

Guia de Práticas *Sustentáveis*

Dicas para fazer em casa e no dia a dia



junho de 2021

SECRETARIA DE
MEIO AMBIENTE
E PROTEÇÃO ANIMAL



SÃO BERNARDO
DO CAMPO
PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS

Apresentação

Em 5 de junho é comemorado o Dia do Meio Ambiente. Por isso, no contexto da Semana do Meio Ambiente, a Secretaria de Meio Ambiente e Proteção Animal lança o Guia de Práticas Sustentáveis.

Trataremos sobre os temas: uso racional da água, economia de energia, cuidados com o lixo, consumo sustentável e alimentação saudável.

Nossa ideia é inspirar e incentivar você a ter um dia a dia mais sustentável, a partir de dicas para mudanças de hábitos. Com criatividade, é possível colocar as novas rotinas em prática!

Esperamos que gostem!

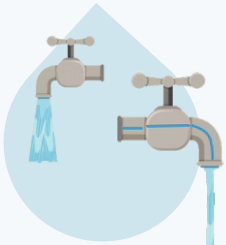
Um abraço,
Equipe de Educação Ambiental.



USO RACIONAL DA ÁGUA

Durante a pandemia do novo coronavírus, passamos a nos preocupar ainda mais com a limpeza das nossas casas. Mas temos que estar atentos para não desperdiçar água! Veja algumas dicas:

NA COZINHA:



O redutor de vazão é ideal para torneiras com grande fluxo de água.



Antes de lavar a louça, retire os resíduos de alimentos sem a utilização de água.



Ensaboe todos os utensílios com a torneira fechada. Também se lembre que detergente em excesso aumenta o consumo de água no enxágue.



Na máquina de lavar pratos, junte louças e talheres para usar sua capacidade máxima.



Ao preparar alimentos congelados, retire-os do congelador com antecedência, evite usar água corrente

NO BANHEIRO:



Tome banhos curtos e enquanto você se ensaboa o registro deve ser fechado.



Mantenha a torneira fechada ao escovar os dentes e fazer a barba. Ao escovar os dentes com ela aberta, você gasta cerca de 13,5 litros de água em apenas dois minutos!

NA LAVANDERIA:



Acumule boa quantidade de roupa e reuse a água da roupa para a limpeza do chão, se possível.

#DicaSustentavel:

CLIQUE AQUI E VEJA COMO ECONOMIZAR ÁGUA COM UMA GARRAFA NA CAIXA DE DESCARGA

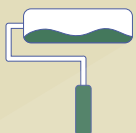
ECONOMIA DE ENERGIA



Nas pausas mais prolongadas desligue o computador.



Dê preferência às lâmpadas de LED (Light Emitting Diode).



Pinte as paredes com cores claras, pois refletem melhor a luz.



Em dias quentes, coloque o chuveiro elétrico na posição verão.



Acumule uma boa quantidade de roupas e passe tudo de uma vez.



Evite o hábito de dormir com a televisão ligada. Programe-a.



Guarde ou retire produtos da geladeira de uma só vez.



Ao sair do ambiente, sempre apague as luzes.



Alimentos quentes não devem ser guardados no refrigerador.

#DicaSustentavel:

Aparelhos como o ferro elétrico, chuveiro, máquina de lavar e secador de cabelos são considerados de alto consumo, principalmente nos horários de pico. Evite o uso desses aparelhos, principalmente entre 18h e 21h, quando a maioria das pessoas chega do trabalho.



REDUZA SUA GERAÇÃO DE LIXO

Evite os descartáveis!



Substitua papel toalha por panos.



Utilize potes com tampa para reduzir o uso de papel alumínio e plástico filme.



Evite comprar garrafas de água. Use filtros!



Quando for às compras, use uma sacola permanente para diminuir o uso de sacolinhas descartáveis!



Veja mais dicas de como cuidar do lixo nos links abaixo:

Como é a gestão do lixo em São Bernardo? **CLIQUE AQUI**

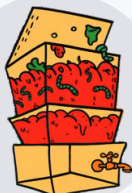
Como destinar os resíduos especiais? **CLIQUE AQUI**

Na hora de acondicionar seu lixo, preste atenção para que os coletores não se machuquem **CLIQUE AQUI**

#DicaSustentavel:

Faça a compostagem dos resíduos orgânicos! Restos de alimentos, cascas e folhas podem servir de adubo para suas plantas!

Veja como fazer uma composteira doméstica **CLIQUE AQUI**



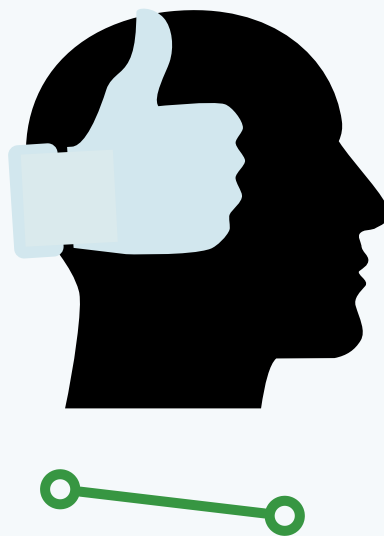
CONSUMO SUSTENTÁVEL

O consumo exagerado leva ao desperdício de recursos naturais como água, energia, além da geração de lixo e gastos financeiros muitas vezes desnecessários. Veja algumas dicas para consumir melhor:

Busque adotar algumas referências do minimalismo, no qual a máxima é “**consumir menos e viver mais**”. Compre apenas aquilo que precisar e adote um armário cápsula.

Inspire-se no vídeo. **CLIQUE AQUI**

Que tal usar a criatividade e fazer a reutilização de materiais?



Priorize o uso de produtos biodegradáveis e material natural: bucha vegetal, sabão em barra ao invés de detergente, e produtos de limpeza caseiros.



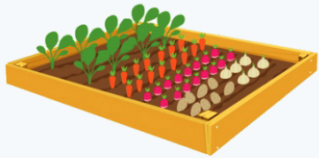
#DicaSustentavel:

Se fizer frituras, espere o óleo esfriar,coe, armazene em garrafa PET e entregue em um dos pontos de coleta. Participe do Projeto Eco Óleo! A cada 2 litros de óleo de cozinha, é possível trocar por 2 barras de sabão. Se conseguir juntar 10 litros, o carro do eco óleo busca na sua casa! Saiba mais: www.saobernardo.sp.gov.br/ecooleo

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação é essencial para a saúde. O nosso corpo retira tudo o que precisa dos alimentos (proteínas, sais minerais, gorduras, energia e diversos nutrientes). Alimentos produzidos de forma saudável fazem bem para o nosso corpo e para o meio ambiente.

Busque adotar essas práticas:



Cultivar horta em casa, além de ser uma terapia, contar com temperos e verduras fresquinhas é um hábito saudável. Veja algumas dicas para manter uma horta em casa [CLIQUE AQUI](#) e na criação de hortas para apartamentos [CLIQUE AQUI](#)



Ao comprar de produtores locais, você incentiva a economia local e diminui a emissão de gases do efeito estufa, pois reduz o transporte de alimentos. Além disso, pode conferir de perto como os alimentos são produzidos, e se existem produtores orgânicos nas imediações.

[CLIQUE AQUI](#) e veja onde ficam algumas hortas em São Bernardo



Respeite o ciclo natural dos alimentos. Procure consumir frutas, verduras e legumes da estação.

[Confira aqui o calendário agrícola](#)



Você já ouviu falar em PANC?

São as Plantas Alimentícias Não Convencionais, que muitas vezes aparecem espontaneamente em hortas e jardins, mas não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Saiba mais [CLICANDO AQUI](#)



#DicaSustentavel:

Conheça plantas medicinais e fitoterápicos que podem ser usados durante a COVID-19 [CLIQUE AQUI](#)

Faça o teste sobre consumo e descubra como ter hábitos mais sustentáveis **CLIQUE AQUI**

Que este Guia nos ajude a repensar nossos hábitos e colocar em prática atitudes mais conscientes!



Para mais informações acompanhe nosso site:

<https://www.saobernardo.sp.gov.br/web/sma>

SECRETARIA DE
MEIO AMBIENTE
E PROTEÇÃO ANIMAL



SÃO BERNARDO
DO CAMPO
PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS