Sustentabilidade descomplicada



Bia Braz

A *Revista* conversou com Cristal Muniz, idealizadora do projeto Uma vida sem lixo, para saber dicas de como fazer substituições eficientes no dia a dia e evitar o despedício

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Você já parou para se perguntar quanto lixo produz em um único dia? Talvez, com a correria da rotina, essa contagem pareça difícil de estipular, mas aí vão algumas lembranças: o copinho descartável do café na firma, a embalagem de plástico do doce que compra no fim da tarde, o pote de hidratante que joga fora antes de se deitar e por aí vai. Isso porque nem chegamos no tópico dos desperdícios — de água, de luz, de roupas e de saúde.

Munida dessa inquietação e motivada pelo movimento lixo zero, a então designer gráfica Cristal Muniz criou, em 2015, o blog *Um ano sem lixo*, no qual reuniria seus aprendizados acerca do tema. Se para alguns a escolha soa trabalhosa, para ela foi sinônimo de viabilidade e liberdade. Afinal, imagine só a satisfação em produzir os próprios cosméticos com ingredientes selecionados e eficientes?

A iniciativa cresceu, o blog tornou-se *Uma vida sem lixo* e Cristal passou a estudar nutrição. No Instagram (*@umavidasemlixo*), começou a compartilhar dicas de como reduzir o desperdício com medidas simples, ensinando receitas de produtos de limpeza e de cosméticos fáceis. Já foram mais de três milhões de acessos no site, enquanto na rede social acumula cerca de 240 mil seguidores.

Em 2018, escreveu o primeiro livro do Brasil sobre lixo zero, o *Uma vida sem lixo*, finalista do Prêmio Jabuti na categoria Economia Criativa. A publicação funciona como um super guia de como viver uma vida mais sustentável e, dividido por cômodos, apresenta 29 receitas de como fazer substituições inteligentes para reduzir a produção de lixo. Além disso, a criadora de conteúdo tem dois ebooks: um sobre beleza natural e outro sobre produtos de limpeza naturais.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

> "Acredito que sustentabilidade tem que ser para todos, simples e descomplicada. Para mim, é menos sobre o que a gente usa, tem ou faz e muito mais sobre como a gente usa, cuida e pratica"
>
> **Cristal Muniz,** escritora e blogueira

CRISTAL INDICA

- Livro *Resista: Não faça nada*, de Jenny Odell — "Gosto muito desse livro para pensar como estamos gastando nosso tempo para nos orientarmos sobre as prioridades na vida."
- Livro *Cozinhando sem desperdício: Receitas sustentáveis para o gourmet consciente*, de Lisa Casali
- Condicionador em Barra Hidratação Profunda, da marca B.O.B Bars Over Bottles
- Flanela Ecológica, da marca Positiva