



ATITUDE SUSTENTÁVEL

DICAS PARA UM COTIDIANO MELHOR

NOVEMBRO/2021

2ª EDIÇÃO



ATITUDE SUSTENTÁVEL

DICAS PARA UM COTIDIANO MELHOR

NOVEMBRO/2021

2ª EDIÇÃO



CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

Presidente

Ministro Luiz Fux

Corregedora Nacional de Justiça

Ministra Maria Thereza Rocha de Assis Moura

Conselheiros

Luiz Philippe Vieira de Mello Filho

Mauro Pereira Martins

Richard Pae Kim

Tânia Regina Silva Reckziegel

Flávia Moreira Guimarães Pessoa

Sidney Pessoa Madruga

Mário Henrique Aguiar Goulart Ribeiro Nunes Maia

Luiz Fernando Bandeira de Mello Filho

Secretário-Geral

Valter Shuenquener de Araujo

Secretário Especial de Programas, Pesquisas e Gestão Estratégica

Marcus Livio Gomes

Diretor-Geral

Johaness Eck

DEPARTAMENTO DE GESTÃO ESTRATÉGICA

Neuma Christina Lopes Nunes

Seção de Apoio à Governança de Sustentabilidade

Renata Maroja Stochiero

Daniele Smidt Frischknecht

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Secretária de Comunicação Social

Juliana Mendes Gonzaga Neiva

Chefe da Seção de Comunicação Institucional

Rejane Neves

Diagramação

Eron Castro

2021

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

SAF SUL Quadra 2 Lotes 5/6 - CEP: 70070-600

Endereço eletrônico: www.cnj.jus.br

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
CONCEITOS GERAIS	9
MEIO AMBIENTE	9
ECOLOGIA	10
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	11
CONSUMO CONSCIENTE	15
POLUIÇÃO	17
AÇÕES PARA A SUSTENTABILIDADE	19
COPOS DESCARTÁVEIS	19
EMBALAGENS DESCARTÁVEIS	20
ENERGIA ELÉTRICA	22
ÁGUA	27
COMBUSTÍVEL	28
VEÍCULOS	29
PAPEL E IMPRESSÃO	30
PRODUTOS DE ORIGEM FLORESTAL	31
GESTÃO DE RESÍDUOS	31
ÁREAS VERDES	34

INTRODUÇÃO

Atento às necessidades globais de conscientização da sociedade sobre os diferentes enfoques da sustentabilidade e, principalmente, de adoção de políticas e ações sustentáveis no âmbito do Poder Judiciário, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) vem envidando esforços para atualizar os normativos que regem a matéria.

Alinhadas aos preceitos da Constituição Federal de 1988, a qual preconiza a manutenção de um meio ambiente equilibrado como responsabilidade de todos, foi, recentemente, publicada a Resolução CNJ n. 400/2021

Diante desse novo cenário, vislumbrou-se oportuna a revisão desta cartilha e a consequente publicação de sua segunda edição atualizada.

Vale lembrar que esta cartilha propõe-se a fomentar a reflexão sobre hábitos e condutas do cotidiano, estimulando comportamentos sustentáveis, com vistas à redução do impacto das atividades humanas no planeta.

A mudança de paradigmas não é tarefa simples, mas imprescindível para que possamos viver com qualidade de vida e garantir recursos para as próximas gerações.

Nesta cartilha, você encontrará diversas dicas e informações sobre atitudes sustentáveis.

Lembre-se de que cada um de nós deve imprimir seu papel de agente transformador tanto no seu ambiente de trabalho quanto nas suas ações em sociedade.



CONCEITOS GERAIS

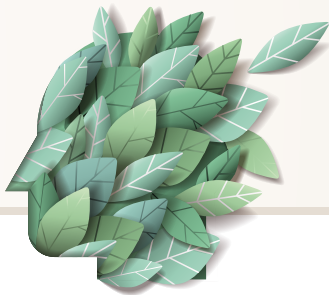
MEIO AMBIENTE

O meio ambiente é um sistema natural composto por elementos vivos ou não, que habitam e interagem com a vida na Terra em todas as suas formas. É um todo em que a vida se desenvolve; é a natureza com todos os seres vivos que a compõem, como os seres humanos, a água, o ar, o solo, a vegetação, o clima, os animais, micro-organismos, rochas, atmosfera e fenômenos naturais, entre outros.

Na Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente celebrada em Estocolmo, na Suécia, em 1972, foi conceituado como "o conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos e sociais capazes de causar efeitos diretos ou indiretos, em um prazo curto ou longo, sobre os seres vivos e as atividades humanas".

A Lei n. 6.938, de agosto de 1981, que estabeleceu a Política Nacional do Meio Ambiente, define, no art. 3º, que o meio ambiente é o conjunto de condições, leis, influências e interações de ordem física, química e biológica, que permite, abriga e rege a vida em todas as suas formas. Também define a degradação da qualidade ambiental como sendo a alteração adversa das características do meio ambiente.

A preservação desse sistema envolve a participação de todos nas mais diversas e abrangentes temáticas como educação, economia e cultura, requerendo engajamento em ações coletivas e individuais.



ECOLOGIA

Ecologia é um ramo da Biologia que se preocupa em estudar as relações estabelecidas entre os seres vivos, bem como as destes com o meio ambiente do qual fazem parte. Morfologicamente o termo corresponde à junção das palavras gregas "*oikos*" e "*logos*", cujos significados, respectivamente, são "casa" e "estudo", ou seja, a Ecologia se destina ao estudo do *habitat* "casa" de cada organismo da Terra.

Esses estudos subdividem-se em dois tipos: autoecologia, voltado para determinado organismo ou espécie; e sinecologia destinado ao estudo de grandes grupos de organismos. O estudo desses tipos também se subdivide em níveis, quais sejam: a) **população** – conjunto de organismos de uma mesma espécie que vivem juntos em uma mesma área; b) **comunidades**: conjunto de populações que vivem em determinada área; c) **ecossistemas**: conjunto de comunidades de determinada área; d) biosfera: nível mais amplo da Ecologia, correspondente a todos os seres vivos do planeta.

É importante entendermos, nesse sistema, o relacionamento entre seus organismos, bem como a sua importância para a vida na Terra e, com isso, implementarmos medidas de preservação, mitigando os impactos negativos que nossas ações geram.

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

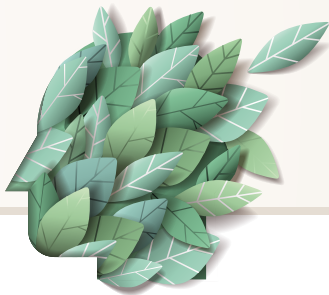
O Relatório Brundtland, também intitulado *Nosso Futuro Comum*, foi publicado em 1987 pela Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento, criada pela Organização das Nações Unidas (ONU) e presidida, à época, pela médica e primeira ministra da Noruega, Gro Harlem Brundtland. Nele, o desenvolvimento sustentável é definido como aquele que satisfaz as necessidades presentes, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades.

O conceito de sustentabilidade está ancorado na abordagem do *"triple bottom line"*, que é o resultado medido pelo desempenho econômico, bem como pelas ações de responsabilidade social e ambiental. Assim, o desenvolvimento sustentável deve ser ecologicamente correto, economicamente viável e socialmente justo.

Para amplo entendimento, o conceito também pode ser explorado sob o aspecto cultural, a partir da promoção, da preservação e da valorização da história, das tradições e dos valores regionais com continuidade e coexistência da tradição e da inovação. Além de exercer papel importante no desenvolvimento do país e do mundo, a cultura é fundamental para que se entenda o verdadeiro significado da preservação e da conservação dos recursos naturais.

Em 2015, chefes de Estado, de Governo e representantes da ONU reuniram-se para a Cúpula de Desenvolvimento Sustentável e lançaram a **Agenda 2030**, estabelecendo 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável buscam erradicar a pobreza e promover vida digna para todas as pessoas. Para atingir cada uma das



CONCEITOS GERAIS

169 metas contempladas por esses objetivos, é preciso uma ação mundial coordenada entre governos, empresas, academia e sociedade civil.

Em síntese, os 17 Objetivos estão assim distribuídos:

ODS 1 – Erradicação da pobreza:

Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

ODS 2 – Fome zero e agricultura sustentável:

Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

ODS 3 – Saúde e bem-estar:

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

ODS 4 – Educação de qualidade:

Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

ODS 5 – Igualdade de gênero:

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.

ODS 6 – Água potável e saneamento:

Assegurar a disponibilidade e a gestão sustentável da água e saneamento para todos.

ODS 7 – Energia limpa e acessível:

Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos.

ODS 8 – Trabalho decente e crescimento econômico:

Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos.

ODS 9 – Indústria, inovação e infraestrutura:

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

ODS 10 – Redução das desigualdades:

Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.

ODS 11 – Cidades e comunidades sustentáveis:

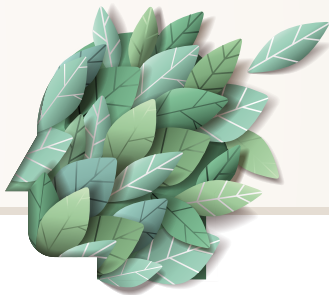
Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.

ODS 12 – Consumo e produção sustentáveis:

Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.

ODS 13 – Ação contra a mudança global do clima:

Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos.



ODS 14 – Vida na água:

Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.

ODS 15 – Vida terrestre:

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.

ODS 16 – Paz, justiça e instituições eficazes:

Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à Justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

ODS 17 – Parcerias e meios de implementação:

Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.

CONSUMO CONSCIENTE

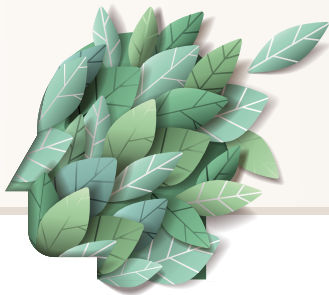
De acordo com a Global Footprint Network (GFN), organização internacional responsável por calcular a quantidade de recursos necessários para a manutenção do padrão de consumo atual, a humanidade já consome mais recursos naturais do que a capacidade de renovação da Terra.

Em 2021, o Dia da Sobrecarga da Terra, data que marca o dia do ano em que a demanda da humanidade por recursos naturais supera a capacidade da Terra de produzir ou renovar esses recursos ao longo de 365 dias, deu-se em 29 de julho. Isso significa que estamos gastando quase duas vezes mais recursos do que o planeta tem capacidade de regenerar.

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.



<http://www.arionaurocartuns.com.br/>



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 sustentável;
- Verificar se o produto que se pretende substituir pode ser reparado;
- Aplicar a política dos 5 Rs da Agenda A3P:
 - **Repensar:** Repensar a necessidade de consumo e os padrões de produção e descarte adotados;
 - **Recusar:** Recusar possibilidades de consumo desnecessário e produtos que gerem impactos ambientais significativos;
 - **Reduzir:** Reduzir significa evitar os desperdícios, consumir menos produtos, preferindo aqueles que ofereçam menor potencial de geração de resíduos e tenham maior durabilidade;
 - **Reutilizar:** 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:** Reciclar significa transformar materiais usados em matérias-primas para outros produtos por meio de processos industriais ou artesanais.

POLUIÇÃO

A poluição pode ser definida como a introdução no meio ambiente, de forma acidental ou intencional, de elementos que levem ao desequilíbrio, podendo provocar a extinção de recursos naturais e até mesmo da saúde e da vida, e vai além dos resíduos lançados na atmosfera, no solo e na água, pois existe, também, a poluição sonora, a visual (causa desconforto visual), a térmica (aumento da temperatura das águas de mares e rios em decorrência do despejo de água quente) e a luminosa (obstrui a visão).

Segundo a Política Nacional do Meio Ambiente, Lei n. 6.938/81, poluição é a degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente:

- a) prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população;
- b) criem condições adversas às atividades sociais e econômicas;
- c) afetem desfavoravelmente a biota;
- d) afetem as condições estéticas ou sanitárias do meio ambiente; e
- e) lancem matérias ou energia em desacordo com os padrões ambientais estabelecidos.

Já o poluidor é a pessoa física ou jurídica, de direito público ou privado, responsável, direta ou indiretamente, por atividade causadora de degradação ambiental.

Assim, em alguma medida, cada um de nós pode contribuir para evitar a poluição.



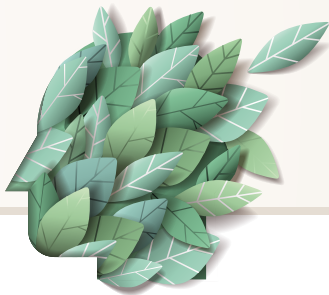
AÇÕES PARA A SUSTENTABILIDADE

COPOS DESCARTÁVEIS

Como você verá a seguir, há diversos motivos para eliminarmos o uso de copos descartáveis:

- O material não é biodegradável e demora mais de 100 anos para se decompor;
- Sua matéria-prima (petróleo) não é renovável;
- Necessita de alto consumo de recursos para sua produção (a produção de copo descartável chega a consumir 500 ml de água);
- Possui vida útil demasiadamente curta em comparação ao potencial de poluição;
- É um poluente muito presente nos aterros sanitários;
- É confundido com alimento por animais, causando-lhes a morte; e
- Provoca grande desequilíbrio no meio ambiente.

Como agente de transformação, priorize o uso de canecas, garrafas ou copos reutilizáveis.



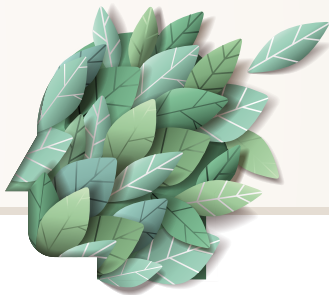
EMBALAGENS DESCARTÁVEIS

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 usar sacolas plásticas. Leve sua sacola retornável de casa ou coloque as compras em caixas de papelão. Caso precise usá-las, aproveite toda sua capacidade, evitando usar muitas sacolas para carregar poucos produtos, e reutilize-as para outras finalidades, como saco de lixo;
- Não usar produtos descartáveis como pratos, copos, canudos, talheres;
- Escolher recipientes reutilizáveis;
- Evitar comprar alimentos em embalagens plásticas;
- Avaliar se as embalagens são feitas de materiais reciclados, de fontes renováveis, se são facilmente recicladas ou podem ser reutilizadas;
- Evitar comprar produtos que tenham muitas embalagens, uma dentro da outra;
- Sempre que possível, comprar produtos a granel; e
- Sempre que não for possível evitar a compra de um produto acondicionado em embalagem plástica, dar preferência para os que possuem refil, já que eles contêm até 85% menos plástico do que as embalagens rígidas.

Segundo o Ministério do Meio Ambiente, as embalagens correspondem a um terço do lixo doméstico, sendo 80% delas descartadas após usadas uma única vez, apresentando, ainda, longo tempo de decomposição na natureza:

<i>Material</i>	<i>Tempo de decomposição na natureza</i>
<i>Papel</i>	<i>De 3 a 6 meses</i>
<i>Tecidos</i>	<i>De 6 meses a 1 ano</i>
<i>Metal</i>	<i>Mais de 100 anos</i>
<i>Alumínio</i>	<i>Mais de 200 anos</i>
<i>Plástico</i>	<i>Mais de 400 anos</i>
<i>Vidro</i>	<i>Mais de 100 anos</i>



ENERGIA ELÉTRICA

Conforme a Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel), atualmente, o Brasil possui uma matriz elétrica majoritariamente renovável, em grande parte composta de energia proveniente das usinas hidrelétricas. Mas as características dessa matriz vêm mudando. O 13º episódio do AneelCast, *podcast* da Aneel, explica como a matriz elétrica brasileira está passando por essa transformação, caracterizada pela redução da participação das usinas hidrelétricas.

Na última década, no Brasil, a participação percentual das usinas hidrelétricas vem caindo, sustentada pelo rápido crescimento das fontes eólica e solar, que, juntas, representam mais de 10%, tanto em termos de capacidade instalada quanto em energia gerada.

Acesse <<https://www.aneel.gov.br/audio>> para ouvir os podcasts.

Esse movimento tornou-se necessário, pois o nível dos reservatórios já não é mais suficiente para abastecer as hidrelétricas. Aí você pode estar se perguntando: mas aqui no meu estado não parou de chover: como isso me afeta? O sistema elétrico do Brasil é todo interligado: mesmo que chova no Norte, se não chover no Sul, o sistema fica desequilibrado e prejudica a transmissão de energia.

Por isso, a escassez hídrica também motivou grande aumento na tarifa de energia elétrica em 2021.

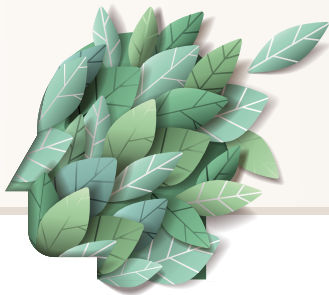
Diante desse cenário, não temos outra opção, senão economizar energia elétrica (e água).



Veja algumas dicas:

Eletrodomésticos em Geral

- Desligar os aparelhos eletrônicos e eletrodomésticos da tomada quando não estiverem sendo utilizados, pois, mesmo no modo *stand-by*, eles consomem energia;
- Ao comprar um eletrodoméstico, verificar se o equipamento possui selo de certificação do Programa de WWCombate ao Desperdício de Energia Elétrica (Procel), que classifica o nível de consumo de energia;
- Evitar usar secadoras de roupas e dar preferência ao sol;
- Não sobrecarregar as tomadas com fios de extensão.



Geladeira

- Preferir geladeiras com selo A+++ do Procel. O modelo inverter economiza mais do que os tradicionais;
- Evitar colocar alimentos quentes na geladeira;
- Evitar abrir a geladeira muitas vezes ao dia;
- Evitar acúmulo de gelo;
- Verificar sempre o estado de conservação das borrachas de vedação;
- Posicionar os equipamentos de refrigeração com distância adequada das paredes; e
- Regular a temperatura dos equipamentos de refrigeração de acordo com a necessidade.

Chuveiro

- Um banho ideal deve levar, no máximo, dez minutos, na temperatura fria ou morna. Banhos extremamente quentes contribuem para o aumento da conta de luz. Nos dias mais frios, por causa da posição “inverno” do chuveiro, os banhos longos aumentam o consumo de água e de energia em até 30%.
- Durante os dias mais quentes, é interessante optar por banhos curtos e frios, para refrescar.

Segundo a Aneel, o chuveiro é um dos eletrodomésticos que mais consome 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.

Lâmpadas

- Apagar as luzes em ambientes vazios;
- Aproveitar ao máximo a incidência da luz natural, evitando acender as luzes do ambiente durante o dia e colocar objetos que obstruam a luminosidade das janelas; e
- Efetuar a troca de lâmpadas fluorescentes por LED.

Ferro elétrico

- Evitar 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.

Televisor

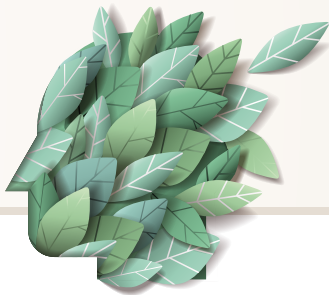
- Desligar a televisão ao sair e antes de dormir.

Secador de Cabelos

- Secar bem o cabelo com toalha antes de usar aparelhos, como secador, chapinha, *babyliss*.

Você sabia?

O estádio Mineirão, em Belo Horizonte, foi o primeiro estádio a sediar uma partida da Copa do Mundo operando como usina solar, 10% da energia gerada é usada no estádio, o resto é distribuído pelo Estado através da rede elétrica da CEMIG (Companhia de Energia de Minas Gerais).



Estação de trabalho (computador e periféricos)

- Ao se ausentar por curto período de tempo, desligar o computador, ou, ao menos, o monitor;
- Substituir seu computador por um modelo de núcleos múltiplos, já que estes são cerca de 60% mais eficientes do que os computadores de processador único; e
- Sempre que possível, prefira o *notebook* ao *desktop*.

Aparelhos de ar-condicionado

- Antes de ligar o aparelho, é importante abrir as janelas para que o ar do ambiente seja renovado. Isso deixa o ambiente mais saudável;
- Manter as portas, janelas e cortinas fechadas quando o aparelho estiver ligado;
- Não deixar o aparelho ligado quando o ambiente estiver vazio;
- Não obstruir a saída de ar do aparelho com móveis e cortinas;
- Instalar o aparelho na parte superior do cômodo;
- Desligar o aparelho alguns minutos antes de deixar o ambiente;
- Quando possível, usar somente o modo ventilação; e
- Dar preferência a refrescar o ambiente com a ventilação natural, deixando as janelas abertas e o aparelho desligado.

O Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) disponibiliza, em seu sítio, 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 (ENCE).

ÁGUA

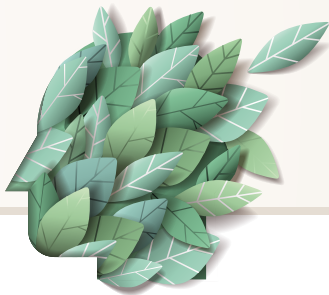
Apesar de a água ocupar cerca de 71% da superfície terrestre, a quantidade potável disponível para utilização não chega a 1%. Então, trata-se de um recurso escasso, do qual a vida no planeta depende.

Podemos gerar uma economia significativa com atitudes simples no nosso dia a dia, tais como:

- Reduzir o tempo do banho e, quando estiver ensaboando, desligar a ducha;
- Quando lavar louças, escovar os dentes ou fizer a barba, fechar a torneira ao ensaboar e só abrir novamente quando for enxaguar;
- Evitar consumir água em garrafas plásticas e dar preferência a filtros, pois, além de evitar desperdício de água, deixa de lançar garrafas plásticas nos aterros sanitários;
- Retirar o excesso de resíduos sólidos com vassoura antes de lavar calçadas, garagens, quintais;
- Sempre que possível, aproveitar água da chuva ou de enxague de roupas para limpeza de quintais, calçadas, garagem, carros, etc.;
- Vistoriar, periodicamente, o sistema hidráulico e promover o conserto de vazamentos;
- Quando lavar o carro, utilizar balde e, se possível, lavar a seco (Ecolavagem);
- Trocar, se possível, o vaso sanitário convencional por modelos mais econômicos; e
- Manter piscinas cobertas para evitar evaporação da água.

Você sabia?

Para fazer uma calça jeans, são necessários, aproximadamente, dez 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 inadequado, condições climáticas ou condições adversas da via, excesso de peso e outras variáveis podem causar expressivo aumento do consumo de combustível, em até mais do que 20%.

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

- Fazer manutenções periódicas do veículo;
- Adotar direção não agressiva, ou seja, de forma prudente e, quando possível, com velocidade constante;
- Observar a qualidade do combustível utilizado;
- Calibrar os pneus, bem como fazer alinhamento e balanceamento periodicamente;
- Trocar de marcha na hora certa;
- Ficar atento a cuidados como troca de velas e filtros;
- Evitar excesso de peso, bem como acelerações e freadas bruscas;
- Verificar 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;
- Utilizar o ar condicionado somente quando necessário; e
- Sempre que possível, dar preferência a carros elétricos ou utilizar biocombustíveis.

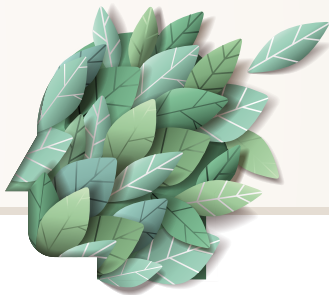
VEÍCULOS

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

- Praticar carona solidária, sempre que possível;
- Quando possível, fazer deslocamentos a pé ou de bicicleta;
- Fazer uso de transportes coletivos (ônibus, metrô);
- Dar 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, 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:

- Sempre que possível, evitar imprimir, dando preferência a documentos digitais;
- Se a impressão for imprescindível, configurar seu equipamento de impressão para imprimir frente e verso, e modo rascunho;
- Utilizar, sempre que possível, a Ecofont para reduzir o consumo de tinta durante a impressão;
- Na aquisição de papéis, considerar 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;
- Digitalizar documentos em vez de tirar cópias;
- Criar cultura de arquivo digital;
- Descartar de forma adequada o papel, destinando-os para a reciclagem;
- Se tiver que imprimir, analisar bem o documento, para evitar reimpressão;
- Configurar 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; e
- Guardar rascunhos para fazer bloquinhos de anotação;

PRODUTOS DE ORIGEM FLORESTAL

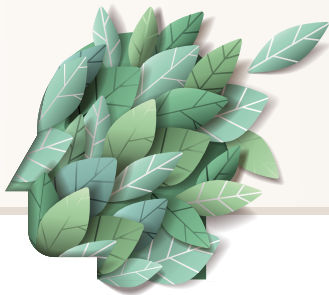
Evite o consumo de produtos de origem florestal e dê preferência ao reúso. Caso não seja possível, certifique-se de que o produto possui os selos de certificação ambiental adequados.

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.

No Distrito Federal, acompanhe as orientações do Serviço de Limpeza Urbana (SLU):

- Separar 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;



AÇÕES PARA A SUSTENTABILIDADE

- O vidro, que por enquanto não é reciclado no DF, 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 e *tonners* devem ser entregues em pontos de coleta, assim como óleo de cozinha e lubrificantes;
- Descartar medicamentos vencidos e seringas em farmácias ou postos de saúde; e
- 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.

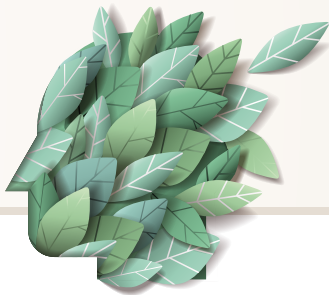
Adicionalmente, podemos adotar as seguintes práticas:

- Investir na compostagem doméstica ou contratar os serviços de empresas que auxiliam no processo, coletando e compostando o seu **lixo orgânico**;
- Dar preferência a empresas e produtos que pratiquem a logística reversa;
- Deixar, nas oficinas mecânicas, os pneus velhos e as baterias de carro, mas, caso queira fazer o descarte, procure os pontos de coleta adequados;

- Dar preferência à aquisição de pilhas recarregáveis;
- Vender ou doar equipamentos eletrônicos usados, mas que ainda estão em condições de uso. No caso de descarte, procurar os pontos de coleta adequados, ou oficinas técnicas autorizadas pelo fabricante;
- Não amassar, nem molhar os papéis para que não percam valor e ocupem menos espaço;
- Recolher os cliques e os elásticos para serem reutilizados;
- Realizar bazar e feira de troca dos produtos que não lhe servem mais. Ou então, doar para quem precisa ou para instituições; e
- Doar 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.

O que é logística reversa?

Segundo o Sistema Nacional de Informações Sobre a Gestão dos Resíduos Sólidos (Sinir), é um instrumento de desenvolvimento econômico e social caracterizado por um conjunto de ações, procedimentos e meios destinados a viabilizar a coleta e a restituição dos resíduos sólidos ao setor empresarial, para reaproveitamento, em seu ciclo ou em outros ciclos produtivos, ou outra destinação final ambientalmente adequada.



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. Uma árvore em crescimento absorve mais dióxido de carbono da atmosfera do que emite, reduzindo os gases responsáveis pelo aquecimento global;
- Regulam a temperatura, mantendo o ambiente mais fresco, mais úmido, mais oxigenado;
- Aumentam a capacidade do solo de absorver as chuvas de verão;
- Auxiliam no processo de retirada de poluentes atmosféricos, absorvendo óxido e dióxido de nitrogênio, dióxido sulfúrico e outros poluentes que costumam elevar a temperatura local;
- Ajudam a diminuir a poluição sonora, pois formam uma “barreira sonora” que dificulta a propagação do som;
- Auxiliam na proteção dos 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 e erosões; e
- Ajuda na preservação de rios e nascentes.

Faça a sua parte! Não há sustentabilidade sem esforço coletivo!



***“Eu sou o que me cerca.
Se eu não preservar o que me cerca,
eu não me preservo.”***

José Ortega y Gasset