



**BRASIL**  
**GUITARRAS**  
*Especial Guitarras Bahia*

E-book CIDADÃO CONSCIENTE

Apoio



Apoio Institucional



Realização



Patrocínio



SECRETARIA  
DE CULTURA

SECRETARIA  
DE FAZENDA

SECRETARIA  
DE TURISMO

MINISTÉRIO DA  
CULTURA



## MANUAL DO CIDADÃO CONSCIENTE

### Apresentação



Caro leitor, elaboramos para você um material especial com importantes dicas sobre como ser um cidadão consciente, e visa, sobretudo, contribuir com a redução dos impactos ambientais em nossas atividades cotidianas.

Você encontrará informações sobre práticas sustentáveis voltadas para a redução do consumo de energia, de água, de como implantar coleta seletiva doméstica, e ainda, receitas para aproveitamento de alimentos, como fazer arte e brinquedos com materiais recicláveis, e se você for curioso e quiser saber um pouco mais disponibilizamos também outras referências para suas pesquisas na área ambiental, inclusive com links de vídeos educativos e divertidos.

Este Manual educativo faz parte das entregas de Sustentabilidade do Brasil Guitarras Especial Guitarras Bahia.

Boa leitura e convidamos você a fazer parte deste grupo que pratica a cidadania com consciência socioambiental e alguns ingredientes são fundamentais: comprometimento, responsabilidade, criatividade e ação.

**“Seja um agente de transformação pratique atitudes conscientes e solidárias”.**

## SEJA UM CONSUMIDOR CONSCIENTE



Começaremos nossa conversa fazendo importantes reflexões...

Você já parou para perguntar:

*de onde vem o que você consome e para onde vai o que você descarta?*

Você já ouviu falar em combate às mudanças climáticas, saúde e bem-estar, alimentação sustentável, consumo consciente, redução das desigualdades sociais, inclusão socioproductiva, combate à violência e ao preconceito, economia circular, economia regenerativa? O que essas pautas dialogam com você?

Vamos entender melhor....

- 2024 a dengue virou um problema no nosso cotidiano!
- A cada ano, sentimos mais calor e as enchentes nas cidades aumentam.
- Em 2023, reciclamos apenas 4% das 80 milhões toneladas de resíduos que geramos.
  
- De acordo com a Síntese de Indicadores Sociais 2023 do IBGE, em 2022, **67,8 milhões de pessoas estavam na pobreza e 12,7 milhões na extrema pobreza**<sup>1</sup>. Sem benefícios sociais, a proporção de pobres no país seria de 35,4% do total da população, e não 31,6% como foi o dado consolidado. Já a extrema pobreza atingiria uma parcela de 10,6% da população e não de 5,9%.
  
- A lista não para quando pensamos em casos de violência contra a mulher, índices de criminalidade, e todos aqueles vinculados a todo tipo de preconceito.

Para ficarmos todos numa página e termos um mesmo ponto de partida, falaremos de uma importante pauta mundial que contribui significativamente com um entendimento coletivo sobre o conceito de sustentabilidade de uma forma abrangente e inspiradora. A partir dele, você poderá trafegar num universo de várias possibilidades de boas práticas rumo a uma jornada, sem volta, de um cidadão mais consciente!!

## **Agenda 2030 - um pouco da nossa história mundial**

Em setembro de 2015, na sede da ONU em Nova York na Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável, 193 Estados-membros da ONU, acordaram uma agenda intitulada “Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento Sustentável” - com uma Declaração composta por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e 169 metas.

Ou seja, a Agenda 2030 trata do alcance dessas metas até o ano de 2030, sendo os chamados 17 ODS organizados em 5Ps: Pessoas (ODS 1 ao 6), Prosperidade (ODS 7 AO 10), Planeta (ODS 11 ao 15), Paz (ODS 16) e Parcerias (ODS 17), num esforço de abranger a complexidade que somos.

### Quais são os 17 ODS?

**Objetivo 1:** Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

**Objetivo 2:** Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

**Objetivo 3:** Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

**Objetivo 4:** Assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

**Objetivo 5:** Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.

**Objetivo 6:** Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos.

**Objetivo 7:** Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos.

**Objetivo 8:** Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos.

**Objetivo 9:** Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

**Objetivo 10:** Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.

**Objetivo 11.** Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.

**Objetivo 12.** Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.

**Objetivo 13.** Tomar medidas urgentes para combater a mudança climática e seus impactos.

**Objetivo 14.** Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.

**Objetivo 15.** 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.

**Objetivo 16.** 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.

**Objetivo 17.** Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.

**Encontrou motivação em algum, ou vários, desses temas?**

**Seja muito bem-vindo/ bem-vinda!**

Diante desse entendimento, te perguntamos: qual a responsabilidade de cada cidadão? Afinal, todas as atividades que realizamos em nosso dia-a-dia geram impactos ambientais e econômicos.

Podemos começar essa jornada por reflexões de base ligadas à lógica do consumo, tais como?

***É necessário de fato consumir? Caso sua resposta seja sim, observamos:***

***O que consumir?***

***Qual a quantidade necessária para não gerar desperdícios.***

***De quem comprar?***

***Como potencializar o uso antes do descarte aumentando sua vida útil?***

***Como o produto está embalado?***

***Há opções mais saudáveis para quem produz e consome o produto a ser adquirido?***

***Está em condições de uso para outras pessoas? Doe!***

***Como descartá-lo corretamente.***

***Ao adotarmos essas reflexões em nosso cotidiano, soluções simples e criativas vão surgindo modificando nossos hábitos de consumo.***

E de onde vem tudo o que consumimos? De um local chamado natureza, de onde extraímos recursos naturais que são *finitos* e em quantidade superior do que ela própria consegue repor.

Por isso, é fundamental que em nosso dia-a-dia façamos a nossa parte contribuindo com um presente e um futuro que garantam a nossa qualidade de vida e das futuras gerações.

**Pensando nisso, lançamos um desafio:**

Seja um Consumidor Consciente e diminua a sua Pegada Ecológica (é a marca que deixamos no Planeta, o impacto do nosso estilo de vida).

O consumidor consciente é aquele que usa água e energia de forma atenta sem desperdiçar; reduz a geração de resíduo e separa pós-consumo gerando a possibilidade de reciclagem do mesmo; que compra alimentos produzidos de forma responsável e prepara sem sobras e perdas; é aquele que tem mais e distribui para quem tem pouco ou nada; que age com gentileza, respeito e cordialidade nas suas relações. Enfim, são várias as possibilidades e neste Manual você poderá encontrar alguns caminhos viáveis de fazer a sua parte.

Para organizar a nossa pesquisa apresentaremos os assuntos por temas.

## COMO REDUZIR O DESPÉRDIO DE ÁGUA?



### Por que reduzir o consumo de água?

Hoje, metade da população mundial 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, e em outros, não tem água. O racionamento também já chegou à São Paulo, podendo atingir 3 milhões dos mais de 10 milhões de habitantes da capital paulista. 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?

Ou seja, 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?

Você sabe quantos litros de água uma pessoa consome, em média, por dia? 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. De acordo com a Organização das Nações Unidas, cada pessoa necessita de 3,3 m<sup>3</sup>/pessoa/mês (cerca de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene). No entanto, no Brasil, nosso consumo chega a 250 litros/dia. Gastar mais de 140 litros de água por dia é jogar dinheiro fora e desperdiçar nossos recursos naturais.

Dá para viver sem água? Então, a saída é fazer um uso racional deste recurso precioso. Para nós, consumidores, também significa mais dinheiro no bolso, pois 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.

Conheça mais sobre os impactos de algumas de nossas ações domésticas:

- ❖ Banho: o consumo no banho chega a atingir 75% da água utilizada em casa. Em 15 min chega-se utilizar 45 litros de água. O chuveiro elétrico consome cerca de 40% da energia de uma casa.
- ❖ Escovação dos dentes, barba... uma torneira aberta desperdiça cerca de 15 a 20 litros água por minuto
- ❖ Descarga: a válvula de descarga do sanitário com tempo de acionamento de 6 segundos, gasta 10 litros de água, que pode chegar a 30 l caso esteja com defeito.
- ❖ Lavagem de carro: com a torneira aberta durante 30 min, o desperdício pode chegar 600 litros de água
- ❖ Regar plantas e jardins: regar plantas durante 10 min gasta 186 litros de água
- ❖ Limpeza de calçadas: varrer calçada com água gasta de 15 a 20 litros de água por minuto, desperdiçando de 450 a 600 litros por 30 min de uso de mangueiras.



- ❖ Vazamento de torneiras: gotejando, uma torneira cheda a um desperdício de 46 litros por dia, ou seja, 1380 litros/mês. Com abertura de 1mm, o desperdício é de 62640 litros/mês e com abertura de 2mm, o desperdício pode chegar a 135350 litros/mês.
- ❖ Limpeza de louça: consumo médio de 500 litros de água em 30 min de lavagem de louça, considerando a lavagem em 2 vezes por dia, serão 30.000 litros!!!

### **Então, o que podemos fazer?**

#### **Atenção aos vazamentos**

- ❖ 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.
- ❖ Outra forma de detectá-los é através do hidrômetro (ou relógio de água): 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.

#### **No banheiro**

- ❖ Um banho demorado chega a gastar de 95 a 180 litros de água! Banhos curtos economizam água, e não se esqueça de ao lavar o cabelo desligar o chuveiro!
- ❖ Ao escovar os dentes com a torneira aberta o gasto chega a 25 litros. Primeiro escove e depois abra a torneira.
- ❖ Ao apertar a descarga uma válvula dos sanitários no Brasil chega a utilizar 20 litros de água em um único apertado. Ou seja, aperte apenas o tempo necessário. Também evite de usar a privada como lixeira ou cinzeiro.
- ❖ Ao lavar o rosto em um minuto, com a torneira meio aberta, uma pessoa gasta 2,5 litros de água. A dica é não demorar.
- ❖ O mesmo vale para o barbear. Em 5 minutos gastam-se 12 litros de água. Com economia o consumo cai para 2 a 3 litros.
- ❖ Ao usar as torneiras: uma torneira aberta gasta de 12 a 20 litros de água por minuto e se estiver pingando são 46 litros por dia.
- ❖ 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. Reduz em média 30% do consumo.
- ❖ Caso seja viável, instale redutores de vazão em torneiras e chuveiro.

#### **Na cozinha**

- ❖ Lavar as louças, panelas e talheres com a torneira aberta o tempo todo acaba desperdiçando até 105 litros. O certo é usar 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;
- ❖ Muitas pessoas utilizam a mangueira como vassoura, desperdiçando água tratada na lavagem da casa. Use a vassoura e quando necessário um balde ao invés de deixar a mangueira aberta o tempo todo.

- ❖ NUNCA despeje o óleo de frituras na pia. Esta gordura, além de contribuir para o entupimento dos canos, dificulta o tratamento do esgoto. Cada litro de óleo de cozinha usado pode contaminar até 20.000 litros de água potável. Separe este material em uma garrafa vazia de refrigerante e procure em sua cidade o local que recebe e destina corretamente esse tipo de resíduo.
- ❖ Procure usar sabão em pedra ao invés de detergente. Apesar de “biodegradáveis”, os detergentes são grandes poluidores da água. O fosfato presente no produto é o elemento básico para a reprodução das algas, o que eleva o consumo de oxigênio da água e provoca o aumento da mortalidade de peixes. O detergente diluído na água permanece ativo durante vários dias, antes de ser degradado.
- ❖ Use quantidades menores de produtos de higiene e limpeza para reduzir o nível de poluentes presentes na água. Utilize somente o necessário.
- ❖ Na higienização de frutas e verduras utilize cloro ou água sanitária de uso geral (uma colher de sopa para um litro de água, por 15 minutos). Depois, coloque duas colheres de sopa de vinagre em um litro de água e deixe por mais 10 minutos, economizando o máximo de água possível.
- ❖ Você sabia que ao se utilizar um copo de água, são necessários pelo menos outros 2 copos de água potável para lavá-lo. Por isso, combata o desperdício em qualquer circunstância.
- ❖ Uma lavadora de louças com capacidade para 44 utensílios e 40 talheres gasta 40 litros de água. Por isso o ideal é utilizá-la somente quando estiver totalmente cheia.

### **Na lavanderia**

- ❖ Deixe as roupas de molho por algum tempo antes de lavar, assim facilitará a remoção das sujeiras.
- ❖ 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!
- ❖ Ao lavar roupas: apenas use a máquina de lavar quando estiver bem cheia, respeitando o limite indicado pelo fabricante 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.

### **Atenção Especial!**

- ❖ Cultive plantas que necessitam de pouca água (bromélias, cactos, pinheiros, violetas).
- ❖ Aproveite sempre que possível a água da chuva. Você pode armazená-la 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 os carros use balde em vez de mangueira.
- ❖ Nunca 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 vegetal (folhas, palha) sobre a terra de canteiros e jardins. Ela diminui a perda de água.
- ❖ Ao limpar as áreas comuns, 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”.

## COMO REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA?



### Por que reduzir o consumo de energia?

#### Energia elétrica

O consumo de energia elétrica aumenta a cada ano no Brasil. 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?

### Então, o que podemos fazer?

#### 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;
- ❖ Mantenha a temperatura no modo “verão/ morno” que consome 35% menos de energia do que o modo “inverno/quente”.

#### Na cozinha

- ❖ Na hora de comprar geladeiras/freezer, micro ondas leve em conta a eficiência energética certificada pelo selo Procel – Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica.
- ❖ Mantenha a borracha de vedação da porta da geladeira sempre em adequado estado de conservação. Para saber, faça o teste: coloque uma folha de papel entre a porta e a geladeira, se ao fechar a porta, a folha cair ou sair com facilidade, é sinal que a borracha precisa ser trocada.
- ❖ Coloque a geladeiras/freezer em local bem ventilado, evitando a proximidade com o fogão, aquecedores ou áreas expostas ao sol. No caso de instalá-los entre armários e paredes, deixe um espaço mínimo de 15 cm dos lados, acima e no fundo do aparelho.
- ❖ 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. NUNCA as utilize para secar panos, roupas e sapatos.
- ❖ Quando você se ausentar de casa por tempo prolongado, o ideal é esvaziar freezer e geladeira e desligá-los.

#### **Na Lavanderia (ou área de serviço)**

- ❖ 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, defina o dia da semana para passar as roupas.
- ❖ Caso o ferro seja 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.

#### **Lâmpadas**

- ❖ Na hora de comprar, dê preferência a lâmpadas fluorescentes, compactas ou circulares, para a cozinha, área de serviço, 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.
- ❖ Não refrigere excessivamente o ambiente no verão. O conforto térmico é uma combinação de temperatura e umidade, sendo recomendado entre 22 e 24°C de temperatura e 50 e 60% de umidade relativa do ar. O frio máximo nem sempre é a melhor solução de conforto.
- ❖ Mantenha limpos os filtros do aparelho para não prejudicar a circulação do ar.
- ❖ Evite a incidência de raios solares no ambiente climatizado, reduzindo a carga térmica para o condicionador.

## Iluminação

- ❖ Mantenha limpas as lâmpadas e luminárias para permitir a reflexão máxima da luz.
- ❖ Desligue luzes de dependências quando não estiverem em uso.
- ❖ Use, preferencialmente, luminárias abertas, retirando o protetor de acrílico, o que possibilita reduzir em até 50% o número de lâmpadas sem perda da qualidade na iluminação.

## Microcomputador

- ❖ Mantenha acionado o Programa Energy Star®, utilizando os recursos de economia de energia do monitor. Esse sistema desliga o monitor quando o computador não estiver sendo utilizado por muito tempo. Acesse este recurso clicando em: Meu Computador/ Painel de Controle/ Vídeo.
- ❖ Quando não estiver usando, mantenha o monitor desligado e o estabilizador desconectado da tomada. Dê preferência aos notebooks que consomem menos energia
- ❖ No caso de desktops, fabricantes de chips já oferecem opções que priorizam o baixo consumo de energia e a reciclagem. O consumidor deve escolher um sistema que tenha tecnologia de gerenciamento de energia ou cuja BIOS ofereça possibilidade de opções de gerenciamento de energia.
- ❖ O processador também pode colaborar no processo - escolha um que forneça o máximo nível de eficiência de energia
- ❖ Um computador ligado durante uma hora/dia consumo 5,0 kWh/mês. No decorrer de um ano, a economia decorrente de desligar o computador durante esta hora será de 60 kWh, o que leva cada pessoa que desligar seu micro a deixar de jogar na atmosfera 18 quilos de CO<sub>2</sub>, volume correspondente ao emitido por carro movido a gasolina ao percorrer 120 km
- ❖ O consumo de um PC com impressora e estabilizador, durante uma hora por dia, por 30 dias, é de 3,6 kWh.
- ❖ Não deixe os acessórios (impressora, estabilizador, etc) do computador ligado sem necessidade.

## **Atenção Especial!**

### **Elevadores**

- ❖ Mantenha todos os elevadores funcionando somente nos horários de muita movimentação (entrada, saída e hora de almoço).
- ❖ Faça campanhas de conscientização para que os usuários chamem um elevador de cada vez e usem as escadas para subir um andar ou descer dois.

### **Garagens**

- ❖ Ilumine somente as áreas de circulação de veículos e não os boxes.
- ❖ Para os boxes, estude a possibilidade de instalar interruptores individuais comuns ou do tipo pêra, que permitem o desligamento parcial de lâmpadas fluorescentes.
- ❖ Use, de preferência, lâmpadas fluorescentes.
- ❖ Aproveite ao máximo a iluminação natural, para não usar lâmpadas durante o dia.

### **Iluminação**

- ❖ Nos espaços exteriores reduza, quando possível e sem prejuízo da segurança, a iluminação em áreas de circulação, pátios de estacionamento e garagens.
- ❖ Utilize, sempre que possível, sensores de presença.

### **Jardins**

- ❖ Use lâmpadas de vapor de sódio de alta pressão.

## COMO IMPLANTAR A COLETA SELETIVA DE LIXO EM CASA?



Convidamos você e seus familiares para participarem do desafio “Seja um Agente de Transformação: pratique a Coleta Seletiva dos Resíduos Domésticos”.

Sabemos que em nossa cidade não existe coleta seletiva de lixo, e com isso, todo o lixo gerado em nossas residências é levado para o Aterro.

Você conhece o tempo de decomposição do lixo que geramos? Ou seja, o tempo que ele demora para deixar de existir na natureza? Quando isso é possível!

Material	Tempo de Degradação
Aço	Mais de 100 anos
Alumínio	200 a 500 anos
Cerâmica	Indeterminado
Chicletes	5 anos
Cordas de nylon	30 anos
Embalagens Longa Vida	Até 100 anos (alumínio)
Embalagens PET	Mais de 100 anos
Esponjas	Indeterminado
Filtros de cigarros	5 anos
Isopor	Indeterminado
Louças	Indeterminado
Luvas de borracha	Indeterminado
Metais (componentes de equipamentos)	Cerca de 450 anos
Papel e papelão	Cerca de 6 meses
Plásticos (embalagens, equipamentos)	Até 450 anos
Pneus	Indeterminado
Sacos e sacolas plásticas	Mais de 100 anos
Vidros	indeterminado

É tempo que não acaba mais !!!!

Fazendo a coleta seletiva estaremos permitindo que todo esse material volte para as indústrias para que seja RECICLADO/ TRANSFORMADO em outros produtos, evitando assim, a destinação para lixões, e também a retirada de novos recursos naturais do meio ambiente.

E o que cada um pode fazer em seu dia-a-dia?

Implantar a Coleta Seletiva dos Resíduos Domésticos. (aqueles que geramos em casa).

Essa é uma ótima oportunidade de envolver a criançada, para que desde cedo, possamos construir uma cultura e consciência mais ecológicas, recomendamos que sejam explicados os motivos e a importância da coleta seletiva para que eles possam entender todo o processo.

E como devem ser separados os resíduos?

É muito fácil: para viabilizar a separação dos resíduos de uma forma prática sugerimos que sejam separados em 3 tipos: o molhado, que são os orgânicos (sobras de alimentos); os recicláveis e os não-recicláveis.

Para tanto, tenha uma lixeira na pia da cozinha para acondicionar APENAS os orgânicos, e uma lixeira maior para os resíduos recicláveis.

Dica: Os resíduos não-recicláveis são gerados em menor quantidade, exceto os de banheiro que devem ser encaminhados ao serviço de coleta pública diariamente na mesma sacola plástica utilizada nas lixeiras dos banheiros, ou seja, não é necessário ter uma terceira lixeira para estes resíduos.

Atenção ao quadro abaixo que ajudará a entender o que é reciclável e não-reciclável possibilitando destiná-los adequadamente.

Os recicláveis são aqueles relacionados na linha da coleta seletiva e devem ser acondicionados TODOS JUNTOS ( numa mesma lixeira) para serem encaminhados para a reciclagem.

Os demais resíduos relacionados na linha lixo comum, quando gerados, devem ser armazenados em lixeira específica e encaminhados ao serviço de coleta pública.



**Tabela de Destinação de resíduos**

DESTINO	PAPEL	PLÁSTICO	VIDROS	METAIS
<b>COLETA SELETIVA</b>	papéis de escritório, papelão, caixas em geral, jornais, revistas, livros, listas telefônicas, cadernos, papel cartão, cartolinas, embalagens longa vida, listas telefônicas, livros	sacos, CDs, disquetes, embalagens de produtos de limpeza, PET (como garrafas de refrigerante), canos e tubos, plásticos em geral (retire antes o excesso de sujeira)	garrafas de bebida, frascos em geral, potes de produtos alimentícios, copos (retire antes o excesso de sujeira)	latas de alumínio (refrigerante, cerveja, suco), latas de produtos alimentícios (óleo, leite em pó, conservas), tampas de garrafa, embalagens metálicas de congelados, folhas-de-flandres
<b>LIXO COMUM</b>	papel carbono, celofane, papel vegetal, termofax, papéis encerados ou palstificados, papel higiênico, lenços de papel, fralda descartável, guardanapos, fotografias, fitas ou etiquetas adesivas	embalagens plásticas metalizadas (como as de salgadinhos)	espelhos, cristais, vidros de janelas, vidros de automóveis, lâmpadas, ampolas de medicamentos, cerâmicas, porcelanas, tubos de TV e de computadores	clipes, grampos, esponjas de aço, tachinhas, pregos e canos

Fonte: Instituto Akatu

O que fazer com os resíduos que foram separados?

Os resíduos orgânicos, os não-recicláveis e lixo de banheiros devem ser encaminhados normalmente para o serviço de coleta pública.

Caso você esteja bastante mobilizado, pode levá-los também para uma cooperativa de catadores mais próxima de sua residência. Tenha certeza de que este material vale muito para os catadores que vivem da venda dos resíduos recicláveis que geramos.

**Agora que você já sabe separar e destinar adequadamente o lixo de sua casa, atenção aos cuidados necessários:**

- ❖ Todos os resíduos deverão estar secos, ou seja, livres dos seus conteúdos (refrigerantes, óleo, alimentos etc).
- ❖ As pilhas e baterias devem ser separadas e acondicionadas em uma caixa de papelão.
- ❖ Vidros quebrados devem ser acondicionados em jornal para não oferecer risco à segurança dos funcionários do serviço de coleta pública.
- ❖ Todas as pessoas de sua casa deverão receber essas informações, principalmente as empregadas domésticas.

**Outras dicas:**

- ❖ Não jogue lixo nenhum na rua. Essa coleta, feita pelo poder público, é mais cara, 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;
- ❖ Leve remédios, os que não usa e os vencidos, a um posto de saúde próximo. Eles saberão dar-lhes destino adequado;
- ❖ 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;

Agora te perguntamos: Vale a pena? Os materiais recicláveis representam 70% do volume de lixo produzido numa cidade. Por isso, separá-los dos outros resíduos resulta em muito mais espaço nos aterros sanitários, aumentando a vida útil dos mesmos.

## CONSUMO CONSCIENTE E QUALIDADE DE VIDA



### **Consuma alimentos orgânicos, agroflorestais ou simplesmente livres de insumos químicos.**

É possível valorizar a agricultura familiar e natural que **NÃO** adoce pessoas, nem a terra? Você conhece o Mapa de Feiras Orgânicas? “É uma ferramenta de busca, idealizada pelo Idec, com o objetivo de estimular a alimentação saudável em todo o Brasil e mostrar que os produtos orgânicos podem ser mais acessíveis aos consumidores.” <https://feirasorganicas.org.br>. Caso não localize uma próxima à sua casa, faça essa busca pela internet, que logo vai achar!

E o que é o alimento orgânico?

É um alimento produzido em total harmonia com a natureza, pois é o resultado de um sistema de produção agrícola que busca trabalhar de forma equilibrada o solo e os recursos naturais - água, plantas, animais, insetos, rotatividade do solo, etc.

São produzidos sem o uso de agrotóxicos, fertilizantes sintéticos, reguladores de crescimento e aditivos para a alimentação animal. E também visa a saúde do trabalhador do campo e do consumidor final.

Não se esqueça: o produto que é verdadeiramente orgânico tem o selo de certificação.

Não confundir!

- ❖ Alimento integral nem sempre é orgânico!
- ❖ Hidropônico não é orgânico!
- ❖ Alimentos transgênicos não são orgânicos!

Atenção aos impactos gerados pelo consumo de alimento produzido com agrotóxico:

(Esses impactos dizem respeito à saúde do agricultor e também dos consumidores)

<b>ÓRGÃO/SISTEMA</b>	<b>EFEITOS NO ORGANISMO</b>
Sistema nervoso	Síndrome asteno-vegetativa, polineurite, radiculite, encefalopatia, distonia vascular, esclerose cerebral, neurite retrobulbar, angiopatia da retina
Sistema respiratório	Traqueíte crônica, pneumofibrose, enfisema pulmonar, asma brônquica
Sistema cardiovascular	Miocardite tóxica crônica, insuficiência coronária crônica, hipertensão, hipotensão
Fígado	Hepatite crônica, colecistite, insuficiência hepática
Rins	Albuminúria, nictúria, alteração do clearance da uréia, nitrogênio e creatinina
Trato gastrointestinal	Gastrite crônica, duodenite, úlcera, colite crônica (hemorrágica, espástica, formações polipóides), hipersecreção e hiperacidez gástrica, prejuízo da motricidade
Sistema hematopoético	Leucopenia, eosinopenia, monocitose, alterações na hemoglobina
Pele	Dermatites, eczemas
Olhos	Conjuntivite, blefarite

Fonte: OMS

Duas referências sobre alimentação que também nos inspiram: <https://slowfoodbrasil.org/> e <http://www.csabrasil.org/csa/>!!! CSA é uma tecnologia social que apresenta alternativas para apoiar a produção local de alimentos orgânicos, promovendo espaços de interação entre as pessoas na cidade e no campo. Pesquise e fique encantado/a com o universo de novas possibilidades de consumo na alimentação!

## **Você já ouvir falar no manifesto Slow Food para a Qualidade de Vida: Bom, Limpo e Justo?**

Os sistemas de produção e consumo de alimentos mais comuns nos dias de hoje são nocivos para o planeta Terra e seus ecossistemas, e para os seus habitantes.

O sabor, a biodiversidade, a saúde de humanos e animais, o bem estar e a natureza estão sob ataque contínuo. Isto põe em risco o próprio desejo dos gastrônomos de comer e produzir alimentos e o exercício do direito ao prazer sem causar danos à existência dos outros e ao equilíbrio ambiental do planeta que vivemos.

O poeta agricultor Wendel Berry diz que "comer é um ato agrário", segue-se que produzir alimentos deve ser considerado um "ato gastronômico".

O consumidor orienta o mercado e a produção com suas escolhas e, aumentando sua consciência sobre estes processos, ele ou ela assumem um novo papel. O consumo se torna parte do ato produtivo e o consumidor se torna então um co-produtor.

O produtor exerce um papel importante no processo, trabalhando para alcançar a qualidade, tornando sua experiência disponível e acolhendo os conhecimentos e saber-fazer dos outros.

O esforço deve ser comum e deve ser feito com a mesma consciência e espírito interdisciplinar, como a ciência da gastronomia.

Cada um de nós é chamado a praticar e disseminar um novo, mais preciso e ao mesmo tempo mais amplo conceito de qualidade do alimento, baseado em três pré-requisitos básicos e interconectados. A qualidade do alimento deve ser:

1) Bom: o sabor e aroma do alimento, reconhecido por sentidos educados e bem treinados, é fruto da competência do produtor e da escolha de matérias primas e métodos de produção, que não devem de maneira nenhuma alterar sua naturalidade.

2) Limpo: O ambiente tem que ser respeitado e práticas sustentáveis de agricultura, manejo animal, processamento, mercado e consumo devem ser levados em consideração. Cada estágio da cadeia de produção agro-industrial, incluindo o consumo, deve proteger os ecossistemas e a biodiversidade, salvaguardando a saúde do consumidor e do produtor.

3) Justo: A justiça social deve ser buscada através da criação de condições de trabalho respeitadas ao homem e seus direitos e deve ser capaz de gerar remuneração adequada; através da busca de economias globais equilibradas; pela prática da simpatia e solidariedade; pelo respeito às diversidades culturais e tradições.

Bom, Limpo e Justo é um apelo para um futuro melhor.

Bom, Limpo e Justo é um ato de civilidade e uma ferramenta para melhorar o sistema alimentar de hoje

Todos podem contribuir para o Bom, Limpo e Justo através de suas escolhas e seu comportamento individual!

## **Consumo Consciente de Alimentos**

O Brasil é campeão mundial em desperdício de alimentos. Todo ano, joga na lata de lixo o equivalente a 12 bilhões de reais em comida, quantidade suficiente para sustentar 30 milhões de pessoas. Dos 43,8 milhões de toneladas anuais de lixo geradas no país, 26,3 milhões são de comida. O esbanjamento começa no plantio e se repete na colheita, no transporte, na armazenagem, em supermercados, feiras, restaurantes, despensas e cozinhas.

Muitas vezes não percebemos, mas, todos os dias, deixamos de consumir uma quantidade considerável de vitaminas presentes nos alimentos. Casca de ovo, sementes de abóbora, etc. Inúmeros são os exemplos de “restos” de alimentos de alto teor vitamínico que, na preparação de refeições, acabam indo parar na lata de lixo.

Para termos uma idéia do que costumamos perder, apenas 100 gramas de rama de cenoura têm 25,5 mg de ferro e essa quantidade é o dobro da necessidade diária de ferro para um adulto. Essa parte da cenoura, além de ajudar na conservação do legume, pode ser usada posteriormente na preparação de arroz ou saladas.

*Reaproveitamento de sobras de alimentos: essa é a idéia.*

Veja abaixo algumas deliciosas receitas que podem ser feitas com as sobras de alimentos:

### **Pó de Casca de Ovo**

Separe a casca, ferva por cinco minutos e seque ao sol. Bata no liquidificador e depois passe por um pano fino. Deve ficar como pó. Utilize uma colherinha nos refogados, sopas, arroz, feijão, molhos, etc.. O pó de casca de ovo é riquíssimo em cálcio, nutriente importante para o crescimento e prevenção da osteoporose, na gravidez e amamentação.

### **Talos de Agrião**

Faça bolinhos ou refogados com carne moída.

### **Folhas de Brócolis ao Forno**

600 g de folhas de brócolis (1 pé)

2 ovos batidos

2 colheres (sopa) de margarina

¼ xícara (chá) de farinha de rosca

2 colheres (sopa) de queijo ralado

sal à gosto

Cozinhe um pouco as folhas de brócolis com sal e escorra. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte todos os outros ingredientes, menos o queijo ralado que deve ser salpicado por cima. Asse em forno moderado por 30 à 40 minutos.

### **Cascas de Goiaba**

Lave-as bem e bata-as no liquidificador com água. Adoce à gosto.

### **Cascas da Maçã**

Utilize-as no preparo de sucos e chás.

### **Doce de Casca de Maracujá**

Lave 6 maracujás, descasque-os deixando toda a parte branca e dura com água. Deixe de molho de um dia para outro. Escorra, coloque em uma panela com 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água. Deixe apurar. Se desejar acrescente canela.

### **Folhas de Couve-Flor**

Prepare sopas com folhas desta hortaliça.

### **Bolinhos de Folhas de Beterraba**

1 copo de talos e folhas lavadas e picadas

2 ovos

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de água

Cebola picada

Sal à gosto

Óleo para fritar

Bata bem os ovos e misture os outros ingredientes. Frite os bolinhos em óleo quente e escorra em papel absorvente.

### **Folhas de Uva**

Podem ser enroladas com carne moída e servidas com molho de tomate.

### **Folhas de Figo**

Pode-se utilizá-las no preparo de licores, chás ou xaropes.

### **Doce de Casca de Banana**

5 copos de cascas de banana nanica, bem lavadas e picadas.

2 1/2 copos de açúcar.

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve o caldo do cozimento e deixe esfriar. Bata as cascas e o caldo no liquidificador e passe por peneira grossa.

Junte o açúcar e leve novamente ao fogo lento. Mexendo sempre, até o doce desprender do fundo da panela.

### **Aperitivo de Cascas de Batata**

Cascas de batata

Óleo e sal.

Lave as cascas e frite-as em óleo quente, até ficarem douradas e sequinhas. Tempere à gosto.

### **Pó de Folha de Mandioca**

A folha de mandioca é rica em vitaminas e ferro. Seque as folhas de mandioca na sombra e depois bata no liquidificador. Use uma pitada de sal ao preparar um prato.

### **Molho de Cascas de Berinjela para Massas**

2 dentes de alho picados

3 colheres (sopa) de óleo

2 copos de cascas de berinjelas cortadas em tiras de 1 cm de largura.

1 1/2 copo de água

Sal e pimenta do reino à gosto

1 colher (chá) de orégano

4 tomates sem pele e sem sementes ou

6 colheres (sopa) de polpa de tomate.

Doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjelas e refogue por 5 minutos. Junte a água, o sal, a pimenta do reino, o orégano e os tomates. Cozinhe por uns 5 minutos até engrossar ligeiramente. Dá para meio pacote da massa de sua preferência.

### **Bolinho de Talo de Brócolis**

2 xícaras (chá) de talos de brócolis cozido

2 ovos

1 cebola média picada

Sal à gosto

6 colheres (sopa) de farinha de trigo

Óleo para fritar.

Bata no liquidificador os talos cozidos juntamente com os ovos. Retire e misture os ingredientes restantes. Frite as colheradas em óleo quente.

### **Rama de Cenoura**

Com o ramo de cenoura, experimente preparar bolinhos, sopas, refogados e enriquecer tortas e suflês .

### **Ramas de Cenoura Crocantes**

1 xícara de farinha de trigo

1 colher (sopa) de óleo

Sal a gosto

30 raminhos de folhas de cenoura

Óleo para fritar

Misture a farinha com o óleo, o sal e 1/2 xícara de água. Passe ligeiramente os raminhos na massa sem cobrí-los totalmente e frite no óleo quente.



### **Doce de Casca de Melancia**

Cascas de 1/2 melancia

1/2 kg. de açúcar

Cravo à gosto

Canela em pau à gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1/2 copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda deixando ferver por 10 minutos .

### **Patê de Talos de Legumes**

2 colheres de talos de beterraba e de espinafre

1 copo de ricota ou maionese

Sal e pimenta à gosto.

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

### **Pudim de Casca de Goiaba**

1 copo de suco de casca de goiaba

1 copo de água

2 colheres bem cheias de maisena

3 colheres bem cheias de açúcar.

Dissolva a maisena, junte os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Despeje em forma umedecida e leve à geladeira.

### **Geléia de Casca de Abacaxi**

Cascas de um abacaxi

4 copos de água

Açúcar, o quanto baste

3 colheres bem cheias de maisena .

Lave com uma escovinha as cascas do abacaxi. Bata as cascas junto com a água no liquidificador. Passe por uma peneira. Junte o açúcar e a maisena dissolvida. Leve ao fogo e deixe cozinhar bem. Despeje em pirex previamente umedecido. Sirva gelado.

A receita abaixo foi extraída do livro “Diga não ao desperdício” - Secretaria da Agricultura do Estado de São Paulo

### **Doce de Casca de Abacaxi com Côco**

Casca de 1 abacaxi picada

2 xícaras (chá) de açúcar

1 pacote de 100g de côco ralado

1 colher (sopa) de margarina

Descasque 1 abacaxi, lave a casca e ferva com um pouco de água.

Bata a mistura no liquidificador e coe.

A parte que ficou na peneira leve ao fogo em uma panela e acrescente o açúcar, o côco, a margarina e o cravo, se quiser.

Mexa sempre até desprender do fundo da panela. Dá 16 porções.

### **Kri-Kri De Laranja ( Tangerina, Limão )**

Ingredientes:

cascas de laranja

açúcar a gosto

farelo de trigo torrado 2,00 colheres ( sopa )

modo de preparo:

Cortar as cascas de laranja em tirinhas de meio centímetro. Trocar de água até perder o amargo. Colocar uma medida de cascas de laranja, bem enxutas, para 1/2 medida de açúcar. Levar ao fogo, mexendo sempre. Quando começar a engrossar a calda, acrescentar o farelo e continuar a mexer até açucarar. Guardar em latas.

### **Doce De Cascas De Mamão**

Ingredientes:

cascas de mamões maduros 6,00 mamões bem lavados

açúcar 3,50 xícaras

modo de preparo:

Deixe de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro.

Pique-as, coloque-as numa panela e deixe ferver, acrescentando as cascas sempre que levantar fervura. troque a água a cada fervura. Na quarta vez, deixe cozinhar por dez minutos. Deixe esfriar, bata no liquidificador adicionando uma xícara ( chá ) de água e passe por peneira. Leve ao fogo com açúcar até dar o ponto ( quando desprender do fundo da panela).

### **Doce De Cascas De Banana**

Ingredientes:

cascas de banana nanica ( lavadas e picadas ) 5,00 xícaras ( chá )

açúcar 5,00 xícaras ( chá )

modo de preparo:

Cozinhe as cascas em pouca água até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve a água e deixe esfriar. Bata as cascas e a água no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

### **Assado de cascas, talos ou folhas**

#### Ingredientes:

4 xícaras (chá) de cascas bem lavadas, picadas e cozidas.  
2 colheres (sopa) de queijo ralado.  
1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite.  
1 cebola pequena picada.  
1 colher de sopa de óleo.  
2 ovos batidos.  
Cheiro verde e sal a gosto.

#### Modo de preparo:

Bata as cascas cozidas no liquidificador ou passe por peneira. Coloque a pasta obtida numa tigela e misture o restante dos ingredientes. Unte um pirex com óleo ou margarina, despeje a massa e leve para assar até que esteja dourada. Sirva quente.

Use para este prato, cascas de abóbora japonesa, ou chuchu, folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, etc.; ou talos de agrião, beterraba, couve, brócolis, etc.; refogados ou cozidos.

Fonte: <http://www.apoema.com.br/receitas.htm>

## CONSUMO CONSCIENTE E DIVERSÃO



### Para a criançada...

Abaixo disponibilizamos várias dicas de atividades de arte-educação para sensibilizar a criançada. Convide seu filho para fazer brinquedos de sucata! Além de ser divertido, você ainda pode ensinar a ele, de forma criativa, sobre a importância da reutilização dos resíduos.

### Receitas de papel machê com jornal e papietagem

Bere Adams

#### ***PAPEL MACHÊ (com jornal)***

Ingredientes:

- papel jornal
- farinha de trigo
- água
- cola ou grude
- vinagre
- pinho sol

Modo de fazer:

- Rasgar o papel jornal em pedaços pequenos (nunca cortar para não enfraquecer as fibras) e deixar de molho durante alguns dias para se diluir, ou bater no liquidificador - para cada meio jarro do liquidificador colocar três punhados espremidos de papel picado (esta medida não força o aparelho).
- Escorrer bem a água podendo ser utilizada uma peneira ou pano, espremer a polpa, juntar um pouco de farinha de trigo e cola até dar uma boa consistência na massa. Colocar vinagre ou pinho sol para conservar.
- Modelar conforme a proposta e a criatividade.
- Deixar secar - se for possível, colocar no sol.
- Após secar, pintar.

#### ***PAPIETAGEM***

Papietagem é uma antiga técnica que consiste na sobreposição de diversas camadas de jornal com cola caseira (grude) São coladas, uma a uma, várias camadas de papel. Esta técnica serve para a confecção de diferentes objetos, desde formas simples de uma só face como pratos, bandejas, potes, até esculturas mais elaboradas.

Modo de preparar:

- Rasgar jornal em pedaços - o tamanho varia de acordo com a peça que deseja criar (nunca cortar para não enfraquecer as fibras).
- Colar, várias camadas de papel rasgado sobre uma base - conforme a intenção do objeto (pode ser um balão cheio, papel jornal amassado ou potes plásticos).
- Deixar secar.
- Retirar a base.
- Pintar.

Cola caseira - para cada colher de sopa de farinha de trigo, usar uma xícara de água; dissolver e levar ao fogo mexendo constantemente para não embolar e para maior durabilidade do grude recomendam o uso de algumas gotas de pinho sol ou formol.

### **BILBOQUÊ**

Material:

- 1 copo de papel ou plástico usado (ou uma garrafa pequena de refrigerante cortada ao meio)
- Barbante
- 1 folha de papel usado
- Fita crepe
- Tinta guache

Como fazer:

Amasse o papel até formar uma bolinha. Envolve a bolinha de papel com fita crepe e pinte. Corte cerca de um metro de barbante e cole uma das pontas na bolinha, com fita crepe. Pinte o copo e faça um furinho na base. Passe o barbante pelo furinho (de fora para dentro do copo), dê um nó e use fita crepe para fixar. O objetivo desta brincadeira é segurar o copo com uma das mãos e tentar colocar a bolinha dentro, sem tocar nela.

### **TEATRO DE BONECOS**

Material:

- 1 caixa de sapatos
- Palitos de churrasco
- Papel
- Canetas coloridas
- Estilete
- Fita adesiva

Como fazer:

Peça para seu filho imaginar uma história. Peça, então, para ele desenhar os personagens dessa história. Recorte cada personagem e cole na extremidade dos palitos com fita adesiva. Em seguida, ele deverá desenhar o cenário onde acontece essa história, no fundo da parte interna da caixa de sapatos. Agora apóie a caixa na mesa, em uma das faces laterais, com o cenário ao fundo ? cuidado para não deixá-lo de cabeça para baixo. Posicione-se de frente para o desenho e, com o estilete, faça uma abertura na face da caixa que está apoiada na mesa (a abertura deve ser paralela ao fundo da caixa, onde está o desenho, e deve ter cerca de três centímetros de largura em toda a sua extensão). Através dessa abertura, a criança coloca os palitos (por baixo) e movimentam os bonequinhos de um lado para o outro do cenário. Agora é só fazer uma linda apresentação!

## **DOMINÓ**

Material:

Revistas velhas

Papelão

Caneta

Tesoura

Como fazer:

Folheie revistas velhas, escolha 28 figuras pequenas e recorte. Corte o papelão em 28 retângulos de 5 cm X 10 cm. Faça um risco dividindo cada retângulo em duas metades. Em uma metade, será colada uma figura. Na outra, será escrito o nome de uma outra figura. Faça isso em todas as peças, certificando-se de escrever os nomes de todas as figuras. O jogo vai começar! Coloque uma peça na mesa e distribua as demais entre os participantes. Um de cada vez, os jogadores devem encaixar o nome à imagem correspondente ou vice-versa, até que não sobre mais nenhuma peça na mão.

## **CASINHA DE BONECAS**

Material:

Caixas de fósforos

Cola branca

Papel sulfite

Lápis de cor

Como fazer:

Você já imaginou quantas coisas dá para fazer com caixas de fósforos? Se você empilhar três caixas, poderá ter uma cômoda com gavetas! Se colar uma caixa perpendicular à outra, elas viram um lindo sofá. Três caixas coladas uma à outra, horizontalmente, viram uma cama. Enfim, é possível "mobilier" vários cômodos apenas com este material. Antes de montar os móveis, cubra-os com papel sulfite, para poder pintar e desenhar os detalhes de cada objeto.

## **BOLICHE**

Material:

10 garrafas plásticas (de refrigerante)

Jornal

Fita Crepe

Cartolina

Caneta

Como fazer:

Corte pequenos pedaços de cartolina e numere-os de 1 a 10. Com a fita crepe, fixe cada número em uma garrafa. Amasse algumas folhas de jornal até formar uma bola e passe bastante fita crepe envolvendo a bola, para deixá-la firme e pesada. Pronto! Disponha as garrafas como se fossem os pinos do boliche (uma fileira com quatro bolas, uma com três bolas, uma com duas bolas e a última com uma bola só, bem na frente).

A uma distância de pelo menos cinco metros, a criança rola a bola no chão, em direção às garrafas, para tentar derrubá-las. A pontuação é calculada de acordo com os números correspondentes às garrafas que forem derrubadas. Quem somar mais pontos em cinco rodadas, vence. A cada rodada, as garrafas devem ser recolocadas no lugar, mas em posições diferentes, e sem que a criança possa visualizar os números.

## **QUEBRA-CABEÇA**

Material:

1 imagem retirada de revista ou jornal

Cola

Papelão

Tesoura

Como fazer:

Recorte um pedaço de papelão do tamanho da imagem que seu filho escolheu. Cole a imagem no papelão e espere secar. Corte o papelão em pedaços quadrados ou triangulares, do mesmo tamanho ou de tamanhos diferentes, conforme você preferir. Para brincar, é só embaralhar as peças e tentar reconstruir a figura.

## **VAI E VEM**

Material:

2 garrafas de refrigerante

Tampas coloridas de xampu ou de material de limpeza (lavadas e secas)

Fio de varal (2 pedaços de 3m)

Fita crepe

Como fazer:

Corte cada garrafa no meio. Você vai utilizar as metades de cima, isto é, as que têm gargalo. Passe os dois fios por dentro de uma metade, do gargalo para o centro. Em seguida, passe os fios pela outra metade, do centro para o gargalo. Encha as metades com as tampinhas coloridas, para dar um visual bonito, e passe fita crepe para juntar as duas partes das garrafas, formando um cilindro. Dê um nó nas extremidades de cada fio. Duas crianças participam dessa brincadeira, cada uma fica de um lado, segurando uma ponta do fio em cada mão. Conforme elas abrem e fecham os braços, o cilindro desliza pelo fio de um lado para o outro.

## **DINOSSAURO**

Material:

2 garrafas de refrigerante vazias

1 caixa de sapatos

Fita crepe

4 caixas de fósforos

Jornal

Cola

Tinta colorida

1 caixa vazia de filme fotográfico

Como fazer:

Corte as duas garrafas no meio e separe as metades de cima (que têm os gargalos). Junte essas duas metades pela parte recortada, com fita crepe, formando um cilindro ? esse será o corpo do dinossauro. Encaixe a caixa de filme fotográfico em um dos gargalos e cole com fita crepe ? esse será o focinho do dinossauro. Com fita crepe, fixe as caixas de fósforos no corpo do dinossauro, duas de cada lado, formando as patas.

Desmonte a caixa de sapatos e use o papelão para recortar um triângulo comprido, que será a cauda. Fixe a cauda no outro gargalo, também usando fita crepe. Use o papelão para fazer também a crista do dinossauro, no formato que você quiser (pode ser triangular ou ondulado), e fixe a crista nas ?costas? do dinossauro. Por fim, corte o jornal em pedaços, passe na cola e vá grudando em toda a superfície do dinossauro, em várias camadas. Espere a cola secar. Agora, é

só pintar o dinossauro de verde e desenhar os olhinhos, a boca e outros detalhes na cor preta ou vermelha.

### **BALÃO**

Material:

1 bexiga  
Jornal  
Cola branca  
Barbante  
Fita crepe  
1 caixa pequena

Como fazer:

Encha a bexiga, que vai servir como molde para a construção do balão. Corte o jornal em pedaços e faça camadas de jornal sobre a bexiga, usando cola para grudar uma folha na outra ? mas sem colar o papel na bexiga. Faça pelo menos dez camadas de jornal. Espere secar bem. Estoure a bexiga e retire-a de dentro do balão.

Corte quatro pedaços de barbante, de 20cm cada. Grude cada pedaço, com fita crepe, na parte interna do balão. Fixe as outras extremidades dos barbantes na caixa, uma em cada face. Pinte a caixa e o balão, coloque um bonequinho ou um bichinho de pelúcia dentro e pronto! É só voar...

Fonte: [http://www.clicfilhos.com.br/site/display\\_materia.jsp?titulo=Lixo+que+vira+brinquedo](http://www.clicfilhos.com.br/site/display_materia.jsp?titulo=Lixo+que+vira+brinquedo)

**Quer ter mais informações?**

### **Relação de Sites Temáticos**

- ❖ [www.portaldovoluntario.org.br](http://www.portaldovoluntario.org.br)
- ❖ [www.reciclecarbono.com.br](http://www.reciclecarbono.com.br)
- ❖ [www.mudeomundo.com.br](http://www.mudeomundo.com.br)
- ❖ [www.cempre.org.br](http://www.cempre.org.br)
- ❖ [www.planetanatural.com.br](http://www.planetanatural.com.br)
- ❖ [www.clicfilhos.com.br](http://www.clicfilhos.com.br)
- ❖ Lista de vídeos de educação ambiental:  
<http://viversustentavel.wordpress.com/2007/09/24/aquecimento-global-serie-de-22-programas-do-globo-ecologia/>
- ❖ [www.anabrazil.org](http://www.anabrazil.org)
- ❖ [www.cbcs.org.br](http://www.cbcs.org.br)
- ❖ [www.clicfilhos.com.br](http://www.clicfilhos.com.br)
- ❖ [www.hortinha.com.br](http://www.hortinha.com.br)

[eCycle - Sua pegada mais leve](#)



## SER UM CIDADÃO CONSCIENTE TAMBÉM É TER RESPONSABILIDADE SOCIAL



### SEJA UM AGENTE SOLIDÁRIO!

O que fazer com aquela vocação, vontade, curiosidade, ou até mesmo necessidade (para alguns!!) em ajudar aquele que se encontra em uma condição menos favorável que a sua?

Sabe aquela roupa, utensílio doméstico, brinquedo, roupa de cama/ banho que você não usa mais e ainda fica ocupando espaço em sua casa? Convidamos você a fazer aquela procura do que está sem uso em sua casa e doe para instituições que poderão fazer excelente uso!

E não para por aí....

- Você já ouviu falar no movimento *Slow fashion*? A área da moda também está se inspirando na produção e consumo consciente! Produtos com ética, qualidade e produção em menor escala. Existem várias opções de marcas! Pesquise e inspire-se!
- Uma excelente opção de solidariedade é fazer doação de sangue! Crie esse hábito e inspire-se!
- Em sua atuação profissional, você tem o poder de compor uma equipe de trabalho? Você adota a prática/cultura de equidade de gênero, inclusão produtiva de jovens e de pessoas com deficiência, e, também, da comunidade LGBTQIA+? Adota uma cultura da paz, que valorize a colaboração e que contribua com atitudes anti-racistas? Aqui fica a dica: um ambiente mais diverso, reúne vários repertórios, e, tende a ser mais inovador, criativo e produtivo!
- Nas suas opções de viagem, você busca valorizar e fortalecer a cultura e economia local? Busca opções de hospedagem que tem uma política clara ligada aos 17ODS? Aqui algumas várias dicas: <http://passaportesustentavel.com.br>

## PARA VOCÊ QUE ESTÁ EM SALVADOR BA, FIQUE ATENTO TAMBÉM



### Conheça o potencial a economia criativa de Salvador:

1. Já ouviu falar do Doca 1? O Doca 1 foi concebido numa arquitetura versátil e moderna, dotado de uma cobertura inspirada na rede de pesca sendo jogada ao mar e vidros que permitem a visão privilegiada para a Baía de Todos-os-Santos. A construção pretende funcionar de forma integrada com todo o bairro do Comércio. Dentro de um espaço de 2.468 m<sup>2</sup>, deverão ser abrigadas até 40 empresas voltadas ao desenvolvimento de ações e projetos em diversos segmentos da Economia Criativa, incluindo a Cultura – dança, música, fotografia, gastronomia, artesanato e artes plásticas; Design – arquitetura, moda e publicidade; Conteúdo – mídias digitais, e-games, editorial e audiovisual; e Tecnologia -desenvolvimento de pesquisa, computação gráfica, engenharia de áudio e engenharia de transmissão.
2. Conhece a Feira da Cidade? É primeira feira contínua da economia criativa reunindo gastronomia, música, manufatura, arte e programação infantil. Já passou por mais de 20 locais diferentes realizando mais de 200 edições da Feira com 2000 horas de música, mais de 500 apresentações artísticas, lançando mais de 1000 empreendedores.
3. O Coreto Hype reúne gastronomia, moda, música, arte e sustentabilidade desde 2016. Valoriza a cultura colaborativa, estimulando a representatividade artística e das ruas. Conta com mais de 100 empreendedores criativos por edição e extensa programação artística e de lazer para crianças, jovens, adultos e idosos. Nascido desta feira, o Festival Hype circula por diversos bairros levando atividades lúdico-musicais e shows gratuitos para toda família, revelando talentos da música e estimulando a economia criativa local.
4. Tem também:
  - Feira Vegana Salvador no MAB
  - Feira de Arte e Antiguidades de Salvador
  - Feira Rua Livre. Santo Antônio Além do Carmo.
  - Feira da Sé
  - Salvador Boa Praça é um evento gratuito e é realizado na Praça Nossa Senhora da Assunção, na Pituba.

## Você decidiu que quer colocar a mão na massa e fazer trabalho voluntário em Salvador?

Conheça 4 organizações que fazem trabalhos consolidados na cidade:

- Abrigo Lar Irma Benedita Camurugi existe há mais de 60 anos em Salvador. A instituição nasceu com o objetivo de abrigar crianças carentes da região, oferecendo moradia, atividades recreativas, incentivo a educação formal e tudo o que é necessário para o pleno desenvolvimento como cidadão. As crianças e jovens que estão abrigadas normalmente tem um triste histórico de abandono, maus tratos, abuso sexual, uso abusivo de drogas e violência por parte de pais/madrastas ou padrastos.
- A organização Hora da Criança utiliza a arte, em específico o teatro, para auxiliar no desenvolvimento de habilidades importantes entre as crianças e adolescentes que participam do projeto. A Hora da Criança iniciou suas atividades nos anos 1940 já com foco no ensino de técnicas de teatro e na formação de coros musicais. Ao longo dos anos teve importantes marcos como a apresentação de um programa de televisão chamado “Em tempo de criança” e o lançamento, nos anos 1960, de um LP com as músicas cantadas pelo coro de criança chamado “Hora de Cantar”.
- A organização Célula Mãe é a opção pra quem quer fazer trabalho voluntário em Salvador em uma ONG de proteção animal. A instituição, que nasceu em 2004, tem como principal foco oferecer atendimento veterinário para animais de rua que estejam passando por alguma complicação de saúde.
- A LIGA DO BEM nasceu em 2016 através de pessoas que queriam fazer a diferença em Salvador. O trabalho da organização é realizado 100% por voluntários dedicados e que se juntaram para poderem atuar em áreas sociais que julgavam que precisavam de melhorias. Os projetos em que a LIGA DO BEM já se envolveu são das áreas educacionais, em saúde, empreendedorismo feminino, reformas e construções sustentáveis em instituições e comunidades, o que já transformou a vida de mais de 21mil pessoas, sendo 15 mil crianças e adolescentes.

**Você conhece os pontos de recebimento de descarte correto de resíduos eletrônicos? Acesse:**

[Pontos de recebimento - ABREE](#)

**Pontos de entrega de embalagens de vidro:** abaixo, seguem os bairros com os respectivos endereços dos locais de entrega disponibilizados à população:

- Stella Maris – Praça de Stella Maris (Alameda Praia de Guaratuba);
- Paripe – Prefeitura Bairro Subúrbio e Ilhas (Rua Pará, nº 15)
- Ribeira – Largo do Papagaio;
- Pituba – Praça Ana Lúcia Magalhães;
- Periperi – Praça da Revolução;
- Iguatemi – BIG Iguatemi (Avenida Antônio Carlos Magalhães, nº 3650);
- Cajazeiras – Campo da Pronaica, Cajazeiras X;
- Imbuí – Praça do Imbuí;
- Mussurunga – Assaí Mussurunga (Rua Professor Plínio Garcez de Sena, nº 1240);
- Pilar – Rua do Pilar (em frente a Igreja Nossa Senhora do Pilar);
- Rio Vermelho – Vila Caramuru (Praça Caramuru 2).

Vale salientar que, antes de realizar a entrega, se os vidros estiveram quebrados é importante que sejam acondicionados em garrafas pets ou caixas. Todo material reciclável é direcionado para cooperativas de catadores de matérias recicláveis, contribuindo para geração de renda na cidade.

O endereço eletrônico do projeto pode ser acessado através do link: <https://somasoma.com.br/>.

**Relação de cooperativas de catadores de materiais recicláveis:** [RELAO\\_DAS\\_COOPERATIVAS\\_-\\_Verso\\_site\\_161121.pdf \(salvador.ba.gov.br\)](#)

**Hortas urbanas/comunitárias:** [Hortas urbanas: inspire-se em 4 projetos nas maiores cidade do Br \(lupadobem.com\)](#)

**Bibliotecas comunitárias.** [Redes e Bibliotecas – RNBC – Rede Nacional de Bibliotecas Comunitárias](#) Redes conectam pessoas e instituições de forma horizontal para cooperar com uma causa comum. As redes de bibliotecas comunitárias interligam espaços de um mesmo território ou local para garantir o direito humano à leitura, através da troca de saberes e experiências e de ações e atividades coletivas.

**OBRIGADO!**



Caro leitor, parabéns por sua importante e consciente decisão de ser um cidadão atento e preocupado com as questões socioambientais. Seja um multiplicador desta visão e compartilhe essas informações com a sua rede de relacionamento, e faça essa rede de cidadãos conscientes aumentar, afinal quanto mais pessoas estiverem comprometidos, maior e melhor serão os resultados.