o mundo bonito**

Nunca jogue lixo.  
Leve seus reutilizáveis em  
sua próxima viagem.

4

## **Mostre QUE você se importa**

Pergunte às empresas de viagens o  
que elas estão fazendo para proteger  
o meio ambiente.

5

## **Pense local**

Compre e coma localmente.  
Aprenda algumas frases no  
idioma local.  
Respeite os costumes locais.

# referências

## 1. RELATÓRIO ESPECIAL IPCC Global

Aquecimento de 1,5 °C, <https://www.ipcc.ch/Sr15/>

## 2. Aniquilação biológica, Gerardo Ceballos,

Paul R. Ehrlich e Rodolfo Dirzo, [https://](https://www.pnas.org/doi/completo/10.1073/pnas.1704949114)

[www.pnas.org/doi/](https://www.pnas.org/doi/completo/10.1073/pnas.1704949114)

[completo/10.1073/pnas.1704949114](https://www.pnas.org/doi/completo/10.1073/pnas.1704949114)

## 3. Forest Pulse 2021, World Resources Institute,

<https://research.wri.org/gfr/>

últimas-análises-tendências de desmatamento

## 4. PNUMA, <https://www.unep.org/thinkeatsave/get-informed/>

desperdício de alimentos em todo o mundo

## 5. Organização Mundial da Saúde,

[https://www.who.int/health-topics/](https://www.who.int/health-topics/poluicao-do-ar#tab=tab_1)

[poluição do ar#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/poluicao-do-ar#tab=tab_1)

## 6. Quebrando a onda plástica, The

PEW Charitable Trusts e

Systemiq, [https://www.pewtrusts.org/-/media/assets/2020/10/](https://www.pewtrusts.org/-/media/assets/2020/10/breaktheplasticwave_mainreport.pdf)

[breaktheplasticwave\\_mainreport.pdf](https://www.pewtrusts.org/-/media/assets/2020/10/breaktheplasticwave_mainreport.pdf)

## 7. Nejat, P., Jomehzadeh, F., Taheri, M.,

Gohari, M. e Abd. Majid, M., 2015. Uma

revisão global do consumo de energia,

emissões de CO<sub>2</sub> e política no setor

residencial.

Renewable and Sustainable Energy Reviews,

43, pp.843-862. [https://www.](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364032114010053)

[sciencedirect.com/science/article/pii/](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364032114010053)

## 8. Nosso mundo em dados. 2016. Por

consumo de energia per capita 2016.

[https://ourworldindata.org/grapher/](https://ourworldindata.org/grapher/consumo-de-energia-per-capita)

consumo de energia per capita

## 9. Meio Ambiente dos Estados Unidos

Agência de Proteção, <https://www.epa.gov/watersense/statistics-and-facts>

(1 galão americano é equivalente a 3,78 litros)

## 10. Projeto SELINA, [http://www.poletopolecampaign.org/wp-content/](http://www.poletopolecampaign.org/wp-content/uploads/2013/07/Selina-project.pdf)

[uploads/2013/07/Selina-project.pdf](http://www.poletopolecampaign.org/wp-content/uploads/2013/07/Selina-project.pdf)

## 11. Waterwise, [www.waterwise.org.uk/](http://www.waterwise.org.uk/economize agua/)

[economize água/](http://www.waterwise.org.uk/economize agua/)

## 12. Waterwise, [www.waterwise.org.uk/](http://www.waterwise.org.uk/economize agua/)

[economize água/](http://www.waterwise.org.uk/economize agua/)

## 13. Rede Um Planeta, [www.](http://www.oneplanetnetwork.org/programmes/sustentavel-estilos-de-vida-educacao/sobre)

[oneplanetnetwork.org/programmes/](http://www.oneplanetnetwork.org/programmes/sustentavel-estilos-de-vida-educacao/sobre)

[sustentável-estilos de vida-educação/sobre](http://www.oneplanetnetwork.org/programmes/sustentavel-estilos-de-vida-educacao/sobre)

## 14. Fluxos e recursos globais de materiais

Produtividade, Relatório de Avaliação para o

Painel Internacional de Recursos do PNUMA.

[https://www.resourcepanel.org/reports/](https://www.resourcepanel.org/reports/global-material-flows-and-resource-database-link)

[global-material-flows-and-resource-database-](https://www.resourcepanel.org/reports/global-material-flows-and-resource-database-link)

[link](https://www.resourcepanel.org/reports/global-material-flows-and-resource-database-link)

## 15. UMA NOVA ECONOMIA TÊXTIL:

REDESENHANDO O FUTURO DA MODA, Ellen

MacArthur Foundation, [https://](https://ellenmacarthurfoundation.org/a-new-textiles-economy)

[ellenmacarthurfoundation.](https://ellenmacarthurfoundation.org/a-new-textiles-economy)

[org/a-new-textiles-economy](https://ellenmacarthurfoundation.org/a-new-textiles-economy)

## 16. Plásticos de uso único do PNUMA:

um roteiro para a sustentabilidade

## 17. PNUMA, [https://gefmarineplastics.org/publications/](https://gefmarineplastics.org/publications/abordando-plasticos-marinhos-uma-abordagem-sistematica-relatorio-de-inventario)

[abordando-plásticos-marinhos-uma-abordagem-](https://gefmarineplastics.org/publications/abordando-plasticos-marinhos-uma-abordagem-sistematica-relatorio-de-inventario)

[sistêmica-relatório de inventário](https://gefmarineplastics.org/publications/abordando-plasticos-marinhos-uma-abordagem-sistematica-relatorio-de-inventario)

## 18. Anuário Mundial do Calçado 2020, [https://](https://www.worldfootwear.com/news/calçado-produção-com-novo-record-of-243-billion-pairs/5356.html)

[www.worldfootwear.com/news/](https://www.worldfootwear.com/news/calçado-produção-com-novo-record-of-243-billion-pairs/5356.html)

[calçado-produção-com-novo-record of-243-billion-](https://www.worldfootwear.com/news/calçado-produção-com-novo-record-of-243-billion-pairs/5356.html)

[pairs/5356.html](https://www.worldfootwear.com/news/calçado-produção-com-novo-record-of-243-billion-pairs/5356.html)

## 19. Centro de Sustentabilidade

Tecnologias de Fabricação e Reutilização/

Reciclagem (SMART), Loughborough University

[https://www.centreforsmart.](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

[co.uk/system/publications/](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

[anexos/000/000/122/original/](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

[An\\_air-based\\_automated\\_material\\_](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

[reciclagem\\_system\\_for\\_postconsumer\\_](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

[calçado\\_produtos.pdf](https://www.centreforsmart.co.uk/system/publications/anexos/000/000/122/original/An_air-based_automated_material_reciclagem_system_for_postconsumer_calçado_produtos.pdf)

## 20. What a Waste 2.0, The World Bank, [https://](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[datatopics.worldbank.org/](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[que-desperdício/tendências\\_in\\_solid\\_waste\\_](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[management.html](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

## 21. What a Waste 2.0, The World Bank, [https://](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[datatopics.worldbank.org/](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[que-desperdício/tendências\\_in\\_solid\\_waste\\_](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[management.html](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

## 22. What a Waste 2.0, The World Bank, [https://](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[datatopics.worldbank.org/](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[que-desperdício/tendências\\_in\\_solid\\_waste\\_](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

[management.html](https://datatopics.worldbank.org/que-desperdicio/tendencias_in_solid_waste_management.html)

## 23. Resíduos Sólidos Internacionais

Associação, [https://www.iswa.org/](https://www.iswa.org/força-tarefa-fechando-os-mundos-maiores-despejos/?v=79cba1185463)

[força-tarefa fechando-os-mundos-maiores-](https://www.iswa.org/força-tarefa-fechando-os-mundos-maiores-despejos/?v=79cba1185463)

[despejos/?v=79cba1185463](https://www.iswa.org/força-tarefa-fechando-os-mundos-maiores-despejos/?v=79cba1185463)

## 24. ONU-Habitat, [https://news.un.org/en/](https://news.un.org/en/história/2018/10/1021972)

[história/2018/10/1021972](https://news.un.org/en/história/2018/10/1021972)

## 25. [ec.europa.eu/eurostat](http://ec.europa.eu/eurostat)

## 26. Com base nos hábitos de compra de um

americano médio, [earthday.org](http://earthday.org)

## 27. Confiança de Economia de Energia, [https://](https://www.energysavingtrust.org.uk/sites/default/files/reports/EST_11120_Economize%20Energia%20em%20seu%20Início_15.6.pdf)

[www.energysavingtrust.org.uk/sites/](https://www.energysavingtrust.org.uk/sites/default/files/reports/EST_11120_Economize%20Energia%20em%20seu%20Início_15.6.pdf)

[default/files/reports/EST\\_11120\\_](https://www.energysavingtrust.org.uk/sites/default/files/reports/EST_11120_Economize%20Energia%20em%20seu%20Início_15.6.pdf)

[Economize%20Energia%20em%20seu%20](https://www.energysavingtrust.org.uk/sites/default/files/reports/EST_11120_Economize%20Energia%20em%20seu%20Início_15.6.pdf)

[Início\\_15.6.pdf](https://www.energysavingtrust.org.uk/sites/default/files/reports/EST_11120_Economize%20Energia%20em%20seu%20Início_15.6.pdf)

## 28. Organização das Nações Unidas para

Agricultura e Alimentação, [https://www.fao.](https://www.fao.org/news/story/en/item/1379373/icode/)

[org/news/story/en/item/1379373/icode/](https://www.fao.org/news/story/en/item/1379373/icode/)

29. WWF, <https://www.wwf.org.uk/o-que-fazemos/comida>
30. Worldwide Food Waste, PNUMA, <https://www.unep.org/thinkeatsave/informar-se/desperdicio-de-alimentos-em-todo-o-mundo>
31. Grantham Institute, Imperial College London, <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/grantham-institute/public/publications/Help-tackle-climate-change-one-meal-at-a-time.pdf>
32. Avaliação do ciclo de vida pelo Centro de Sistemas Sustentáveis da Universidade de Michigan, encomendado pela Beyond Meat. <https://css.umich.edu/publicações/pesquisa-publicações/além-carnes-além-hambúrguer-avaliação-do-ciclo-de-vida-detalhada>
33. Alexander, P., Brown, C., Arneith, A., Finnigan, J., & Rounsevell, MD (2016). Apropriação humana da terra para alimentação: o papel da dieta. *Ambiental Global Mudança*, 41, 88-98. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/artigo/pii/S0959378016302370?via%3Dihub#bib0330> [acessado em 24 de agosto de 2017]. Conforme citado em OurWorldInData. 2020. Alimentação Necessária para Produzir 1kg de Carne ou Laticínios. [conectados]. Disponível em: <https://ourworldindata.org/grapher/ração-necessária-para-produção-um-quilograma-de-carne-ou-produto-lácteo>
34. Reduzindo os impactos ambientais dos alimentos por meio de produtores e consumidores, J. Poore e T. Nemecek, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>
35. Reduzindo os impactos ambientais dos alimentos por meio de produtores e consumidores, J. Poore e T. Nemecek, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>
36. WWF, [https://www.wwf.org.br/descubra/nosso\\_foco/biodiversidade/biodiversidade/](https://www.wwf.org.br/descubra/nosso_foco/biodiversidade/biodiversidade/)
37. Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, <https://www.fao.org/news/story/en/item/384726/icode/>
38. Relatório Planeta Protegido 2018, <https://livereport.protectedplanet.net>
39. Avaliação Mundial da Degradação e Restauração da Terra Relatório, IPBES, <https://ipbes.net/relatórios-avaliação/ldr>
40. A distribuição de biomassa na Terra, Yinon M. Bar-On, Rob Phillips e Ron Milo, <https://www.pnas.org/doi/completo/10.1073/pnas.1711842115>
41. Meio século de declínio global em tubarões e raia oceânicos, Nathan Pacoureau et al., <https://www.nature.com/articles/s41586-020-03173-9>
42. World Wildlife Fund (WWF) e Global Tiger Forum
43. Dalhousie University, <https://www.dal.ca/news/2010/07/28/photoplank.html>
44. WWF, [www.wwf.org.br/atualizações/8-coisas-sabe-sobre-óleo-de-palma](http://www.wwf.org.br/atualizações/8-coisas-sabe-sobre-óleo-de-palma)
45. Instituto Nacional do Envelhecimento, <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolamento-solidão-pessoas-mais-velhas-representam-riscos-para-a-saúde>
46. A pegada de carbono do turismo global, Manfred Lenzen et al, *Nature Climate Change*, <https://www.nature.com/articles/s41558-018-0141-x>
47. Emissões de CO2 relacionadas ao transporte do setor de turismo – resultados de modelagem, Organização Mundial do Turismo (UNWTO) e Fórum Internacional de Transporte (ITF), <https://www.e-unwto.org/doi/livro/10.18111/9789284416660>
48. Emissões de CO2 relacionadas ao transporte do setor de turismo – resultados de modelagem, Organização Mundial do Turismo (UNWTO) e Fórum Internacional de Transporte (ITF), <https://www.e-unwto.org/doi/livro/10.18111/9789284416660>
49. Banco Mundial, <https://data.worldbank.org/indicator/EN.ATM.CO2E.PC>
50. Ecopassenger, <http://www.ecopassenger.org>



International  
Olympic  
Committee

Athlete  
365