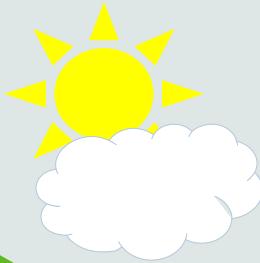


Sustentabilidade em casa





Olá! Como está o
seu consumo de
materiais em
casa?

Vamos conhecer
algumas atitudes
que podemos
mudar em casa
para sermos mais
sustentáveis!

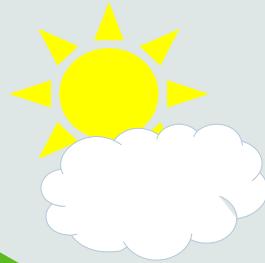


Repense seu consumo!

Reduza suas compras!

para

Reducir, reutilizar e reciclar seus resíduos!



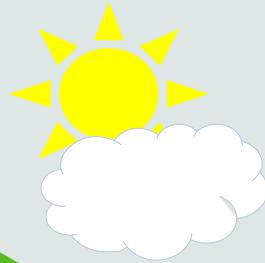
Você sabe o que é sustentabilidade?

Você preserva os recursos da natureza?

Busque pelo equilíbrio entre suas necessidades e a preservação dos recursos naturais.

O resíduo que você joga “fora” continua dentro do planeta.



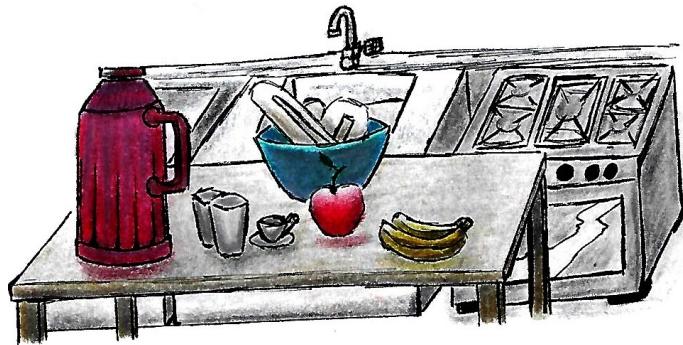


Vamos começar pelo
preparo e consumo
dos alimentos!

Como manter uma
alimentação saudável
e sustentável?



E leve sua
sacola ou use
caixa de
papelão para
transportar
suas
compras!



- Reduza a quantidade de óleo no preparo dos alimentos.
- Lave legumes e frutas sem desperdiçar água.
- Dê preferência aos alimentos orgânicos e frescos, evitando os congelados.
- Consuma frutas da estação.
- Escolha os alimentos com menor número de embalagens possíveis.
- Evite desperdício, comprando apenas o que for consumir.

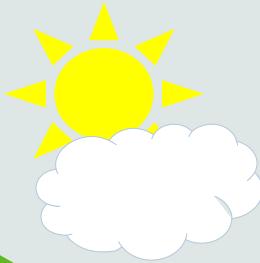


Universidade
Federal de
Uberlândia



DIREC
DIRETORIA DE EXTENSÃO





Como ser
sustentável
na cozinha?

Prefira latas
de alumínio,
é um dos
itens mais
reciclados!



Ao trocar as panelas,
escolha as de
material atóxico e
que mantém o calor
por mais tempo.

Produtos reutilizáveis
ou descartáveis?

Escolha produtos que
podem ser reutilizáveis.

Reutilize as embalagens
de vidro para guardar
mantimentos.

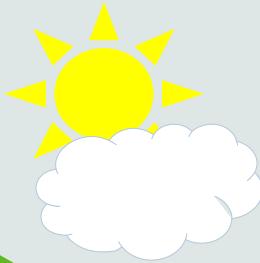
Escolha utensílios sustentáveis!

Use bucha vegetal e detergente
natural para lavar a louça. Ou
faça seu próprio detergente!

Substitua o plástico filme
por pano de cera. É um
tecido 100% algodão e
revestido com cera de
abelha, reutilizável e
biodegradável.

Hora do café!
Que tal usar uma
cafeteira de
alumínio ou
coador de pano?
Ou as cápsulas de
café reutilizáveis!





Como ser
sustentável na
área de
serviço?

Use produtos de
limpeza sustentáveis.
Ou faça seus
produtos!



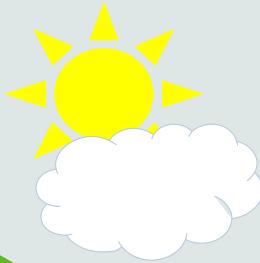
Junte todas as
roupas para lavar. E
reaproveite a água
para lavar calçada
ou quintal.



Qual
vassoura
você usa?

Na próxima compra, que tal escolher
uma vassoura feita com cerdas de fibras
vegetais?

Coloque as roupas
para secarem ao
vento.



Você sabe qual tipo
de lâmpada
escolher?

As lâmpadas de LED.



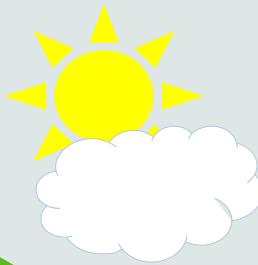
- Baixo consumo de energia.
- Maior vida útil e mais econômicas.

Para um consumo consciente e mais econômico:

- Apague a luz quando sair dos cômodos.
- Limpe as lâmpadas e luminárias.
- Aproveite a luz natural do dia, abra as janelas e evite acender as lâmpadas.

Como descartar as lâmpadas?

Se elas quebrarem, fique longe por 15 minutos, evite contato com a pele, use luvas e coloque num saco plástico, lacre e leve ao posto de coleta.



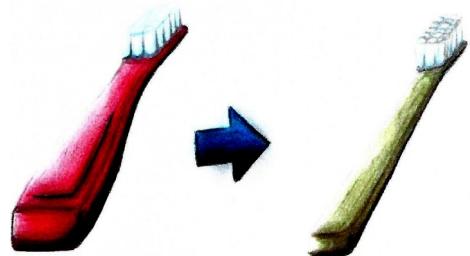
Você sabia que podemos fazer um uso mais consciente até mesmo em nossa higiene pessoal?

Que tal buscarmos algumas novas alternativas?

Não esqueça de fechar a torneira enquanto lava as mãos e escova os dentes! E tome banhos rápidos!

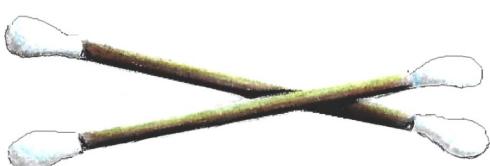


Substitua sua escova de dente de plástico pelas feitas de material natural como o bambu.



Use seus cosméticos até o fim dos produtos, e escolha o máximo de cosméticos naturais possíveis.

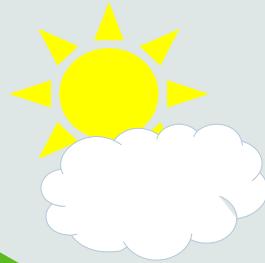
Substitua buchas sintéticas por buchas vegetais.



Use cotonetes com hastes ecológicas.

Substitua absorventes descartáveis por coletor menstrual ou calcinha absorvente.





Cantinho dos resíduos:

Sua casa deve ter três recipientes para resíduos:

Resíduo reciclável: embalagens de alumínio, vidro, plástico e papel limpo. Lave, seque e destine os materiais para o ponto de coleta. Reutilize algumas embalagens para montar uma horta caseira.

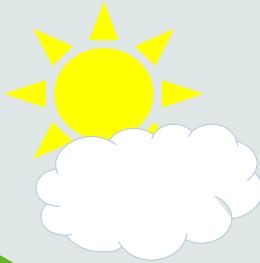
Resíduo orgânico: cascas de legumes e frutas, cascas de ovos, borra de café sem açúcar. Transforme as cascas e sobras de alimentos em adubo orgânico. Construa sua composteira!

Rejeito: restos de faxina, lixo do banheiro. Destine os rejeitos para o ponto de coleta nos dias e horários estabelecidos em sua cidade.



Faça um
cantinho dos
resíduos aí na
sua casa!





Resíduo contaminante

Evite a contaminação do solo e água!

- Pilhas



- Baterias

- Lâmpadas comuns

- Resíduos eletrônicos (fone, celular, computador, etc).

- Óleo de cozinha (pode ser reaproveitado para fazer sabão).

Veja quais são e
guarde seus
resíduos
contaminantes
para depois levar
ao posto de coleta!



- Remédios vencidos (rasgue a
embalagem para evitar o consumo e
leve ao posto de saúde ou farmácias).



Resíduo contaminante deve ser levado ao posto de coleta! Verifique quais são os postos de coleta em sua cidade!

Elaboração:

Alice Pedro Bom Paes
George Edson do Nascimento
Luciany Oliveira Seabra
Renan Thulio Rodrigues Pena
Roseli Mendonça Dias
Suelen Farias

Desenhos: Renan Thulio Rodrigues Pena

Referências

Alimentação viva e sustentável. Disponível em: <<https://alimentacaoviva.blogspot.com>>. Acesso: 22 set. 2020.

ALMEIDA, F. *Os Desafios da Sustentabilidade: uma ruptura urgente*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

BRASIL. Lei nº 9.795, de 27 abril de 1999. Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências, Brasília, DF, 27 abr. 1999. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19795.htm#text=LEI%20Nº%209.795%2C%20DE%2027%20DE%20ABRIL%20DE%201999.&text=Disp%C3%B3e%20sobre%20a%20educa%C3%A7%C3%A3o%20ambiental,Ambiental%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 18 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. FUNDAÇÃO NACIONAL DE SAÚDE. *Manual de Saneamento*. 4. ed. Brasília: FUNASA, 2015. 642 p. Disponível em: <http://www.funasa.gov.br/documents/20182/38564/Mnl_Saneamento.pdf/ae1d4eb7-afe8-4e70-ae9a-0d2ae24b59ea>. Acesso em: 21 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. *Compostagem doméstica, comunitária e institucional de resíduos orgânicos: manual de orientação*. Brasília, DF: MMA, 2017. 168 p. Disponível em: <https://www.mma.gov.br/images/arquivo/80058/Compostagem-ManualOrientacao_MMA_2017-06-20.pdf>. Acesso em: 21 set. 2020.

Cidades sustentáveis. Disponível em: <<https://www.mma.gov.br/cidades-sustentaveis.html>>. Acesso em: 18 set. 2020.

Guias de práticas sustentáveis. Disponível em: <<http://www.ecodesenvolvimento.org/dicas-e-guias/guias>>. Acesso em: 21 set. 2020.