

Manual prático do consumo consciente



FILOSOFIA ORGANIZACIONAL

MISSÃO

**Promover e assegurar a
qualidade de vida dos cidadãos**

VISÃO

**Ser reconhecida como excelência
na gestão pública até 2015**

VALORES

**Legalidade, Impessoalidade,
Moralidade, Ética, Transparência,
Eficiência, Excelência**

Água

Economize no banheiro

As bacias sanitárias com caixa acoplada gastam, em média, 12 litros de água a cada vez que a descarga é acionada. Se você tem em sua casa descargas desse tipo e usa o banheiro cinco vezes por dia, gasta 60 litros de água diariamente.



Existe, porém, uma maneira simples de reduzir este gasto, colocando uma garrafa PET (aquelas de refrigerante) de 2 litros, cheia de água, dentro da caixa d'água da bacia. Com isso, você estará economizando 2 litros por descarga, ou 10 litros por dia.

Se esta prática for adotada em todos os banheiros da casa em que habita uma família de quatro pessoas, essa economia será de 40 litros por dia. Em um ano, essa água poupada é suficiente para matar a sede de 20 pessoas durante o ano inteiro.

E não se esqueça de nunca usar o vaso sanitário como lixeira, pois cada vez que você aciona a descarga para se livrar de papéis ou pontas de cigarro joga fora sem necessidade água limpa e tratada.

E não se esqueça de nunca usar o vaso sanitário como lixeira, pois cada vez que você aciona a descarga para se livrar de papéis ou pontas de cigarro joga fora sem necessidade água limpa e tratada.



Dica: Existem bacias sanitárias mais modernas, com apenas 6 litros de água. Para saber se a sua é desse tipo, basta tentar colocar a garrafa

PET dentro. Se não couber, significa que você já está gastando uma quantidade bem menor de água por descarga.

Não deixe uma torneira pingando

Esquecer uma torneira pingando ou adiar o conserto de um pinga-pinga são atitudes comuns. No entanto, uma torneira pingando pouco mais de uma gota por segundo, em média, pode desperdiçar em um dia 46 litros d'água. Em um ano, esse desperdício chega a 16.500 litros. Se 10.000 famílias evitassem deixar uma torneira da casa pingando, a água economizada em 1 ano poderia abastecer toda a população de São Luís, capital do Maranhão, durante 1 dia.



Elimine os vazamentos

Um buraco de 2mm (um pouco maior do que a cabeça de um alfinete) em um cano desperdiça até 3.200 litros de água em um dia. Essa quantidade de água, além de ser um gasto totalmente desnecessário, seria suficiente para suprir as necessidades de água para beber de uma família de 4 pessoas por cerca de um ano e um mês. Em um mês, o desperdício desse pequeno vazamento pode chegar a 96.000 litros, suficientes para suprir as necessidades de água potável dessa família por quase 33 anos.

Para detectar um vazamento em seu encanamento, siga as instruções do Programa de Uso Racional de Água da Companhia de Saneamento Básico de São Paulo (Sabesp):

Confira o seu relógio de água (hidrômetro)

Deixe os registros na parede abertos, feche bem todas as torneiras, desligue os aparelhos que usam água e não utilize os sanitários. Anote o número que aparece ou marque a posição do ponteiro maior do seu hidrômetro. Depois de uma hora, verifique se o número mudou ou o ponteiro se movimentou. Se isso aconteceu, há algum vazamento em sua casa.

Verifique canos alimentados diretamente pela água da rua

Feche o registro na parede. Abra uma torneira alimentada diretamente pela rede de água (pode ser a do tanque) e espere a água parar de sair. Coloque imediatamente um copo cheio de água na boca da torneira. Caso a torneira sugue a água que está no copo, é sinal que existe vazamento no cano alimentado diretamente pela rede.

Verifique canos alimentados pela caixa d'água

Feche todas as torneiras da casa, desligue os aparelhos que usam água e não utilize os sanitários. Feche bem a torneira de bóia da caixa, impedindo a entrada de água. Marque, na própria caixa, o nível da água e verifique, após uma hora, se ele baixou. Em caso afirmativo, há vazamento na canalização ou nos sanitários alimentados pela caixa d'água.

Verifique reservatórios subterrâneos de edifícios

Feche o registro de saída do reservatório do subsolo e a torneira da bóia. Marque no reservatório o nível da água e, após uma hora, veja se ele baixou. Se isso ocorreu, há vazamento nas paredes do reservatório ou nas tubulações de alimentação do reservatório superior ou na tubulação de limpeza.

Água

Use a vassoura, e não a mangueira, para lavar

Sabe aquele velho hábito que muita gente ainda mantém: varrer a calçada com água e não com a vassoura.

Pois é, se esse é o seu caso, que tal fazer uma conta rápida?

Cada vez que a mangueira fica ligada por 15 minutos são perdidos 279 litros de água. Isto significa que, se você lavar a calçada uma vez por semana, mais de 14 mil litros de água vão para o bueiro da rua - por ano.



Em 20 anos, esse gasto sobe para mais de 290 mil litros. Quantidade suficiente para suprir as necessidades diárias de água - para beber - de cento e quarenta e cinco mil pessoas.

Só lembrando: o desperdício de água não impacta apenas o seu bolso. Quanto mais água tratada for para o ralo, mais o governo terá que investir em novas estações de tratamento. Um dinheiro que, convenhamos, seria melhor empregado em educação e saúde.

E olha, para manter a calçada limpa, é suficiente varrê-la. Se for o caso dá para combinar a técnica do pano umedecido com um enxágüe rápido. E aqui é possível usar um balde com água já utilizada na lavagem de roupa, por exemplo.

Use os dois lados de uma folha de papel

Você já deve ter escutado que, ao economizar papel, está colaborando para com o meio ambiente, pois evita a produção de resíduos e a derrubada de árvores. No entanto, ao adotar essa prática, você estará também economizando água. Para se produzir um quilo de papel são necessários 540 litros de água.

Assim, uma empresa que gaste uma média de 50 mil folhas de papel por mês (cem pacotes de 500 folhas), o que é um gasto razoável para uma empresa com cerca de 50 a 100 pessoas, estará também gastando, indiretamente, 128.000 litros de água mensais. Se metade do papel utilizado passasse a ser usado dos dois lados (frente e verso), o consumo de papel cairia 25% (e o de água utilizada em sua fabricação também).

Se vinte empresas de mesmo porte resolvessem aderir a essa prática, em um ano teriam economizado água suficiente para encher três piscinas olímpicas, ou abastecer 30 famílias durante esse período.

Água

Escove os dentes com a torneira fechada

Se você escovar os dentes com a torneira aberta durante 2 minutos, vai gastar mais ou menos 13,5 litros de água, mas só precisaria de 0,5 litro se abrisse a torneira apenas quando necessário. Escovando os dentes três vezes ao dia, o desperdício será de 37,5 litros diariamente. Se a população de Recife resolvesse escovar os dentes com a torneira fechada, a água economizada a cada dia seria suficiente para abastecer quase todos os habitantes de Florianópolis em um dia. E se você decidir fazer o mesmo todos os dias durante um ano, só com esse pequeno gesto, terá poupado quase 14 mil litros, correspondentes a um caminhão-pipa cheio de água.



Diminua o tempo no banho

Se você mora em apartamento e seu banheiro tem ducha, gasta em média 160 litros de água durante um banho de 10 minutos. Mas pode tentar diminuir esse tempo fechando o chuveiro para se ensaboar ou lavar os cabelos. Assim, economizará em um ano cerca de 30 mil litros de água.

Se 60 famílias de um condomínio fizerem a mesma coisa, em um ano serão poupados 7 milhões de litros de água, o suficiente para encher quase três piscinas olímpicas. Se 5000 famílias adotarem o mesmo hábito, a água economizada em 1 ano é equivalente à quantidade que cai nas Cataratas do Iguaçu durante 5 minutos.



Alimentos

Faça o alimento durar mais

Verduras e legumes podem ser congelados pelo processo de branqueamento: mergulhe os vegetais em água fervente, espere que a água volte a ferver, retire do fogo e mergulhe imediatamente esses vegetais em uma vasilha de água gelada. Não confunda o branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para ser guardado por mais tempo.



Produtos regionais são muito gostosos

Dê preferência às comidas típicas e aos ingredientes de sua região, pois estará ajudando a reduzir os custos de transporte para que um produto de outra região chegue até você e evitar as perdas causadas pela manipulação dos alimentos.

Prefira produtos da estação

Consuma verduras, legumes e frutas da estação, que além de mais saborosos têm preços mais baixos. Em geral, esses produtos vêm de mais perto, não exigindo grande transporte, reduzindo assim as perdas pela manipulação, os gastos com combustível e a emissão de poluição.

Aproveite as partes boas de verdura e legumes

Se depois de alguns dias notar que abobrinha, chuchu, mandioquinha e outros legumes apresentam partes estragadas, corte-os, lave bem o que pode ser aproveitado e faça uma seleta de legumes para acompanhar assados em geral.

Alimentos

Não jogue foras as sobras

Aprenda a reciclar as sobras de alimentos: do feijão, faça sopa. Com arroz, cenouras cozidas, carne assada ou o que restou da bacalhoda prepare deliciosos bolinhos. Frutas azedas ou maduras demais viram compotas, geléias e recheios para bolo.



Cuidado ao manipular os alimentos

Na hora de comprar frutas, verduras e legumes, escolha com os olhos. Tocar os alimentos reduz a sua vida útil. Pegue o alimento somente depois de decidir o que vai levar. Assim, o produto será preservado por mais tempo.



Faça o cardápio da semana

O maior desperdício doméstico verifica-se em frutas, legumes e verduras, ou seja, nos produtos típicos das compras semanais. Pensar no cardápio da semana antes de ir ao supermercado, definindo como serão as refeições diárias, permite comprar apenas o necessário e suficiente para aquelas refeições, evitando o desperdício.

Não se preocupe com a aparência dos alimentos

Nas compras a granel (alimentos não embalados), não leve em conta a "limpeza" de legumes, especialmente as batatas. A limpeza dos alimentos reduz seu tempo de vida e pode contaminá-los com produtos tóxicos. Qualquer legume ou batata com um pouco de terra dura mais e pode ser facilmente lavado em casa.

Reciclagem

Evite mercadorias com muitas embalagens

Evite comprar produtos “superembalados” e, sempre que possível, prefira os bens não-embalados (como, por exemplo, alimentos frescos). Embalagens do tipo “caixinha-dentro-de-um-saquinho-dentro-da-sacola-dentro-do-sacolão” geram uma quantidade enorme de lixo.

Procure comprar produtos em embalagens que tragam quantidades adequadas para sua família. Por exemplo: se a sua família é grande, compre as bebidas nas embalagens maiores; se for pequena, evite as embalagens grandes e, conseqüentemente, o desperdício.

Não compre embalagens descartáveis de refrigerantes ou bebidas quando houver a possibilidade de comprá-las em embalagens retornáveis.

Compre produtos ambientalmente corretos

Dê preferência a produtos concebidos nas bases do eco-design, que considera os impactos ambientais em todos os estágios do desenvolvimento do produto, como planejamento, produção, embalagem, distribuição, descarte etc.

Evite comprar produtos de materiais descartáveis, que, embora práticos, geram lixo desnecessário. Prefira produtos duráveis e resistentes ou que permitam o aumento da vida útil por meio de recargas e refis, como, por exemplo, cartuchos de impressão, pilhas e baterias recarregáveis. Reutilizar é muito importante.

Prestigie também os produtos feitos com material reciclado. Apoiar empresas que investem em reciclagem é uma atitude de consumo consciente.

Compre somente o necessário

O primeiro passo para combater o excesso de lixo é combater o excesso de luxo. Evite fazer compras por impulso e não consuma além de suas possibilidades, para não desperdiçar (e não se endividar). Planeje bem antes de ir ao mercado e evite comprar grandes volumes para estoque. Quanto menos você comprar, menos vai jogar fora.

Reciclagem

Exerça sua cidadania e cobre dos governantes

Procure saber como as autoridades de sua cidade tratam o problema do lixo. Cobre delas atitudes firmes no sentido de dar um tratamento adequado aos resíduos, como, por exemplo, implementar e ampliar a coleta seletiva. Apóie políticos que apresentam propostas viáveis para solucionar o problema.

Colabore para não sujar sua cidade: não jogue lixo nas ruas e recuse qualquer tipo de folhetos de propaganda.

Separe corretamente o lixo para reciclagem

A reciclagem é um processo que começa em casa, mas continua fora dela e depende de muitos agentes. O consumidor só participa do primeiro passo da reciclagem, que é a separação do lixo, mas se ele não der esse passo, dificultará todo o resto da tarefa. A forma mais simples de fazer essa separação é isolar o lixo seco do molhado.

O lixo seco consiste sobretudo em embalagens, papéis, revistas e jornais. O lixo úmido ou orgânico é basicamente composto pelos restos de alimentos e folhas.

Um detalhe muito importante é a contaminação dos materiais envolvidos. Um material reciclável (uma embalagem de plástico, por exemplo), em contato com contaminantes (óleos, graxas, colantes, solventes etc.) deixa de ser reciclável (não vale a pena pela dificuldade de remoção dos contaminantes). Portanto a correta separação dos materiais é vital para que a cadeia de reciclagem seja bem sucedida.

Economize Papel

Procure usar os dois lados do papel, produto que exige grande quantidade de água e de energia para ser produzido. Antes de imprimir um documento, revise-o com cuidado, para não gastar papel à toa. Reutilize envelopes, mas dê preferência ao e-mail.

Reciclagem

Não jogue no lixo o que você pode doar

Em vez de jogar roupas, livros, móveis, brinquedos e outras coisas fora, doe estes itens para entidades beneficentes, para lojas de usados como brechós e sebos ou para alguém que você conheça que poderia usá-las.

Compacte o lixo, antes de jogá-la fora

Amasse latinhas de alumínio, garrafas plásticas (não se esqueça de tirar as tampas) e outros tipos de lixo, para que eles ocupem menos espaço.

Evite o desperdício de alimentos

Ao preparar a comida, evite desperdício: talos, folhas, sementes e cascas têm grande valor nutritivo e possibilitam variações no cardápio. Experimente receitas que aproveitem os alimentos ao máximo.

Além de formar lixo, desperdiçar comida significa também desperdiçar água (cerca de 70% da água disponível é usada na irrigação da lavoura) e poluir a atmosfera (cientistas estão ligando a atividade agrícola ao aquecimento global).

Se for jogar comida fora, pelo menos separe os alimentos em secos e molhados, para facilitar e incentivar a reciclagem.

Para conservar os alimentos, evite usar papel alumínio ou filme plástico. Prefira produtos duráveis, como potes de plástico com vedação, tipo "Tupperware".

Leve sua própria sacola

Se puder, leve sua própria sacola ao fazer as compras. Assim você deixará de usar (e, posteriormente, descartar) vários sacos plásticos. Se não for possível, procure encher bem os saquinhos para reduzir a quantidade deles que você leva para casa e que irão parar no lixo.

Este tipo de saco, que, em São Paulo, por exemplo, corresponde a 40% das embalagens jogadas no lixo, demora 450 anos para se decompor e ocupa de 15% a 20% do volume de um lixão, embora corresponda a apenas de 4% a 7% de sua massa. Portanto, seu uso deve ser evitado.

Energia

Faça economia com a geladeira

A geladeira é um dos grandes consumidores de energia elétrica em uma casa, pois fica ligada o tempo todo. Veja como gastar menos:

- Instale a geladeira e o freezer em local ventilado e longe do fogão. Verifique sempre se a vedação das portas está funcionando bem.
- Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou vidro, pois dificultam a passagem do ar e provocam aumento no consumo de energia. Procure não abarrotar as prateleiras, deixando espaço entre os alimentos para facilitar a circulação do ar.
- Não guarde líquidos nem alimentos ainda quentes na geladeira, pois o motor vai ter de trabalhar mais para resfriar o ambiente interno e, conseqüentemente, gastar mais energia.
- Não deixe a porta da geladeira aberta desnecessariamente nem por muito tempo, pois isso faz com que o frio “escape” e exige mais trabalho do motor para baixar a temperatura interna novamente.
- Regule o termostato para que esfrie menos no inverno.
- Quando for viajar e ficar muito tempo fora, esvazie a geladeira e o freezer e desligue-os da tomada.
- Ao comprar geladeiras e freezers, prefira os que têm o selo Procel, pois são os mais eficientes e consomem menos energia.

Economize energia ao lavar e passar a roupa

- Na hora de usar a máquina de lavar roupa, economize água e energia lavando, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante.

Energia

- Coloque sempre a quantidade de sabão recomendada pelo fabricante. Assim você não terá de fazer outro enxágüe, gastando mais energia elétrica, além de sabão e água.
- Utilize a secadora com sua capacidade máxima, evitando o desperdício de energia elétrica.
- Não use o ferro elétrico nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados, pois ele sobrecarrega a rede elétrica.
- Evite passar poucas peças de roupa de cada vez. Espere acumular uma quantidade razoável de roupa e passe tudo de uma vez só.
- Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligar o ferro, aproveite ainda o seu calor para passar algumas roupas leves.

Deixe o carro na garagem um dia por semana

A cada quilômetro rodado, um automóvel lança no ar 430 gramas de dióxido de carbono (CO₂), um dos gases do efeito estufa. E mais 2 gramas de monóxido de carbono (CO), gás que reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio. E 0,6 gramas de óxidos de nitrogênio (NO_x), que irrita olhos e nariz e pode provocar enfisema pulmonar.

Se você deixar de usar seu carro um dia por semana (considerando que seu percurso diário seja de 20 km), você deixará de emitir por ano cerca de 440 kg de dióxido de carbono na atmosfera, o principal poluente causador do efeito estufa, além de uma série de elementos tóxicos.

A poluição do ar provoca a morte de 3 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, e os principais responsáveis são os automóveis. Essa poluição, principalmente nas grandes cidades, afeta principalmente os idosos e as crianças com até cinco anos de idade, causando problemas respiratórios, irritação dos olhos e nariz.

A3P

Agenda Ambiental na Administração Pública

A₃P

O que é a A_3P ?

A A_3P é uma estratégia de construção de uma nova cultura institucional para inserção de critérios socioambientais na administração pública.

Princípios:

- ✦ combate a todas as formas de desperdício de recursos naturais;
- ✦ gestão adequada de todos os resíduos gerados;
- ✦ inclusão de critérios socioambientais nos investimentos, compras e contratações de serviços dos órgãos governamentais;
- ✦ sensibilização dos servidores públicos em relação aos aspectos ambientais e de melhoria da qualidade do ambiente de trabalho.



Como implementar a A_3P ?

- ✓ criar comissão da A₃P envolvendo servidores de várias áreas da instituição
- ✓ realizar diagnóstico da situação, identificando pontos críticos, avaliando os impactos ambientais e desperdícios
- ✓ elaborar o planejamento integrado, envolvendo o maior número de colaboradores e áreas de trabalho
- ✓ definir projetos e atividades a partir do diagnóstico, priorizando ações de maior urgência
- ✓ implementar as atividades propostas, realizar treinamentos e disponibilizar recursos físicos e/ou financeiros
- ✓ avaliar e monitorar o desempenho ambiental, identificar falhas e pontos de melhoria
- ✓ promover melhoria contínua pela avaliação sistemática, replanejamento e implementação de procedimentos, formação de funcionários, implantação de novas tecnologias



Quem somos

Maysa Miguita Paulino

Consultora Núcleo Técnico de Gestão e Qualidade

Maria Angela Watanabe

Consultora Núcleo Técnico de Gestão e Qualidade

Beatriz Tedesco

Consultora Núcleo Técnico de Gestão e Qualidade

Maria das Graças Ferreira

Especialista em redesenho de processos, certificações ISO e modelos de gestão.

Eloina Esteves

Especialista em modelos de gestão, Programa 5S e Educação Ambiental.

Janaina Carnivali Garcia

Especialista no Programa 5S e Educação Ambiental.

Pamela Salazar Mora

Especialista em Comunicação Organizacional e modelos de gestão.

Contato: 3104-0988

smspqualidade@prefeitura.sp.gov.br

Fontes:

www.akatu.com.br

www.mma.gov.br - A3P