



UFAM



PROFCIAMB

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM REDE NACIONAL
PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS

SUSTENTABILIDADE NO CONTIDIANO

PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES IMPACTOS



Dheime Cavalcante Avelar
Sandra Helena da Silva

2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
CENTRO DE CIÊNCIAS AMBIENTAIS
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM REDE
NACIONAL PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS –
PROFCIAMB



**Sustentabilidade no Cotidiano - pequenas mudanças,
grandes impactos**

Dheime Cavalcante Avelar

Produto Técnico e Tecnológico apresentado
ao Programa de Pós-Graduação: Mestrado
Profissional em Rede Nacional para Ensino
das Ciências Ambientais – PROFCIAMB da
Universidade Federal do Amazonas, como
requisito para obtenção do título de Mestre
em Ensino das Ciências Ambientais.

Orientadora: Professora Dra. Sandra Helena da Silva

Área de Atuação: Ambiente e Sociedade
Eixo Estruturante: Instituições e Ambiente

COARI-AMAZONAS
2025

FICHA TÉCNICA

Sustentabilidade no Cotidiano: pequenas mudanças, grandes impactos

AUTORAS:

Dheime Cavalcante Avelar

Sandra Helena da Silva

CRÉDITOS:

Imagens e Vídeos: Storyblocks

Ilustração da Capa: Dheime Cavalcante Avelar

Voz: Minimax

Montagem e Efeitos: Adobe Premiere, After Effects e Canva

Edição e Finalização: Dheime Cavalcante Avelar



TERMO DE LICENCIAMENTO

Sustentabilidade no cotidiano: pequenas mudanças, grandes impactos. Este trabalho está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição Atribuição (CC BY). Você pode usar, copiar, distribuir e adaptar o trabalho, desde que dê o devido crédito.

<https://oercommons.org/courses/educa%C3%A7%C3%A3o-para-sustentabilidade>



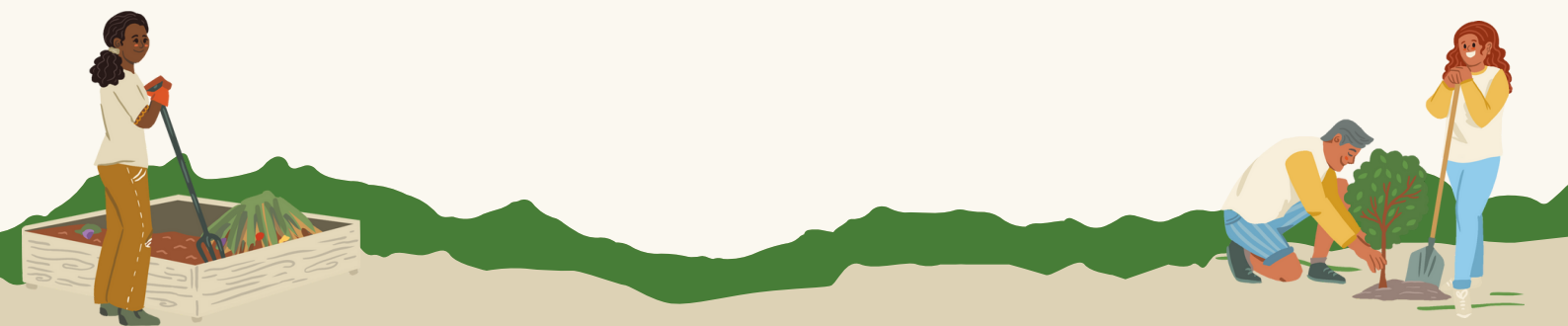
APRESENTAÇÃO

O presente produto técnico e tecnológico, intitulado “Sustentabilidade no Cotidiano: pequenas mudanças, grandes impactos”, é resultado da pesquisa de mestrado no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), na Área de Atuação: Ambiente e Sociedade, e vinculado ao Eixo Estruturante: Instituições e Ambiente.

Co-construído com a ONG Mulheres de Atitude, sediada em Coari (AM), e tem como propósito difundir práticas educativas que integrem os princípios da sustentabilidade ao cotidiano das famílias, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. A criação deste material surgiu da necessidade de oferecer instrumentos formativos acessíveis e contextualizados, capazes de fortalecer o protagonismo feminino na gestão doméstica e no consumo consciente, atendendo a uma demanda local de formação em educação ambiental prática e transformadora.

O material foi co-construído a partir de uma abordagem participativa e situada, envolvendo 20 mulheres da comunidade, que contribuíram ativamente na elaboração das ideias, compartilhando experiências, saberes locais e soluções práticas para os desafios do consumo e da gestão doméstica.

Inspirado pelos fundamentos do pensamento sistêmico e complexo, o produto propõe uma leitura do lar como um sistema vivo e interconectado, em que pequenas ações cotidianas geram efeitos em cadeia sobre o bem-estar familiar, a comunidade e o meio ambiente. Essa perspectiva amplia o olhar sobre a educação para a sustentabilidade, reconhecendo a interdependência entre dimensões sociais, econômicas, ambientais e culturais da vida cotidiana.



A proposta se ancora nos princípios do ensino não formal, valorizando o aprendizado que emerge das relações comunitárias e das práticas de convivência. Assim, apresenta um conjunto de vídeos educativos de curta duração — de três a seis minutos — voltados à aplicação prática de conceitos ambientais em quatro dimensões do lar: energia e água; alimentos e cozinha consciente; resíduos e circularidade; e orçamento e decisões de compra.

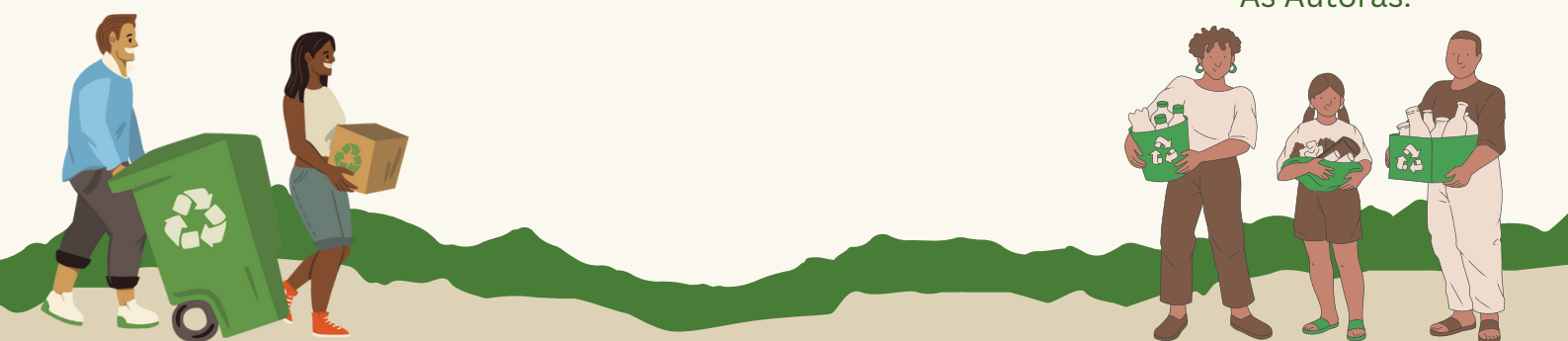
A forma de aplicação do produto contempla seu uso em oficinas comunitárias, formações de educadores e atividades de sensibilização, podendo também ser utilizado de forma autônoma por famílias e grupos locais. Sua facilidade de uso está na linguagem simples, no formato digital e no baixo custo de implementação, o que amplia sua replicabilidade em diferentes contextos comunitários, escolas e instituições públicas.

A inovação do produto reside na articulação entre microaprendizagem, co-construção e ensino não formal, rompendo com paradigmas tradicionais de transmissão de conhecimento. Em vez de um modelo verticalizado, adota-se uma abordagem colaborativa, dialógica e experiencial, em que o saber acadêmico se entrelaça com os saberes populares e cotidianos.

Sua complexidade manifesta-se na diversidade de atores, relações e conhecimentos envolvidos — universidade, organização comunitária, educadores e mulheres participantes —, o que demonstra a potência de integração entre ciência, sociedade e práticas sustentáveis no território.

Mais do que um conjunto de vídeos, este produto representa um convite à ação e à reflexão: compreender que pequenas mudanças no cotidiano, quando co-construídas de forma colaborativa, podem gerar grandes impactos na construção de um futuro mais justo, equilibrado e sustentável.

As Autoras.



1

A Voz que Fala com Você: utilizamos o programa especial (Minimax) para criar a voz do vídeo de forma clara e natural;

2

As Imagens: foram utilizados banco de vídeos e fotos (Storyblocks) para ilustrar o conteúdo, facilitando o entendimento;

3

Montagem e Efeitos: A edição, organização de imagens, animações e efeitos, teve como base os programas de computador (Adobe Premiere, After Effects e Canva);

Como os vídeos foram feitos?



Foram utilizadas ferramentas de tecnologia

4

Sons e Músicas: nos vídeos foram adicionados efeitos sonoros e trilhas tornando a animação mais clara e acessível;

5

A Legenda: recurso inserido para facilitar a compreensão do conteúdo quando não for possível ouvir o áudio.

6

O Vídeo Final: vídeos concluídos foram postados no canal do youtube.



COMO ACESSAR O CANAL DO YOUTUBE?

Este material acompanha uma série de vídeos do canal do YouTube - Sustentabilidade no cotidiano - pequenas mudanças, grandes impactos



Use-o para acompanhar as dicas e compartilhe o que aprendeu nos comentários do canal – sua voz importa!

Canal no YouTube:
Sustentabilidade no cotidiano -
pequenas mudanças, grandes
impactos. Acesse pelo : Qr
Code ou link.



<https://www.youtube.com/channel/UCXNNnEOdM2BT4cKFoDWEQqw>

DO CONCEITO À PRÁTICA

O produto técnico e tecnológico “**Sustentabilidade no Cotidiano: pequenas mudanças, grandes impactos**” representa a etapa de **materialização das ideias** desenvolvidas ao longo do mestrado, traduzindo princípios teóricos em ações concretas e aplicáveis ao cotidiano.

Estruturado em vídeos educativos de curta duração, o produto busca tornar o aprendizado sobre **sustentabilidade** acessível, dinâmico e conectado à **realidade das famílias**, apresentando exemplos práticos de como pequenas atitudes podem gerar impactos positivos no ambiente e na economia doméstica.

Os vídeos foram organizados em quatro eixos temáticos integrados, que dialogam entre si e refletem diferentes dimensões do viver sustentável:

- **Energia e Água**
- **Alimentos e Cozinha Consciente**
- **Resíduos e Circularidade**
- **Orçamento e Decisões de Compra**



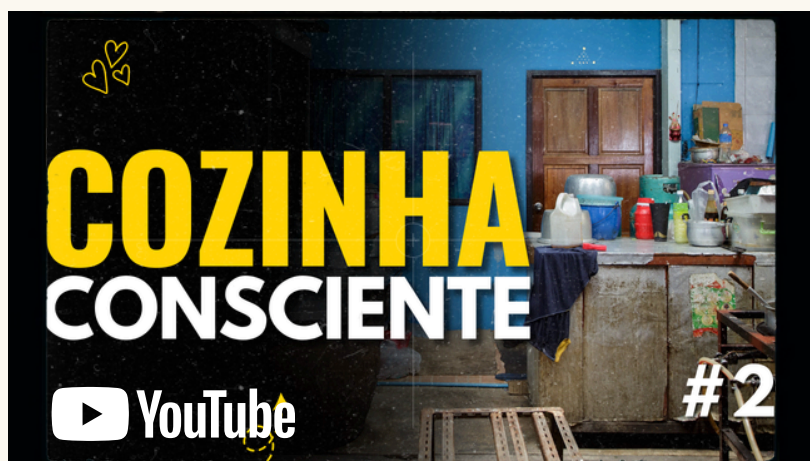
NOSSOS VÍDEOS E O QUE VOCÊ VAI APRENDER



Vídeo 1 – Sustentabilidade no cotidiano

O que é sustentabilidade e como ela se conecta ao nosso dia a dia, à economia da casa e aos desafios do planeta.





Vídeo 2 – Cozinha Consciente

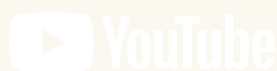
Sua cozinha muda o mundo! Dicas par evitar o desperdício de alimentos, aproveitas melhor cada ingrediente e fazer o dinheiro render mais.



Vídeo 3 – Água Desperdício Zero

Sugestões práticas para economizar água no banho, na cozinha e na limpeza.





Vídeo 4 – Energia Desperdício Zero

Estratégias para reduzir a conta de luz com pequenos gestos que também ajudam a combater a poluição.



Vídeo 5 – Economia Circular

Como reutilizar, reciclar e consertar objetos, transformando lixo em oportunidade e economia.



SIGA A JORNADA E FIQUE CONECTADA



Lembre-se: **cada pequena atitude faz uma grande diferença!**

Como participar?

Inscreva-se no canal e ative as notificações.



SUBSCRIBE



Compartilhe este material com amigos e familiares.



SHARE

Multiplique a mensagem de consumo consciente.



“Vamos construir
um futuro mais
consciente e
sustentável para as
futuras gerações”





REFERÊNCIAS

ADOBE INC. Adobe Creative Cloud. Disponível em: <https://www.adobe.com/home>. Acesso em: 4 set. 2025.

ARISTÓTELES. Tratado De Economia Doméstica. Campinas, SP: Vide, 2021.

FAZENDA, Ivani. Interdisciplinaridade: Qual o Sentido? São Paulo: Paulus Editora, 2003.

FREITAS, Wesley R. S.; JABBOUR, Charbel J. C. Utilizando estudo de caso(s) como estratégia de pesquisa qualitativa: boas práticas e sugestões. Revista Estudo & Debate, [s. l.], v. 18, n. 2, 2011. Disponível em: <https://www.univates.br/revistas/index.php/estudoedebate/article/view/560>. Acesso em: jun. 2024.

GOOGLE. Google Drive. Disponível em: <https://drive.google.com>. Acesso em: 4 set. 2025.

GOOGLE. YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com>. Acesso em: 4 set. 2025.

LUHMANN, Niklas. Introdução à teoria dos sistemas. Petrópolis Vozes, 2010.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. – 14ª. ed. – São Paulo: Hucitec, 2014



REFERÊNCIAS

MINIMAX. Minimax Áudio. Disponível em: <https://www.minimax.io/audio>. Acesso em: 4 set. 2025.

MORAES, Maria Cândida. Epistemologia da complexidade e a pesquisa educacional. Centro de estudos e pesquisas. Centro de Estudos e Pesquisas Edgar Morin, 2022.

MOREIRA, Herivelto. Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador. – 2. ed. – Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.

MORIN, E. Introdução ao Pensamento Complexo. Porto Alegre: Sulina, 2015.

MORIN, Edgar. Ciência com consciência. 2. ed. revista e modificada pelo autor – 19ª ed. – Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2019.

ONU. Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nações Unidas, 2015. Disponível em: Acesso em: 01 out. 2025.

ESSEL, L. B. et al. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 779–786, out. 2008.

STORYBLOCKS. Storyblocks. Disponível em: <https://www.storyblocks.com>. Acesso em: 4 set. 2025.

VON BERTALANFFY, L. Teoria geral dos sistemas: fundamentos, desenvolvimento e aplicações. Petrópolis: Vozes. 2009.

YIN, Robert K. Estudo de caso: planejamento e métodos. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.