

Universidade Salvador - UNIFACS

Consumo Consciente

Recomendações para o seu dia-a-dia



ENGAJAMENTO
CIDADÃO



Índice

Apresentação.....	2
Consumo Consciente (Ecoproduto).....	3
Recomendações para consumo consciente no seu dia-a-dia.....	5
Ações da campanha interna de Consumo Consciente junto a diferentes públicos da comunidade acadêmica UNIFACS.....	11
Comissão de monitoramento.....	16

Apresentação

O Programa Interno de Consumo Consciente, instituído pela UNIFACS em 8 de setembro de 2006, é acompanhado por uma Comissão de Monitoramento de execução, composta por um grupo de professores, estudantes e colaboradores da Universidade comprometidos com a criação e consolidação de novas práticas e novos conceitos face à questão ambiental. É sabido que são graves as consequências das ações do homem sobre a natureza e que os perigos do aquecimento global não são apenas uma ameaça, mas um fato que já vem se manifestando e tende a se agravar. Para chamar a atenção da comunidade acadêmica sobre este assunto, a Semana Universitária da UNIFACS em 2006 elegeu como tema o Consumo Consciente e foi palco de dezenas de discussões e atividades sobre o assunto.

Esta Cartilha, que ora publicamos, fruto do trabalho desenvolvido pela Coordenação de Extensão Comunitária - CEC e a Comissão de Monitoramento, é mais um passo dado pela UNIFACS com o intuito de contribuir para a conscientização da comunidade universitária acerca de hábitos cotidianos que precisam ser amplamente incorporados por todos para que se possa reverter, pelo menos em parte, as consequências do uso insustentável dos recursos naturais da Terra.

Esperamos que esta iniciativa venha a ser enriquecida em versões posteriores e que tenhamos em breve resultados expressivos de diminuição do consumo de diversos itens de compras da Instituição, lembrando a todos que esta economia será revertida para ações sociais e ambientais da UNIFACS.

Prof. Manoel J. F. de Barros Sobrinho

Reitor

Consumo Consciente (Ecoproduto)

Consumir conscientemente significa atentar para os efeitos que este ato acarreta ao meio ambiente, aos trabalhadores e a toda a humanidade. Para contribuir para a superação das desigualdades e a melhoria das condições ambientais do planeta, o consumidor consciente busca identificar o consumo mínimo que lhe seja confortável para o cotidiano, escolhendo produtos ambientalmente e socialmente responsáveis, priorizando a reciclagem, a reutilização e o compartilhamento.

Mas afinal, o que é um Ecoproduto?

Ecoproduto ou produto ecológico são artigos e bens de consumo elaborados sem agredir o meio ambiente e a saúde dos seres vivos, a partir do uso de matérias-primas naturais renováveis ou não-renováveis, mas que podem ser reaproveitados, reciclados ou que impactem o mínimo possível durante o seu processo de fabricação e pós-uso.

A busca pelo consumo de ecoprodutos está evoluindo em todas as direções, a partir da formação do produto, seja ele animal, vegetal ou mineral, englobando toda a sua trajetória industrial, de logística, na embalagem até o comportamento do consumidor final, seja por pressão da sociedade ou por interesses do produtor/empresário.

As principais características dos ecoprodutos são:

- Não poluem ou agredem o ambiente;
- São naturalmente não-tóxicos;
- Não produzem impacto negativo ou destroem as espécies em extinção e os seres vivos;
- Possuem baixo consumo de energia durante o processo produtivo, de distribuição e uso;

- Possuem embalagem mínima ou natural;
- Possuem vida útil longa ou permanecem atualizados para o uso;
- Permitem a coleta ou reciclagem após o uso.

Trata-se portanto de uma atitude de seleção de produtos que a sociedade consome, dando preferência aos que menos contaminam ou agri-dem o ambiente, privilegiando aqueles produzidos por empresas que investem na preservação ambiental.

Esta nova atitude implica em novos padrões de consumo e escolhas, que modificam a maneira de agir frente às questões do dia-a-dia, seja ela representada num simples ato de lavar as mãos até a escolha de tudo aquilo que consumimos: alimentos, roupas, papel, celular, carro, brinquedos ou outros bens que utilizamos para viver.

Recomendações para consumo consciente no seu dia-a-dia

1. Ao usar a geladeira



- Sempre que possível, retire de uma só vez todos os alimentos que vai usar;
 - Mantenha a borracha de vedação em bom estado para não escapar o ar frio*;
 - Não coloque em seu interior alimentos ainda quentes;
 - Não use a parte traseira dos aparelhos para secar roupas;
 - Instale seu aparelho em local ventilado, fora do alcance de raios solares e longe do fogão para evitar o aquecimento do motor;
 - Não forre as prateleiras com vidros ou plásticos, pois isso dificulta a circulação do ar frio;
 - Não desligue o aparelho à noite para ligá-lo na manhã seguinte;
- Faça o degelo quando a camada de gelo atingir a espessura de aproximadamente 1 cm;
 - No inverno, regule o termostato para uma posição de frio não muito intenso;
 - Durante ausências prolongadas, esvazie o aparelho e o desligue da tomada.

** Dica: para saber se a borracha de vedação está boa, ponha uma folha de papel encostada no batente da geladeira/freezer e feche a porta. Em seguida, puxe a folha. Se ela deslizar facilmente, é sinal de que a borracha não está garantindo vedação. Faça esse teste em volta de toda a porta.*

2. Na hora do banho

- Evite banhos demorados;
- Desligue o chuveiro quando estiver se ensaboando;
- Procure manter a chave do chuveiro na posição verão. Na posição inverno, o consumo de energia é 30% maior;
- Conserve limpos os orifícios de passagem da água do chuveiro para aumentar a vida útil da resistência elétrica;
- Evite usar o chuveiro nos horários de pico de consumo de energia - entre às 18 e às 22 horas;
- Não reaproveite uma resistência queimada. Além de ser perigosa, essa prática eleva o consumo.



3. Ao usar máquina de lavar roupas, louças e secadoras

- Use a máquina só depois de ter juntado a quantidade de roupa/louça da capacidade máxima da máquina;
- Limpe com frequência o filtro das lavadoras de roupas e louças;
- Utilize a quantidade correta de sabão ou detergente para não ter que enxaguar novamente.



4. Iluminação

- Apague as luzes quando os cômodos estiverem vazios;
- Use lâmpadas adequadas a cada tipo de ambiente e ao uso mais ou menos da acuidade visual;
- Evite acender lâmpadas durante o dia, prefira a iluminação natural. Abra bem as janelas, persianas e cortinas e deixe a luz do dia iluminar a sua casa ou seu local de trabalho;
- Pinte as paredes internas e o teto com cores claras, pois estas refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de luz artificial;
- Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares para a cozinha, área de serviço, garagem ou qualquer outro lugar que fique com as luzes acesas mais de quatro horas por dia. Além de consumir menos energia, duram até 10 vezes mais;
- Faça verificações da instalação elétrica quando estiver trocando lâmpadas muito freqüentemente.



5. Ferro elétrico

- Espere acumular uma razoável quantidade de roupas e passe-as de uma só vez;
- Não deixe o ferro elétrico ligado sem necessidade;
- Siga as instruções de temperatura para cada tipo de tecido e passe primeiro as roupas que necessitam de temperaturas mais baixas;
- Evite ligar o ferro simultaneamente com outros aparelhos elétricos. Este eletrodoméstico sobrecarrega a rede de energia.



6. Ar-condicionado e ventilador

- Dimensione adequadamente o aparelho para o tamanho do ambiente;
- Feche portas e janelas ao ligar o aparelho para evitar saída de ar resfriado;
- Cortinas e persianas também devem ser fechadas para evitar que o calor do sol aqueça o ambiente, exigindo mais do motor;
- Limpe os filtros periodicamente, pois a sujeira dificulta a passagem do ar e força o aparelho;
- Instale uma proteção caso você tenha que instalar o aparelho exposto a raios solares;
- Desligue o aparelho sempre que ficar muito tempo fora do ambiente refrigerado;
- Só ligue o ventilador quando estiver no ambiente;
- Regule o termostato para evitar o frio excessivo;
- Experimente colocar o temporizador para 01 hora antes de acordar, pois o ar e a parede resfriados, manterão o frescor do ambiente.



7. Televisão

- Não deixe a TV ligada quando você não estiver assistindo;
- Evite dormir com a TV ligada;
- Utilize TVs mais modernas, pois consomem menos energia;
- Dê preferência para aparelhos com timer (função de desligamento automático).

8. Microondas

- Fornos microondas e ferros elétricos possuem quase a mesma potência. Portanto, sempre que possível, utilize o fogão a gás;
- Utilize vasilhas e embalagens plásticas ou vidros especiais para microondas;
- Nunca altere o tempo com o forno em funcionamento;
- Prefira os aparelhos que têm menor potência, pois consomem menos energia;
- Verifique se a tomada possui fio terra e faça a instalação adequada.



9. Motores e Bombeamento de água

- Promova campanha interna de redução do consumo de água, de modo a diminuir o consumo de energia elétrica no bombeamento da mesma. Evite o bombeamento de água no horário de pico (18 às 22 horas);
- Dimensione adequadamente os motores e dê preferência aos de alto rendimento que, embora sejam mais caros que os do tipo padrão, apresentam maior eficiência energética, reduzindo custos operacionais;
- Na hora da compra, escolha os modelos que possuam o Selo Procel/ Inmetro de Desempenho;
- Desligue os motores das máquinas quando não estiverem operando;
- Elimine vazamentos de água.

10. Uso de telefone ou celular

- Fale somente o indispensável: evite conversas prolongadas ou repetitivas;
- Evite, quando possível, utilizar o telefone nos horários de maior pico;
- Informe-se sobre horário de tarifas mais baratas.



11. Alimentos

- Faça o alimento durar mais: conserve em local adequado, cuidado ao manipular os alimentos e não desperdice;
- Invente novas receitas e reaproveite as sobras;
- Prefira produtos da estação e aproveite as partes boas de verduras e legumes;
- Faça o cardápio da semana;
- Não estoque alimentos que possuem maior facilidade de se deteriorar.

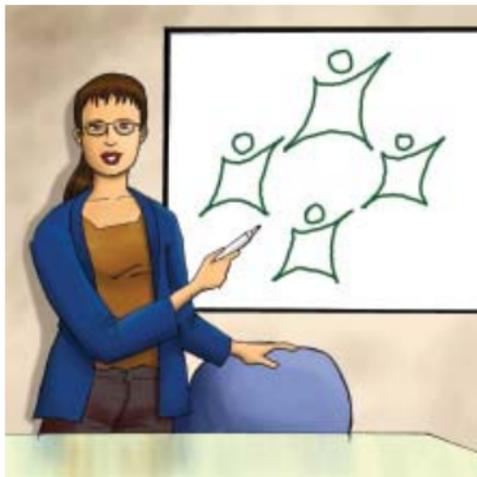


Ações da campanha interna de Consumo Consciente junto a diferentes públicos da comunidade acadêmica UNIFACS

(Estas ações foram sugeridas por professores, estudantes e colaboradores em diferentes oportunidades de discussões. Você pode contribuir, sugerindo ações pelo e-mail cec@unifacs.br).

Recomendações aos professores

- Priorizar o envio de informações aos estudantes por e-mail ou distribuir CD com o material do curso de forma a evitar o uso do papel impresso ou xerocado;
- Quando for imprescindível, só imprimir material em modo rascunho e preto e branco. Verificar que esta formatação menos dispendiosa poderá ser também compartilhada nos computadores do Laboratório de Informática;
- Lembrar de fechar as tampas das canetas para quadro branco, visando aumentar seu tempo de uso e evitar o desperdício. Manter as canetas sempre na horizontal;
- Despertar a atenção para a necessidade de desligar as lâmpadas de aparelhos de multimídia e retroprojetor para aumentar seu tempo de uso e evitar o desperdício;
- Ter um copo pessoal para evitar o uso de copo descartável ou garrafa plástica. Se optar pelo uso dos descartáveis, procure reutilizá-los;
- Avisar aos funcionários quando não estiver na sala prevista para a aula para que desliguem o ar-condicionado e as luzes;
- Evitar riscar o envelope de circulação interna de documentos na UNIFACS para que este seja reaproveitado. Escrever sempre, que possível, no papel de malote (DE/PARA);



- Colocar apenas um grampo por envelope enviado pelo malote;
- Utilizar a frente e o verso das folhas e papel reciclado sempre que possível;
- Preferir o uso de escadas, quando possível, nem que seja apenas para as descidas;
- Atentar para o uso máximo de duas folhas de papel toalha para enxugar as mãos nos banheiros;
- Usar água de forma racional e fechar bem as torneiras da pia, após o uso;
- Separar o lixo e depositar corretamente papéis, plásticos e matéria orgânica nas lixeiras, para facilitar a reciclagem;
- Agir como auxiliar na fiscalização do bom funcionamento dos prédios de forma a evitar desperdícios, informando ao administrador qualquer vazamento, luzes desnecessariamente acesas, etc...
- Acompanhar as atividades do Programa Interno de Consumo Consciente da UNIFACS tornando-se multiplicador desta idéia em sua área de atuação;
- Participar do **Brechó Solidário** anual, na Semana Universitária, trocando objetos de forma a aumentar a sua vida útil.

Recomendações aos estudantes

- Despertar a atenção para o consumo energético excessivo dos aparelhos de ar-condicionado e buscar regular a temperatura da sala de forma consciente;
- Solicitar aos professores que enviem por e-mail ou CD material das aulas;
- Estimular a uso do papel reciclado para folha de rascunho de prova, com carimbo explicativo da opção ecológica;



- Atenção ao excesso no uso de papel e *tonner* das impressoras quando usar o Laboratório de Informática, imprimindo material em modo rascunho e preto e branco;
- Agir como auxiliar na fiscalização do bom funcionamento dos prédios de forma a evitar desperdícios, informando ao administrador qualquer vazamento, luzes desnecessariamente acesas, etc...
- Substituir o copo descartável por garrafas plásticas de água, reutilizando-as;
- Preferir o uso de escadas, quando possível, nem que seja apenas para as descidas;
- Atentar para o uso máximo de duas folhas de papel toalha para enxugar as mãos nos banheiros;
- Usar água de forma racional e fechar bem as torneiras da pia após o uso;
- Separar o lixo e depositar corretamente papéis, plásticos e matéria orgânica nas lixeiras, para facilitar a reciclagem;
- Apagar a luz e desligar o ar-condicionado quando for o último a sair da sala;
- Acompanhar as atividades do Programa Interno de Consumo Consciente da UNIFACS, tornando-se multiplicador desta idéia em sua área de atuação, conscientizando também outros estudantes;
- Participar do **Brechó Solidário** anual, na Semana Universitária, trocando objetos de forma a aumentar a sua vida útil.

Recomendações aos colaboradores

- Participar de palestras sobre Consumo Consciente que estão sendo organizadas pelo Programa Interno de Consumo Consciente nos prédios;
- Perceber seu papel fundamental na demonstração da incorporação pela Instituição dos princípios do Consumo Consciente;
- Dar exemplo e sensibilizar a todos quanto ao cuidado com o material utilizado no cotidiano (canetas, lápis, borracha, etc.), evitando desperdício;

- Ter um copo pessoal para evitar o uso de copo descartável ou reutilizá-lo durante o dia;
- Utilizar de forma consciente os envelopes plásticos brancos, reutilizando-os;
- Jogar lixo nos diferentes compartimentos (azul, amarelo, verde e vermelho) atentando para o processo de reciclagem previsto;
- Configurar o computador para o modo STAND BY ou DESLIGA, sempre que for ficar ausente por um período significativo - Sugestão: 10 minutos;
- Apagar a luz e desligar o ar-condicionado quando for almoçar;
- Estimular o uso de escadas, quando possível, nem que seja para as descidas;
- Considerando o fator climático, abrir as janelas ou as persianas, sempre que possível, possibilitando a ventilação e a iluminação do ambiente sem a necessidade de ligar o ar-condicionado ou ligar as lâmpadas. Nós precisamos de ar fresco e luz natural!
- Evitar riscar o envelope para que este seja reaproveitado. Escrever no papel de malote (DE/PARA) e reutilizar este tipo de papel sempre que possível;
- Utilizar apenas um grampo nos envelopes e não rasgar os envelopes para propiciar reuso;
- Reaproveitar o verso das folhas de papel impressas para nova impressão, ou outro reuso. Estas devem estar sempre próximas à impressora, evitando a desculpa da preguiça. **NÃO APLICÁVEL A IMPRESSORAS LASERJET;**



- Utilizar TODA a embalagem, inclusive o manual de utilização do cartucho substituído, para acondicionar o cartucho a ser enviado para remanufaturar. (Pode-se inclusive solicitar um desconto ao prestador do serviço!!);
- Excluir o item *post it* da relação de compras da instituição, estimulando a utilização de papel rascunho recortado pelo próprio usuário;
- Reutilizar peças de equipamentos em desuso em equipamento com vida útil. Já é uma prática do Centro de Informática;
- Substituir toalhas de papel por panos de copa que podem ser setoriais (com o nome de cada setor e com a logomarca do PICC);
- Priorizar a comunicação e arquivo eletrônico via correio interno, evitando impressão;
- Atentar para o uso máximo de duas folhas de papel toalha nos banheiros;
- Controlar o uso do telefone com senha pessoal;
- Instruir os professores ao uso racional dos aparelhos multimídias;
- Não exigir cópias desnecessárias de documentos;
- Usar papel rascunho e papel reciclado;
- Atenção ao reuso de papel de etiquetas;
- Agir como auxiliar na fiscalização do bom funcionamento dos prédios de forma a evitar desperdícios, informando ao administrador qualquer vazamento, luzes desnecessariamente acesas, etc...
- Acompanhar as atividades do Programa Interno de Consumo Consciente da UNIFACS, tornando-se multiplicador desta idéia em sua área de atuação, conscientizando também outros setores, como professores, estagiários e terceirizados, quando possível;
- Participar do **Brechó Solidário** anual, na Semana Universitária, trocando objetos de forma a aumentar a sua vida útil.

Comissão de Monitoramento do Programa Interno de Consumo Consciente

Ana Crispina Marques Miranda

Débora de Lima Nunes Sales

Eliezer Freitas de Almeida Cruz

Elizabeth Carvalho Dantas Brito

Gerardo Angel Bressan Smith

Gilberto de Mendes Pedroso

Igor Santos Pontes

Lucia Borges Malvar Peixoto

Maria Cecília Parente Prado

Marilde Py de Freitas

Nilzete Teixeira Santiago

Oswaldo Livio Soliano Pereira

Thiago Rodrigues de Menezes Barros



CEC – Coordenação de Extensão Comunitária

Coord. Profa. Débora Nunes

Tel: (71)3344-3186

e-mail: cec@unifacs.br

www.unifacs.br/engajamentocidadao