



**DEFENSORIA SUSTENTÁVEL.
NOVOS HÁBITOS GERAM UM
NOVO AMANHÃ.**

**Cartilha sobre
Sustentabilidade**



DEFENSORIA SUSTENTÁVEL.

NOVOS HÁBITOS GERAM UM NOVO AMANHÃ.

Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul
Núcleo de Defesa Ambiental

Rua Sete de Setembro, 666 - 9º andar
Centro Histórico - Porto Alegre/RS
Telefone: (51) 3210 - 9370



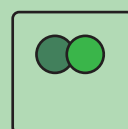
www.defensoria.rs.def.br



[@_defensoriaRS](https://twitter.com/_defensoriaRS)



facebook.com/defensoriars



flickr.com/defensoriars



issuu.com/defensoriapublicadoriograndedosul



instagram.com/defensoriapublicars



Hoje, muito se discute sobre a poluição ambiental e, conseqüentemente, a necessidade de buscarmos alternativas sustentáveis com o objetivo de preservarmos ao máximo o ambiente saudável que ainda existe e resgatar aquilo que se foi degradado pelas ações humanas. Com esse intuito, cada vez mais adotam-se conceitos como a otimização de recursos, a redução do desperdício, implementação de tecnologias e educação, que levam à adoção de práticas sustentáveis.

Conectada com esta realidade e ciente de seu papel social, a Defensoria Pública lançou o Projeto Defensoria Sustentável visando desenvolver uma cultura de consumo consciente com a participação de defensores(as), servidores(as), estagiários(as), terceirizados(as) e assistidos(as) em torno de ações e capacitações que garantam o compromisso institucional com a sustentabilidade ambiental, por meio da implantação de sistema de seleção e coleta seletiva de lixo, da mudança de hábitos quanto ao consumo de papel, energia elétrica e água, bem como da informação, divulgação e adoção do conceito de sustentabilidade ambiental na instituição.

Porque aderir à Campanha?

Ao contribuir com o Projeto Defensoria Sustentável, você não estará apenas transformando o seu ambiente de trabalho, mas também terá a oportunidade de desenvolver um comportamento que será repetido em diversos momentos de sua vida e compartilhado com as pessoas que fazem parte dela.

Tal mudança de comportamento atinge níveis significativos tanto no setor econômico quanto no social. Isso ocorre porque, quando utilizamos e descartamos materiais e recursos de forma adequada, aumentamos os índices de reaproveitamento, reduzindo o custo de produção e estimulamos a reciclagem. Nesse sentido, lembramos que os materiais recicláveis possuem enorme valor, gerando trabalho e renda para a parcela da população que vive da catação, transporte, triagem e venda dos resíduos sólidos urbanos.

Não podemos nos esquecer de que a participação de cada um é indispensável na melhoria e na conservação não só da Instituição, mas de nosso planeta como um todo. Seja pela economia no uso do papel, da energia elétrica ou da água, seja com a valorização e implementação da prática de reciclagem, é necessário destinar esforços para afirmação da cultura do consumo sustentável, pelo reaproveitamento de materiais recicláveis, evitando sempre os desperdícios.





Mais do que adotar a campanha, convidamos você a fazer parte dela, enviando críticas e sugestões para que possamos evoluir juntos e ter resultados cada vez mais positivos.



O que você pode fazer na sua casa

Um mundo melhor começa dentro de casa. Por isso, separamos aqui algumas sugestões de simples mudanças de hábito que você pode adotar e que certamente farão uma grande diferença:



-  Procure tomar banhos rápidos, e, ao se ensaboar, mantenha o chuveiro desligado. Isso vale também para a torneira na hora de escovar os dentes e de lavar as mãos ou a louça;
-  Prefira as lâmpadas de baixo consumo de energia e acenda apenas aquelas que realmente forem necessárias;
-  Na hora da faxina, tome cuidado com o desperdício. Utilize apenas a quantidade suficiente de água e de produtos de limpeza;
-  Quando você fizer uma viagem e ficar fora de casa por algum tempo, desligue os aparelhos da tomada.



Dicas para uma reciclagem efetiva:

- Utilize dois recipientes diferentes: um para o resíduo orgânico e outro para o resíduo reciclável;
- Tire o excesso de sujeira de seus materiais recicláveis para não comprometer a sua reciclagem;
- Evite colocar no lixo latas e vidros que possam causar acidentes em quem irá tocá-los. Para tanto, pressione a tampa das latas para dentro e envolva o vidro cortado com jornal;
- Os papéis, para serem reciclados, devem sempre ser rasgados, e nunca amassados, pois a quebra da fibra interfere no processo de reciclagem.

O que você pode fazer no ambiente de trabalho

Já que você se animou para começar a mudar o mundo a partir de sua casa, nós deixamos aqui nesta página alguns lembretes que vão te ajudar a manter o espírito de sustentabilidade também no trabalho.

Ao chegar, lembre-se de abrir as janelas para aproveitar melhor a iluminação natural;

Chegou a hora do almoço? A fome é grande, mas lembre-se de desligar as lâmpadas e os monitores;

Precisa descartar papéis usados? Confira se os dois lados já foram aproveitados e coloque na caixa de reciclagem sem amassar;

Precisa entregar um documento para sua chefia imediata revisar? Não imprima, mande por e-mail o arquivo;

O sono bateu, vai tomar um café? Não use copos descartáveis. Uma caneca é bem mais divertida e sustentável;

Vai fazer um lanchinho? Descarte os resíduos, como cascas e embalagens, nos locais adequados;

Foi chamado para uma reunião? Desligue seu monitor antes de sair;

Precisa imprimir mesmo? Lembre-se de usar os dois lados da folha;

Precisa enviar documentos pelo malote? Adote a política de reaproveitamento de envelopes;

Acabou o expediente e é hora do merecido descanso! Mas antes de sair, desligue os computadores, impressoras, lâmpadas, e demais aparelhos eletrônicos.



Reciclar é uma atitude saudável que gera economia e traz benefícios para o meio ambiente. Olha só quantas coisas podem ser aproveitadas!

Para facilitar a sua vida, separamos os itens por grupos, e atribuímos as cores oficiais da reciclagem para cada um deles.



Vidro

copos
potes
jarros
frascos de perfume
garrafas
vasilhames de produtos de higiene
vasilhames de produtos de limpeza



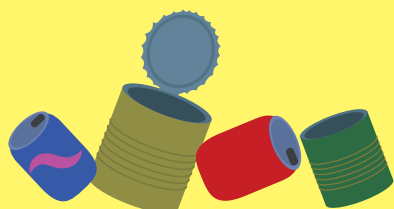
Papel

papelão
jornais
revistas
cadernos
embalagens tipo longa vida
caixa e bula de remédios



Metal

alumínio
bronze
cobre
sucatas de ferro
latas
painéis
fios e correntes

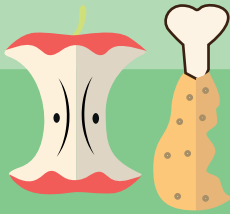


Plástico

copos descartáveis
sacos e sacolas
caixas
garrafas
embalagens em geral
tubos de PVC
embalagens de produtos de higiene
embalagens de produtos de limpeza
brinquedos e utensílios quebrados

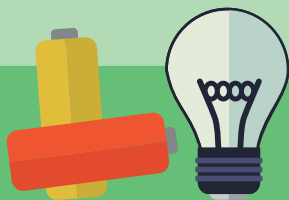


Materiais não recicláveis



Resíduos Orgânicos ou Não Aproveitáveis

- restos de alimentos: cascas de frutas, legumes e ovos;
- flores e caules;
- folhas de árvores e hortaliças;
- sacos de chá e café;
- aparos de madeira;
- cinzas;
- embalagens plásticas sujas de sangue;
- resíduos de banheiro (papel higiênico, toalha de papel, preservativo e absorvente usados, fraldas descartáveis, cotonetes);
- guardanapo sujo;
- fio dental;
- canudinho, esponja de aço;
- panos velhos;
- palitos (fósforo, de dentes e de picolé);
- papel celofane, papel plastificado, papel parafinado, papel carbono, papel de fax, fotografias;
- pó de varrição;
- embalagens a vácuo;
- fita crepe, durex e fita isolante;
- algodão;
- almofada de carimbo;
- barbante;
- borracha;
- capa de agenda - camurça e emborrachada;
- carbono;
- carimbo;
- casca e caroço de frutas;
- CD (disco);
- chicletes;
- cigarro;
- corretivo;
- durex;
- embalagens de chips;
- etiqueta;
- fio dental;
- gominha;
- guardanapo ou papel sujo;
- isopor;
- lápis;
- marmitex;
- palito de dente e palito de picolé;
- papel metalizado;
- tampinha de iogurte;
- tecido e todo material que contenha cola ou substância gordurosa.



Resíduos com Descarte Especial

Existem materiais específicos que devem ser descartados de maneira diferente do lixo comum por representarem risco ao meio ambiente ou à saúde das pessoas, ou ainda por apresentarem alguma característica especial que não os enquadra em outras categorias de resíduos. Eles devem ser devolvidos nos locais de venda onde foram adquiridos. Para alguns deles existem hoje em dia postos de coleta espalhados pelas cidades.

São alguns exemplos:

óleo, lâmpadas, pilhas, baterias, resíduos eletrônicos, computadores e celulares velhos, cartelas de pílulas e remédios, etc.

- Clipes, grampos, tachinhas, esponjas de aço, latas de verniz e latas de produtos tóxicos não são recicláveis.
- Alguns vidros não podem ser reciclados, tais como: lâmpadas, cristais, espelhos, vidros temperados, louça, cerâmica, porcelana, óculos, pirex e vidros especiais, como tampo de forno e micro-ondas.
- Os pratinhos metalizados e sem restos de alimentos devem ir para o lixo reciclável. Os de papel vão para o lixo orgânico. Bandejas de isopor liso e sem resíduo são recicláveis. Já as de isopor poroso, que costuma ficar sujo, tipo aquela que vem com as carnes compradas no supermercado, são rejeitos e podem ir para o lixo orgânico.
- A existência de lixo não reciclável no processo de reciclagem pode interferir diretamente no produto final reciclado ou até danificar a máquina que faz esse processamento.
- Para cada 100 (cem) toneladas de plástico reciclado economiza-se uma tonelada de petróleo.
- O processo de reciclagem não exige que se lave anteriormente o material reciclado. Recomenda-se, no entanto, que, para fins de higiene, se retire o excesso de resíduos contidos nos recipientes, pois isso evita o mau cheiro, bem como insetos.

Tempo de Decomposição dos Materiais

Alguns resíduos, quando despejados diretamente no meio ambiente, demoram anos para se decomporem e prejudicam o ecossistema. Na tabela abaixo podemos ter uma ideia da gravidade da situação:

Material	Tempo de decomposição
Papel	De 03 a 06 meses
Pano	De 06 meses a 01 ano
Filtro de cigarro	05 anos
Goma de mascar	05 anos
Madeira pintada	13 anos
Nylon	Mais de 30 anos
Plástico	Mais de 100 anos
Metal	Mais de 100 anos
Borracha	Indeterminado
Vidro	Indeterminado
Lata de Aço	50 anos
Garrafa plástica	450 anos
Copo plástico	50 anos
Lixo radioativo	250 mil anos
Caixa de papelão	02 meses
Lata de alumínio	200 anos
Linha de nylon	650 anos
Boia de isopor	80 anos





É preciso mesmo economizar água? SIM!

- Todos os anos, dois milhões de pessoas morrem por conta da ingestão de água insalubre, falta de saneamento básico ou falta de higiene;
- Cerca de cinco mil crianças morrem todos os dias por ingestão de água contaminada e falta de saneamento básico;
- 70% da superfície terrestre é coberta por água, porém, apenas 1% deste total é potável;
- 12% do reservatório mundial de água superficial doce do mundo está no Brasil;
- A cada mil litros de água utilizados, 10 mil litros são poluídos em rios e nascentes.

Por qual motivo a DPE está abordando este tema?

A falta de água impacta diretamente na saúde e na vida dos assistidos e do planeta sendo imprescindível um meio ambiente sustentável para uma vida mais saudável.

Informação Importante

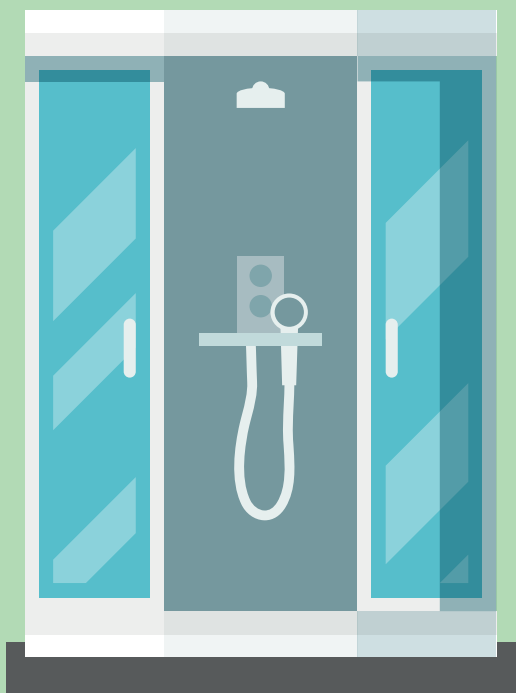
- Em pleno século XXI, um bilhão de pessoas ainda não tem acesso à água potável no planeta.





Quais atitudes no meu trabalho posso adotar para contribuir?

- Escove os dentes e ensaboe as louças com a torneira fechada, uma torneira aberta por cinco minutos desperdiça 80 litros de água;
- Utilize detergentes ecológicos, sem tripolisfosfato de sódio;
- Feche a torneira enquanto você ensaboa as mãos.



O que eu posso fazer diferente na minha casa?

- Em vez da mangueira, use vassoura e balde para lavar pátios e quintais. Uma mangueira aberta por 30 minutos libera cerca de 560 litros de água;
- Reaproveite a água da sua máquina de lavar para lavar a calçada;
- Não tome banhos demorados, cinco minutos são suficientes. Uma ducha durante 15 minutos consome 135 litros de água;
- Antes de lavar pratos e panelas, limpe os restos de comida com uma escova ou esponja e jogue no lixo;
- Aproveite a água da chuva para aguar as plantas e o jardim. As plantas absorvem mais água em horários quentes, então molhe-as de manhã cedo ou no fim do dia;
- Não jogue óleo de fritura na pia. Um litro de óleo pode contaminar até 400 mil litros de água e é muito nocivo ao meio ambiente. O óleo deve ser depositado em um ponto de recolhimento. Alguns supermercados tem esses pontos no estacionamento;
- Coloque arejadores nas torneiras e chuveiros, assim aproveita-se melhor a água e reduz o consumo.



Como Checar Vazamentos

NA INSTALAÇÃO INTERNA

- 1) Feche o registro do hidrômetro;
- 2) Abra a torneira logo após o fechamento do hidrômetro e espere toda a água escorrer;
- 3) Coloque um copo cheio de água na boca desta torneira;
- 4) Se a água do copo for sugada é sinal de que há vazamento no ramal que está ligado diretamente à rede.

DENTRO DE CASA

- 1) Feche todas as torneiras e não use os sanitários;
- 2) Feche o registro do hidrômetro para interromper o fluxo da água;
- 3) Marque o nível da água na caixa d'água e depois de uma hora confira;
- 4) Se o nível estiver mais baixo é sinal de que há vazamento nos canos ou nos sanitários da casa.

NA VÁLVULA OU NA CAIXA DE DESCARGA

Essa é bem fácil verificar: Jogue pó de café no vaso sanitário e observe. Se ele derreter ou desaparecer é sinal de que há vazamento na válvula ou caixa de descarga.

ENTRE O HIDRÔMETRO E A CISTERNA/ CAIXA D'ÁGUA

Impeça a entrada de água da cisterna ou da caixa, levantando a boia. Se o ponteiro do hidrômetro continuar girando é sinal de que existe vazamento.

NA CISTERNA

- 1) Deixe a boia levantada e não ligue a bomba;
- 2) Depois de algum tempo verifique o nível da água na cisterna;
- 3) Se o nível tiver baixado é sinal de que existe vazamento, possivelmente causado por rachaduras na cisterna.



Agora é hora de colocar em prática as dicas de economia e consertar os vazamentos encontrados. Assim você evita desperdício de água, colabora com a natureza e ainda reduz sua conta de água!

