

CARTILHA

“Sabendo Usar, Não Vai Faltar!”



Bélem - PA
2015

“Sabendo Usar, Não Vai Faltar!”

ÍNDICE

I.	Introdução	3
II.	Por que reduzir?	4
III.	Dicas de consumo consciente	5
III.1	Energia elétrica	5
	Ar condicionado	5
	Iluminação	5
	Computadores	6
	Geladeiras, Freezers	6
	E Fornos Microondas	6
	Ferro elétrico	7
	Bebedouros	8
	Televisão	8
	Elevadores	8
III.2	Água	9
III.3	Combustível	10
III.4	Florestas	11
III.5	Resíduos	12
	Como separar o lixo	13
IV.	Fontes pesquisadas	14

A cartilha “Sabendo usar, não vai faltar” visa à sensibilização e motivação dos funcionários, familiares e clientes do BANPARÁ para a necessidade real de uma consciência ecológica, cujo fim é o uso dos recursos de forma responsável, tanto naturais ou não, com vistas à sustentabilidade do planeta Terra.

As orientações constantes dessa cartilha estão relacionadas ao compromisso com as futuras gerações, assumido pelos países participantes da ECO-92, inclusive o Brasil, e que culminou com a elaboração da Agenda 21, um documento internacional que trata basicamente de se adotar um modelo de desenvolvimento sustentável, capaz de buscar a harmonia entre o atendimento das necessidades socioeconômicas do ser humano e a preservação do meio ambiente.

Diante de tais objetivos, nada impede que você, leitor, multiplique o conhecimento dessas informações entre o seu meio social e ajude a multiplicar o número de pessoas para abraçar essa causa que é nobre e muito importante para os descendentes dos habitantes do planeta, AS NOSSAS SEMENTES DO AMANHÃ!

Alguns estudos, como o realizado pelo Instituto Akatu, já apontam que o consumidor brasileiro é pouco ativo diante da realidade vivida no planeta.

No nosso dia-a-dia, em todas as nossas atividades: no lar, na escola, no trabalho, gastamos dezenas de litros de água, energia, combustível e acumulamos muito lixo. Já pensou nisso?

Assim, podemos entender que a nossa existência causa impacto no mercado e no mundo e o que usamos e como vivemos hoje, terá reflexo tanto no presente quanto no futuro.

Como cidadãos, urge que tomemos consciência dos desperdícios que um consumo irresponsável pode acarretar para o planeta e, conseqüentemente, às futuras gerações.

Essa cartilha tem o propósito de ser uma semente para a adoção de um consumo consciente, com dicas que poderão ser aplicadas no dia-a-dia de todos, cujo aprendizado deverá ser multiplicado entre os funcionários, familiares, clientes e fornecedores.

A busca do equilíbrio e sustentabilidade do planeta,
SÓ DEPENDE DE NÓS!

III. Dicas de consumo consciente

III.1. Energia elétrica

Ar condicionado

- Ligue somente uma hora depois do início do trabalho, enquanto o número de pessoas no local ainda é pequeno;
- Desligue uma hora antes do término do trabalho, aproveitando a temperatura resfriada;
- Instale o aparelho o mais alto possível e o mais próximo de onde será utilizado;
- Escolha o aparelho de menor consumo;
- Mantenha a temperatura ambiente de 24 graus centígrados;
- Evite a obstrução do aparelho com cortinas, armários e caixas, pois dificulta a circulação do ar e provoca desperdício de energia de 10% em média;
- Desligue os aparelhos em ambientes desocupados;
- Feche as portas e janelas para evitar a entrada de ar quente;
- Efetue a limpeza e troca periódica dos filtros de ar, para não prejudicar a circulação do ar, que força o aparelho a trabalhar mais;
- Execute a manutenção periódica em todo o sistema, eliminando vazamentos e limpando janelas, torres de refrigeração e equipamento central.

Iluminação

- Limpe as lâmpadas e luminárias periodicamente. A poeira acumulada na superfície reduz o fluxo de luz;
- Aproveite, sempre que possível, a iluminação natural (luz do dia);
- Desligue as lâmpadas ao se ausentar da sala ou local de trabalho;
- Use cores claras nas paredes e tetos (branco, gelo ou bege), que

permitem reduzir a quantidade de lâmpadas no local;

- Substitua as lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes, que são 80% mais econômicas e duram 10 vezes mais;
- Use lâmpadas adequadas para cada tipo de ambiente e trabalho;
- Mantenha a iluminação de ambientes externos, somente quando necessário;
- Se possível, instale sensores de presença em ambientes como halls, banheiros, corredores, almoxarifados e etc.;
- Utilize a quantidade de luminosidade necessária para cada tipo de ambiente de trabalho.

Computadores

- Desligue o computador, quando não estiver em uso;
- Programe o monitor para desligar automaticamente quando não estiver utilizando;
- Utilize monitores de LCD que são mais econômicos e ocupam menos espaço na mesa;
- Se possível, prefira um notebook, pois consome menos energia que um computador de mesa;

Geladeiras, freezer e fornos microondas

- Na hora de comprar eletrodomésticos, escolha os mais eficientes, de baixo consumo energético e que possuam o selo Procel (produtos nacionais) ou Energy (produtos importados);
- Desligue ou desconecte da tomada todos os eletrodomésticos, quando não estiverem sendo utilizados;
- Descongele geladeiras e freezer antigos a cada 15 ou 20 dias. Se possível, troque os aparelhos antigos pelos novos, que consomem até metade da energia gasta;
- Instale a geladeira ou freezer em local ventilado, protegido do

sol e distante do fogão ou de outra fonte de calor;

- Deixe-os 15 a 20 cm afastados da parede, para evitar superaquecimento;
- Não coloque roupas, guardanapos ou tênis para secar atrás da geladeira, pois gasta mais energia;
- Evite o abre e fecha da geladeira. Antes de cozinhar, retire os ingredientes que vai precisar de uma só vez;
- Regule o termostato adequadamente;
- Evite colocar na geladeira produtos ainda quentes ou em embalagem de transporte;
- Não forre as prateleiras da geladeira com vidros ou plásticos, pois dificulta a circulação interna do ar;
- Quando se ausentar por tempo prolongado, esvazie e mantenha desligados geladeiras e freezers;
- No micro-ondas, use suportes que permitam esquentar mais de um prato;
- Use corretamente o tempo para aquecer a comida, pois cada tipo de alimento ou prato feito tem um tempo certo para ser aquecido;
- Quando não tiver usando o micro-ondas, mantenha-o desligado.

Ferro elétrico

- Acumule a maior quantidade possível de roupas, para passar de uma só vez. Ligar várias vezes ao dia desperdiça muita energia elétrica;
- Reserve roupas leves para serem passadas nos últimos 10 minutos finais do trabalho, com o ferro já desligado, aproveitando a quentura do aparelho;
- Na compra de ferro novo, prefira modelos a vapor que são mais econômicos;

- Regule a temperatura, conforme os tecidos, para evitar desperdício de energia;
- Procure estender as roupas para secar, bem abertas, para facilitar a passagem e gastar menos energia.

Bebedouros

- Limpar o condensador periodicamente;
- É recomendável desligar à noite e nos finais de semana;

Televisão

- Desligue o aparelho quando não estiver assistindo;
- Quando se ausentar do ambiente, desconecte-o da tomada, pois em stand-by continuará consumindo energia.

Elevadores

- Manter os elevadores funcionando plenamente, somente nos horários de maior movimentação (09h00 às 16h00);
- Utilizar as escadas para subir um e descer dois andares;
- Localizar as unidades de maior contato com o público no térreo e primeiro andar;
- Fazer rodízio do funcionamento de elevadores, fora do horário de maior movimentação.

III.2 Água

- Feche a torneira enquanto estiver se ensaboando, escovando os dentes ou se barbeando;
- Reutilize toda ou parte da água da máquina de lavar roupas para lavar pisos e calçadas;
- Armazene água da chuva para lavar calçadas e regar jardins;
- Regue as plantas à noite ou no início da manhã, evitando que a água se perca na evaporação. Prefira plantas nativas que requerem menos água e preservam o ecossistema;
- Não deixe a torneira aberta para lavar alimentos. Utilize um recipiente e depois regue as plantas com a água utilizada;
- Deixe os talheres e pratos de molho dentro da pia antes de lavá-los. Não deixe a torneira aberta enquanto os ensaboa;
- Utilize balde e nunca a mangueira para lavar o carro;
- Fique atento a vazamentos. Uma torneira pingando consome, em média, 46 litros de água por dia;
- Reduza o tempo no banho e feche a torneira enquanto se ensaboa. Cada minuto a mais de banho desperdiça mais 20 litros de água. Cinco minutos são suficientes para um bom banho;
- Mantenha a válvula da descarga de seu vaso sanitário sempre regulada e conserte os vazamentos;
- Aperte a descarga apenas o tempo necessário;
- Não use mangueira para molhar as plantas, use regador;

III.3. Combustível

- Quando comprar um carro, escolha um modelo que consuma menos combustível;
- Carros menores e de motor 1.0 poluem menos. Opte por um carro flex, adequado às normas de proteção do meio ambiente e abasteça com etanol;
- Compartilhe seu carro, levando pessoas que também usariam carro para fazer o mesmo percurso que você;
- Não acelere quando o veículo não estiver em movimento;
- Dê folga para o seu carro. Use mais o transporte público;
- Reduza o uso do ar condicionado no carro, pois ele diminui a potência e eleva o consumo de combustível;
- Faça uso da tecnologia, usando a internet para suas transações financeiras, sem sair de casa.

III.4. Florestas

- Plante árvores, o quanto puder, principalmente nativas;
- Reduza ao máximo o consumo do papel e sempre use os dois lados da folha;
- Faça fotocópias ou impressões, apenas quando forem imprescindíveis;
- Utilize sempre, as folhas de rascunho;
- Compre e use papel reciclado. Produzir papel reciclado consome de 70 a 90% menos energia do que o papel comum, além de poupar a produção de mais papel;
- Fomente o uso de produtos feitos a partir de papel reciclado;
- Denuncie as queimadas e derrubadas de florestas para as autoridades ambientais;
- Cuidado ao comprar móveis de madeira. Priorize o consumo de produtos certificados pelo FSC (Forest Stewardship Council).

III.5. Resíduos

- Evite fazer compras por impulso e não consuma além de suas possibilidades;
- Compre o suficiente para o seu consumo e evite desperdício de produtos e alimentos;
- Diminua a utilização de sacolas plásticas. Elas liberam gás carbônico e metano na atmosfera durante o processo industrial e também poluem o solo e o mar;
- Evite comprar legumes, frios e carnes em bandejas de isopor;
- Não suje a praia. O ar também vem do mar. As maiores fontes de oxigênio para o ar do planeta são as algas dos oceanos, que sofrem com a poluição;
- Nunca deixe lixo na praia. Espécies da fauna marinha, como as tartarugas, podem ser asfixiadas ao comerem plásticos;
- Ponha no prato somente o que você realmente irá comer. Evite desperdício de alimentos;
- Reaproveite vidros de geleias, maionese, massa de tomate;
- Evite comprar produtos embalados em garrafas PET. Prefira as garrafas de vidro que podem ser reutilizadas;
- Amasse embalagens longa vida e embalagens plásticas, bem como latinhas de alumínio, para diminuir o volume do lixo;
- Evite o uso de descartáveis, eles contribuem para aumentar o lixo no planeta;
- Evite jogar no lixo clipes e outros materiais metálicos utilizados na rotina do trabalho. Eles têm tempo de vida indeterminado.

Como separar o lixo

LIXO SECO	LIXO ORGÂNICO	NÃO RECICLÁVEL
Papéis brancos ou mistos	Papéis sujos (recicla)	Madeira
Jornais	Cascas de Frutas (vira adubo)	Baterias, pilhas e lâmpadas
Metais	Restos de alimentos (vira adubo)	Tecidos
Plásticos	Cascas de legumes (vira adubo)	Pneus
Papelões	Borra de café / filtro de café	Cigarros
Vidros, cacos de vidro	Caroço de açaí	Papel higiênico
Alumínios	Restos de Comida	Papel plastificado
Isopor		Papel de Fax ou Carbono
Peças de computador		Fraldas descartáveis/absorventes
Embalagens longa vida		

Fontes pesquisadas

Valorize o seu Consumo. Instituto Tamboré.

101 Dicas que contribuem para a redução das mudanças climáticas. Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Recursos Hídricos. Curitiba-PR.

Como Reduzir o Consumo. Prefeitura da Cidade de São Paulo. São Paulo-SP. 2006.

Consumo Consciente. Secretaria da Fazenda do Estado do Piauí.

Cartilha para o Consumo Consciente. Consciencia Social. CIE-E-RS.

www.akatu.net.

www.reviverde.org.br.

www.lixo.com.br.

www.sustentabilidade.org.br.

Consumir sim, desperdiçar não. UNINOVE – SP.

www.bancoreal.com.br/sustentabilidade/



Banpará

**CADA DIA
MELHOR
PRA VOCÊ.**