

# Guia de Boas Práticas para o Consumo Sustentável



*A construção da sustentabilidade não depende apenas da maneira como utilizamos os recursos naturais para produzir os bens e serviços da vida moderna. Depende também da maneira como os consumimos.*

*Na ponta da produção muitos avanços na direção do desenvolvimento sustentável já podem ser contabilizados. É hora de iniciar esforços por um consumo também sustentável.*

*Neste Guia de Boas Práticas para o Consumo Sustentável aprendemos a poupar água e energia e a lidar com os resíduos que geramos em nossas atividades cotidianas.*



*Foi produzido pelo **Ministério do Meio Ambiente** e pelo **Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC)**, que cordialmente nos autorizaram sua publicação e distribuição, não tendo a empresa nenhum tipo de vínculo com essas duas instituições.*

*A decisão de publicá-lo é mais uma ação de Responsabilidade Social da Holcim Brasil.*

***Leia-o, divulgue-o, ajude você também a induzir as mudanças que nos permitirão satisfazer nossas necessidades, sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras.***

Carlos F. Bühler  
CEO da Holcim Brasil

A imensidão do Brasil fez, e ainda faz, muita gente pensar que todos os recursos naturais do nosso País são inesgotáveis. Engano. Um grande engano. Se não abrirmos os olhos e ficarmos bem atentos as nossas atitudes, poderemos sofrer graves prejuízos e ainda comprometer a sobrevivência das gerações futuras.



Não é à toa que muita gente – técnicos, especialistas, estudiosos e governos de todas as partes do mundo – está preocupada com o futuro do nosso Planeta. O Ministério do Meio Ambiente - Secretaria de Políticas para o Desenvolvimento Sustentável - e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) colocam o assunto em discussão e dão as dicas para que todos possam iniciar a mudança.

Talvez você já tenha ouvido falar de Consumo Sustentável. Mas, se você não sabe o que isso significa, vamos lá:

**Consumo Sustentável quer dizer saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras. Ou seja, vale aquele velho jargão popular: saber usar para nunca faltar.**

E isso não exige um grande esforço, somente mais atenção com o que está ao nosso redor, no nosso ambiente.

**Basta fazermos uma pequena reflexão sobre como agimos.**

Normalmente, **não nos preocupamos com a quantidade de água** que utilizamos ao escovar os dentes, quando tomamos banho ou no momento de lavar a louça e o nosso carro.

Por absoluta desatenção, ao sairmos de um cômodo **não apagamos a luz**, ou vamos acendendo todas as lâmpadas, deixando para trás um rastro luminoso.

**Nem nos tocamos em relação ao consumo de papel**, seja em casa ou no escritório estamos sempre desperdiçando papel.

**Misturamos o lixo doméstico**, quando seria muito simples separar os restos de comida do papel, da lata, do vidro, do plástico.

**No ato da compra, pense!** Não leve para casa alimentos em excesso nem faça comida em demasia para depois ter que jogar fora. Resto de alimento é coisa séria. Milhares de pessoas carecem, diariamente, de um prato de comida.

Não nos damos conta de que os nossos desperdícios têm impacto no nosso bolso. E, mais grave ainda, nunca paramos para pensar que este comportamento displicente vai acarretar sérias e graves dificuldades para os nossos descendentes. Eles vão ressentir-se da falta dos recursos naturais.

**Ao mesmo tempo em que estaremos reduzindo ou eliminando o desperdício, vamos economizar muito dinheiro.**

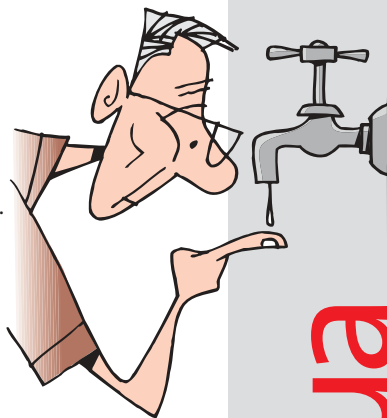
Quem sabe, não conseguiremos até melhorar a nossa renda mensal, se fizermos pequenas mudanças nas nossas atitudes?



Se você acha que é muito trabalhoso, então, preste atenção nessas informações e perceba o risco que estamos correndo.

Hoje, metade da população mundial (mais de 3 bilhões de pessoas) enfrenta problemas de abastecimento de água. Muitas fontes de água doce estão poluídas ou, simplesmente, secaram.

Recife, capital de Pernambuco, em vários períodos do ano é submetida a um racionamento rigoroso, em outros, não tem água mesmo. O racionamento também já chegou à São Paulo, podendo atingir 3 milhões dos 10 milhões de habitantes da capital paulista.



# Água

**Você sabia que 97% da água existente no planeta Terra é salgada (mares e oceanos), 2% formam geleiras inacessíveis e, apenas, 1% é água doce, armazenada em lençóis subterrâneos, rios e lagos?**

Pois, bem, temos apenas 1% de água, distribuída desigualmente pela Terra para atender a mais de 6 bilhões de pessoas (população mundial).

Esse pouquinho de água que nos resta está ameaçado. Isso porque, somente agora estamos nos dando conta dos riscos que representam os esgotos, o lixo, os resíduos de agrotóxicos e industriais.

**Cada um de nós tem uma parcela de responsabilidade nesse conjunto de coisas. Mas, como não podemos resolver tudo de uma só vez, que tal começarmos a dar a nossa contribuição no dia-a-dia?**

Dá para viver sem água? Não dá. Então, a saída é fazer um uso racional deste recurso precioso. A água deve ser usada com responsabilidade e parcimônia. Para nós, consumidores, também significa mais dinheiro no bolso. A conta de água no final do mês será menor. O mais importante, no entanto, é termos a consciência de que estamos contribuindo, efetivamente, para reduzir os riscos de matarmos a nossa fonte de vida: a água.

**Você sabe quantos litros de água uma pessoa consome, em média, por dia? Não? São cerca de 250 litros (isto mesmo, 250 litros ou mais): banho, cuidados de higiene, comida, lavagem de louça e roupas, limpeza da casa, plantas e, claro, a água que se bebe.**

O consumo de energia elétrica aumenta a cada ano no Brasil. Em breve, estaremos importando energia elétrica de países vizinhos.

O comércio, além de ganhar novos estabelecimentos com alto padrão de consumo (shopping centers, hipermercados), dinamizou suas atividades com a ampliação dos dias e horário de funcionamento.

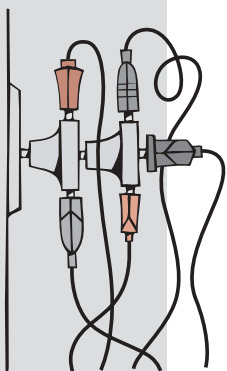
Uma grande parte desse aumento é decorrente do desperdício de energia.

**Voltamos à questão do desperdício. E é nesse ponto que entra a nossa contribuição. O consumo residencial e comercial representam cerca de 42% do consumo total.**

No segmento residencial, houve um aumento do uso da eletricidade por incorporação de novos eletrodomésticos. **Será que precisamos de todos eles, realmente?**

Economizar energia, além de fazer bem ao bolso, também contribui para o adiamento da construção de novas hidrelétricas, que causam grandes impactos ambientais ou para diminuição da exploração de recursos naturais não renováveis como o petróleo.

**Percebe como podemos ajudar?**





# lixo

Enquanto a água pode nos faltar, o lixo sobra. É lixo demais e ele sempre aumenta. Aumenta tanto que nem sabemos onde colocá-lo.

Essa dificuldade é maior quando associada aos custos para se criar aterros sanitários. A situação torna-se pior quando constatamos que na maioria das cidades brasileiras o lixo é despejado em terrenos baldios ou nos “famosos” e inadequados lixões.

Em contraposição a essas práticas, ecologicamente incorretas, vem-se estimulando o uso de métodos alternativos de tratamento como a compostagem e a reciclagem ou, dependendo do caso, incineração.

A compostagem é uma maneira fácil e barata de tratar o lixo orgânico (detritos de cozinha, restos de poda e fragmentos de árvores).

A reciclagem é vista pelos governos e defensores da causa ambiental como solução para o lixo inorgânico (plásticos, vidros, metais e papéis).

**A incineração (queima do lixo) é a alternativa menos aceitável. Provoca graves problemas de poluição atmosférica e exige investimentos de grande porte para a construção de incineradores.**

**Com a reciclagem é possível reduzir o consumo de matérias-primas, o volume de lixo e a poluição.**

Tecnicamente, é possível recuperar e reutilizar a maior parte dos materiais que na rotina do dia-a-dia é jogada fora. Latas de alumínio, vidro e papéis, facilmente coletados, estão sendo reciclados em larga escala em muitos países, inclusive no Brasil.

Embora seja um processo em crescimento, ainda não é economicamente atrativo para todos os casos. Assim, nos restam as alternativas: **evitar produzir lixo, reaproveitar o que for possível e reciclar ao máximo.** Como fazer isso?

**Aqui vai uma boa dica:** aproveitar melhor o que compramos, escolhendo produtos com menor quantidade de embalagens ou redescobrir antigos costumes como, por exemplo, a volta das garrafas retornáveis de bebidas (os velhos cascos) ou das sacolas de feira para carregar compras.







Como você pode ajudar a preservar os recursos naturais e economizar dinheiro:

## Vazamentos

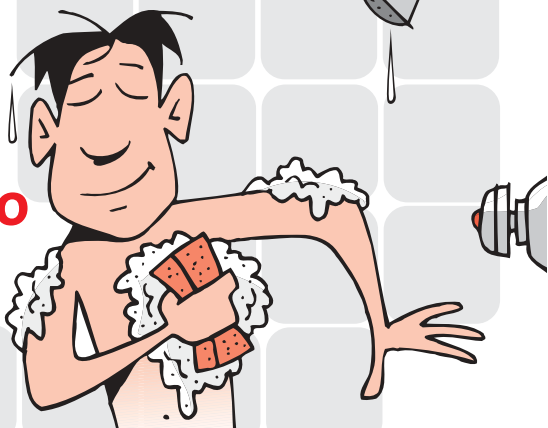
Outra forma de detectá-los é através do **hidrômetro** (ou relógio de água) da casa: feche todas as torneiras e desligue os aparelhos que usam água (só não feche os registros na parede que alimentam as saídas de água).

Anote o número indicado no hidrômetro e confira depois de algumas horas para ver se houve alteração ou observe o círculo existente no meio do medidor (meia-lua, gravatinha, circunferência dentada) para ver se continua girando.

**Caso haja alteração nos números ou movimento do medidor, há vazamento.**

**Os vazamentos podem ser evidentes** como uma torneira pingando ou escondidos, no caso de canos furados ou de vaso sanitário. Para esse último, verifique o vazamento **jogando cinzas no fundo da privada** e observe por alguns minutos. Se houver movimentação da cinza ou se ela sumir, há vazamento.

## No Banheiro



- ◆ O chuveiro elétrico é um dos aparelhos que mais consome energia. O ideal é evitar seu uso em horários de maior consumo (de pico): entre 18h e 19h30min e, no horário de verão, entre 19h e 20h30min;
- ◆ quando o tempo não estiver frio, deixe a chave de temperatura na posição menos quente (morno);
- ◆ tente limitar seus banhos em aproximadamente 5 minutos. Feche a torneira enquanto se ensaboa;
- ◆ instale torneiras com aerador (“peneirinhas” ou “telinhas” na saída da água). Ele dá a sensação de maior vazão mas, na verdade, faz exatamente o contrário;
- ◆ jamais escove os dentes ou faça a barba com a torneira aberta;
- ◆ caso seja viável, instale redutores de vazão em torneiras e chuveiro;
- ◆ quando construir ou reformar, dê preferência às caixas de descarga no lugar das válvulas.

# Na Cozinha

- ◆ Use também o redutor de vazão e torneiras com aeradores;
- ◆ ao lavar a louça, use uma bacia ou a própria cuba da pia para deixar os pratos e talheres de molho por alguns minutos antes da lavagem. Isso ajuda a soltar a sujeira. Depois, use água corrente somente para enxaguar;
- ◆ se usar a máquina de lavar louça, ligue-a somente quando estiver com toda sua capacidade preenchida;
- ◆ para lavar verduras, use também uma bacia para deixá-las de molho (pode ser inclusive com algumas gotas de vinagre ou com solução de hipoclorito), passando-as depois por um pouco de água corrente para terminar de limpá-las;
- ◆ procure consumir alimentos livres de agrotóxicos. Os agrotóxicos podem causar danos ao meio ambiente e a sua saúde. Dê preferência a produtos orgânicos.





## Na Lavanderia (ou área de serviço)

- ◆ Deixar as roupas de molho por algum tempo antes de lavar também ajuda aqui;
- ◆ ao esfregar a roupa com sabão use um balde com água que pode ser a mesma do molho e mantenha a torneira do tanque fechada. Água corrente somente no enxágüe!
- ◆ use o resto da água com sabão para lavar o seu quintal;
- ◆ se tiver máquina de lavar, use-a sempre com a carga máxima e tome cuidado com o excesso de sabão para evitar um número maior de enxágües;
- ◆ caso opte por comprar uma lavadora, prefira as de abertura frontal que gastam menos água que as de abertura superior;
- ◆ evite utilizar o ferro elétrico quando vários aparelhos estiverem ligados na casa para evitar que a rede elétrica fique sobrecarregada;
- ◆ habitue-se a juntar a maior quantidade possível de roupas para passá-las de uma só vez;
- ◆ se o ferro for automático, regule sua temperatura. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligá-lo, você ainda pode aproveitar o calor para passar algumas roupas leves.

# No quintal, jardim e vasos

- ◆ Cultive plantas que necessitam de pouca água (bromélias, cactos, pinheiros, violetas);
- ◆ aproveite sempre que possível a água da chuva. Você pode armazená-la em recipientes colocados na saída das calhas e depois usá-la para regar as plantas. Só não se esqueça de tampar esses recipientes para que não se tornem focos de mosquito da dengue!
- ◆ Para lavar o carro use balde em vez de mangueira;
- ◆ não regue as plantas em excesso nem nas horas quentes do dia ou em momentos com muito vento. Muita água será evaporada ou levada antes de atingir as raízes;
- ◆ molhe a base das plantas, não as folhas;
- ◆ utilize cobertura morta (folhas, palha) sobre a terra de canteiros e jardins. Ela diminui a perda de água;
- ◆ ao limpar a calçada, use a vassoura, **E NÃO ÁGUA** para varrer a sujeira! Depois, se quiser, jogue um pouco de água no chão, somente para “baixar a poeira”. Para isso, você pode usar aquela água que sobrou do tanque!



# Geladeira/Freezer



◆ Na hora de comprar, leve em conta a eficiência energética certificada pelo **selo Procel – Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica**;

◆ coloque o aparelho em local bem ventilado, evitando a proximidade com o fogão, aquecedores ou áreas expostas ao sol;

◆ no caso de instalação entre armários e paredes, deixe um espaço mínimo de 15 cm dos lados, acima e no fundo do aparelho.

## Ao utilizar:

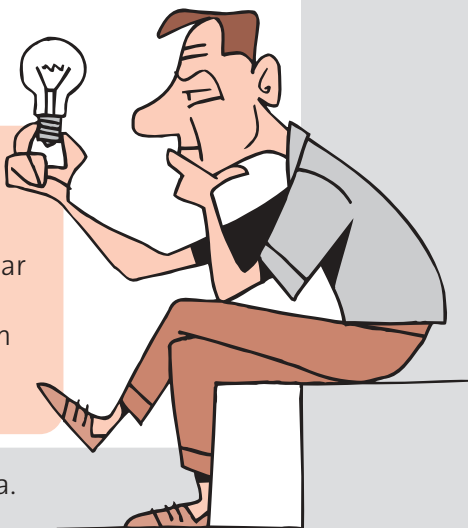
- ◆ evite abrir a porta da geladeira em demasia ou por tempo prolongado;
- ◆ deixe espaço entre os alimentos e guarde-os de forma que você possa encontrá-los rápida e facilmente;
- ◆ não guarde alimentos ou líquidos quentes;
- ◆ não forre as prateleiras com vidros ou plásticos porque dificulta a circulação interna de ar;
- ◆ faça o descongelamento do freezer periodicamente, conforme as instruções do manual, para evitar que se forme camada com mais de meio centímetro de espessura;
- ◆ conserve limpas as serpentinas (as grades) que se encontram na parte de trás do aparelho. Não as utilize para secar panos, roupas, etc.
- ◆ quando você se ausentar de casa por tempo prolongado, o ideal é esvaziar freezer e geladeira e desligá-los.

# Lâmpadas

◆ Na hora de comprar, dê preferência a lâmpadas fluorescentes, compactas ou circulares, para a cozinha, área de serviço, garagem e qualquer outro lugar da casa que fique com as luzes acesas por mais de quatro horas por dia. Além de consumir menos energia, essas lâmpadas duram mais que as outras;

◆ evite acender lâmpadas durante o dia. Aproveite melhor a luz do sol, abrindo janelas, cortinas e persianas. Apague as lâmpadas dos ambientes quando estiverem desocupados;

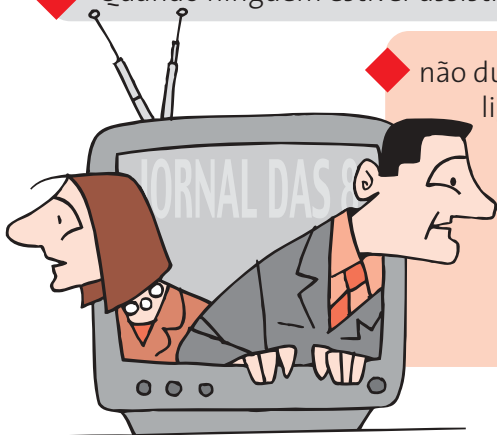
◆ para quem vai pintar a casa, é bom lembrar que tetos e paredes de cores claras refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de luz artificial.



# Televisão

◆ Quando ninguém estiver assistindo, desligue o aparelho;

◆ não durma com a televisão ligada. Mas se você se acostumou com isso, uma opção é recorrer ao “timer” (temporizador) para que o aparelho desligue sozinho.



## Ar condicionado

- ◆ Na hora da compra, escolha um modelo adequado ao tamanho do ambiente em que será utilizado. Prefira os aparelhos com controle automático de temperatura e dê preferência às marcas de maior eficiência, segundo o selo Procel;
- ◆ ao instalá-lo, procure proteger sua parte externa da incidência do sol (mas sem bloquear as grades de ventilação);
- ◆ quando o aparelho estiver funcionando, mantenha janelas e portas fechadas. Desligue-o quando o ambiente estiver desocupado;
- ◆ evite o frio excessivo, regulando o termostato;
- ◆ mantenha limpos os filtros do aparelho para não prejudicar a circulação do ar.

## Aquecedor (boiler)

### Na hora da compra:

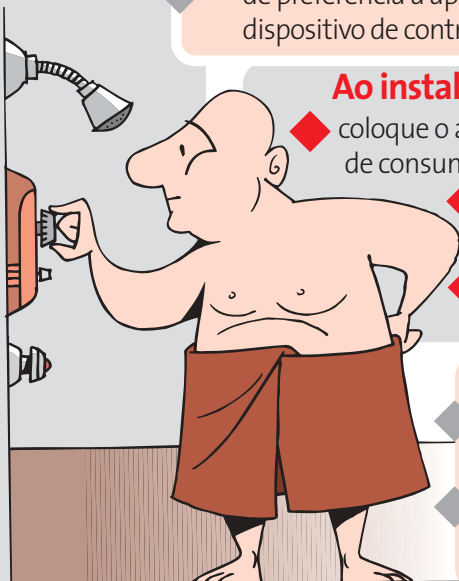
- ◆ escolha um modelo com capacidade adequada as suas necessidades e leve em conta a possibilidade do uso de energia solar;
- ◆ dê preferência a aparelhos com bom isolamento do tanque e com dispositivo de controle de temperatura.

### Ao instalar:

- ◆ coloque o aquecedor o mais próximo possível dos pontos de consumo;
- ◆ isole com cuidado as canalizações de água quente;
- ◆ nunca ligue o aquecedor à rede elétrica sem ter certeza de que ele está cheio de água.

### Ao utilizar:

- ◆ ajuste o termostato de acordo com a temperatura ambiente;
- ◆ ligue o aquecedor apenas durante o tempo necessário. Se possível, coloque um “timer” para que essa função se torne automática.





# Seu Lixo

◆ **Não jogue lixo nenhum na rua. Cerca de 40% do lixo recolhido no Rio de Janeiro é proveniente da coleta de rua.** Essa coleta é mais cara e, além de enfeiar os lugares, traz sérios problemas aos moradores nas épocas de chuva, com entupimento de bueiros e estrangulamento dos corredores de água;

◆ aproveite integralmente os alimentos. Muitas vezes, talos, folhas, sementes e cascas têm grande valor nutritivo e possibilitam uma boa variação no seu cardápio;

◆ doe livros, roupas, brinquedos e outros bens usados que para você não têm mais serventia, mas que podem ser úteis a outras pessoas;

◆ leve sacola própria para fazer suas compras, evitando pegar as sacolas plásticas fornecidas nos supermercados. Se levar para casa as sacolas, reutilize-as como saco de lixo. Para o transporte de compras maiores, utilize caixas plásticas ou de papelão;



◆ procure comprar produtos reciclados - cadernos, blocos de anotação, envelopes, utilidades de alumínio, ferro, plástico ou vidro;

◆ escolha produtos que utilizem pouca embalagem ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis - potes de sorvete, vidros de maionese, etc;

◆ não jogue lâmpadas, pilhas, baterias de celular, restos de tinta ou produtos químicos no lixo. As empresas que os produzem estão sendo obrigadas por lei a recolher muitos desses produtos;



## Seu Lixo (continuação)



◆ leve remédios, os que não usa e os vencidos, a um posto de saúde próximo. Eles saberão dar-lhes destino adequado;

◆ separe o lixo e encaminhe os produtos para reciclagem. Tente organizar em seu edifício, rua, bairro ou condomínio um sistema de coleta seletiva. Cada morador separa em sua residência materiais como vidro, plástico, latas de alumínio, papel, papelão e material orgânico, colocando-os em locais próprios. Informe-se nas companhias municipais de limpeza sobre a existência de cooperativas de catadores que poderão fazer a coleta em sua residência. Algumas empresas que fazem reciclagem recolhem, elas mesmas, o lixo já separado;

◆ utilize os dois lados da folha de papel para escrever, rascunhar ou imprimir. Aproveite melhor a área do papel. **Para cada tonelada de papel que se recicla quarenta árvores deixam de ser derrubadas;**

◆ procure se informar sobre as iniciativas de sua Prefeitura/ Comunidade com relação ao lixo reciclável. Todos somos responsáveis pelo destino do lixo que geramos. Cobrar iniciativas e novos projetos de vereadores e prefeitos faz parte do nosso papel de consumidor. Também devemos estar informados das iniciativas já existentes, por mais simples que possam ser. Algumas instituições (igrejas e associações comunitárias) recebem material reciclável e com a venda arrecadam algum dinheiro que é destinado para obras sociais. Já existem empresas que compram esse material e, dependendo da quantidade, retiram-no periodicamente.

## Cuidados com a coleta seletiva domiciliar

<b>Papel e Papelão</b>	jornais e revistas cadernos e folhas soltas caixas e embalagens	Devem estar limpos e secos Caixas devem estar desmontadas Papel higiênico, papel plastificado, papel de fax ou carbono não deve ser colocado junto a esse material
<b>Metais</b> (ferrosos e não ferrosos)	latas, alumínio e cobre pequenas sucatas	Devem estar limpos
<b>Vidros</b>	copos, garrafas, potes ou frascos	Devem estar limpos Podem ser inteiros ou quebrados Não coloque vidros planos, cerâmicas ou lâmpadas
<b>Plásticos</b> (todos os tipos)	garrafas, sacos e embalagens, brinquedos, utensílios domésticos	Devem estar limpos e sem tampa

Fonte: Comlurb/Rio de Janeiro-RJ

Essas dicas de boas práticas para o consumo sustentável foram preparadas com o intuito de alterar os nossos velhos hábitos.

Faça uso delas no seu cotidiano.

Divulgue-as.

Você estará dando a sua contribuição para uma melhor qualidade de vida e sobrevivência da nossa espécie no planeta.



Este Guia é resultado de uma parceria entre o Ministério do Meio Ambiente - Secretaria de Políticas para o Desenvolvimento Sustentável e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), que cordialmente autorizaram sua publicação na íntegra pela Holcim Brasil, não tendo a empresa nenhum tipo de vínculo com essas instituições.

