



Manual de práticas sustentáveis




COLÉGIO
CATANDUVA



*Faculdades
Integradas
Padre Albino*



Pequenas ações para um **Mundo Sustentável**

Exemplificando como uma pessoa pode dar pequenos passos rumo a uma responsabilidade socioambiental mais consistente, este manual de práticas sustentáveis apresenta, de maneira simples, dicas que podem levar a uma efetiva mudança.

Seja na sua casa, nas ruas, no trabalho ou na faculdade, pequenos atos podem gerar grandes resultados, desde que isso seja um compromisso de todos, que se multiplique com a criação e manutenção de novos hábitos sustentáveis.

Nossa atitude deve mudar: reciclar, renovar e ir além. O comprometimento individual vai favorecer a corrente pela sustentabilidade, e esta ação forte, em rede, certamente sensibilizará outras pessoas para a importância da preservação do mundo em que vivemos.

A necessidade de uma ação contínua e participativa, buscando soluções imediatas e em longo prazo, chegou. Finalmente, a hora de partir para a ação bateu à porta. É AGORA ou AGORA.

Este **Manual de práticas sustentáveis** é uma contribuição das Faculdades Integradas Padre Albino e Colégio Catanduva, como proposta para nossa mudança de atitude e comportamento no dia-a-dia

Manual de Práticas Sustentáveis

Índice





Fique atento

A forma mais fácil de você economizar água na escola começa nas idas ao banheiro. Quando vai lavar suas mãos, não abra a torneira no máximo, pois você não precisa de todo esse fluxo de água para uma tarefa tão simples e rápida. E sempre que vir algum vazamento de água, avise alguém na sua escola para que essa situação seja resolvida.

Aproveite a luz natural

Um modo de redução do consumo de energia em iluminação mais barato e fácil é desligar as lâmpadas sempre ao sair de um ambiente ou quando não for necessário o uso delas. Sempre que possível aproveite a iluminação natural, abrindo as persianas, janelas, etc. Com essas atitudes, estima-se a economia de 10 a 15% do consumo original.



Adote uma garrafa

Já reparou na quantidade de copos de plástico jogados no lixo no fim do dia? Mude isso: traga de casa sua própria caneca ou uma garrafinha para água. Deixe-a na mesa onde estuda e tome água nela ou carregue-a na sua bolsa ou mochila. Mesmo que seja de plástico, você pode usá-la por muito tempo, sem precisar jogá-la fora.

Desligue o ar

Desligue o aparelho quando o ambiente estiver desocupado. Mantenha janelas e portas fechadas quando o ar condicionado estiver funcionando. Evite o calor do sol no ambiente, fechando cortinas e persianas. Não tape a saída de ar do aparelho e proteja a parte externa do ar condicionado da incidência do sol, sem bloquear as grades de ventilação.





Aproveite para se exercitar

Esqueça-se do elevador! Use mais a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Afinal, além da economia de energia elétrica, tanto esforço pode resultar em um corpinho mais saudável.

Preserve o verde do câmpus

As árvores têm grande importância para o planeta: são abrigos de inúmeras espécies, protegem os solos, reduzem a poluição atmosférica e sonora. Ajude a protegê-las. As árvores do câmpus, da sua rua e da sua cidade são um patrimônio público. Lembre-se: para cortá-las, necessita-se de uma autorização especial. Denuncie se presenciar danos ou algum corte ilegal.



Ligue apenas quando necessário

Utilize os recursos de economia de energia para desligar o monitor e colocar o computador em estado de espera se eles permanecerem sem uso após um determinado tempo. Não deixe monitor, impressora, caixa de som, estabilizador e outros acessórios do computador ligados sem necessidade.

Recicle

Faça sempre a separação do seu lixo: papel pode ir para a reciclagem ou ser reaproveitado em formas de bloquinhos. Objetos como papel-carbono, papel plastificado e fitas adesivas não são recicláveis, por isso, use com consciência.



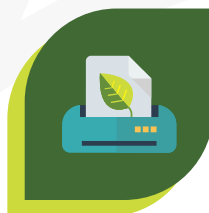


Exerça seu papel de cidadão

Lute para que a instituição em que você trabalha ou estuda adote atitudes mais sustentáveis. Colabore com as medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo.

Imprima só o necessário

Lute para que a instituição em que você trabalha ou estuda adote atitudes mais sustentáveis. Colabore com as medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo.

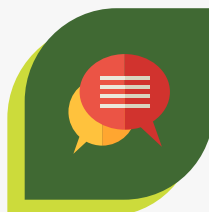


Monitor amigo do meio ambiente

O monitor ligado, mesmo com aquele descanso de tela bacana, é responsável por até 80% do consumo do computador. Configure sua máquina para o modo de economia de energia. Assim, ele vai desligar automaticamente toda vez que você se ausentar. Se tiver chance, prefira um *notebook*. Ele consome menos energia que um computador de mesa.

Resolva on-line

Às vezes é possível resolver assuntos por telefone ou em programas de comunicação *on-line* de seu próprio computador, ao invés de se deslocar de um ponto a outro da cidade.





Mídias Regraváveis

A onda agora é usar e abusar de mídias regraváveis como pen drives e drives externos, partilhar via *e-mail* ou serviços de bancos de dados nas nuvens. Economize CDs e DVDs; eles são feitos de plástico.

Mais vento, menos energia

Ventiladores de teto consomem muito menos energia que os aparelhos de ar condicionado. Tudo bem, você prefere o ar condicionado. Então, ao menos use-o racionalmente, com portas e janelas fechadas e os filtros regularmente limpos.



Recicle antes de usar

Prefira o papel ecoeficiente ou o reciclado. A produção do ecoeficiente usa os recursos da natureza de maneira racional. Tem como matéria-prima o eucalipto plantado para essa finalidade e colhido após sete anos. Para ficar com a aparência que todos conhecem, enfrenta processo de branqueamento.



Pense antes de comprar

Na hora de comprar um carro, faça um cálculo simples de qual o tamanho ideal para suas necessidades. Veículos maiores consomem e poluem mais. Modelos do tipo *flex fuel* estão adequados às normas de proteção ao meio ambiente. Lembre-se: prefira abastecer com etanol.

Use com moderação

Carro não é o meio de transporte ecologicamente mais correto. Use-o com moderação, em especial se tiver um enorme 4x4 a diesel. Ande mais em transporte coletivo ou reabilite sua magrela.



Compartilhe seu carro

Pratique a carona solidária e diminua a emissão de poluentes, levando pessoas que fariam o mesmo trajeto separadamente. Você vai se tornar o cara mais simpático da cidade.

Faça manutenção

Carro e moto requerem manutenção, não tem jeito. Faça uma regulagem periódica, sempre que possível. Troque o óleo nos prazos indicados pelo fabricante, verifique filtros de óleo e de ar. Todas essas medidas economizam combustível e ajudam a despejar menos CO₂ no ar.





Limpe com menos água

Que tal lavar o carro a seco? Existem diversas opções de lavagem sem água, algumas até mais baratas do que a tradicional, que consome centenas de litros do precioso líquido. Pense também em lavar menos seu carro.

Não jogue lixo pela janela

Tem atitude mais grosseira que atirar lata ou outros dejetos pela janela do carro? O castigo para essa gafe é garantido: os resíduos despejados na rua são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, causam enchentes e prejudicam a qualidade da água que consumimos.



Use a tecnologia a seu favor

Sofrer em engarrafamento para ir ao banco e depois testar a paciência numa fila interminável são coisas do passado. Faça uso da tecnologia, colocando em dia todas as suas transações financeiras pela internet, sem sair do conforto de casa.

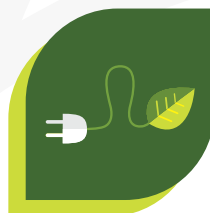


Energia em *stand by*

Os aparelhos que ficam dia e noite em modo *stand by* são mais uma nova invenção em nome do conforto. Só esqueceram de dizer que isso consome energia sem necessidade. Puxe a tomada de todos eles quando não estiverem em uso e tenha certeza: o valor de sua conta de luz vai cair bastante.

Eletrodomésticos eficientes

Na hora de comprar eletrodomésticos, escolha os mais eficientes. É possível reconhecê-los pelo selo do Procel (nas marcas nacionais) ou *Energy Star* (nos importados). Detalhe: isso não custa nada.



Evite os descartáveis

Despreze os produtos descartáveis. Escolha os feitos para serem duráveis, como era nos tempos de nossos avós. Tenha a certeza de que com essa simples atitude você estará dando o pontapé inicial para diminuir a quantidade de lixo que a humanidade produz.

Muito luxo, muito lixo

Pense antes de sair comprando tudo o que aparecer. Com essa atitude você faz a diferença, combatendo o desperdício, diminuindo a montanha de embalagens descartadas e, de quebra, espantando as dívidas.





Limpeza a seco

Não há nada mais fora de moda que usar a mangueira de água para varrer a calçada, a chamada “vassourinha hidráulica”. Em 15 minutos, 280 litros de água escorrem para o ralo inutilmente. Espante a preguiça, pegue a vassoura, junte a sujeira, recolha com a pá e só depois enxágue o chão. Lembre-se: a calçada não bebe água.

Prefira recarregar

Não jogue pilhas e baterias de celular velhas no lixo. Elas contêm substâncias tóxicas que contaminam o solo e os lençóis freáticos. Separe todas elas e procure um posto de coleta perto da sua casa. Aproveite para diminuir o consumo de pilhas descartáveis com o uso de pilhas recarregáveis.



Sacola de casa

Ao fazer compras, leve sua própria sacola, de preferência as de pano resistente. Com esse gesto simples, você deixará de participar da farras das sacolinhas plásticas, que entopem cada vez mais os lixões das grandes cidades.

Doe óleo

Um dos grandes problemas da poluição dos mananciais vem de um hábito difícil de mudar: jogar o óleo de fritura usado no encanamento. Um litro de óleo pode contaminar até um milhão de litros de água. Separe o óleo em garrafas PET para doá-lo a ONGs que fazem biodiesel e sabão com ele.





Resista à tentação

Não troque seu celular por puro impulso. Se não resistir à tentação ao menos deixe o seu modelo antigo na revendedora para reciclagem.

Pense antes de jogar fora

Pare e pense bem antes de descartar todos aqueles objetos que já não interessam mais a você. Que tal doá-los a alguma entidade assistencial? Esse material que está apenas ocupando espaço em sua casa certamente será útil para muita gente.



Plante uma árvore

Plante uma árvore. Ela pode absorver até uma tonelada de CO₂ durante sua vida e é bom abrigo para aves. Se você quiser plantar uma árvore na frente de sua residência, entre em contato com a Secretaria do Meio Ambiente.

Financie o planeta

Faça seu dinheiro trabalhar a favor de causas nobres. Diga ao gerente do banco que você quer aplicar em investimentos socialmente responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresas que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.





Seja voluntário

Participe de sua comunidade; seja voluntário de uma instituição próxima da sua casa ou do trabalho. Doe um pouquinho do seu tempo para quem precisa.

Incentive as futuras gerações

Conscientize seus filhos dos problemas com o aquecimento global sem fazer terrorismo. A ideia não é deixá-los sem esperança, mas bem informados e dispostos a cuidar melhor do planeta que as gerações passadas.

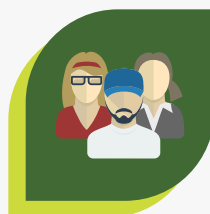


Fuja da alienação

Fuja da alienação e influencie pessoas. Estar sempre bem informado também é um bom exemplo de atitude cidadã. Procure ler mais para ficar atualizado nos assuntos de interesse geral como política, economia, meio ambiente e sustentabilidade.

Acredite

Comece a convencer-se de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Vá além, convença aquele amigo, parente ou vizinho. Afinal, alguém tem de fazer alguma coisa para reverter esse jogo a favor da sustentabilidade.





FUNDAÇÃO
PADRE ALBINO