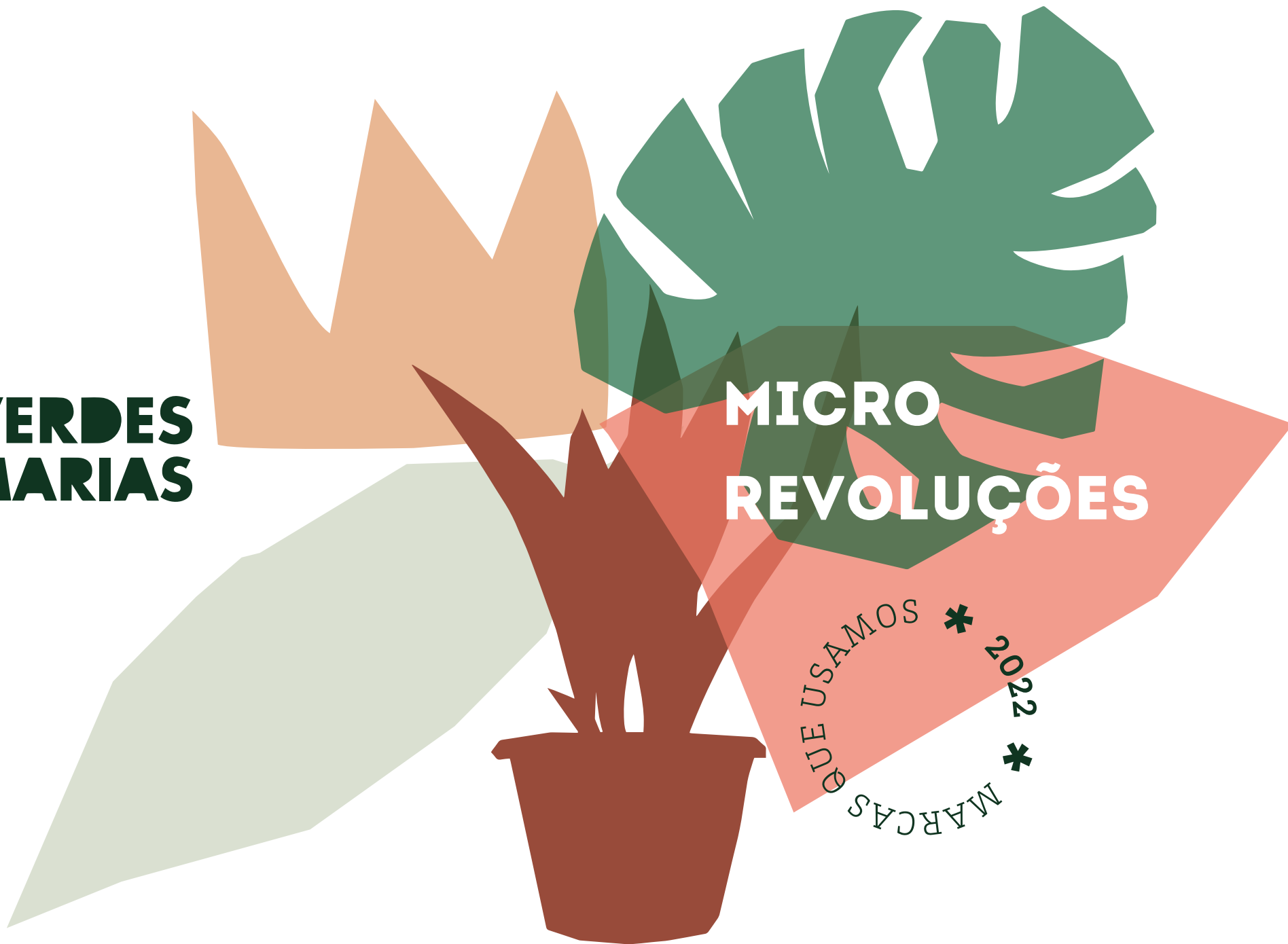


**VERDES
MARIAS**

**MICRO
REVOLUÇÕES**

MARCAS
* 2022 *
QUE USAMOS



**TUDO QUE A
GENTE VESTE,
USA, COME,
COMPRA,
COLOCA NO
CORPO TEM UM
IMPACTO NO
PLANETA.**

**JÁ PENSOU
NISSO?**

Seja na hora de produzir (gasto energético, de água, recursos, etc) na hora de usar (para a nossa saúde, nos ingredientes que vão para o ralo pós uso), no possível desperdício e na hora de descartar. Pensando nisso, **a gente sempre opta por produtos que gerem menos impacto** em algum momento de sua cadeia. Um belo exemplo disso são os produtos agroecológicos: eles danificam muito menos a região onde foram feitos, preservam a saúde dos produtores e ainda têm um importante papel regenerativo. Fora isso, a gente também gosta de fortalecer produtores que sejam nacionais, pequenos e mais legal ainda: locais.

Quando escolhemos um produto que olha para seu impacto, estamos fortalecendo o mercado que queremos ver crescer, né! Além de provocar outras marcas a mudarem também. Nós três chamamos isso (essas pequenas escolhas e atitudes que fazemos no nosso dia a dia para levar uma vida mais sustentável) de microrrevoluções. Essas microrrevoluções, feitas por muita gente, podem gerar um baita impacto positivo.

A gente acredita nisso e busca sempre ajudar a fortalecer os produtos, marcas e pessoas que são mais ecológicas, então, pelo terceiro ano consecutivo, levantamos as marcas que usamos ao longo do ano (desculpa se esquecermos algumas!) que são sustentáveis - ou estão no processo de ser - para dividir com vocês. São produtos que usamos e gostamos.

Vale lembrar que cada pessoa é única e tem uma experiência única com seus produtos. Como somos três irmãs com gostos diferentes, nem tudo que funcionou para uma deu certo com a outra, mas essa é a riqueza de produtos mais naturais.

Fora isso, temos sempre um aviso importante:

o ideal é não ter que comprar coisa nova! Reduzir, reutilizar e reinventar é sempre um caminho mais bacana. Fazer os próprios produtos também é super potente, porque além de aprender e entender de onde vem os materiais, normalmente fica mais barato.

Por fim, se você tiver alguma outra marca que a gente não conhece, conta pra gente no contato@verdesmarias.eco.br ou nas nossas redes. Além disso, se você sabe algo de alguma dessas marcas que é super legal ou não é tão legal e que a gente deva saber, escreve pra gente também.

VIVA AS MICRORREVOLUÇÕES!





O QUE ESTAMOS CHAMANDO DE SUSTENTÁVEL

Marcas que estão preocupadas com as pessoas e com o planeta: desde a fabricação, os ingredientes que escolhem (priorizando os naturais, orgânicos, sem testes em animais e sem origem animal - veganos), a forma como é feito e entregue o produto, quem são e as condições de trabalho de seus funcionários, o tipo de material que escolhem usar nas embalagens (e se possível zero plástico descartável), se estão comprometidos com a logística reversa (que é se responsabilizar com a embalagem pós consumo) e muito mais.

QUEM SOMOS



Nós, Verdes Marias somos um movimento idealizado pelas três irmãs: Mariana, Maria Carolina e Maria Clara Moraes em que buscamos inspirar pessoas a levarem uma vida mais sustentável, por meio de microrrevoluções em suas vidas.

As microrrevoluções são pequenas atitudes que podemos fazer para levar uma vida mais sustentável, como consumir melhor, por exemplo.

Nossos três pilares são: Menos lixo, mais orgânicos e relações mais conscientes.

Estamos no **Tiktok, Instagram, site, Youtube, podcast Microrrevoluções** e o **podcast infantil Contos da Capivara**.
Somos vencedoras do prêmio Lixo Zero 2022 :)



PRODUTOS PARA CASA

Produto de limpeza é um tema que precisamos aprender a simplificar. Fomos entendendo ao longo do tempo que bicarbonato, vinagre, álcool e sabão de coco são milagrosos e podem facilmente dar conta da casa toda. Essa ideia de que cada canto da casa precisa de um produto específico é algo que as indústrias colocam na nossa cabeça para venderem mais. Dito isso, o que costumamos fazer é sempre que possível, produzir tudo em casa. Dá pra fazer desinfetante com casca de laranja (Bela Gil tem uma receita boa), multiuso com sabão de coco e bicarbonato e muito mais, tem várias receitas no nosso site! Mas se você preferir comprar, temos algumas dicas:

BUCHA

Troque a bucha tradicional pela bucha vegetal, que se decompõe facilmente por ser uma planta. Você pode plantar a bucha, comprar na feira ou pedir online. A Positiva também vende.

Esse ano descobrimos uma outra bucha que é fantástica! A bucha de rede de pesca! Ela é feita pela Nara Guichon. Mulher, empreendedora, usa redes que foram descartadas e transforma nas buchas. Eu - Mariana - estou realmente adorando.



✱ POSITIVA

Nossa marca querida de produtos para a limpeza da casa! Conhecemos a Marcella Zambardino, fundadora da marca, sabemos a origem dos ingredientes - eles inclusive lançaram uma websérie chamada "De onde vem?" sobre a origem de cada produto - e a busca incansável por soluções cada vez melhores para questões como embalagem e transporte. Tem muitos selos como o de Agricultura Familiar, Empresa B e Capitalismo Consciente.

✱ BIOWASH

A Clara testou o lava-roupas esse ano e gostou muito. É super concentrado, o que é ótimo pois rende muito e reduz a necessidade de novas compras, e o resultado é muito bom nas roupas. A Mari gosta do tira manchas. Eles tem de tudo: multiuso, lava louças, esponjas...

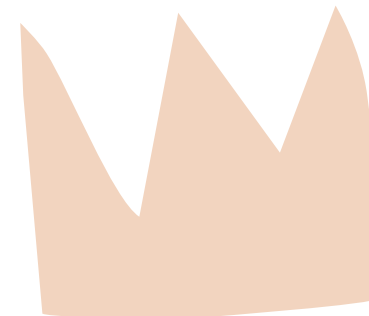
A Carol usa o sabão líquido para lavar roupas e adora. São produtos biodegradáveis, veganos e sem ingredientes tóxicos.

✱ GAROA

Testamos o lava louças e o limpa banheiros e são bem bons. São produtos atóxicos, de base vegetal... Mesma pegada que Biowash e Positiva. São de Floripa, então se você é de lá, perfeito pois é local!

LOJAS A GRANEL

Comprar a granel é o futuro. Você escolhe quanto quer comprar, leva seus potes e sacolinhas e consegue comprar sem desperdício e sem lixo. Existem muitas lojas que vendem a granel pelo Brasil, vale encontrar a mais perto de você :)



PRODUTOS PARA PESSOAS



No caso dos produtos para nós, indivíduos, fomos aprendendo a observar algumas coisas:

* A COMPOSIÇÃO DO PRODUTO

Não somos especialistas, mas sempre consultamos a página do [Limpp](#), que é nacional, ou da [EWG](#) que nos ajudam a identificar ingredientes que são tóxicos tanto para as pessoas quanto para o meio ambiente.

* EMBALAGEM

Como é a embalagem deste produto? Vem com muito embrulho? É de plástico? A empresa tem alguma meta para zerar ou diminuir o impacto de suas embalagens?

* A FORMA COMO É FEITO

Os ingredientes são orgânicos? É nacional? É de pequeno produtor? Todos esses aspectos são importantes na hora de fazer uma escolha.

PROTETOR SOLAR

Para escolher um protetor solar que não tenha ingredientes tóxicos para nós ou para o meio ambiente (já se sabe que um dos ingredientes do protetor solar - benzofenona - pode gerar branqueamento dos corais) sempre olhamos o [Dossiê do Protetor Solar](#) da Marcela Rodrigues do ANaturalíssima.

Os que usamos esse ano:

✱ BHAVA

A Bhava tem vários produtos bacanas como sabonetes e shampoo sólido, mas o produto que eu mais uso da marca é o protetor solar sólido. Ele é grosso e “pinta” as crianças de forma a mantê-las protegidas do sol e o ritual vira uma brincadeira. As embalagens são todas de papel reciclado!

✱ BIOART

Testamos a versão com cor. Toque bem seco e a cor se adapta ao tom da pele. Bom pra deixar na bolsa.

✱ KHOR

O preferido da Clara para o dia-a-dia. Seca rapidinho,

rende bastante, é natural, de pequeno produtor, muito bom! Essa marca na verdade foi uma descoberta para nós, gostamos de tudo que testamos. A marca vende cosméticos orgânicos com ingredientes bioativos naturais de origem marinha.

✱ MUSTELA

Esse ano nos tornamos embaixadoras Mustela! Isso porque acreditamos muito na marca e seus produtos - A Mari usa o protetor solar da Mustela (e o sabão de banho) nos filhos desde que eles nasceram e é o protetor solar oficial da família toda. Eles são certificados como empresa B :)



MAQUIAGEM



✱ ALMANATI

Essa foi uma das primeiras marcas de cosméticos naturais que conheci. Tudo produzido com ingredientes brasileiros, naturais e orgânicos.

Recebemos alguns produtos para testar e gostamos demais. Vem em embalagem de papel ou vidro e tem um resultado muito legal. O meu produto preferido é o multibalm que uso na boca e como blush.

✱ AMOKARITE

Esse ano nos aproximamos da Amokarite porque o produto é muito legal e acabamos conhecendo as fundadoras (a

gente adora saber quem está por trás do que a gente usa e qual o comprometimento das pessoas). Elas inovaram em lançar maquiagem sólida! São umas bolinhas que você pode usar para várias funções. A maioria das maquiagens vem em embalagem de papel ou celofane vegetal biodegradável, os ingredientes são naturais - cupom VERDESMARIAS

✱ BAIMS

A Clara não troca o batom da Baims por nada. A marca é vegana, orgânica e trabalha com refis, o que é muito bom, pois reduz as embalagens.

✱ BIOART

Conhecemos a Bioart esse ano, indicada pela querida Marcela da [A Naturalíssima](#). Testamos o protetor solar deles. Olha como a marca se apresenta "construímos um novo conceito de beleza bio no mercado brasileiro, que contempla o ciclo completo desde a criação, fabricação, certificação até novas formas conscientes e ecológicas de ensinar o consumidor a aderir ao consumo consciente. Continuamos motivados para acelerar a transformação da clean beauty no Brasil e no mundo".

COSMÉTICOS

✱ AHOALOE

A Carol está usando a pasta de dentes de Aloe Vera e Carvão ativado e gostando muito. Ela é 100% natural, sem flúor, livre de petrolatos, sulfatos e triclosan. Além disso, ela ama o hidratante facial (também 100% natural, vegano e livre de petrolatos). Essa marca é legal pois é brasileira, 100% vegana, natural e orgânica que usa o Aloe Vera (babosa) em todos os seus produtos.

✱ ARBRE

A Arbre traz o conceito de cuidar da gente de dentro para fora. Eu comprei o creme noturno e um óleo para o rosto para "inspiração". Eles têm esses óleos para cada situação e fase da vida. Achei incrível o conceito, a marca, o cheiro, tudo.

✱ BIOSSANCE

Biossance é uma marca que investe em tecnologia para inovar na sustentabilidade. O esqualeno, por exemplo (um produto normalmente extraído do tubarão), é feito de cana de açúcar 100% brasileira. Eu gosto do demaquilante, do óleo hidratante e do protetor solar.



✱ BOB

Bob quer dizer bars over bottles e é isso mesmo: todos os shampoos, condicionadores, máscara capilar... tudo na marca é em barra. O legal dessa marca é que eles tem uma tecnologia que faz com que quem quer fazer a transição para um shampoo mais natural não sinta muito o impacto da mudança. Já testamos muitos dos produtos e gostamos de todos até hoje. Eles tem uma linha infantil também.

✱ IRENE RI

Testamos os sabonetes naturais e o hidratante e adoramos. É uma marca pequena de duas irmãs paulistas com certificações como ecocert e IBD.

✱ LAVANDA PANTALEÃO

Óleos essenciais, águas florais, roll ons tipo perfume para foco e equilíbrio por exemplo são alguns dos produtos produzidos por um casal em Amparo, interior de São Paulo.

✱ TERRAL

Os sabonetes da Terral são lindos e cheirosos. Foi a primeira marca que conheci quando começamos a buscar por produtos mais sustentáveis. Fizemos um podcast com a Rafa, idealizadora, [aqui](#)



ROUPAS

Tem muita loja com marcas mais slow, atemporal, feita de algodão orgânico surgindo... que bom! Mas a gente sempre prioriza o brechó, porque é roupa que já está por aí, circulando, então faz bastante tempo que não compramos nada novo.

✱ CAPRICHÔ À TOA

Esse brechó é das antigas e vende de tudo. Tem que ir com paciência porque costuma ser cheio e o espaço é grande. Uma coisa legal deles é que eles compram roupas que estiverem em bom estado, basta agendar.

✱ EMIGÊ

Emigê é um brechó bem descolado onde você pode comprar e vender roupas de segunda mão. A proposta delas é movimentar aquelas peças lindas que estão paradas nos guarda roupas e fazê-las circular. Fica na vila Madalena, São Paulo.

✱ EVOLVE

Evolve é uma marca nova de roupas e acessórios que conhecemos em Cuiabá. A Maria Fernanda estudou bastante para lançar roupas com tecidos orgânicos, tingimento artesanal e natural, embalagem com pouco plástico e muito mais. Vende online.

✱ PECHINCHEI

Descobrimos o Pechinchei andando pela Vila Madalena. Eu estava atrás de um shorts jeans fazia meses. Entramos para conhecer e encontrei exatamente o que eu precisava. Brechó é assim, tem que garimpar e ter sorte





✱ RANI FIT + COMAS

A marca é demais: eles usam uma tecnologia para aproveitar tecidos que seriam rejeitados na produção de roupas e os transformam em novos tecidos. A roupa de ginástica delas é muito boa. É moda fitness consciente, confortável, atemporal e com um elemento fundamental hoje em dia: o upcycling!

✱ REPASSA

Atenção atenção: temos uma vitrine no brechó online Repassa :) tudo que não usamos mais vai pra lá. Espia!

✱ ROUPATECA

Essa ideia é visionária: a Roupateca é um guarda roupas compartilhado. Ao invés de comprarmos roupas, alugamos. Você faz o pacote do mês e pode ir lá trocando. A gente não precisa de um armário abarrotado, bem melhor ter um guarda roupas que se atualize e não ocupe espaço em casa. Eu dei uma assinatura para a Clara de aniversário e ela amou!

✱ SRA SONO

É uma marca de roupas femininas atemporal da @lorrinemondin.

São feitas com corantes naturais, baixo uso de produtos químicos nocivos, baixo uso de água, redução do uso de energia e usina fotovoltaica para abastecer a fábrica com energia limpa

✱ UHNIKA

A marca usa tecidos naturais (algodão BCI, viscose reflorestada, pet reciclado e zero químicos danosos). As peças são atemporais e feitas para durar e eles contam que o processo de produção é resíduo zero - eles doam as sobras de tecido para empresas que fazem estofados de automóveis e outros produtos.

MENS – TRUAÇÃO LIXO ZERO

Não precisamos comprar esse ano porque compramos em 2020 e eles duram bastante mas queremos indicar para que você também faça a transição:



KORUI: tem o coletor, a calcinha e o absorvente!

PANTYS: calcinhas para todos os tipos de corpos

RECICLOS: absorventes discretos de todos os tamanhos para quem está fazendo a transição para uma menstruação lixo zero. São muito confortáveis!

SOECO: os absorventes de pano tem estampas lindas!

Uma opção extra para quem não se adaptou com as anteriores e quer uma marca de absorventes descartáveis mais ecológicos tem a [Amai](#) de algodão orgânico, zero plástico.

SAPATOS

✱ INSECTA

A gente ama a Insecta Shoes!
O conceito, as estampas,
tudo! Se quiser saber mais da
marca, fizemos um podcast
com ela [aqui](#).

✱ VERT SHOES

Veja e Vert são da mesma
marca francesa. A ideia é
se questionar: veja como
são feitos. Veja por quem.
Veja em que condições e
onde. No Brasil o algodão
agroecológico do Nordeste
do Brasil e do Peru, borracha
da Amazônia e couro do Rio
Grande do Sul e do Uruguai.
São a primeira marca a usar
tecido feito inteiramente de
garrafas pet recicladas.

ESCOVA DE BAMBU



✱ TAO BAMBU

Escovas feitas com a matéria prima mais
sustentável do planeta. Tao Bambu é uma
empresa 100% brasileira, movida a energia
solar onde os resíduos viram carvão vegetal!

CABELEI – REIRO

✱ A NATURALISTA

Esse é um cabeleireiro boutique em São Paulo onde cada horário recebe apenas uma pessoa. A experiência é muito gostosa, com direito a massagem e produtos menos tóxicos. Dentro tem uma loja com produtos naturais. Eu quis cortar meu cabelo bem curto pela primeira vez e só tomei coragem graças ao Kiko, cabeleireiro que adoro de lá.

✱ NATURAL DO BARBOSA

Os lindos no Natural do Barbosa tem shampoos, sabonetes, hidratantes e muitos outros produtos que a gente adora. Eles tem um cabeleireiro em São Paulo onde usam produtos naturais, o lugar é lindo e você se sente muito bem por não estar num salão convencional, com o cheiro forte de produtos que tem ingredientes que podem ser tóxicos pra gente e para o Planeta.



MARKET PLACES

Aqui separamos para vocês alguns sites que tem marcas variadas de produtos sustentáveis. Não sabe onde encontrar os produtos mais eco? Procura neles!

✳ **BIOUTÉ**

✳ **GREENMATCH BR**

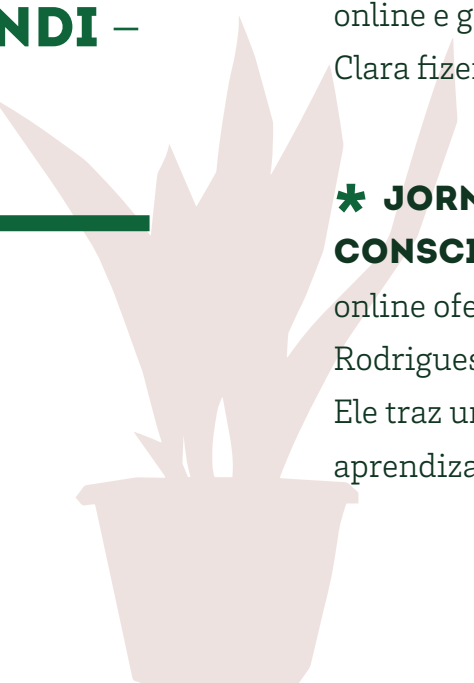
✳ **FROM FUTURE**



✳ **MERCADO SEM LIXO**

Vai desde produtos de limpeza a granel até maquiagem e brinquedos infantis. Conhecemos as fundadoras, a Nicole Bernt e a Juliana Schulz, e sabemos o quanto ela tem uma preocupação genuína na curadoria de cada produto. A loja física fica em Floripa, mas ela envia para todo país sem plásticos e resíduos excessivos. Já entrevistamos a Nicole no nosso podcast Microrrevoluções, está [aqui](#).

APRENDI – ZADO



✱ CLIMATE REALITY

BRASIL ou Jornadas pelo clima é um curso para quem quer ter um apanhado sobre as mudanças climáticas. O curso é parte de uma formação global que o ex-presidente americano Al Gore faz mundo afora. É online e gratuito. A Mari e a Clara fizeram.

✱ JORNADA DA BELEZA CONSCIENTE

é um curso online oferecido pela Marcela Rodrigues do A Naturalissima. Ele traz um caminho de aprendizados que entende

a beleza como corpo, pele, mente, e nossa relação com o consumo e a saúde do planeta. Aprendemos a olhar os cosméticos de uma nova forma, muito mais saudável. A Mari e a Clara fizeram.

✱ EFEITO PANAPANÃ

é uma viagem de imersão, autoconhecimento e conexão com a natureza. A Carol vai com frequência porque é fotógrafa do projeto e eu (Mari) fui pela primeira vez e amei. Foi inesquecível. As três já fizeram :)

✱ PÓS GRADUAÇÃO EM MEIO AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE NA

FGV A Clara fez e amou. Dura um ano e é bem intenso, tem bastante leitura e trabalho. Ela aprendeu muito sobre os ODS e as conferências climáticas, o mercado de carbono, as leis ambientais, economia circular e muito mais. O único ponto bastante fraco do curso é o trabalho final – que é uma bagunça, é uma mistura com outros cursos e não se aplica o aprendizado.

PODCASTS



✳ **A TERRA É REDONDA** (mesmo)

✳ **CONTOS DA CAPIVARA**

nosso querido podcast para crianças e suas famílias

✳ **MICRORREVOLUÇÕES**

nosso podcast de entrevistas

✳ **O TEMPO VIROU**

✳ **O VENENO MORA AO LADO**

✳ **O))ECOCAST**

✳ **O BEABÁ DA SUSTENTABILIDADE**

✳ **PRATO CHEIO**

✳ **VIDA VEDA PROJETO 0800**

✳ **VOZES DO PLANETA**

RECICLAGEM NA NOSSA CASA

✳ **INSTITUTO MUDA**

São incríveis! Instalam uma central de reciclagem nos prédios, condomínios fazendo com que a porcentagem de lixo que vai para aterros seja muito baixa. Eles têm muitas parcerias com cooperativas e projetos que recebem o resíduo.

✳ **REALIXO**

Realixo é uma marca recém lançada muito bacana que faz a coleta de lixo reciclável na nossa casa, ou orgânico (nesse caso eles enviam o baldinho, você enche durante a semana e eles passam para pegar). O legal é que fazem esse serviço para pequenos eventos também.

ORGÂNICOS E AGRO – ECOLÓGICOS

- ✱ INSTITUTO CHÃO
- ✱ INSTITUTO BARU
- ✱ LEVE BEM ORGÂNICOS



ÓLEOS ESSENCIAIS

- ✱ ARBRE
- ✱ LASZLO
- ✱ LAVANDA PANTALEÃO
- ✱ PHYTOTERÁPICA
- ✱ POSITIVA
- ✱ TERRA FLOR

(fuja Do Terra! Esquema de pirâmide, origem questionável!)

É ISSO.

**SE VOCÊ GOSTOU, ENVIA PARA @S
AMIG@S, SEQUE O VERDES MARIAS
E CONTA PRA GENTE QUAIS SÃO
SUAS MICRORREVOLUÇÕES:**

**SE CONHECER MAIS MARCAS
BACANAS,
NOS ESCREVA!**

**CONTATO@VERDESMARIAS.ECO.BR
VERDESMARIAS.ECO.BR**

**VERDES
MARIAS**



✳ TIKTOK ✳ INSTAGRAM ✳ YOUTUBE ✳

✳ PODCAST MICRORREVOLUÇÕES ✳ PODCAST INFANTIL CONTOS DA CAPIVARA