



Conscientização
Ecológica

**CAMPANHA
ESPÍRITA
PERMANENTE**

Atitude Sustentável
Dicas para um cotidiano melhor





Segundo o Ministério do Meio Ambiente, a humanidade já consome mais recursos naturais do que a capacidade de renovação da Terra; e, se os padrões de consumo e produção se mantiverem assim, será necessário mais de um planeta Terra para atender nossas necessidades de água, energia e alimentos.

Para cessar essa degradação, devemos refletir sobre nossas escolhas de consumo, pois todo consumo gera, de alguma forma, impactos na economia, na sociedade e no meio ambiente.

Tomando consciência disso, devemos nos habituar a consumir recursos suficientes para as nossas necessidades.



O que considerar ao consumir?

- Como vou descartar os resíduos originados com a minha aquisição?
- Qual produto pode maximizar os impactos positivos e minimizar os negativos na natureza, na saúde e nas relações justas de trabalho?
- Qual marca/produto é originado de instituição que tenha, como valor institucional, compromisso com o desenvolvimento socioambiental?
- O produto a ser substituído pode ser reparado?



Aplicar a política dos 8 Rs da Agenda A3P:

- 1** - Repensar seus valores e práticas com novos hábitos, diminuindo, desse modo, a produção de resíduo e rejeito gerado;
- 2** - Recusar aquisições de bens que não são necessários, consumindo produtos que não gerem impactos ambientais;
- 3** - Reduzir o consumo de água, energia, recursos naturais, a geração de resíduos e outros itens que possam ser prejudiciais ao meio ambiente;
- 4** - Reutilizar objetos que seriam descartados, reaproveitando tudo que estiver em bom estado: equipamentos, peças, móveis, vidros, sucatas, materiais orgânicos, etc;



- 
- 
- 5** - Reciclar bens e diminuir a quantidade de resíduos gerados, dando nova vida a materiais e transformando a matéria prima para fabricar um novo produto. É uma forma democrática de ação sustentável;
- 6** - Reparar significa preferir materiais duráveis que possam ser adaptados. Consertar aquilo que ainda não precisa ter um fim. Nossos recursos são finitos e não há mais espaço para tantos resíduos. Restaure suas roupas, eletrônicos, eletrodomésticos, para se eximir da cultura dos descartáveis;
- 7** - Responsabilizar pelos impactos bons e ruins dos atos exercidos e que refletem no cotidiano;
- 8** - Repassar informações que disseminem a importância do consumo consciente, para que mais pessoas possam se aliar à causa.

Aplicar a política dos 5 Rs da Agenda A3P:

Repensar a necessidade de consumo e os padrões de produção e descarte adotados;

Recusar possibilidades de consumo desnecessário e produtos que gerem impactos ambientais significativos;

Reduzir significa evitar os desperdícios, consumir menos produtos, preferindo aqueles que ofereçam menor potencial de geração de resíduos e tenham maior durabilidade;

Reutilizar é uma forma de evitar que vá para o lixo aquilo que não é lixo, reaproveitando tudo o que estiver em bom estado. É ser criativo, inovador, usando um produto de diferentes maneiras;

Reciclar significa transformar materiais usados em matérias-primas para outros produtos por meio de processos industriais ou artesanais.



EMBALAGENS DESCARTÁVEIS



O uso de embalagens descartáveis, na maioria das vezes, é justificado pela praticidade que proporciona, contudo, com pequenas mudanças de hábitos, é possível frear ou reduzir o desequilíbrio provocado pelo consumo dessas embalagens, tais como:

- Não use sacolas plásticas. Leve sua sacola retornável de casa ou coloque as compras em caixas de papelão. Caso precise usá-las, aproveite toda a capacidade, evitando usar muitas sacolas para carregar poucos produtos, e reutilize-as para outras finalidades, como saco de lixo;

EMBALAGENS DESCARTÁVEIS



- Não use produtos descartáveis como pratos, copos, canudos, talheres;
- Escolha recipientes reutilizáveis;
- Evite comprar alimentos em embalagens plásticas;
- Avalie se as embalagens são feitas de materiais reciclados, de fontes renováveis, se são facilmente recicladas ou podem ser reutilizadas;
- Evite comprar produtos que tenham muitas embalagens, uma dentro da outra;
- Sempre que possível, compre produtos a granel.

COPOS DESCARTÁVEIS



Motivos para eliminar o uso de copos descartáveis:

- O material não é biodegradável e demora centenas de anos para se decompor;
- É feito com matéria-prima não renovável;
- Exige alto consumo de recursos para produção;
- Tem vida útil muito pequena em comparação ao potencial de poluição;
- É um poluente muito presente nos aterros sanitários;
- Provoca grande desequilíbrio no meio ambiente.

Como agente de transformação, priorize o uso de recipiente reutilizável como caneca, garrafa ou copos.





Segundo o Ministério do Meio Ambiente, as embalagens correspondem a um terço do lixo doméstico, 80% delas são descartadas após usadas apenas uma vez e algumas têm longo tempo de decomposição na natureza:

- Papel: de 3 a 6 meses
- Tecidos: de 6 meses a 1 ano
- Metal: mais de 100 anos
- Alumínio: mais de 200 anos
- Plástico: mais de 400 anos
- Vidro: mais de 1000 anos



ENERGIA ELÉTRICA

No Brasil, a maior parte da energia elétrica é gerada em hidrelétricas e depende da força das águas de rios e mananciais, que são cada vez mais escassos no mundo.

Assim, o desperdício de energia elétrica, além de causar o aumento do valor da fatura no final do mês, provocará desperdício e degradação do meio ambiente.

DICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA ELÉTRICA



- Desligue os aparelhos eletrônicos e eletrodomésticos da tomada quando não estiverem sendo utilizados, pois, mesmo no modo stand-by, eles consomem energia;
- Ao comprar eletrodomésticos, verifique se possuem selo de certificação do Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica (Procel), pois eles classificam o nível de consumo de energia;
- Evite usar secadoras de roupas e dê preferência ao sol;
- Não sobrecarregue as tomadas com fios de extensão.
- Não seque roupas e sapatos atrás da geladeira;
- Instale a geladeira em local protegido de raios solares ou de fontes de calor;



- Não deixe a porta aberta desnecessariamente e não utilize objetos que obstruam a circulação do ar;
- Evite colocar alimentos quentes na geladeira;
- Evite acúmulo de gelo;
- Verifique sempre o estado de conservação das borrachas de vedação;
- Posicione os equipamentos de refrigeração com distância adequada de paredes;
- Regule a temperatura dos equipamentos de refrigeração de acordo com a necessidade;
- Use as temperaturas de acordo com a indicação no chuveiro (estações do ano);
- Mantenha os orifícios do chuveiro limpos;
- Evite banhos longos;
- Desligue o chuveiro em dias mais quentes, sempre que possível.



Segundo a Aneel, o chuveiro é um dos eletrodomésticos que mais consomem energia elétrica e pode ser um vilão para suas contas no inverno. Da mesma forma, a agência alerta que os aquecedores de ambiente estão entre os maiores consumidores de energia elétrica no inverno, podendo ser responsáveis por um terço do gasto de eletricidade doméstico.



- Apague as luzes em ambientes vazios;
- Aproveite ao máximo a incidência da luz natural, evitando ligar as luzes do ambiente durante o dia, e não colocando objetos que obstruam a luminosidade das janelas;
- Efetue a troca de lâmpadas fluorescentes por LED.
- Evite passar quantidades pequenas de roupas: é mais econômico passar muitas roupas de uma vez, pois o processo de esquentar várias vezes o ferro consome mais energia.
- Desligue a televisão ao sair e antes de dormir.
- Seque bem o cabelo com toalha antes de usar aparelhos, como secador, chapinha, babyliss.

- Ao se ausentar por curto período de tempo, desligue o monitor do computador;
- Antes de ligar o aparelho de ar condicionado, abra as janelas para que o ar do ambiente seja renovado. Isso deixa o ambiente mais saudável;
- Mantenha as portas, janelas e cortinas fechadas quando o aparelho estiver ligado;
- Não deixe o aparelho ligado quando o ambiente estiver vazio;
- Não obstrua a saída do aparelho com móveis e cortinas;
- Desligue o aparelho alguns minutos antes de deixar ambiente;
- Quando possível, use somente o modo ventilação;
- Dê preferência a refrescar o ambiente com a ventilação natural, deixando as janelas abertas e desligando o aparelho.



O Instituto Nacional de Meteorologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) disponibiliza em seu site, de forma atualizada, tabelas de eficiência energética, as quais apresentam todos os produtos aprovados no Programa Brasileiro de Etiquetagem (PBE) e que, portanto, estão autorizados a ostentar a Etiqueta Nacional de Conservação de Energia (ENCEs).



ÁGUA

Apesar de a água ocupar cerca de 71% da superfície terrestre, a quantidade potável disponível para utilização não chega a 1%. Então, trata-se de um recurso escasso do qual a vida no planeta depende. Podemos gerar uma economia significativa com atitudes simples no nosso dia a dia, tais como:

- Reduza o tempo do banho e, quando estiver se ensaboando, desligue a ducha;
- Quando lavar louças, escovar os dentes ou fazer a barba, feche a torneira ao se ensaboar e só abra novamente quando for enxaguar;

- Evite consumir água em garrafas plásticas; dê preferência a filtros, pois, além de evitar desperdício de água, deixa de lançar garrafas plásticas nos aterros sanitários;
- Retire o excesso de resíduos sólidos com vassoura antes de lavar calçadas, garagens, quintais;
- Quando possível, aproveite água da chuva ou de enxágüe de roupas para limpeza de quintais, calçadas, garagem, carros, etc.
- Vistorie, periodicamente, o sistema hidráulico e promova o conserto de vazamentos.
- Quando lavar o carro, utilize balde e, se possível, lave a seco;
- Troque, se possível, o vaso sanitário convencional por modelos mais econômicos;
- Mantenha piscinas cobertas para evitar evaporação da água.



O brasileiro consome, em média, 159 litros diários de água. Mas há quem gaste até 200 litros/dia. O necessário, segundo a ONU, é 110 litros por pessoa diariamente.

Você sabia? Para fazer uma calça jeans são necessários, aproximadamente, 10 mil litros de água.



COMBUSTÍVEL



O Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBE Veicular) do Inmetro aponta que a falta de manutenção, pneus descalibrados, direção agressiva com acelerações e frenagens bruscas, trânsito muito congestionado, velocidade elevada, combustível inapropriado, condições climáticas ou condições adversas da via, excesso de peso e outras variáveis podem causar expressivo aumento do consumo de combustível, em até 20%.

Assim, como agente transformador, podemos adotar alguns hábitos que nos ajudarão a poupar recursos econômicos e ambientais como:



- Faça manutenções periódicas do veículo;
- Adote direção não agressiva, ou seja, de forma prudente e, quando possível, com velocidade constante;
- Observe a qualidade do combustível que utiliza;
- Calibre os pneus, e faça alinhamento e balanceamento periodicamente;
- Troque de marcha na hora certa;
- Fique atento a cuidados como troca de velas e filtros;
- Evite excesso de peso, bem como acelerações e freadas bruscas;
- Verifique a etiqueta veicular do Inmetro, que classifica os veículos de acordo com a eficiência energética por categoria, ou seja, quanto eles despendem de energia para se locomover;
- Utilize o ar-condicionado somente quando necessário.



VEÍCULOS



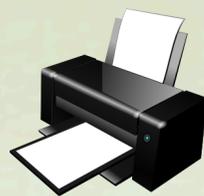
No cenário contemporâneo, as pessoas são muito demandadas por suas atividades e responsabilidades diárias, fazendo com que se locomovam com mais frequência e rapidez.

Além disso, o desenvolvimento econômico facilitou o acesso à posse de veículos a mais pessoas. Assim, os veículos tornaram-se um dos grandes responsáveis pela poluição do meio ambiente por emitirem gases que contribuem para o agravamento do efeito estufa.

Para minimizar esses danos, algumas propostas podem ser postas:

- Pratique carona solidária, sempre que possível;
- Quando possível, faça deslocamentos a pé ou de bicicleta;
- Faça uso de transportes coletivos (ônibus, metrô);
- Dê preferência à aquisição de veículos econômicos.

PAPEL E IMPRESSÃO



A produção de papel consome diversos recursos e gera impactos diretos ao meio ambiente. Além do desmatamento, provocado pela extração da celulose, também há consumo de água e energia elétrica, a utilização de produtos químicos, bem como produção de rejeitos com potencial poluidor.

Ações para economizar papel e impressão são simples e, como agentes transformadores, podemos aderir em nossas atividades pessoais e profissionais:



- Configure seu equipamento de impressão para imprimir frente e verso e modo rascunho;
- Utilize, sempre que possível, a Ecofont para reduzir o consumo de tinta durante a impressão;
- Na aquisição de papéis, considere a origem do papel, o compromisso socioambiental da instituição que o fabrica e os impactos ambientais decorrentes de sua produção, bem como o posterior descarte;
- Digitalize documentos em vez de tirar cópias;
- Crie cultura de arquivo digital;

- Descarte de forma adequada o papel, destinando-o para a reciclagem;
- Se tiver de imprimir, analise bem o documento, para evitar reimpressão;
- Configure o tamanho e a fonte, o espaçamento e a cor das letras, antes de imprimir. Isso pode gerar economia de papel e tinta de impressão;
- Guarde rascunhos para fazer bloquinhos de anotação;
- Utilize meios digitais de comunicação expressa como WhatsApp;

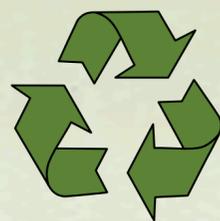
PRODUTOS DE ORIGEM FLORESTAL



Evite o consumo de produtos de origem florestal e dê preferência ao reuso. Caso não seja possível, certifique-se de que o produto possui os selos de cerificação ambiental adequados.



GESTÃO DE RESÍDUOS



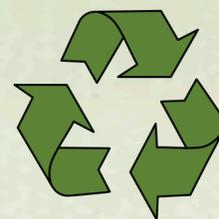
A gestão de resíduos é um tema relevante no contexto da sustentabilidade e preservação do meio ambiente e tem forte viés social, pois contribui para a geração de renda e a inclusão social dos catadores de materiais recicláveis. Além de reduzir as retiradas de matéria-prima da natureza, gera economia de água e energia e reduz a disposição inadequada do lixo.

Acompanhe as orientações do Serviço de Limpeza Urbana (SLU):



- Separe os resíduos em dois sacos, um preto ou cinza para orgânicos e rejeitos, e um azul ou verde para recicláveis;
- São recicláveis papel, papelão, isopor, metal, copos descartáveis usados para consumo de café, garrafinhas de iogurte, embalagens de: suco, pó de café, biscoitos, pipoca (não engordurado) e similares;
- Não precisa lavar as embalagens. Apenas retirar o excesso de alimentos e líquidos com água da pia ou o guardanapo já usado, que deve ser descartado como rejeito;
- São orgânicos ou rejeitos os restos de comida, borra de café, fraldas descartáveis, papéis gordurosos, lixos de banheiro;

- O vidro, que por enquanto não é reciclado, pode ser entregue em pontos de coleta específicos;
- Embalar vidros em jornal, caixas ou garrafas PET para evitar acidentes;
- Materiais de escritório do tipo post-it, grampos, borracha, clips e adesivos, bem como a louça de cozinha são rejeitos;
- Pilhas, baterias, lâmpadas fluorescentes, eletroeletrônicos, óleo de cozinha, lubrificante e
- toners devem ser entregues em pontos de coleta, e medicamentos vencidos e seringas em farmácias ou postos de saúde;
- Colocar o lixo em sacos resistentes e bem fechados.



Os processos de reciclagem de alguns materiais são muito onerosos e, por isso, algumas cooperativas de catadores não os aceitam, mas outras podem se interessar. É importante acompanhar as orientações do SLU, os avanços na tecnologia de reciclagem, os acordos setoriais e a legislação, pois as regras podem ser alteradas ao longo do tempo.

Adicionalmente, podemos adotar as seguintes práticas:

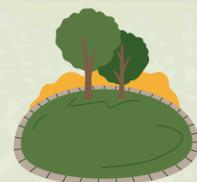


- Descarte pneus velhos e baterias de carro nos pontos de coleta adequados. Caso queira, verifique se a oficina mecânica adota o procedimento de descarte correto e deixe os resíduos com eles;
- Dê preferência à aquisição de pilhas recarregáveis;
- Venda ou doe equipamentos eletrônicos usados, mas que ainda estão em condições de uso. No caso de descarte, procure os pontos de coleta adequados, ou oficinas técnicas autorizadas pelo fabricante;

- Não amasse, nem molhe os papéis para que não percam valor e ocupem menos espaço;
- Recolha os cliques e os elásticos para serem reutilizados;
- Realize bazar e feira de troca dos produtos que não lhe sirvam mais. Ou então, doe para quem precisa ou para instituições;
- Doe o óleo de cozinha usado a uma instituição que produza sabão ou você mesmo poderá fazê-lo. Em caso de descarte, procure os pontos de coleta adequados.



ÁREAS VERDES



Além de não poluirmos o meio ambiente e de praticarmos o consumo consciente, é importante promovermos a ampliação e a multiplicação de espaços verdes. Sempre haverá oportunidade de cultivarmos em grandes e pequenos espaços, em nosso local de trabalho e onde habitamos.

E porque as plantas são importantes?



- Retiram o gás carbônico da atmosfera e liberam oxigênio;
- Equilibram o clima e ajudam no processo de retirada de poluentes do ar;
- Ajudam a diminuir a poluição sonora, pois formam uma “barreira sonora” que dificulta a propagação do som;
- Auxiliam na proteção contra raios solares com suas sombras;
- Produzem frutos que ajudam na geração e manutenção da saúde;
- No “solo verde”, a água chega mais lentamente a rios, córregos e represas, reduzindo riscos de enchentes;
- Ajudam na preservação de rios e nascentes.



Conscientização
Ecológica

**CAMPANHA
ESPÍRITA
PERMANENTE**

Fonte: Cartilha de Educação para
Sustentabilidade UNIARP/FAPESC

