DA REFLEXÃO À AÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS À LUZ DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL CRÍTICA

FROM REFLECTION TO ACTION: AN EXPERIENCE REPORT ON SUSTAINABLE PRACTICES IN THE LIGHT OF CRITICAL ENVIRONMENTAL EDUCATION

Autor 1[1] MATEUS GONÇALVES SILVA, Matheus.goncalves2102@gmail.com.

Resumo: Este artigo apresenta um relato de experiência desenvolvido a partir de uma proposta de Educação Ambiental crítica voltada à incorporação de práticas sustentáveis no cotidiano, tendo como objetivo refletir sobre as possibilidades e os limites da mudança de hábitos a partir de ações individuais. A experiência foi desenvolvida durante três meses, período em que foram planejadas e acompanhadas doze ações relacionadas ao consumo consciente, uso racional de água e energia, redução e destinação de resíduos e adoção de práticas sustentáveis. Para acompanhar o percurso, foi utilizado um instrumento denominado Termômetro Sustentável, construído para indicar o percentual de ações realizadas. Os resultados demonstraram que sete das doze ações foram efetivamente realizadas, correspondendo a 58% de cumprimento da proposta e enquadrando a experiência na categoria “Sustentável” definida pelo instrumento. Também foram identificadas mudanças nos hábitos cotidianos, especialmente quanto à separação de resíduos, redução do uso de sacolas plásticas, atenção ao desperdício de água e energia e percepção sobre possibilidades de reciclagem e logística reversa. As ações não realizadas evidenciaram, por outro lado, a influência da rotina profissional, da disponibilidade de tempo e das condições concretas de vida sobre as escolhas individuais. Conclui-se que a experiência favoreceu a aproximação entre reflexão e prática, evidenciando que a construção da sustentabilidade é um processo gradual e que mudanças individuais, embora importantes, precisam ser compreendidas em articulação com dimensões coletivas e sociais.

Palavras-chave: Sustentabilidade; Criticidade; Mudança de hábitos; Práxis educativa.

Abstract: This article presents an experience report based on a proposal for Critical Environmental Education aimed at incorporating sustainable practices into everyday life, with the objective of reflecting on the possibilities and limitations of changing habits through individual actions. The experience was developed over a period of three months, during which twelve actions related to conscious consumption, the rational use of water and energy, waste reduction and disposal, and the adoption of sustainable practices were planned and monitored. To monitor the process, an instrument called the Sustainable Thermometer was used, designed to indicate the percentage of actions carried out. The results showed that seven of the twelve actions were effectively implemented, corresponding to 58% of the proposed goals and placing the experience within the “Sustainable” category defined by the instrument. Changes in everyday habits were also identified, particularly regarding waste separation, reduction in the use of plastic bags, greater attention to water and energy waste, and increased awareness of recycling and reverse logistics possibilities. The actions that were not implemented, on the other hand, revealed the influence of professional routines, time availability, and concrete living conditions on individual choices. It is concluded that the experience promoted a closer relationship between reflection and practice, demonstrating that building sustainability is a gradual process and that individual changes, although important, need to be understood in articulation with collective and social dimensions.

Keywords: Sustainability; Criticality; Habit change; Educational praxis.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Ambiental (EA) constitui um campo de práticas e conhecimentos marcado por diferentes concepções sobre as relações entre sociedade e natureza. No contexto escolar, embora sua importância seja

reconhecida, algumas práticas ainda podem assumir caráter pontual e descontextualizado, restringindo-se à transmissão de informações ou à indicação de comportamentos considerados ambientalmente adequados. Nessa perspectiva, ações como economizar água, reduzir o consumo ou separar resíduos podem ser desenvolvidas sem que sejam problematizadas as relações sociais, econômicas, culturais e políticas que atravessam as questões socioambientais.

Em contraposição a essa abordagem, a Educação Ambiental Crítica busca compreender a problemática ambiental em sua complexidade, reconhecendo a educação como espaço de reflexão, problematização e transformação da realidade. Layrargues (1999) chama atenção para a necessidade de que os problemas ambientais não sejam tratados apenas como situações a serem solucionadas, mas como possibilidades de problematização da realidade. Nessa direção, Nogueira (2023) compreende a Educação Ambiental Crítica como uma perspectiva comprometida com a formação de sujeitos capazes de refletir sobre as relações estabelecidas entre sociedade e natureza e atuar na transformação dessas relações. Moreno-Sierra e Martínez-Pérez (2022), a partir de uma perspectiva freireana, também destacam a importância do diálogo, da reflexão crítica e da formação de sujeitos comprometidos com a transformação socioambiental.

É nesse contexto que se insere a experiência aqui relatada, desenvolvida no componente curricular Tópicos Especiais em Ensino de Ciências – Educação Ambiental, do Doutorado em Ensino de Ciências da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Como parte das atividades da disciplina, foi proposto aos estudantes o desafio de desenvolver ações sustentáveis ao longo de três meses, correspondentes a junho, julho e agosto de 2026. A proposta possibilitou deslocar a discussão sobre sustentabilidade do campo predominantemente teórico para o cotidiano, colocando os participantes diante da necessidade de planejar, executar, acompanhar e refletir sobre suas próprias ações, incluindo aquelas que não foram realizadas ou que não ocorreram conforme planejado.

A experiência parte, portanto, da compreensão de que a sustentabilidade pode constituir um conjunto de práticas a serem incorporadas ao cotidiano, e, além disso uma oportunidade de

reflexão sobre hábitos, escolhas, responsabilidades e relações estabelecidas com o ambiente. Nesse sentido, a experiência vivenciada durante a disciplina tornou-se uma possibilidade de aproximar reflexão e ação, considerando também os limites das iniciativas individuais diante da complexidade das questões socioambientais.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo sistematizar, por meio de um relato de experiência, as ações sustentáveis propostas, executadas e também aquelas que não se conseguiu realizar durante o desafio desenvolvido.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Caracterização da pesquisa

O trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de uma vivência formativa no campo da Educação Ambiental (EA), fundamentada nos pressupostos da Educação Ambiental Crítica. A opção pelo relato de experiência justifica-se pela possibilidade de sistematizar e analisar reflexivamente uma experiência vivenciada, considerando as ações desenvolvidas, os desafios encontrados, as aprendizagens construídas e os aspectos que não se concretizaram ao longo do percurso. Nessa perspectiva, a experiência não é apresentada apenas como descrição de atividades, mas como objeto de reflexão e problematização, articulando vivência e fundamentação teórica.

2.2 Área de Estudo e Público alvo

A experiência foi desenvolvida no âmbito do componente curricular Tópicos Especiais em Ensino de Ciências – Educação Ambiental, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), durante o período de junho a agosto de 2026. A proposta foi direcionada aos estudantes da disciplina, a partir de um desafio apresentado pela professora, que consistia na realização de ações sustentáveis incorporadas ao cotidiano durante três meses.

Embora a proposta tenha sido realizada no contexto coletivo da disciplina, o presente relato concentra-se exclusivamente na experiência individual do autor, considerando as ações planejadas, realizadas e não realizadas durante o período estabelecido. Dessa forma, o cotidiano do participante constituiu o contexto de desenvolvimento da experiência e de observação das mudanças, dificuldades,

possibilidades e aprendizagens decorrentes do desafio.

2.3 Percurso metodológico e sistematização da experiência

O percurso metodológico teve início com o lançamento do desafio pela professora da disciplina, seguido pela elaboração de um check-list composto por 12 ações sustentáveis a serem desenvolvidas ao longo dos meses de junho, julho e agosto de 2026 (Figura 1).

Figura 1 – Check-list de ações sustentáveis

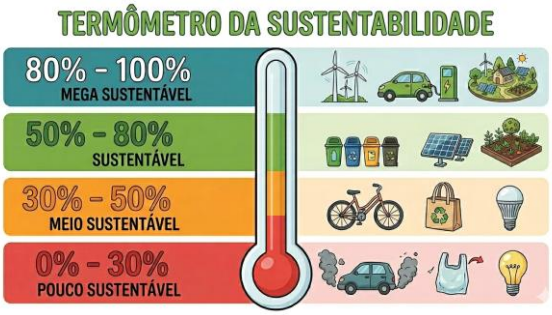
Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

A definição dessas ações teve como finalidade aproximar os conhecimentos discutidos no componente curricular das práticas cotidianas, possibilitando observar, na experiência concreta, as possibilidades e os limites da incorporação de atitudes relacionadas à sustentabilidade.

Durante o período de desenvolvimento do desafio, as ações foram acompanhadas sistematicamente por meio do check-list semanal, registros fotográficos e registros escritos das experiências vivenciadas. Também foi elaborada uma tabela para organização e acompanhamento das ações, permitindo identificar aquelas que foram executadas e aquelas que não foram realizadas ao longo do período estabelecido. Esse acompanhamento possibilitou verificar o cumprimento das ações propostas, e também registrar dificuldades, mudanças e situações que interferiram na realização do planejamento inicial.

Como parte do processo de finalização, foi elaborado e utilizado um termômetro sustentável, instrumento criado para representar e o nível de concretização da experiência.

Figura 2 – Termômetro da sustentabilidade



Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

Ao final do período, os registros foram organizados e sistematizados considerando as ações executadas e não executadas, os registros produzidos

e as reflexões construídas a partir da experiência. Posteriormente, esse conjunto de informações foi analisado à luz de contribuições teóricas da Educação Ambiental Crítica, buscando estabelecer relações entre as práticas vivenciadas e aspectos como reflexão, ação, sustentabilidade, cotidiano e transformação. Dessa maneira, o percurso metodológico procurou articular experiência, registro, sistematização e reflexão crítica, valorizando tanto os resultados alcançados quanto os limites e as situações em que as ações planejadas não foram concretizadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O desafio e a construção das ações sustentáveis

O desafio proposto no componente curricular Tópicos Especiais em Ensino de Ciências – Educação Ambiental partiu da intenção de aproximar as discussões desenvolvidas durante a disciplina das práticas cotidianas. Para isso, foi proposta a realização de ações sustentáveis durante três meses, correspondentes aos meses de junho, julho e agosto de 2026. A partir da proposta, foram selecionadas 12 ações a serem incorporadas à rotina, contemplando diferentes dimensões do cotidiano, como consumo de água e energia, gerenciamento de resíduos, alimentação, reutilização de materiais e aproveitamento de recursos.

As ações foram organizadas previamente em um *checklist*, elaborado como instrumento de acompanhamento da experiência. A seleção buscou contemplar práticas aparentemente simples e possíveis de serem incorporadas ao cotidiano doméstico, mas que possibilitassem observar os próprios hábitos e refletir sobre as relações estabelecidas com os recursos naturais e com os resíduos produzidos. Dessa forma, o desafio não foi concebido apenas como uma lista de comportamentos ambientalmente desejáveis, mas como uma oportunidade de observar o próprio cotidiano e problematizar escolhas que, muitas vezes, são realizadas de maneira automática.

As 12 ações propostas envolveram diferentes dimensões da sustentabilidade. Algumas estiveram diretamente relacionadas à redução do consumo de recursos naturais, como o uso racional da água e da energia elétrica; outras concentraram-se na redução, separação e reutilização de

resíduos; enquanto determinadas ações buscaram problematizar hábitos de consumo e alimentação. O quadro 1 apresenta as ações selecionadas e as principais intencionalidades atribuídas a cada uma no contexto da experiência.

Quadro 1 – Ações sustentáveis propostas e intencionalidades para o cotidiano

Nº	Ação sustentável proposta	Intencionalidade no cotidiano
1	Separar o lixo em categorias (recicláveis, orgânicos e rejeitos)	Estimular a responsabilidade sobre a geração e a destinação dos resíduos.
2	Tirar objetos elétricos da tomada à noite (evitar o modo *standby*)	Promover o uso consciente da energia elétrica e a percepção sobre consumos pouco percebidos.
3	Banho rápido em 5 minutos	Incentivar a redução do consumo de água.
4	Usar copo de água para escovar os dentes (fechar a torneira)	Reduzir o desperdício de água durante a higiene pessoal.
5	Evitar o uso de sacolas plásticas (levar sua ecobag)	Diminuir o consumo de plásticos descartáveis e estimular alternativas reutilizáveis.
6	Aproveitar a água de enxágue da máquina de lavar para a descarga	Incentivar o reaproveitamento da água utilizada nas atividades domésticas.
7	Comprar vegetais na feira de produtores locais (priorizar orgânicos)	Valorizar a produção local e estimular escolhas de consumo relacionadas à sustentabilidade.
8	Guardar óleo de frituras para fazer sabão caseiro	Evitar o descarte inadequado do óleo e estimular seu reaproveitamento.
9	Apagar luzes em cômodos vazios	Desenvolver hábitos de uso racional da energia elétrica.
10	Reutilizar embalagens plásticas (criar potes e organizadores)	Estimular a reutilização e o prolongamento da vida útil dos materiais.
11	Ter um dia sem carne (ex.: Segunda Sem Carne)	Provocar reflexão sobre hábitos alimentares e suas relações com questões socioambientais.
12	Iniciar ou manter uma compostagem doméstica de resíduos orgânicos	Estimular o reaproveitamento da matéria orgânica e a redução de resíduos destinados ao lixo convencional.

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

A organização das ações permitiu estabelecer um ponto de partida para o acompanhamento da experiência. Entretanto, a definição prévia das práticas não significava que todas seriam necessariamente incorporadas à rotina. Pelo contrário, a proposta também permitiu observar as dificuldades de transformar uma intenção em prática cotidiana. Assim, o planejamento inicial constituiu uma referência para acompanhar o percurso, incluindo tanto as ações efetivamente realizadas quanto aquelas que, por diferentes razões, não foram concretizadas.

Esse aspecto é particularmente relevante para a perspectiva adotada neste relato, uma vez que a experiência não foi compreendida como um exercício de cumprimento de metas ou de demonstração de comportamentos

ambientalmente corretos. O desafio possibilitou colocar em análise o próprio processo de mudança, incluindo resistências, esquecimentos, dificuldades de organização, condições concretas do cotidiano e aprendizagens decorrentes das tentativas. Nesse sentido, as ações propostas constituíram o ponto de partida para uma experiência de reflexão sobre a relação entre conhecimento, cotidiano e ação, cujos desdobramentos são apresentados nas seções seguintes.

3.2 Entre o planejamento e a prática: ações realizadas e não realizadas

A passagem do planejamento para a prática possibilitou acompanhar, ao longo de três meses, os limites e as possibilidades de incorporar ações sustentáveis ao cotidiano. Das doze ações inicialmente propostas, algumas foram plenamente realizadas, outras parcialmente desenvolvidas e algumas não chegaram a ser concretizadas. O quadro 2 a seguir apresenta esse percurso e as principais situações observadas durante a experiência.

Quadro 2 – Percurso e as principais situações observadas durante a experiência.

Nº	**Ação sustentável**	**Situação ao longo dos três meses**	**Experiência observada**
1	Tirar objetos eletrônicos da tomada durante a noite	**Realizada**	A prática foi incorporada à rotina noturna, promovendo maior atenção ao consumo desnecessário de energia elétrica.
2	Utilizar um copo de água para escovar os dentes	**Realizada**	A ação foi incorporada ao cotidiano como estratégia simples para evitar o desperdício de água.
3	Evitar o uso de sacolas plásticas	**Realizada**	A aquisição e utilização de uma ecobag possibilitaram substituir, em diferentes situações, as sacolas plásticas.
4	Aproveitar a água do enxágue	**Realizada**	A água do enxágue passou a ser reaproveitada sempre que possível, ampliando a atenção ao uso racional da água.
5	Comprar vegetais na feira local	**Realizada**	A prática aproximou o consumo de alimentos da produção e do comércio local.
6	Reutilizar embalagens	**Realizada com adaptação**	A proposta foi ressignificada. Foram coletados aproximadamente 26 frascos de aerossol ao longo dos três meses para venda e reciclagem, incorporando a perspectiva

			da logística reversa.
7	Separar o lixo doméstico	**Realizada**	Foram adquiridas lixeiras e realizadas identificações para facilitar a separação cotidiana dos resíduos.
8	Tomar banho em até cinco minutos	**Parcialmente realizada**	Na maioria dos dias foi possível respeitar o limite estabelecido, embora em algumas ocasiões o tempo tenha sido ultrapassado.
9	Guardar óleo de fritura para produção de sabão sustentável	**Não realizada**	A pequena quantidade de óleo produzida em casa impossibilitou o acúmulo necessário para desenvolver a proposta.
10	Reutilizar embalagens plásticas na produção de materiais	**Não realizada**	A rotina profissional e a falta de tempo dificultaram a organização das embalagens e a produção de materiais.
11	Estabelecer um dia sem consumo de carne	**Não realizada**	A rotina de trabalho em uma escola integral dificultou a organização necessária para manter essa prática.
12	Iniciar e manter uma composteira	**Não realizada**	A ação não chegou a ser iniciada devido, principalmente, à necessidade de tempo e acompanhamento contínuo.

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

O balanço das ações demonstrou que sete foram realizadas, uma parcialmente e quatro não foram concretizadas**.** Entretanto, esses resultados não devem ser compreendidos apenas sob uma perspectiva quantitativa. A experiência mostrou que algumas práticas simples foram incorporadas com maior facilidade, enquanto outras exigiam maior disponibilidade de tempo e reorganização da rotina. A ação relacionada aos frascos de aerossol é um exemplo de adaptação do planejamento às condições reais: embora a reutilização direta das embalagens não tenha ocorrido como inicialmente previsto, a coleta de aproximadamente 26 frascos possibilitou uma experiência concreta de reciclagem e logística reversa.

As principais dificuldades estiveram relacionadas à conciliação entre as ações propostas e a rotina profissional. A atividade docente, especialmente em uma escola de tempo integral, reduziu a disponibilidade para ações que exigiam maior planejamento, como a produção de materiais com

embalagens, a implantação da composteira e a organização de um dia sem consumo de carne. No caso do óleo de fritura, a não realização esteve relacionada à própria quantidade reduzida produzida no ambiente doméstico. Assim, a experiência evidenciou que a adoção de práticas sustentáveis depende não somente da vontade individual, mas também das condições concretas de tempo, organização e contexto.

Apesar dessas limitações, foram percebidas mudanças importantes nos hábitos cotidianos. A ecobag passou a ser utilizada em diferentes situações de compra, a separação dos resíduos tornou-se parte da organização da casa e aumentou a atenção ao desperdício de água e energia. Também houve uma mudança na forma de olhar para os resíduos, percebendo que determinados materiais, como os frascos de aerossol, podem possuir outras possibilidades de destinação antes de serem simplesmente descartados.

Algumas situações inesperadas também fizeram parte do processo. O uso da ecobag provocou estranhamento em algumas pessoas e determinadas práticas sustentáveis inicialmente encontraram resistência ou incompreensão no ambiente familiar. Essas situações demonstraram que mudanças de hábitos individuais podem também provocar reflexões e questionamentos no coletivo. Dessa forma, mais do que cumprir integralmente as doze ações, a experiência possibilitou desenvolver um olhar mais atento para o consumo, o desperdício e a destinação dos resíduos, compreendendo a sustentabilidade como um processo gradual, marcado por tentativas, adaptações, dificuldades e aprendizagens.

Figura 3 – Substituição de sacolas pláticas por ecobag

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

Figura 4 – Reciclagem de frascos de aerosol

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

Figura 5 – Separar o lixo doméstico

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

3.3 O termômetro sustentável: acompanhando o percurso da experiência

Para acompanhar de forma mais objetiva o desenvolvimento da experiência, foi utilizado o Termômetro Sustentável, instrumento construído para representar o nível de realização das ações propostas durante os três meses. A lógica do instrumento partiu da relação entre o número de ações efetivamente realizadas e o total de ações inicialmente estabelecidas.

Ao final do período, das doze ações propostas, sete foram realizadas, correspondendo a um percentual de 58% de realização das ações. O cálculo foi realizado pela seguinte relação:

7 ações realizadas ÷ 12 ações propostas × 100 = 58,3%

Considerando o critério de classificação estabelecido no Termômetro Sustentável, o resultado de aproximadamente 58% enquadrou a experiência na categoria “Sustentável” (Figura 6).

Figura 6 – Nível alcançado no termômetro da sustentabilidade proposto

Fonte: Elaborada pelo autor (2026).

Dessa forma, o instrumento possibilitou transformar o acompanhamento das ações em um indicador síntese, permitindo visualizar de maneira mais objetiva o percurso desenvolvido.

No entanto, mais do que indicar um percentual de cumprimento das metas, o resultado de 58% representa um ponto de partida para a reflexão sobre a construção de hábitos sustentáveis. O termômetro permitiu identificar que parte significativa das

ações foi incorporada ao cotidiano, ao mesmo tempo em que evidenciou a existência de limites relacionados à rotina profissional, ao tempo disponível e às condições concretas para a realização de determinadas práticas.

Nesse sentido, o Termômetro Sustentável não foi utilizado como instrumento de julgamento ou de classificação rígida do comportamento, mas como uma ferramenta de autoavaliação e reflexão sobre o processo.

3.4 Reflexões sobre a experiência à luz da Educação Ambiental Crítica

A experiência permitiu compreender que a Educação Ambiental não se limita à aquisição de conhecimentos sobre preservação ambiental, mas envolve a problematização das relações que os sujeitos estabelecem com o ambiente e com a sociedade. As ações desenvolvidas possibilitaram transformar situações comuns do cotidiano em oportunidades de reflexão sobre consumo, desperdício, geração de resíduos e uso dos recursos naturais. Essa perspectiva aproxima-se de Sauvé (2005), ao compreender a Educação Ambiental como um campo de relações entre o ser humano, a sociedade e o ambiente, marcado por diferentes formas de compreender e intervir sobre a realidade.

Ao mesmo tempo, a experiência evidenciou que mudanças de hábitos não dependem exclusivamente da vontade individual. As dificuldades encontradas demonstraram que as práticas cotidianas são influenciadas pelas condições concretas de vida, pela organização familiar, pela disponibilidade de tempo e pela rotina de trabalho. Essa constatação é fundamental para uma perspectiva crítica, pois impede que a questão ambiental seja reduzida à ideia de que cada indivíduo é, isoladamente, responsável pela solução dos problemas ambientais. Nesse sentido, a Educação Ambiental precisa favorecer a compreensão das dimensões sociais, culturais e históricas que condicionam as escolhas dos sujeitos.

Essa compreensão dialoga com Tozoni-Reis (2008), para quem a Educação Ambiental pode contribuir para a formação de sujeitos capazes de compreender criticamente a realidade e participar de sua transformação. Na experiência, a relação entre teoria e prática ocorreu justamente quando conceitos como consumo consciente,

redução de desperdícios, separação de resíduos e logística reversa deixaram de ser apenas conteúdos abstratos e passaram a ser confrontados com situações concretas. O cotidiano tornou-se, assim, espaço de aprendizagem e de reflexão sobre as próprias escolhas.

Nessa direção, a experiência também se aproxima das discussões de Campelo Junior e Wiziack (2023), especialmente ao considerar a necessidade de práticas educativas que ultrapassem ações pontuais e promovam processos de reflexão crítica. As ações sustentáveis realizadas não foram compreendidas como soluções isoladas para os problemas ambientais, mas como possibilidades de desenvolver uma postura mais atenta e questionadora diante do cotidiano. O próprio reconhecimento das ações que não foram realizadas constituiu parte desse processo, pois permitiu perceber os limites da ação individual e a necessidade de pensar a sustentabilidade também em sua dimensão coletiva.

Desse modo, a principal contribuição da experiência não está apenas na quantidade de ações realizadas, mas na mudança do olhar sobre práticas que antes poderiam passar despercebidas. A sustentabilidade passou a ser percebida como um processo contínuo de reflexão, ação e reavaliação, no qual pequenas mudanças podem constituir pontos de partida para transformações mais amplas. Sob a perspectiva da Educação Ambiental Crítica, esse movimento é significativo porque articula experiência, reflexão e possibilidade de transformação, reconhecendo que a construção de relações mais sustentáveis exige tanto mudanças nos hábitos cotidianos quanto a compreensão crítica das condições sociais que produzem os problemas ambientais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada possibilitou compreender, a partir do cotidiano, que a construção de práticas sustentáveis é um processo gradual, marcado por possibilidades, limites, adaptações e aprendizagens. Ao propor e acompanhar doze ações durante três meses, foi possível aproximar os princípios da Educação Ambiental da realidade vivenciada, transformando práticas simples do dia a dia em oportunidades de reflexão sobre consumo, desperdício, resíduos e uso dos recursos naturais.

O objetivo de acompanhar a incorporação de hábitos sustentáveis foi alcançado, uma vez que sete das doze ações propostas foram realizadas, correspondendo a 58% no Termômetro Sustentável. Entretanto, o principal resultado da experiência não se restringe ao percentual alcançado. O processo permitiu perceber mudanças na forma de observar e questionar determinadas práticas cotidianas, especialmente em relação ao uso da água e da energia, à redução de sacolas plásticas, à separação dos resíduos e às possibilidades de reciclagem e logística reversa.

As ações que não foram realizadas também contribuíram para os resultados da experiência, pois evidenciaram que a sustentabilidade não depende exclusivamente da disposição individual. A rotina profissional, o tempo disponível, as condições domésticas e os hábitos familiares interferiram diretamente na possibilidade de concretizar algumas propostas. Reconhecer esses limites foi fundamental para evitar uma compreensão simplista da responsabilidade ambiental e reforçar a necessidade de considerar as dimensões sociais e coletivas da sustentabilidade.

Nesse sentido, a experiência mostrou que a Educação Ambiental pode partir de situações aparentemente simples para provocar processos mais amplos de reflexão. O exercício de observar os próprios hábitos, estabelecer metas, acompanhar resultados e reconhecer dificuldades possibilitou uma aproximação concreta entre reflexão e ação. Mais do que alcançar uma condição ideal de sustentabilidade, buscou-se construir um processo permanente de sensibilização e mudança.

REFERÊNCIAS

CAMPELO JUNIOR, Marcos Vinicius; WIZIACK, Suzete Rosana de Castro. Educação ambiental e o movimento ambientalista: marcos históricos no Brasil. **Revista de História da UEG**, v. 12, n. 2, e-222309, 2023. DOI: 10.31668/revistaueg.v12i2.13895.

LAYRARGUES, Philippe Pomier. **A resolução de problemas ambientais locais deve ser um tema-gerador ou a atividade-fim da educação ambiental?** In: REIGOTA, Marcos (org.). Verde cotidiano: o meio ambiente em discussão. Rio de Janeiro: DP&A, 1999. p. 131-148.

MARTÍNEZ-PÉREZ, Leonardo Fabio; MORENO-SIERRA, Diana Fabiola. Educación ambiental crítica freireana: análisis de corrientes y aportes para la formación de profesores. **Tecné, Episteme y Didaxis: TED**, n. 52, p. 47-64, 2022. DOI: 10.17227/ted.num52-16501.

NOGUEIRA, Christiano. Contribuições para a Educação Ambiental Crítica. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 18, n. 3, p. 156-171, 2023. DOI: 10.34024/revbea.2023.v18.14160.

SAUVÉ, Lucie. **Uma cartografia das correntes em educação ambiental.** In: SATO, Michele; CARVALHO, Isabel Cristina de Moura (org.). Educação ambiental: pesquisa e desafios. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 17-44.

TOZONI-REIS, Marília Freitas de Campos. **Pesquisa-ação em Educação Ambiental. Pesquisa em Educação Ambiental**, v. 3, n. 1, p. 155-169, 2008. DOI: 10.11606/issn.2177-580X.v3i1p155-169.