CALENDÁRIO IDEC

2021

Com dicas e desafios mensais para uma vida mais plena e consciente

idec
Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

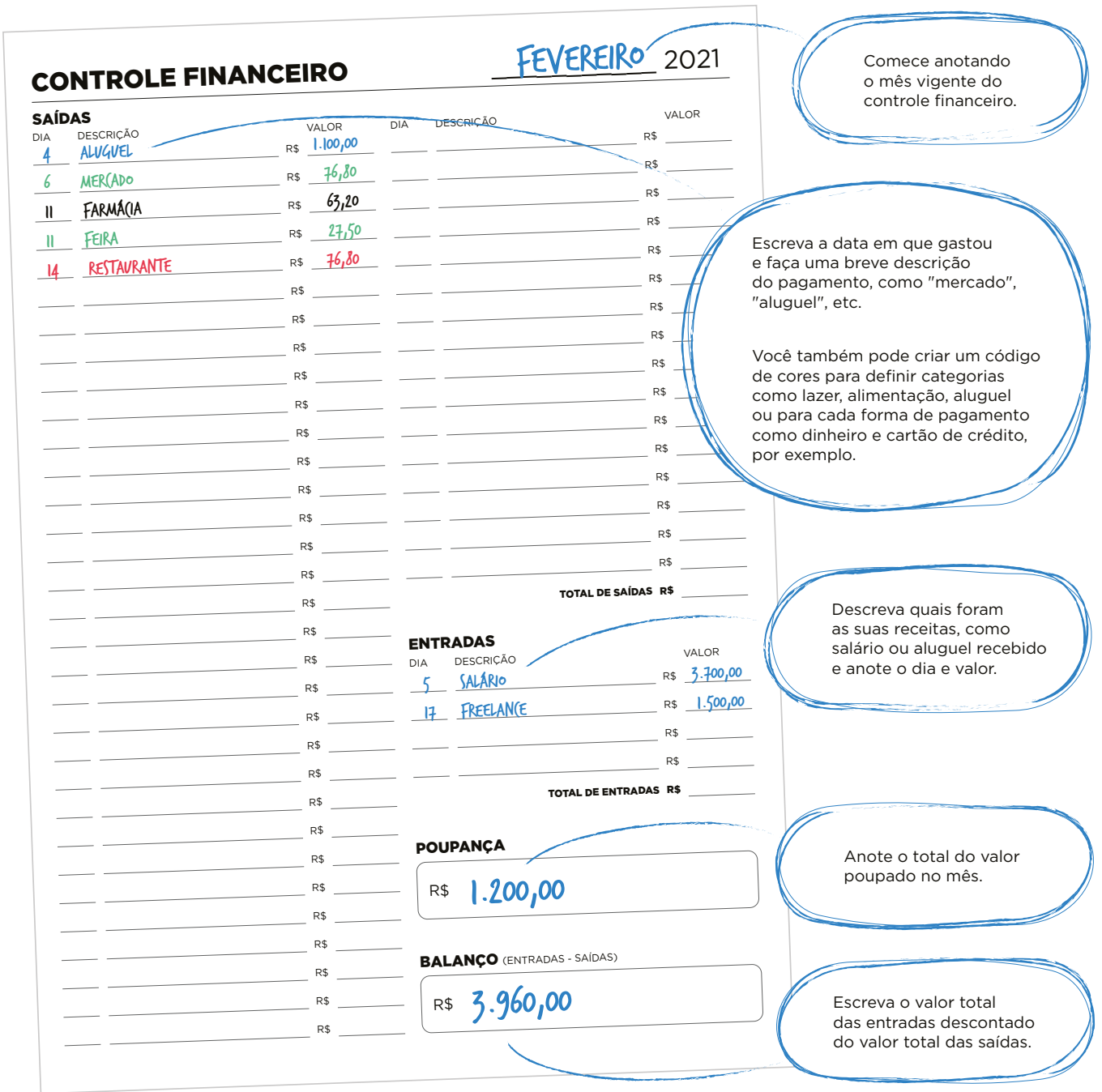
QUER ADOTAR HÁBITOS MAIS SUSTENTÁVEIS EM 2021? O CALENDÁRIO IDEC FOI FEITO PRA VOCÊ! PRA ISSO, CRIAMOS UMA JORNADA DE 12 MESES COM ORIENTAÇÕES DE CONSUMO E FINANÇAS RESPONSÁVEIS PRA VOCÊ IMPLEMENTAR NO SEU DIA A DIA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER VER ACONTECER!

Esse calendário contém:

- Feriados, datas comemorativas e datas especiais;
- Dicas e desafios mensais;
- Espaço para anotações diárias ;
- Dicas de leitura dos e-books e especiais do Idec;
- Planner para planejamento financeiro e para metas pessoais.

Pronto para personalizar e imprimir em casa:

- Nosso calendário é pra uso pessoal;
- Para imprimir somente o mês ou o controle financeiro, selecione apenas a página;
- Para melhor visualização, imprima em A4 retrato (210 x 297 mm) e escala 100%;
- Economize tinta e papel imprimindo em modo econômico e em papel reciclado!



CONTROLE FINANCEIRO

__________ 2021

SAÍDAS

DIA	DESCRIÇÃO		VALOR
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	

DIA	DESCRIÇÃO		VALOR
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
	TOTAL DE SAÍDAS	**R$**	

ENTRADAS

DIA	DESCRIÇÃO		VALOR
		R$	
		R$	
		R$	
		R$	
	TOTAL DE ENTRADAS	**R$**	

POUPANÇA

R$

BALANÇO (ENTRADAS - SAÍDAS)

R$

idec

JAN 2021

CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL
Bem-vindo, 2021!

						1
2 sáb	**3** dom	4 seg	5 ter	6 qua	7 qui ✳	8 sex
9 sáb	**10** dom	11 seg	12 ter	13 qua	14 qui	15 sex
16 sáb	**17** dom	18 seg	19 ter	20 qua	21 qui	22 sex
23 sáb	**24** dom ✳	25 seg	26 ter	27 qua	28 qui	29 sex
30 sáb	**31** dom					

DIA DO CONTROLE DA POLUIÇÃO POR AGROTÓXICOS
Chega de Veneno!

DIA DE PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS
Cuidado para não ser rastreado.

✳ 7 - Dia do Leitor / 24 - Dia da Previdência Social / 28 - Dia Internacional de Proteção dos Dados Pessoais

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA LER

MANUAL PLANEJAMENTO FINANCEIRO DESCOMPLICADO

Uma boa forma de começar o ano é organizando as finanças. A gente te dá uma mãozinha com o nosso guia de educação financeira, com dicas de prevenção ao endividamento, consumo responsável e muito mais.

tiny.cc/edu-financeira

DESAFIO DO MÊS

IMAGINAR

O que você imagina pra você e pro planeta em 2021? Comece a mudança desde já, adotando no seu dia a dia hábitos simples, como reutilizar, reciclar e consumir menos. As pequenas atitudes conscientes, quando repetidas continuamente, podem fazer toda a diferença!

idec

FEV
2021

CARNAVAL
Brilhe muito na folia: vá de glitter e confete ecológicos.

	1 seg	2 ter	3 qua	4 qui	5 sex	**6 sáb**
7 dom	8 seg	9 ter ✳	10 qua	11 qui	12 sex	**13 sáb**
14 dom	15 seg	**16**	17 qua ✳	18 qui	19 sex	**20 sáb**
21 dom	22 seg ✳	25 ter	24 qua	25 qui	26 sex	**27 sáb**
28 dom						

DIA NACIONAL DOS IDOSOS
Eles merecem todo o carinho e respeito.

✳ 9 - Dia da Internet Segura / 17 - Dia de Cinzas / 22 - Dia dos Recursos Naturais Renováveis

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

ESPECIAL "IDOSOS"
Nosso guia com os principais direitos em saúde, finanças, transporte, cultura e lazer do consumidor idoso, feito para quem quer aproveitar a terceira idade de maneira mais plena e segura.

tiny.cc/direito-idosos

DESAFIO DO MÊS

VIVER BEM
O envelhecimento é um processo natural da vida, mas como viver muito e, principalmente, viver bem? Cuidar do corpo e da mente hoje é garantir mais saúde e qualidade de vida amanhã. E você, o que vai fazer desde já para viver mais e melhor?

idec

MAR 2021

DIA INTERNACIONAL DA MULHER
Por direitos iguais para todos e todas.

ANIVERSÁRIO DO CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR
31 anos de garantia dos nossos direitos.

	1 seg	2 ter	3 qua	4 qui	5 sex	**6 sáb**
7 dom	8 seg	9 ter	10 qua	11 qui	12 sex	**13 sáb**
14 dom	15 seg	16 ter ✳	17 qua	18 qui	19 sex	**20 sáb** ✳
21 dom	22 seg	23 ter	24 qua	25 qui	26 sex	**27 sáb**
28 dom	29 seg	30 ter	31 qua			

DIA DA ÁGUA
Usar com consciência pra que nunca falte.

DIA DO CONSUMIDOR
Saber os seus direitos é exercer sua cidadania.

✳ 16 - Dia da Conscientização sobre Mudanças Climáticas / 20 - Início do Outono

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA LER

32 DIREITOS PARA CONHECER

Você conhece os principais direitos previstos no Código de Defesa do Consumidor? Saber dos seus direitos e apropriar-se deles é preciso, por isso selecionamos dicas valiosas que todo consumidor precisa conhecer, exigir e defender

tiny.cc/32-direitos

DESAFIO DO MÊS

PRESERVAR

Você sabia que ser sustentável é também preservar a natureza? Use com responsabilidade os recursos naturais esgotáveis, evite desperdícios e tente sempre optar por soluções que não causem impacto ambiental. O planeta agradece!

idec

ABR
2021

DIA MUNDIAL DA SAÚDE
A sua saúde também depende de um planeta saudável.

DIA DA MENTIRA
Não se deixe enganar pelas enganações da indústria. tiny.cc/mentira-verde

DIA DO ÍNDIO
Pela defesa da cultura e dos direitos dos povos indígenas

				1 qui	**2**	**3** sáb
4 dom ✳	5 seg	6 ter	7 qua	8 qui	9 sex	**10** sáb
11 dom	12 seg	13 ter	14 qua	15 qui	16 sex	**17** sáb
18 dom	19 seg	20 ter	**21**	22 qui ✳	23 sex	**24** sáb
25 dom	26 seg	27 ter	28 qua	29 qui	30 sex	

✳ **2 - Sexta-feira Santa** / 4 - Páscoa / **21 – Tiradentes** / 22 – Descobrimento do Brasil | Dia do Planeta Terra

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

A GORDURA TRANS QUE VOCÊ NÃO VÊ

Zero gordura trans (só que não)! Você sabia que a indústria de alimentos pode manipular o tamanho da porção pra que o valor da gordura trans seja declarado como zero? Fique por dentro dessa e outras mentiras da indústria com esse especial.

tiny.cc/gordura-trans

DESAFIO DO MÊS

COMER SAUDÁVEL

Uma boa saúde para você e o planeta passa por uma alimentação mais baseada em alimentos naturais, preferivelmente orgânicos e livre de ultraprocessados. Para te ajudar nessa missão, encontre vendedores e produtores de orgânicos na nossa ferramenta: feirasorganicas.org.br

idec

MAI
2021

1

DIA DO TRABALHADOR
Trabalhar pra viver (e não viver pra trabalhar!)

2 dom	3 seg	4 ter	5 qua	6 qui	7 sex	**8** sáb
9 dom	10 seg	11 ter	12 qua	13 qui ✳	14 sex	**15** sáb
16 dom	17 seg ✳	18 ter	19 qua	20 qui	21 sex	**22** sáb
23 dom	24 seg	25 ter	26 qua	27 qui	28 sex	**29** sáb ✳
30 dom	31 seg					

DIA DAS MÃES
Feliz dia de "na volta a gente compra!"

DIA DA BIODIVERSIDADE
Preserve e proteja a vida em suas diferentes formas!

✳ 13 - Dia de Luta contra a Discriminação Racial / 17 - Dia das Telecomunicações / 29 - Dia Mundial da Energia

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

GUIA DOS BANCOS RESPONSÁVEIS (GBR)

O que o seu banco está fazendo com seu dinheiro? O GBR é uma iniciativa do Idec que avalia como os principais bancos atuam em temas como florestas, mineração e mudanças climáticas e o que eles fazem para reduzir o risco socioambiental de seus investimentos.

guiadosbancosresponsaveis.org.br

DESAFIO DO MÊS

RESPEITAR

Você sabia que o Brasil é o país responsável pela maior biodiversidade do planeta? Todas as formas de vida merecem o nosso respeito e cuidado. Comece banindo o uso de sacolas plásticas e repense seu consumo, deixando de comprar produtos que colocam em risco a existência de nenhuma espécie!

idec

JUN 2021

DIA DO DOADOR DE SANGUE
Ajuda a salvar vidas e faz bem pra saúde!

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE | DIA DA ECOLOGIA
Cuide bem do nosso planeta.

		1 ter	2 qua	**3**	4 sex	**5 sáb**
6 dom	7 seg	8 ter	9 qua	10 qui	11 sex	**12 sáb** ✳
13 dom	14 seg	15 ter	16 qua	17 qui	18 sex	**19 sáb**
20 dom	21 seg	22 ter	23 qua	24 qui	25 sex	**26 sáb**
27 dom	28 seg	29 ter	30 qua			

INÍCIO DO INVERNO
Fique de olho na conta de luz, hein!

✳ **3 - Corpus Christi** / 12 - Dia dos Namorados

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

DIREITOS E SUSTENTABILIDADE
30 dicas e informações úteis pra fazer escolhas mais confiáveis, saudáveis e ecológicas nas compras do dia a dia.

tiny.cc/30-dicas

DESAFIO DO MÊS

COLABORAR
É sempre importante lembrar o papel de cada um na mudança dos padrões de produção e consumo, essencial pra preservação do meio ambiente e no combate às mudanças climáticas. E você, como tem colaborado pra um mundo mais sustentável? Compre só o necessário!

idec

JUL 2021

				1 qui	2 sex	**3 sáb**
4 dom	5 seg	6 ter	7 qua ✳	8 qui	9 sex	**10 sáb**
11 dom	12 seg	13 ter	14 qua	15 qui	16 sex	**17 sáb**
18 dom	19 seg	20 ter ✳	21 qua	22 qui	23 sex	**24 sáb**
25 dom	26 seg	27 ter	28 qua	29 qui	30 sex	**31 sáb**

DIA DO ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE
Qual mundo você quer deixar pra eles?

DIA DO AGRICULTOR
Compre diretamente dos pequenos produtores!

✳ 07 - Dia do Voluntário Social / 20 - Dia da Amizade

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

10 MITOS E VERDADES SOBRE AGROTÓXICOS

Provavelmente, você já deve ter ouvido que é só lavar bem os alimentos que os agrotóxicos são removidos, ou até mesmo que alimentos hidropônicos não têm essa substância. Será que essas afirmações são mitos ou verdades? Descubra!

tiny.cc/mitos-agrotoxicos

DESAFIO DO MÊS

ESCOLHER

Quando você faz a escolha de consumir um produto orgânico, toda a cadeia produtiva está sendo beneficiada. Compre apenas alimentos da safra e procure feiras e cestas orgânicas como saída para baratear os custos. Quer um preço ainda mais em conta? Junte a família e os amigos e faça compras maiores!

idec

AGO
2021

DIA DOS PAIS
Feliz dia do nosso melhor amigo

DIA DA EDUCAÇÃO
Data pra lembrar do que não podemos esquecer nenhum só dia!

1 dom	2 seg	3 ter	4 qua	5 qui ✳	6 sex	**7** sáb
8 dom	9 seg	10 ter	11 qua	12 qui	13 sex	**14** sáb
15 dom	16 seg	17 ter	18 qua	19 qui	20 sex	**21** sáb
22 dom	23 seg	24 ter	25 qua	26 qui	27 sex	**28** sáb
29 dom	30 seg	31 ter				

DIA DO FEIRANTE
Troque seu mercado pela feira
tiny.cc/mercado-por-feira

DIA DO CICLISTA
Um ciclista a mais, um carro a menos na rua.

✳ 5 - Dia da Saúde

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA LER

GUIA DO USUÁRIO DE TRANSPORTE PÚBLICO

A melhoria do transporte público pode não ser tão simples de ocorrer, mas é possível e necessária. O primeiro passo pra isso começar a acontecer agora é conhecendo seus direitos e saber como reivindicá-los. Aqui você fica sabendo como

tiny.cc/guia-transporte

DESAFIO DO MÊS

CAMINHAR

Andar de bike e principalmente a pé, são maneiras muito mais eficientes, saudáveis, não poluentes e econômicas de se locomover e ainda permitem conhecer e interagir de um jeito diferente com a cidade.
Sempre que der, deixe o carro em casa e caminhe ou pedale!

idec

SET
2021

INÍCIO DA PRIMAVERA | DIA MUNDIAL SEM CARRO
Semeie a mudança hoje!

1 ANO DA LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS
Uma vitória da sociedade civil

DIA DA DEMOCRACIA
Sem democracia, não há direitos do consumidor.

			1 qua	2 qui	3 sex	**4 sáb**
5 dom	6 seg	**7**	8 qua	9 qui	10 sex	**11 sáb**
12 dom	13 seg	14 ter	15 qua	16 qui	17 sex	**18 sáb**
19 dom	20 seg	21 ter ✳	22 qua	23 qui	24 sex	**25 sáb**
26 dom	27 seg	28 ter	29 qua	30 qui		

DIA DA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS
Um ato de consciência e amor ao próximo.

✳ **7 - Dia da Independência do Brasil** / 21 - Dia da Árvore

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA LER

DADOS PESSOAIS E SEUS DIREITOS

Em um mundo cada vez mais conectado, praticamente tudo que fazemos na internet é registrado e nossos dados pessoais podem ser rastreados. Saiba como protegê-los e quais são seus direitos garantidos pela Lei Geral de Proteção de Dados.

tiny.cc/dados-pessoais

DESAFIO DO MÊS

DESACELERAR

A vida está cada vez mais corrida? Não hesite em fazer uma pausa e reduzir o ritmo. É muito importante encontrar o seu próprio tempo interno e sentir o que se está fazendo, com mais atenção e consciência. Descalere!

idec

OUT
2021

					1 sex	**2 sáb**
3 dom	4 seg	5 ter	6 qua	7 qui	8 sex	**9 sáb**
10 dom ✳	11 seg	**12**	13 qua	14 qui	15 sex ✳	**16 sáb** ✳
17 dom	18 seg	19 ter	20 qua	21 qui	22 sex	**23 sáb**
24 dom	25 seg	26 ter	27 qua	28 qui	29 sex	**30 sáb**
31 dom						

ANIVERSÁRIO DO SUS
Defenda o SUS, ele é seu!

DIA DA POUPANÇA
Quem sonha, poupa!

DIA DAS CRIANÇAS | NOSSA SENHORA APARECIDA
Nunca apague a criança que existe dentro de você!

✳ 10 – Dia da Saúde Mental | Dia de Luta Contra a Violência à Mulher / 15 - Dia do Professor | Dia do Consumo Consciente / 16 - Dia Mundial da Alimentação

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA LER

O SUS É SEU

Nosso guia sobre o Sistema Único de Saúde para você entender como ele funciona, como reivindicar seus direitos, solicitar medicamentos gratuitos e contribuir para a melhoria dos serviços de saúde para todos.

tiny.cc/seu-sus

DESAFIO DO MÊS

REPENSAR

Todo consumo gera um impacto na economia, na sua vida e também na natureza. Consumir de forma consciente é pensar nas consequências dos nossos atos de compras e o quanto eles impactam na qualidade de vida. Repense o seu consumo!

idec

NOV 2021

FINADOS
Dia de lembrar com carinho de quem amamos!

DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA
Somos todos iguais, mas as oportunidades não foram iguais pra todos.

	1 seg	**2**	3 qua	4 qui	5 sex	**6 sáb**
7 dom	8 seg	9 ter	10 qua	11 qui	12 sex	**13 sáb** ✳
14 dom	**15**	16 ter	17 qua	18 qui	19 sex	**20**
21 dom	22 seg	23 ter	24 qua	25 qui ✳	26 sex	**27 sáb**
28 dom	29 seg	30 ter				

BLACK FRIDAY
Cuidado pra não cair na Black Fraude!

✳ 13 - Dia Mundial da Gentileza / **15 - Proclamação da República** / 25 - Dia Internacional de Não Violência contra as Mulheres

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER !

PRA LER

BLACK FRIDAY: COMO NÃO CAIR EM ARMADILHAS

Nesse especial, orientamos sobre alguns cuidados a se tomar antes de comprar na data e sobre direitos na pós compra que podem ser úteis caso você tenha problemas. Não deixe de ouvir o nosso podcast especial também!

tiny.cc/black-idec

DESAFIO DO MÊS

INSPIRAR

Já ouviu que ser gentil é mais importante do que estar certo? Atitudes como um abraço, um sorriso ou uma palavra positiva são inspiradoras e têm o potencial de mudar completamente o dia de alguém. Que tal fazer uma lista de gentilezas para colocar em prática no dia a dia e inspirar assim outras pessoas?

idec

DEZ
2021

DIA DOS DIREITOS HUMANOS
Nenhum direito a menos!

NATAL
O melhor presente é ganhar mais um ano pra viver!

DIA DA ECONOMIA SOLIDÁRIA
Cooperar é melhor que competir.

			1 qua	2 qui	3 sex	**4 sáb**
5 dom ✳	6 seg	7 ter	8 qua	9 qui	10 sex	**11 sáb**
12 dom	13 seg	14 ter	15 qua	16 qui	17 sex	**18 sáb**
19 dom	20 seg	21 ter ✳	22 qua	23 qui	24 sex	**25**
26 dom	27 seg	28 ter	29 qua	30 qui	31 sex ✳	

✳ 5 - Dia do Voluntário / 21 - Início do Verão / 31- Reveillon

METAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NÃO ESQUECER

PRA BAIXAR

LISTA DE COMPRAS

Ir ao mercado é uma tarefa que requer tempo e muita força de vontade para não cair na tentação das compras por impulso, em especial nas festas de fim de ano. Pra facilitar a sua vida, preparamos uma lista geral pra você baixar e usar na hora das compras.

tiny.cc/lista-compras

DESAFIO DO MÊS

REVER

Antes de criar metas para o próximo ano, que tal rever o que você conseguiu realizar em 2021? Esse é um bom momento para você refletir sobre o quanto evoluiu nessa jornada e conseguiu adotar hábitos mais leves e conscientes. Parabéns pelo empenho!

idec

2021

Janeiro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Fevereiro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Março

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Maio

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junho

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julho

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Setembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Outubro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Novembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Dezembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2022

Janeiro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fevereiro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Março

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maio

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julho

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

Do	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

idec

MINHAS METAS
PARA 2021

REGISTRE AQUI SUAS METAS SOCIOAMBIENTAIS E OS RESULTADOS ALCANÇADOS. ISSO VAI AJUDAR A MANTÊ-LO ESTIMULADO E PERMITE QUE VOCÊ AVALIE AS MUDANÇAS ADOTADAS.

- [ ] Comprar de pequenos produtores
- [ ] Comer mais orgânicos
- [ ] Começar uma horta
- [ ] Melhorar os cuidados com a saúde
- [ ] Começar uma poupança
- [ ] Diminuir consumo de carne e industrializados
- [ ] Separar e reciclar o lixo
- [ ] Fazer adubo caseiro
- [ ] Andar mais a pé
- [ ] Adotar práticas de autocuidado
- [ ] Doar o que não uso mais
- [ ] Fazer trabalho voluntário
- [ ] Deixar o carro em casa mais vezes
- [ ] Comprar móveis e roupas de 2ª mão
- [ ] Consumir menos e melhor

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Com pequenos passos, você pode ajudar o meio ambiente
e deixar um mundo melhor para as próximas gerações!

idec

Somente uma sociedade civil organizada, bem informada e contribuidora é capaz de lutar pela garantia dos direitos dos cidadãos e por relações de consumo mais justas.

PARA FORTALECER ESSA LUTA, JUNTE-SE A NÓS: FAÇA UMA DOAÇÃO OU ASSOCIE-SE AO IDEC!

tiny.cc/faca-parte

---

idec.org.br /idecbr @idecbr @idec idecbr

ESTE CALENDÁRIO FOI ELABORADO POR IDEC -
INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR

idec
Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor