

BAIRRO  **NOVO**

UMA EMPRESA:
ODEBRECHT
REALIZAÇÕES IMOBILIÁRIAS

GUIA DE SUSTENTABILIDADE

PARA MANTER UM BAIRRO SEMPRE NOVO



GUIA DE SUSTENTABILIDADE

PARA MANTER UM BAIRRO SEMPRE NOVO

BAIRRO  NOVO

UMA EMPRESA
ODEBRECHT
REALIZAÇÕES IMOBILIÁRIAS

GUIA DE SUSTENTABILIDADE

PARA MANTER UM BAIRRO SEMPRE NOVO

BAIRRO  NOVO

UMA EMPRESA
ODEBRECHT
REALIZAÇÕES IMOBILIÁRIAS



GUIA DE SUSTENTABILIDADE

PARA MANTER UM BAIRRO SEMPRE NOVO





GUIA DE SUSTENTABILIDADE

PARA MANTER UM BAIRRO SEMPRE NOVO



Caro proprietário,

Este guia foi desenvolvido especialmente para ajudá-lo a economizar recursos financeiros e ambientais. Nele você encontrará dicas de como evitar o desperdício e reduzir despesas em sua residência e condomínio, garantindo assim, a sua sustentabilidade, de seu condomínio, de seu bairro e do planeta.

Mas, o que é esta tal sustentabilidade?

Em 1987, Gro Harlem Brundtland, então presidente da Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento da ONU (Organização das Nações Unidas), em um relatório, chamado “Relatório Nosso Futuro Comum, ou Relatório Brundtland” definiu desenvolvimento sustentável como sendo “a capacidade de suprir as necessidades da geração presente sem afetar a habilidade das gerações futuras de suprir as suas”. Ou seja, ser sustentável é viver em equilíbrio, sem desperdício de recursos (ambientais, sociais e econômicos), de forma que as próximas gerações tenham condições de sobreviver.



Esta foi à primeira vez que o termo foi mencionado. A partir daí, o tema sustentabilidade vem sendo empregado no mundo e orienta discussões muito importantes sobre crescimento econômico, padrões de consumo, crescimento urbano e impactos ambientais.

Outra forma de pensarmos a sustentabilidade é visualizar um tripé com três bases que são: o Meio Ambiente, a Sociedade e a Economia. Para que este tripé se sustente, é preciso que estas bases estejam em total equilíbrio.

Ser sustentável é um exercício que precisa ser praticado! Não basta reciclar o lixo e deixar a luz acesa sem ninguém no quarto ou ainda comprar produtos que você nem sabe se precisará. Agindo com equilíbrio você preservará o meio ambiente, contribuirá com o futuro das pessoas e otimizará seus recursos financeiros.

VOCÊ SABIA QUE...



A humanidade já consome 25% mais recursos naturais do que a capacidade de renovação da Terra?!

Se os padrões de consumo e produção se mantiverem no atual patamar, em menos de 50 anos serão necessários dois planetas Terra para atender nossas necessidades de água, energia e alimentos.

Esta situação já é refletida, por exemplo, no acesso irregular à água de boa qualidade em várias partes do mundo, na poluição das grandes cidades e no aquecimento global.

A melhor maneira de mudar isso é a partir das escolhas de consumo.

Todo consumo causa efeito positivo ou negativo na economia, nas relações sociais, na natureza e em você mesmo.

Tudo depende das suas escolhas na hora de comprar produtos, como usá-los e como descartar o que não é mais útil. O seu conhecimento e responsabilidade é que determinarão o aumento dos efeitos positivos ou negativos para a construção de um mundo melhor ou pior.

Como podemos começar?

Existe uma regrinha que pode ajudá-lo nas escolhas do seu dia a dia, ela consiste na Redução, Reutilização e Reciclagem dos resíduos. Esta regra corresponde a uma hierarquia, sendo a redução a ação mais importante, enquanto a reciclagem só deve ser aplicada quando o produto já não pode ser reutilizado.



Essa é a Regra dos Cinco R's.

Veja como é fácil começar!

1º Reduzir: consiste em tentarmos reduzir a quantidade de lixo que produzimos, como, por exemplo, comprar produtos mais duráveis e evitar trocá-los por qualquer novidade no mercado.

2º Reutilizar: procurar embalagens, por exemplo, que possam ser usadas mais de uma vez como garrafas retornáveis de vidro, ou quem sabe, criar novas utilidades para aquelas de que você não precisa mais.

3º Reciclar: o mais conhecido dos 3 R's, consiste em transformar um produto-resíduo em outro, visando a diminuição do consumo de matéria-prima extraída da natureza.

4º Repensar: o quarto “R” propõe que avaliemos se é realmente bacana consumir produtos que podem agredir nosso meio ambiente, se não for, devemos recusar.

5º Recusar: recusar os produtos, que após nossa avaliação, agredem o meio ambiente.

Basta uma contribuição voluntária, diária e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta.

Veja a seguir algumas dicas simples que podem ajudá-lo a praticar a sustentabilidade em seu dia-a-dia.



ÁGUA

Bacia Sanitária

- As bacias sanitárias com caixa acoplada gastam, em média, 12 litros de água a cada vez que a descarga é acionada. Descargas desse tipo, usadas cinco vezes por dia, gastam 60 litros de água diariamente. Utilize a descarga apenas quando necessário.



VOCÊ SABIA QUE...

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), cada pessoa necessita de 3,3 m³/pessoa/mês (cerca de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene). No entanto, no Brasil, o consumo por pessoa pode chegar a mais de 200 litros/dia?

Gastar mais de 120 litros de água por dia é jogar dinheiro fora e desperdiçar nossos recursos naturais.

(Fonte: PURA / Sabesp)

- Mantenha a válvula de descarga do vaso sanitário sempre regulado e conserte os vazamentos assim que eles forem notados.
- Não use o vaso como lixeira ou cinzeiro, pois cada vez que você aciona a descarga para se livrar de papéis ou pontas de cigarro, você desperdiça água limpa e tratada, além de poder entupir o encanamento. E o pior é que o lixo pode voltar pra sua casa!!!

VOCÊ SABIA QUE...

Se colocar uma garrafa PET (de refrigerante) de 2 litros, cheia de água, dentro da caixa d'água da bacia, você economizará 2 litros por descarga, ou 10 litros por dia. Se esta prática for adotada em uma casa com uma família de quatro pessoas, em um dia serão economizados 40 litros de água e esta economia será suficiente para matar a sede de mais de 20 pessoas durante o ano todo.

Vazamentos

- Elimine os vazamentos nas torneiras, chuveiros e em encanamentos.

VOCÊ SABIA QUE...

Quanto mais rápido você fizer isso, menor será seu prejuízo? E que um pequeno buraco de 2 milímetros num encanamento desperdiça até 3200 litros de água em um dia?

(Fonte: PURA / Sabesp)

Lavando a louça

- Limpe os restos de comida dos pratos e panelas com esponja e sabão e, só depois, abra a torneira para molhá-los e lavá-los.



DICA IMPORTANTE

Use uma bacia cheia d'água, ou a própria pia, para ensaboar a louça e abrir a torneira somente para o enxágüe. Esta atitude pode reduzir o tempo da torneira aberta para 5 minutos e economizar 160 litros.

- Ensaboe tudo com a torneira fechada e, só então, abra para o enxágüe.
- Deixem de molho as louças com sujeira mais pesada.

VOCÊ SABIA QUE...

Ao lavar louças durante 15 minutos com a torneira aberta em um apartamento, onde a pressão da água é maior do que em uma casa, você gasta 243 litros de água?

(Fonte: PURA / Sabesp)

- Quando usar máquina de lavar louça, só ligue-a somente quando estiver cheia de louças.
- Substitua torneiras com água quente e fria separadas por uma torneira única. Isso ajudará a ajustar a temperatura mais rapidamente, evitando o desperdício.
- Não jogue o óleo de cozinha usado na pia ou em ralos. Separe-o, e entregue para a reciclagem. Pode parecer que não tem nenhuma relação com água, mas um litro de óleo contamina um milhão de litros de água. Além disso, entope ralos, encanamentos e também impermeabiliza o solo, causando enchentes nas grandes cidades.

Escovando os dentes

- Escovar os dentes com a torneira não muito aberta durante 5 minutos, gasta 80 litros de água. Se molhar a escova e fechar a torneira enquanto escova os dentes e, ainda, enxaguar a boca com um copo d'água, mais de 79 litros de água serão economizados.



Lavando o rosto e barbeando-se

- Não demore ao lavar o rosto. Em um minuto, com a torneira meio aberta, uma pessoa gasta 16 litros de água.
- O mesmo vale para o barbear. Em 5 minutos gastam-se 80 litros de água. Com economia o consumo cai para 2 a 3 litros.

Tomando Banho

- Diminua o tempo do banho. Uma ducha, gasta em média 135 litros de água durante um banho de 15 minutos. Diminua esse tempo para 5 minutos fechando o chuveiro para se ensaboar ou lavar os cabelos. Assim, em um ano, cerca de 45 mil litros de água, serão economizados.
- A água que cai do chuveiro também pode ser reaproveitada para lavar a roupa ou qualquer outra atividade da casa. Para isso, deve-se colocar um balde ou bacia embaixo para armazenar aquela água.



VOCÊ SABIA QUE...

Se 60 famílias de um condomínio fizerem a mesma coisa, em um ano serão poupados 7 milhões de litros de água, o suficiente para encher quase três piscinas olímpicas. Se 5000 famílias adotarem o mesmo hábito, a água economizada em 1 ano é equivalente à quantidade que cai nas Cataratas do Iguaçu durante 5 minutos?

(Fonte: Portal ZooNews)

Lavando a roupa

- Não lave uma peça de roupa por vez! Junte bastante roupa suja antes de ligar a máquina ou usar o tanque.
- Caso use lavadora de roupa, procure utilizá-la cheia e ligá-la no máximo três vezes por semana. O ideal é usá-la somente com a capacidade total

VOCÊ SABIA QUE...

Lavando a roupa no tanque, com a torneira aberta por 15 minutos, o gasto de água pode chegar a 279 litros?

(Fonte: Portal ZooNews)

DICA IMPORTANTE

Aproveite a água do tanque ou máquina de lavar e lave o quintal ou a calçada, pois a água já tem sabão.

Cuidando do Jardim

- Use um regador para molhar as plantas ao invés de utilizar a mangueira.
- Prefira adubos de origem vegetal ou animal que não possui agrotóxico em sua composição.
- Mantenha sempre as áreas do solo descobertas para absorver a água que cai da chuva.

VOCÊ SABIA QUE...

Ao molhar as plantas durante 10 minutos o consumo de água pode chegar a 186 litros. Para economizar, a rega durante o verão deve ser feita de manhãzinha ou à noite, o que reduz a perda por evaporação?

E no inverno, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã. Mangueira com esguicho-revólver também ajuda, assim, pode-se chegar a uma economia de 96 litros por dia?

(Fonte: PURA / Sabesp)

DICA IMPORTANTE

Ao limpar o aquário, aproveite a água para regar as plantas. Esta água está enriquecida com nitrogênio e fósforo, e as plantas vão adorar!

- Prefira adubos de origem vegetal ou animal que não possuem agrotóxico em sua composição.
- Mantenha sempre as áreas do solo descobertas para absorver a água que cai da chuva.

ENERGIA

Selo Procel (Programa de Conservação de Energia Elétrica)

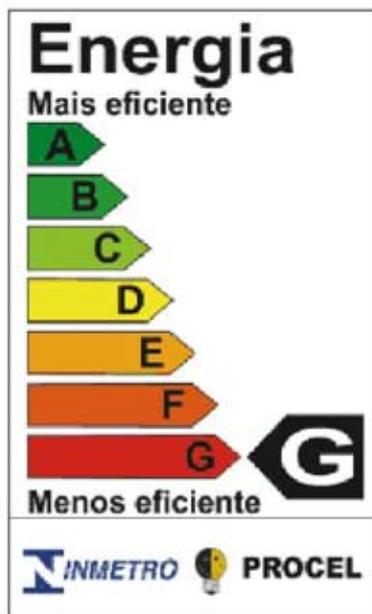
- Alguns eletrodomésticos e equipamentos, como geladeiras, freezers, aparelhos de ar condicionado, máquinas de lavar roupa, motores, coletores solares, reservatórios térmicos e lâmpadas têm os seus desempenhos comprovados através de ensaios realizados em laboratórios. Os mais eficientes, ou seja, os que gastam menos energia elétrica, ganham o Selo Procel de Economia. Na hora da compra, escolha esses modelos. Consulte a relação completa e atualizada no site www.eletronbras.com/procel.



VOCÊ SABIA QUE...

O Procel foi criado em 1985 pelo governo federal. Somente entre 2000 e 2003, a economia de energia elétrica, no Brasil, foi de 8,4 milhões de KWh. Essa economia evitou investimentos em geração, transmissão e distribuição de R\$ 6 bilhões, dinheiro suficiente para construir aproximadamente 6.000 escolas com 2.000 vagas cada uma?

- Além do selo Procel, procure pela etiqueta de eficiência energética do Programa Brasileiro de Etiquetagem do Inmetro. A etiqueta mostra qual o consumo de eletricidade daquele aparelho e seu grau de eficiência energética, que vai de A (mais eficiente) a G (menos eficiente).
- Evite o uso de benjamins. O acúmulo de ligações em uma mesma tomada pode causar o seu aquecimento, aumentar as perdas elétricas e os riscos que a sobrecarga oferece.
- Ao fazer a instalação elétrica, use fios de bitola e secção adequados e consulte sempre um técnico especializado.
- Emendas mal feitas aumentam as perdas elétricas e os riscos de curto-circuito. Utilize sempre fitas isolantes apropriadas.



Energia (Elétrica)	REFRIGERADOR	→ Indica o tipo de equipamento
Fabricante	ABCDEF	→ Indica o nome do fabricante
Marca	XYZ(Logo)	→ Indica a marca comercial ou logomarca
Tipo de degelo	ABCAutomático	→ Indica o modelo/tensão
Modelo/tensão(V)	SPQRZ20	
Mais eficiente	A	→ A letra indica a eficiência energética do equipamento / Veja a tabela correspondente na coluna ao lado
Menos eficiente	G	
CONSUMO DE ENERGIA (kWh/mês) <small>(utilizado no mês de maior consumo)</small>	XY,Z	→ Indica o consumo de energia, em kWh/mês
Volume do compartimento refrigerado (l)	000	
Volume do compartimento do congelador (l)	000	
Temperatura do congelador (°C)	-18	
Regulamento Específico Para Uso do Selo Procel de Conservação de Energia Linha de Refrigeradores e Freezers - RESPEC/01-4EX Instruções de instalação e recomendações de uso, veja o Manual do aparelho.	INMETRO	
PROCEL PROGRAMA NACIONAL DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA	INMETRO	
IMPORTANTE: A REMOÇÃO DESTA ETIQUETA ANTES DA VENDA, ESTA EM DESACORDO COM O CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR!		

- Leia sempre o manual de instruções do equipamento, ele auxilia a instalar e utilizar os aparelhos corretamente.
- Para o aquecimento de água, dê preferência aos aquecedores solares. Além de economizar em sua conta de luz, você estará ajudando a preservar o meio ambiente. Se não for possível, dê preferência aos chuveiros elétricos com múltiplos pontos de regulagem e compre chuveiros com potência adequada ao seu clima.

Geladeiras e Freezers

- Na hora da compra, procure os modelos com o Selo Procel. Eles farão uma boa diferença na sua conta de luz, pois consomem menos energia.
- A geladeira é um dos grandes consumidores de energia elétrica em uma casa, pois fica ligada o tempo todo.
- Instale a geladeira e o freezer em local ventilado e longe do fogão, aquecedores e áreas expostas ao sol. Em caso de instalação entre armários e paredes, deixe espaço mínimo de 15 cm dos lados, acima e atrás do aparelho.

- Não forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou vidro, pois dificultam a passagem do ar e provocam aumento no consumo de energia.
- Arrume os alimentos de forma a perder menos tempo para encontrá-los e deixe espaço entre eles para o ar poder circular.
- Não abra a porta sem necessidade ou por tempo prolongado. Isso faz com que o frio “escape”, exigindo mais trabalho do motor para baixar a temperatura interna novamente. Guarde e retire os alimentos e bebidas de uma só vez.
- Verifique sempre se a vedação das portas está funcionando bem.

DICA IMPORTANTE

Verifique a vedação da porta! Faça um teste simples! Coloque uma folha de papel entre a porta e a geladeira. Se ao fechar a porta, a folha de papel puder ser retirada com facilidade, as borrachas de vedação não estão mais em bom estado;

- Não guarde líquidos nem alimentos ainda quentes na geladeira, pois o motor terá de trabalhar mais para resfriar o ambiente interno e, conseqüentemente, gastar mais energia.
- No inverno a temperatura interna do refrigerador não precisa ser tão baixa quanto no verão. Regule o termostato para que esfrie menos no inverno.
- Não use as serpentinas de trás do aparelho para secar panos de prato ou roupas. Conserve-as sempre limpas;
- Ao se ausentar de casa por tempo prolongado, esvazie a geladeira e/ou freezer e desligue-os da tomada;

Máquina de Lavar e Secar Roupas

- Na hora da compra, procure os modelos com Selo Procel. Eles vão fazer uma boa diferença na sua conta de luz, pois consomem menos energia, menos água e possuem maior eficiência de lavagem.
- Na hora de usar a máquina de lavar roupa, economize água e energia lavando, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante. Ajuste sempre o volume de lavagem para a quantidade de roupas.
- Coloque sempre a quantidade de sabão recomendada pelo fabricante. Assim você não terá de fazer outro enxágüe, gastando mais energia elétrica, além de sabão e água.
- Mantenha o filtro sempre limpo.
- Utilize a secadora com sua capacidade máxima, evitando o desperdício de energia elétrica.



Ferro de Passar Roupas

- Não use o ferro elétrico nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados. Ele sobrecarrega a rede elétrica, principalmente no horário de pico (18 às 21h).
- Evite passar poucas peças de roupa de cada vez. Espere acumular uma quantidade razoável de roupa e passe tudo de uma só vez.

DICA IMPORTANTE

Analise se não vale à pena deixar de passar peças como camisetas, roupas de cama, cuecas e outros, cuja falta de lisura não afeta a imagem dos integrantes da família. Isso também ajuda na redução de trabalho e energia.

- Regule a temperatura de acordo com o tecido a ser passado.

VOCÊ SABIA QUE...

Passando primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor e no final, depois de desligar o ferro, aproveitem ainda o seu calor para passar algumas roupas leves, estará aproveitando a temperatura do ferro e gastando menos tempo e energia ao passar a roupa?

(Fonte: Procel)

- Nunca esqueça o ferro ligado. Além de desperdiçar energia pode causar graves acidentes.
- Não encoste o ferro no fio alimentador quando ele estiver em uso.
- Não emende o fio alimentador. Caso ele se parta troque-o por um novo.

Iluminação / Lâmpadas

- Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares que possuam o Selo Procel ou às lâmpadas fluorescentes tubulares com reator eletrônico.
- Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes compactas ou circulares em locais onde as mesmas permanecem acesas mais de 3 horas por dia.



VOCÊ SABIA QUE...

Uma lâmpada fluorescente de 25 Watts ilumina mais do que uma incandescente de 100 Watts e dura até 8 vezes mais?

(Fonte: Procel)

- Evite acender lâmpadas durante o dia. Abra a janela e aproveite ao máximo a luz do dia.
- Apague as lâmpadas dos ambientes desocupados. Para ter mais conforto e economia, use iluminação dirigida (spots) para leitura, trabalhos manuais etc.

- Limpe sempre as lâmpadas, luminárias e lustres.
- Utilize tintas e pisos com cores claras, pois refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de iluminação artificial.

DICA IMPORTANTE

- Decore e pinte os ambientes com cores claras, que facilitem uma maior reflexão da luz, além de transmitirem uma sensação de calma e paz.
- Utilize-se o máximo possível da luz solar dentro da sua casa ou do seu ambiente de trabalho. Lembre-se: a luz do sol faz bem à saúde de qualquer ambiente, além de ser de graça.

- A eficiência e a qualidade da iluminação não dependem apenas das lâmpadas, por isso, na hora da compra dê sempre preferência aos reatores com o Selo Procel.
- O descarte das lâmpadas fluorescentes queimadas deverá ser feito por meio de recipientes adequados à coleta seletiva de lixo.

Ar- Condicionado

- Os aparelhos de ar-condicionado são os maiores consumidores de energia elétrica em uma residência, só perdendo para o boiler (aquecedor de água elétrico) e para o fogão elétrico (equipamento pouco usado no Brasil).



VOCÊ SABIA QUE...

O ar-condicionado, durante o verão, é responsável por um terço do gasto de eletricidade doméstico?

(Fonte: Procel)

- Instale o aparelho no ponto mais alto possível. Proteja a parte externa do aparelho da incidência do sol, sem bloquear as grades de ventilação.
- Deixe as janelas e as portas do ambiente refrigerado fechadas e desligue o aparelho quando o ambiente estiver vazio.
- Feche janelas e cortinas do ambiente refrigerado, impedindo que o sol bata lá dentro, pois isso vai aumentar a temperatura interna e exigir mais trabalho do ar-condicionado.
- Ao comprar um aparelho de ar-condicionado, prefira os que têm o selo Procel, pois são mais eficientes e gastam menos energia elétrica. Como o ar-condicionado gasta muito, usar um equipamento com o selo faz grande diferença na economia de energia.
- Procure comprar um equipamento adequado para o ambiente em que será instalado, evitando o uso de um aparelho com muita potência (e que gasta mais energia) em um lugar pequeno.
- Mantenha os filtros sempre limpos, pois a sujeira prejudica a circulação de ar e exige que o motor trabalhe mais, aumentando o gasto de energia.

Ventilador

VOCÊ SABIA QUE...

- A diferença no consumo de energia entre um ventilador com manutenção deficiente e outro com eixos e correias bem alinhados pode chegar a 30 por cento?
- O ventilador, além de ser muito mais barato do que o ar condicionado consome algo como 5% ou menos da energia consumida pelo condicionador?

Aparelhos elétricos ou eletrônicos

- Evite usar equipamentos eletrodomésticos, como máquinas de lavar e secar roupas, ferro e chuveiro, entre 18h e 21h. Este é o chamado horário de pico, no qual o consumo de energia elétrica é maior. Neste horário, a iluminação pública é acionada e as luzes das residências, acesas.

VOCÊ SABIA QUE...

Se todos reduzissem o uso de eletricidade nessas horas, equilibrando mais o consumo ao longo do dia, não seriam necessários tantos investimentos em geração e distribuição de energia?

Televisão

- Desligue a TV quando ninguém estiver assistindo.
- Televisões modernas consomem menos energia que as antigas.
- Evite dormir com a televisão ligada. Se ela tiver recursos de programação, use o “timer”.
- Dê sempre preferência a aparelhos com o Selo Procel.

DICA IMPORTANTE

Quando desejar desligar o aparelho, não o desligue pelo controle remoto. Desligue-a no botão “Power” que fica no produto para que todos os circuitos eletrônicos fiquem inoperantes, por que se não feito desta maneira a TV fica em “stand by”, consumindo energia.

Forno de Microondas

- Aproveite melhor a energia utilizada pelo microondas esquentando vários alimentos de uma só vez.
- Retire os alimentos do freezer com antecedência, evitando descongelamento com auxílio do microondas.
- Não obstrua a saída de ar do aparelho para obter o máximo de rendimento e impedir superaquecimento.



- Mantenha a superfície interna do forno sempre limpa, a fim de permitir um cozimento mais eficiente.

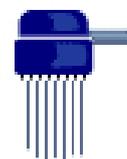
VOCÊ SABIA QUE...

A energia consumida pelo Microondas custa três vezes mais que a energia consumida pelo fogão a gás?

(Fonte: Portal Tuto Mania)

Chuveiro Elétrico

- Evite seu uso no horário de maior consumo de energia, ou seja, o horário de pico (18 às 21h), pois este é um dos equipamentos que mais consomem energia.
- Deixe o chuveiro na posição “inverno” somente quando estiver frio.
- Feche a torneira ao se ensaboar ou usar shampoo. Assim, além de energia elétrica, você também economiza água.
- Quando não estiver fazendo frio, deixe a chave na posição “verão”.
- Procure reduzir o tempo do banho.



VOCÊ SABIA QUE...

Se cada pessoa reduzir a ducha diária de 12 para 6 minutos, economizará energia suficiente para manter uma lâmpada acesa por 7 horas. Se um milhão de famílias fizerem o mesmo, a economia diária será equivalente à potência prevista da Usina Nuclear Angra III, ainda em construção?

(Fonte: Instituto Akatu)

- Use resistências originais, verificando a potência e a voltagem correta do aparelho. Jamais faça emendas ou adaptações. Esse procedimento aumenta o consumo de energia e causa sérios danos à instalação e ao chuveiro.
- Limpe periodicamente os orifícios de saída de água do chuveiro.

- Na hora da compra, dê preferência aos modelos etiquetados pelo Inmetro.
- Verifique periodicamente se as resistências estão limpas, pois pode ocorrer depósito de sedimentos que impedem o aquecimento da água. Neste caso, desligue o disjuntor do chuveiro e limpe as resistências.

Computadores

- Mantenha acionado o recurso de economia de energia do monitor. Esse sistema desliga o monitor quando não estiver sendo utilizado por muito tempo. Acesse este recurso clicando em: Iniciar/Painel de Controle/Opções de Energia.
- Sugerimos a seguinte configuração: espera com baixa energia por 5 minutos/desligar o monitor após 15 minutos.
- Não deixe os acessórios (impressora, estabilizador, e afins) do computador ligados sem necessidade.



COMPRAS

- Evite comprar produtos “super-embalados” e, sempre que possível, prefira os bens não-embalados (como, por exemplo, alimentos frescos). Embalagens do tipo “caixinha-dentro-de-um-saquinho-dentro-da-sacola-dentro-do-sacolão” geram uma quantidade enorme de lixo.



VOCÊ SABIA QUE...

- Evite comprar produtos “super-embalados” e, sempre que possível, prefira os bens não-embalados (como, por exemplo, alimentos frescos). Embalagens do tipo “caixinha-dentro-de-um-saquinho-dentro-da-sacola-dentro-do-sacolão” geram uma quantidade enorme de lixo.

(Fonte: Cempre)

- Procure comprar produtos em embalagens que tragam quantidades adequadas para sua família. Se a sua família for grande, compre as bebidas nas embalagens maiores; se for pequena, evite as embalagens grandes e, conseqüentemente, o desperdício.
- Não compre embalagens descartáveis de refrigerantes ou bebidas quando houver a possibilidade de comprá-las em embalagens retornáveis.
- Dê preferência a produtos ambientalmente corretos, que consideram os impactos ambientais em todos os estágios do desenvolvimento do produto, como planejamento, produção, embalagem, distribuição, descarte etc.

VOCÊ SABIA QUE...

Um produto é considerado orgânico quando foi produzido dentro de uma série de conceitos que incluem a preservação do meio ambiente, a inclusão social e o resgate de culturas e tradições locais?

(Fonte: Cempre)

- Evite comprar produtos descartáveis, que, embora práticos, geram lixo desnecessário.
- Prefira produtos duráveis e resistentes ou que permitam o aumento da vida útil por meio de recargas e refis, como, por exemplo, cartuchos de impressão, pilhas e baterias recarregáveis.
- Prestigie também os produtos feitos com material reciclado. Apoiar empresas que investem em reciclagem é uma atitude de consumo consciente.

VOCÊ SABIA QUE...

Já existem no mercado empresas fabricando roupa com tecido orgânico e fibra da garrafa PET reciclada?

- Compre somente o necessário. O primeiro passo para combater o excesso de lixo é combater o excesso de luxo.

- Evite fazer compras por impulso e não consuma além de suas possibilidades, para não desperdiçar e não se endividar.
- Planeje bem antes de ir ao mercado e evite comprar grandes volumes para estoque. Quanto menos você comprar, menos vai jogar fora, e mais economia fará.
- Leve sua própria sacola ao fazer as compras. Assim, você deixará de usar e, posteriormente, descartar vários sacos plásticos.
- Se não for possível, procure encher bem os saquinhos para reduzir a quantidade deles ou solicite caixas de papelão. Assim você diminui a quantidade que irá para no lixo.



VOCÊ SABIA QUE...

Um terço do lixo doméstico brasileiro é composto por embalagens, os outros dois terços por comida. E 56% de todo o lixo plástico é feito de embalagens usadas. Pudera. Só de sacolas de supermercado é distribuído um bilhão por mês no Brasil. No mundo todo é consumido 1 milhão de sacos plásticos por minuto?

(Fonte: Revista Vida Simples – Out/2007)

RESÍDUOS

- Não jogue lixos nas ruas, além de ser um ato mal educado, são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, causando enchente e prejudicam a qualidade da água que consumimos.
- Separe corretamente o lixo para reciclagem e procure informações de coleta seletiva no seu bairro ou leve os resíduos até um posto de coleta mais próximo.



VOCÊ SABIA QUE...

60% do lixo brasileiro é formado por sobras de alimentos. O restante divide-se em 25% de papel, 4% de metal, 3% de vidro e 3% de plástico, em média cada habitante joga fora 1 kg de resíduos por dia?

(Fonte: Revista Casa Cláudia, Fevereiro/2008).

- Não jogue no lixo o que você pode doar. Ao invés de vez de jogar roupas, livros, móveis, brinquedos e outras coisas fora, doe estes itens para entidades beneficentes, para lojas de usados como brechós e sebos ou para alguém que você conheça e que poderia usá-los.

VOCÊ SABIA QUE...

Um material reciclável (uma embalagem de plástico, por exemplo), em contato com contaminantes (óleos, graxas, colantes, solventes etc.) deixa de ser reciclável (não vale a pena pela dificuldade de remoção dos contaminantes). Portanto a correta separação dos materiais é vital para que a cadeia de reciclagem seja bem sucedida?

(Fonte: Instituto Akatu)

- Compacte o lixo. Antes de jogá-lo fora, amasse latinhas de alumínio, garrafas plásticas (não se esqueça de tirar as tampas) e outros tipos de lixo, para que eles ocupem menos espaço.

Veja quais os materiais são recicláveis e quais não são:

Recicláveis	Orgânico / Não Reciclável
Garrafas plásticas	Restos de alimentos
Garrafas de Vidro	Cascas de Frutas,
Sacolas plásticas	Cascas de legumes e verduras
Latas de aço e alumínio	Guardanapos sujos de Óleo
Isopor	Lenço de papel
Papel e papelão	Papel Higiênico
Embalagem longa vida	Absorvente
Lâmpadas	Fralda descartável
Lixo seco	Lixo úmido



Papel

- Os papéis que são recicláveis são: aparas de papel, jornais, revistas, caixas, papelão, papel de fax, formulários de computador, folhas de caderno, cartolinas, cartões, rascunhos escritos, envelopes, fotocópias, folhetos, impressos em geral.
- Para serem enviados à reciclagem devem estar secos, limpos (sem gordura, restos de comida, graxa), de preferência não amassados. As caixas de papelão devem estar desmontadas por uma questão de otimização do espaço no armazenamento.

VOCÊ SABIA QUE...

Cada 50 quilos de papel usado, transformado em papel novo, evita que uma árvore seja cortada?

(Fonte: www.compam.com.br)

- Antes de reciclar, procure usar os dois lados do papel.
- Antes de imprimir um documento, revise-o com cuidado, para não gastar papel à toa. Reutilize envelopes, mas dê preferência ao e-mail.

Metal

- Os metais recicláveis são: Latas de alumínio (exemplo: latas de bebidas), latas de aço (exemplo: latas de óleo, sardinha, molho de tomate), tampas, ferragens, canos, esquadrias e molduras de quadros e outros.
- Antes de enviá-los a reciclagem, devem estar limpos e sempre que possível reduzido a um menor volume (amassados).

VOCÊ SABIA QUE...

O Brasil é o país que mais recicla latas de alumínio: são tratados 94,4% dos recipientes de bebidas consumidos por aqui? E que em 2006 foram recicladas 139,1 mil toneladas, o que corresponde a 10,3 bilhões de unidades?

(Fonte: www.compam.com.br)

Vidro

- Os vidros recicláveis são: tampas, potes, frascos, garrafas de bebidas, copos, embalagens.



VOCÊ SABIA QUE...

A inclusão de caco de vidro no processo normal de fabricação de vidro reduz o gasto com energia e água? Para cada 10% de caco de vidro na mistura economizam-se 4% da energia necessária para a fusão nos fornos industriais e reduz-se em 9,5% o consumo de água. No Brasil, todos os produtos feitos com vidros correspondem em média a 3% dos resíduos urbanos. Isso quer dizer que 3,45 mil toneladas de vidro são jogadas fora todos os dias. Isso corresponde ao peso de 3.630 carros populares, como Gol ou Pálio. Cerca de 46% desse vidro vai para a reciclagem.

(Fonte: CEMPRES)

- Para enviá-los a reciclagem, devem estar limpos e sem resíduos. Podem estar inteiros ou quebrados. Se quebrados devem ser embalados em papel grosso (jornal ou craft).

Óleo de Cozinha Usado

- Recicle o óleo de cozinha. Um litro de óleo **contamina 1 milhão de litros de água**. Além disso, **entope ralos, encanamentos** e impermeabiliza o solo, causando enchentes nas grandes cidades. O óleo reciclado pode se tornar sabão ou pode ser utilizado na produção do biodiesel.

VOCÊ SABIA QUE...

O óleo de cozinha que é um resíduo que provoca grande impacto ambiental e não existe uma alternativa para o descarte desse material. Além de ser o responsável pelo entupimento de encanamentos e outros problemas de higiene e mau cheiro. O óleo, por ser mais leve que a água, cria uma barreira na superfície da água que dificulta a entrada de luz e a oxigenação, comprometendo assim, a base da cadeia alimentar aquática. Descartar o óleo na natureza tem uma relação direta no aumento de enchentes em áreas urbanas, pois causa a impermeabilização do solo?

(Fonte: Instituto Triângulo)

Receita para fazer o seu próprio Sabão Caseiro

Ingredientes

- 2 litros de óleo de cozinha usado;
- 350 g de soda em escama;
- 350 ml de água.

Preparo

- Dissolva a soda cáustica na água em um balde reforçado ou em uma lata de tinta de 18 litros. Reserve.
- Coloque o óleo, já coado, em um recipiente e leve ao fogo até aquecer em temperatura aproximada de 60°.
- Apague o fogo e, em seguida, acrescente a soda, já dissolvida, e mexa até engrossar (cerca de 20 a 30 minutos).
- Após esse período, despeje o conteúdo em recipientes e aguarde a secagem.

Importante

Cuidado no manuseio da soda cáustica, pois é um material muito corrosivo. Utilize luvas e óculos de proteção para evitar qualquer acidente. Deixe o sabão em descanso depois de pronto, por alguns dias antes de utilizá-lo, para que a soda cáustica se dissolva.

(Fonte: Valverde)

Plástico

- Os plásticos recicláveis são: tampas, potes de alimentos (margarina), frascos, utilidades domésticas, embalagens de refrigerante, garrafas de água mineral, recipientes para produtos de higiene e limpeza, PVC, tubos e conexões, sacos plásticos em geral, peças de brinquedos, engradados de bebidas, baldes.

VOCÊ SABIA QUE...

O Isopor, poliestireno expandido, é totalmente reciclável. Ele corresponde a 0,1% do lixo gerado no Brasil. E por se tratar de um tipo de plástico, o material, comum em bandejinhas de supermercado, deve ser separado junto com outras embalagens plásticas?

(Fonte: Instituto Triângulo)

- Embalagens TetraPak (leite, sucos e outros) podem ser separadas juntamente com o plástico.
- Antes de enviar os materiais plásticos para a reciclagem eles devem estar limpos e sem resíduos a fim de evitar transmissões de doenças, próximo ao local de armazenamento.

Resíduos de Construção e Reformas em Geral

- Os resíduos de construção, reforma e demolição consistem em concreto, estuque, telhas, metais, madeira, gesso, aglomerados, pedras, carpetes, etc. Muitos desses materiais e a maior parte do asfalto e do concreto utilizado em obras podem ser reciclados.
- Não jogue o entulho da reforma de seu imóvel em vias públicas e terrenos “baldios”.
- Destine o entulho corretamente, contrate uma empresa idônea de coleta destes resíduos para que os mesmo possam ter seu destino correto.
- O entulho triturado pode ser utilizado em pavimentação de estradas, enchimento de fundações de construção e aterro de vias de acesso.

VOCÊ SABIA QUE...

Grandes pedaços de concreto podem ser aplicados como material de contenção para prevenção de processos erosivos na orla marítima e das correntes, ou usado em projetos como desenvolvimento de recifes artificiais?

(Fonte: Recicloteca).

DICA IMPORTANTE

Quem contrata o serviço de caçambas de coleta de entulho deve exigir:

- Contrato da empresa que demonstre claramente a responsabilidade do transportador pela correta destinação do entulho em áreas licenciadas de transbordo e triagem ou aterros licenciados de resíduos da construção;
- Uma via do registro do Controle de Transporte de Resíduo-CTR, documento comprobatório de que o entulho foi entregue em área licenciada para a destinação adequada dos resíduos da construção.

Resíduos Orgânicos

• O que é lixo orgânico?

Restos de comida em geral, cascas de frutas, casca de ovos, sacos de chá e café, folhas, caules, flores, aparas de madeira, cinzas.

• O que deve ser feito com o lixo orgânico?

A princípio todo o lixo orgânico é enviado juntamente com o não reciclável, para aterros sanitários, lixões ou usinas de incineração. Porém existe outra finalidade para estes resíduos que é a compostagem.

• **A compostagem é um processo biológico** em que os microrganismos transformam a matéria orgânica, como estrume, folhas, papel e restos de comida, num material semelhante ao solo, a que se denomina composto, e que pode ser utilizado como adubo.

- **A composteira** é uma estrutura própria para o depósito e processamento do material orgânico. Geralmente, as que são feitas em locais pequenos possuem proteção feita com tijolos. Neste local, por cima do material orgânico são colocadas folhas secas, a fim de evitar o mau cheiro.

VOCÊ SABIA QUE...

Com a compostagem dá-se uma finalidade adequada para mais de 50% do lixo doméstico, ao mesmo tempo em que melhora a estrutura e aduba o solo, gera redução de herbicidas e pesticidas devido a presença de fungicidas naturais e microorganismos, e aumenta a retenção de água pelo solo?

(Fonte: Instituto de Biociências / USP)

Pilhas e Baterias

- Para saber que tipo de pilha pode ser descartada para reciclagem ou para o lixo orgânico (comum), verifique a embalagem. Ela deverá informar se aquele produto deve ou não ser jogado fora em lixo comum.
- Pilhas comuns e recarregáveis têm cádmio, chumbo e mercúrio, substâncias não biodegradáveis que em hipótese alguma devem chegar ao solo ou à água.

VOCÊ SABIA QUE...

Cerca de um terço das pilhas vendidas no Brasil são alcalinas, não contêm metais pesados em sua composição e podem ser descartadas no lixo doméstico?

(Fonte: Instituto de Biociências / USP)

- Verifique também, se há presença desses metais na composição de algum outro produto antes de simplesmente jogá-lo fora.
- As Pilhas e baterias, quando encaminhadas aos fabricantes, são destinadas à reciclagem ou a aterros industriais especialmente preparados para receber esse tipo de material.

DICA IMPORTANTE

Graças à tecnologia temos agora a opção de comprarmos pilhas recarregáveis diminuindo assim o lixo tóxico, aliás, muito útil pra quem tem criança em casa porque os brinquedos sempre usam muitas pilhas e como as crianças não param nunca e as pilhas acabam muito rápido.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dicas para Fazer uma Alimentação Saudável

Melhore seus hábitos alimentares adotando estas dicas no seu dia-a-dia e mantenha uma vida saudável de boa qualidade de vida:

- **Coma quatro ou cinco vezes por dia.** Fazendo quatro ou cinco refeições leves e equilibradas você leva o organismo a utilizar mais facilmente o seu combustível de reserva, que são as gorduras, além de conseguir controlar melhor seu apetite e vontade de beliscar alimentos desnecessários.

VOCÊ SABIA QUE...

Pessoas que são mais compulsivas para comer à noite acabam comendo menos, deixando de repetir o prato, se antes de iniciar a refeição ou quando chegar em casa comer algumas pequenas cenouras?

(Fonte: Faac / UNESP)

- **Coma em intervalos regulares.** O ideal é fazer uma refeição a cada três horas. Se isso não for possível, estabeleça intervalos de, no máximo, 4 horas entre as refeições. Uma vez fixados esses horários, há uma tolerância de meia hora, contanto que sejam obedecidos os

intervalos mínimos e máximos. Fazendo o número previsto de refeições, em intervalos regulares, você evitará a hipoglicemia (queda no nível de açúcar no sangue) e reduzirá a chance de ter uma fome sem controle dos alimentos a serem ingeridos.

- **Coma sempre nos mesmos horários.** Programe os horários das refeições de modo que possa cumpri-los e faça todo o possível para cumpri-los de fato. Alimentando-se sistematicamente nos mesmos horários, seu organismo se acostumará ao novo ritmo e ficará condicionado a esperar a comida somente nestes horários. Se você acordar mais tarde, perdendo a hora do café da manhã, faça essa refeição na hora do lanche e mantenha as outras refeições conforme o programado.
- **Coma devagar e preste atenção ao que come.** Observe primeiro o que irá comer. Mastigue bem, e lentamente, para sentir a textura e o sabor de cada alimento, experimentando o prazer de saborear o que come. Ao se alimentar dessa forma, seu cérebro receberá maior número de informações, que contribuirão para acionar o centro da saciedade, levando sua fome a ser satisfeita com menores quantidades de alimento. Separe o ato de comer das outras atividades, como ler e assistir à televisão, porque estas atividades interferem na recepção destas informações.
- **Evite a monotonia.** Um erro comum e desastroso é repetir sempre os mesmos alimentos, pois a monotonia na alimentação faz com que o plano alimentar seja abandonado. Varie bastante dentre os alimentos de cada grupo. Invente novos pratos. Capriche na arrumação da mesa. Torne o momento da refeição um prazer.
- **Beba bastante líquido.** Beba bastante água filtrada, mineral (sem gás) e sucos naturais (sem açúcar) para hidratar-se. Evite o consumo de café, refrigerantes e sucos industrializados.
- **Não adote dietas radicais.** Você não vai agüentar por muito tempo e voltará rapidamente para antigos e maus hábitos alimentares. Além disso, a grande perda de peso em curto período de tempo é prejudicial ao metabolismo do organismo. A grande perda de massa magra com conseqüente redução do gasto energético total leva, possivelmente, ao aumento de massa gordurosa após a dieta restritiva.
- **Evite ter na despensa alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis.** Assim, você se protege do risco de um ataque surpresa na hora de fome.

- **Deixe sempre na gaveta do escritório barra de cereais, bolacha integral** (ingira, no máximo, 3 unidades), ou se possível, uma fruta ou iogurte natural; deste modo, quando a fome bater, terá algo saudável para comer.
- **Se tiver vontade de comer um doce, coma-o, mas lembre-se:** somente um pedaço ou unidade. Isso é melhor do que devorar uma caixa de bombons no final do dia.

VOCÊ SABIA QUE...

Para evitar fazer alguns beliscos desnecessários durante o dia uma boa dica é mascar chicletes sem açúcar. Além de desviar a atenção dos beliscos ainda você consegue queimar onze calorias extras por hora ao mascar chiclete?

(Fonte: Faac / UNESP)

- **Evite o uso de óleos e temperos industrializados para temperar as saladas.** Se quiser, pode usar um fio de azeite, mas abuse mesmo dos temperos aromáticos como orégano, manjeriço, cheiro verde, louro, pois deixarão a salada mais saborosa. Use também vinagre ou suco de limão este é melhor que aquele, pois é rico em vitamina C).
- As preparações com molhos brancos, quatro queijos, bolonhesa, ou ainda, com mussarela e presunto devem ser evitadas, pois são muito calóricas. **Dê preferência ao molho “ao sugo”** e use os temperos aromáticos para deixar os pratos mais saborosos.
- **Bebidas energéticas devem ser evitadas.** Mesmo os indivíduos que praticam atividade física regular não possuem necessidades energéticas ou de minerais para ingestão destes produtos. A água ainda é o melhor hidratante.
- Utilize adoçante nos sucos e no cafezinho, ao invés de açúcar.
- **Dê preferência às carnes magras e sem gordura visível,** pois elas possuem menos gordura e menos calorias como: o peixe, o frango (partes magras e sem pele), o peru, o patinho, o contra-filé. O modo de prepará-las também é importante: cozidas, grelhadas ou assadas.

- **Evite enlatados, temperos industrializados, presuntos e defumados:** eles são ricos em sódio e perigosos para pessoas com predisposição a pressão alta.
- **Queijos amarelos (mussarela, provolone, prato, parmesão) devem ser evitados:** eles são muito mais gordurosos que os queijos brancos (minas, frescal, ricota e cottage).
- **Bebidas alcoólicas são calóricas:** Consuma esporadicamente e em pequena quantidade (deixe para o fim de semana). Além disso, evite os petiscos como amendoim, batata frita, castanha de caju, carne seca ou salgadinhos que acompanham as bebidas alcoólicas, pois são calóricos e com alto teor de gordura saturada.
- **Em restaurantes a quilo,** passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros. Escolha opções de hortaliças, legumes cozidos (sem maionese ou molhos), carne magras, massas sem molhos brancos ou mussarela e presunto ou arroz branco (ou sortido com legumes) e para sobremesa, prefira as frutas.
- **Em épocas de calor, evite sorvetes de massa.** Opte pelos picolés de frutas.
- **Compras no supermercado. Não vá com fome,** isso evitará pegar balas, chocolates e salgadinhos. Não compre alimentos que devem ser evitados. Sempre olhe a informação nutricional presente dos rótulos dos alimentos: calorias, quantidades de carboidratos, gorduras, fibras, sódio.
- **Cuidado com os produtos light e diet,** apesar de apresentarem redução de algum nutriente, nem sempre, esta restrição é em calorias ou gorduras.
- **Movimente-se.** Você não precisa ir à academia! Caminhar 3 vezes por semana pelo bairro, por 40 minutos cada sessão, irá ajudá-lo a ter mais saúde!
- **Substituições mais saudáveis.** Experimente o requeijão light, cream cheese light (mesmo estes devem ser usados com moderação), queijo tipo cottage, pois além do valor calórico reduzido, oferecem mais nutrientes como cálcios e proteínas.

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física regular beneficia a nossa saúde, pois:

- Reduz o colesterol, a taxa de açúcar no sangue.
- Fortalece os músculos e as articulações.
- Reduz a tensão e ansiedade.
- Ajuda a controlar o peso.
- Ajuda a combater a osteoporose, ou seja, a fraqueza dos ossos provocada por perda excessiva da massa óssea.
- Ajuda no controle da hipertensão.
- Ajuda a combater os problemas do coração.
- Ajuda no controle do diabetes.



No entanto, para que realmente tenhamos a totalidade desses efeitos benéficos precisamos também manter uma alimentação adequada, bem como evitarmos, dentro do possível, situações de tensão e ansiedade.

A atividade física saudável é aquela feita com prazer, sem exageros, realizada pelo menos três vezes por semana. Comumente, a caminhada e a prática de esportes - como a natação e o ciclismo - são os meios mais indicados.

Para o controle do estresse e da ansiedade, recomenda-se o descanso e o lazer, além da própria atividade física, bem como evitar correrias, tensão e/ ou competição tanto no trabalho como na vida cotidiana.

É fundamental, antes de iniciar qualquer atividade física, que se procure um médico para verificar a saúde e orientar sobre o que deve ser feito.

ACIDENTES DOMÉSTICOS

Objetos perigosos

As crianças pequenas não têm capacidade de avaliar o perigo. Qualquer objeto que encontram em casa pode transformar-se em um brinquedo muito interessante. Botões, tampas e rolhas de garrafas, moedas, pregos pequenos, parafusos e até brinquedos com peças demasiado pequenas são uma atração irresistível para crianças até os três anos, que gostam de levar tudo à boca. É preciso cuidado com tais objetos, pois as crianças podem engasgar-se e até sufocarem-se.

Cuidados com medicamentos

- Todos os medicamentos devem ser guardados fora do alcance das crianças, em lugares altos e, de preferência, em armários ou caixas bem fechadas.
- Não tome, nem dê medicamentos sem prescrição ou orientação médica.
- Não deixe os seus medicamentos ao alcance das crianças e, de preferência, não os tome diante delas, pois estas tendem a imitá-lo.
- Não use remédios cujo prazo de validade já expirou ou cujas embalagens estão deterioradas. Junte-os e os entregue na farmácia mais próxima.

Cuidados com escadas

- As escadas devem ter um corrimão de apoio e o piso não deve ser liso (escorregadio).
- Se existirem crianças pequenas, principalmente se estão na fase de engatinhar ou começando a andar, coloque proteções e barreiras (portões) em todos os acessos da casa às escadas.
- Não se esqueça de fechar as proteções e barreiras dos acessos às escadas depois de passar. Um portão mal fechado é como se não existisse.

Cuidados com janelas e varandas

- Coloque redes de proteção em todas as janelas e varandas. São as únicas formas de evitar acidentes graves em apartamentos. Uma porta ou uma janela aberta representam um grande perigo. Há muitas quedas de crianças em consequência de janelas e portas abertas.

Cuidados com piscinas, lagos, lagoas e até na praia

- Nunca deixe a criança sozinha perto de uma piscina, mesmo que esta seja própria para ela.
- Nunca deixe uma criança sozinha na piscina, seja em que circunstância for. Muitos afogamentos de crianças até aos 4 anos ocorrem porque os adultos se ausentam por “um minuto”, para atender ao telefone, ir buscar o lanche, etc.
- Esteja atento às brincadeiras das crianças na água.
- Coloque braçadeiras ou coletes nas crianças que não sabem nadar, mesmo quando elas estão a brincando ao pé da piscina. Se escorregarem e caírem para dentro da água estarão mais protegidas;
- Se tiver piscina em casa, coloque uma vedação ou tela de proteção à volta, de forma a impedir que a criança tenha acesso à água.

Cuidados na cozinha

- Não deixe crianças sozinhas na cozinha.
- Guarde facas e objetos cortantes em locais pouco acessíveis.
- Não deixe tachos e panelas ao lume sem ninguém na cozinha.
- Não deixe os bicos do fogão ligados quando acabar de cozinhar.
- Vire os cabos das panelas e frigideiras para o interior do fogão, para evitar que as crianças tentem pegá-los.
- Pode remover os botões do fogão quando este não estiver em uso.



- Guarde bem os fósforos, pois as crianças não têm medo do fogo e certas brincadeiras podem provocar incêndios.
- Torradeiras, bules, garrafas térmicas e outros equipamentos devem ser mantidos fora do alcance das crianças.
- Cuidado ao utilizar panelas de pressão. Cumpra sempre as indicações do fabricante.
- Tenha cuidado na utilização do gás no fogão. Acenda o fósforo antes de abrir o gás. Se o seu fogão tiver acendedor elétrico, acenda primeiro o gás, no mínimo, e só então acione o acendedor.
- Quando acender o forno, coloque-se de lado e não em frente ao fogão.
- Use apenas toalhas, aventais e panos de tecidos naturais. Evite usar roupa de tecidos sintéticos e aventais de plástico quando estiver cozinhando.
- Na utilização do microondas não cubra alimentos com papéis metalizados nem coloque, no seu interior, louças com decoração prateada ou dourada (causam faíscas).

Cuidados com produtos de limpeza e outros produtos tóxicos

- Seja na cozinha, despensa ou em qualquer outra divisão da casa ou no jardim, guarde estes produtos em locais inacessíveis a crianças e a animais.
- Há fechos e protetores (inclusive cadeados) que impedem a abertura de armários e gavetas da cozinha ou de outros locais.
- São produtos tóxicos, muitas vezes até inflamáveis, e a sua ingestão ou inalação podem acarretar consequências graves ou até fatais.

Cuidados com eletricidade e tomadas

- Se possível, todas as tomadas devem ter ligação terra;
- Instale protetores adequados em todas as tomadas da casa, para evitar choques elétricos;

- Esteja sempre alerta, pois uma tomada desperta uma atração especial nas crianças que estão na fase de engatinhar ou até um pouco mais crescidas, parecendo os locais ideais para tentarem enfiar os dedos e os mais variados objetos.

Cuidados com objetos pontiagudos ou cortantes

- Facas, tesouras, chaves-de-fendas e outros objetos perfuradores nunca devem ser dados às crianças para elas brincarem. Mantenha esses objetos em locais fechados aos quais elas não tenham acesso.

Cuidados com a tábua e o ferro de engomar

- Nunca deixe o ferro ligado com o fio desenrolado e ao alcance das crianças. Além da alta temperatura, é perigoso pelo seu peso e pela ligação à eletricidade.
- Evite o uso de tábuas de passar roupa que possam ser puxadas para baixo.

Outros riscos

- Nunca deixe bebidas alcoólicas ao alcance de crianças.
- Procure ajuda médica, se o seu filho engolir uma substância não alimentar.
- Anote os números dos telefones do seu pediatra, do hospital, dos centros de envenenamento e de outros centros de ajuda em local bem visível (por exemplo, ao pé do telefone).
- Leia atentamente os rótulos das embalagens antes de usar qualquer produto;
- Ensine as crianças a não aceitarem bebidas, comida, doces que lhes sejam oferecidos por adultos que não conhecem.
- Não deixe que crianças com idade inferior a 10 anos andem sozinhas de elevador.

Quais são os fatores de risco ou causas mais freqüentes de acidentes domésticos envolvendo idosos?

- Visão e audição deficientes.
- Enfraquecimento dos ossos e dos músculos.
- Problemas de locomoção ou articulares e tremores.
- Fatores do ambiente.
- Iluminação deficiente.
- Inexistência de corrimão ou de barras de segurança, nomeadamente na banheira.
- Móvel instável.
- Pavimento escorregadio.
- Calçado não apropriado.

SEGURANÇA

A vida e a tranquilidade de seus familiares, vizinhos e amigos dependem desses cuidados com a segurança que, somente nós mesmos poderemos adotar e praticar. Devemos lembrar que muitas vezes um delito ocorre, quando a prevenção falha. Cabe, portanto, a cada um de nós a nossa parcela de contribuição responsável e ativa dentro do sistema de Segurança Pública, colaborando com determinação e empenho com as autoridades e os órgãos competentes.

1. Evite deixar chaves do apartamento com empregados ou na portaria. Quando necessário, deixe com um vizinho.
2. Quem mora no térreo, primeiro e segundo andares deve redobrar a segurança, protegendo as áreas de acesso.
3. O morador deve ter em mente que a sua compreensão e colaboração são fundamentais para a segurança eficaz no condomínio. Identifique-se à segurança do Bairro.
4. Quando estiver chegando ou saindo da garagem do seu edifício, fique de olho para ver se existem pessoas suspeitas. Isso acontecendo, dê voltas com seu carro até sentir-se seguro.
5. Objetos que eventualmente chegarem de surpresa para qualquer morador, como flores e presentes, devem ficar na portaria e retirados pelo morador destinatário.
6. Você morador, também deve ser discreto. Evite comentários sobre ganho ou bens em frente ao condomínio e quando possível, alertar os funcionários para que não comentem seus hábitos.
7. Os moradores, ao contratar empregados, babás e motoristas, devem exigir documentação e antecedentes. E como candidatos, estes postulantes devem ser recebidos na portaria e não nos apartamentos.
8. Acostume-se a trancar sempre portas e portões de acesso a sua casa. Não os deixe abertos inutilmente, ainda que por poucos momentos. Os delinqüentes valem-se de nossos descuidos.

9. Proteja a porta da cozinha. Isole aquela dependência durante o repouso noturno trancando as portas intermediárias. Aja da mesma maneira quando se ausentar. Os arrombamentos são mais freqüentes através dos acessos dos fundos da casa.
10. Não admita o ingresso de estranhos em sua casa. As credenciais de carteiro, leitores de hidrômetro, entregadores de gás, funcionários das companhias de telefone e de energia elétrica, etc., devem ser devidamente examinadas e, em caso de dúvida, devem ser confirmadas por telefone. Sempre que possível alerte os outros familiares, ou o vizinho mais próximo, quando franquear a entrada de um deles em seu lar.
11. Não guarde valores de monta em sua casa. Faça seguro deles e confie sua custódia a cofres particulares de agências bancárias.
12. Mantenha sempre à mão os telefones de emergência da Polícia. Conheça a localização da Delegacia de Polícia de seu bairro. Instrua seus familiares e serviçais de como proceder em caso de perigo iminente ou de simples observação de suspeitos nas imediações;
13. Procure manter a entrada de sua casa livre de obstáculos que impeçam sua ampla visão do interior do imóvel. Evite obras de arte, decorações de jardim ou similares, que dificultem sua própria observação e também a de seus vizinhos, das áreas de acesso.
14. Procure conhecer seus vizinhos e combinar com eles medidas de auxílio mútuo. A solidariedade é importante nos momentos de perigo.

No Trânsito:

1. Para sua maior segurança, habitue-se a dirigir com os vidros fechados, usando o sistema interno de ventilação. Use o cinto de segurança e acione a trava interna de todas as portas. Desta forma você estará preparado para uma freada inesperada, provocada por um obstáculo criado para fazê-lo parar, ou por arremesso de projétil contra o veículo.
2. Nos semáforos, pare sempre com a primeira marcha engatada e fique alerta à aproximação de estranhos, mesmo que não lhe pareçam suspeitos.

3. Nunca deixe as chaves no contato de seu carro, ainda que seja por alguns momentos, e acostume-se a trazer consigo suas duplicatas.



4. Se for obrigado a estacionar na via pública, procure fazê-lo em locais movimentados e bem iluminados. Não deixe expostos quaisquer objetos que esteja transportando, trancando-os no porta-malas sempre que possível. Ao descer, certifique-se de que todas as portas estão efetivamente trancadas e não deixe vidros entreabertos.

5. No ato de estacionar, bem como no momento em que retornar para apanhar o carro, esteja atento para a presença de indivíduos suspeitos nas proximidades. Jamais confie as chaves de seu carro aos chamados Tomadores de Conta - flanelinhas ou a eventuais lavadores de automóveis, ainda que os conheça de vista. Há quadrilheiros que se valem de tais pessoas para obterem duplicatas das chaves, que depois servirão para furtar seu veículo.

6. Nunca permaneça no interior de um carro estacionado na via pública. Se isso for necessário, faça-o em local que permita sua ampla visão para todos os lados e esteja alerta à aproximação de estranhos.

7. Nos estacionamentos e em estabelecimentos servidos por manobristas, ao entregar o veículo, procure identificá-los com segurança e exija comprovante em que constem as características de seu carro.

8. Ao chegar a sua casa, se perceber a presença de suspeitos nas imediações, não pare e comunique-se com a polícia. Combine com seus familiares anunciar a sua chegada com leves toques de buzina.

9. Por princípio, evite o uso ostensivo de jóias quando estiver dirigindo e, quando o fizer, mantenha-se permanentemente em alerta, com vidros fechados e portas travadas.

10. Equipe seu automóvel com dispositivos que dificultem a ação de delinqüentes, tais como: trava mecânica de pedais e volante, interruptores elétricos e de combustível, alarme, etc. Os ladrões procuram os carros mais fáceis de serem furtados.

11. Não dê caronas a estranhos e não pare para auxiliar outros motoristas em locais ermos e ou horas avançadas. No caso de lhe parecer pessoa acidentada avise à Polícia imediatamente.
12. Se perceber estar sendo seguido por outro veículo, procure agir com naturalidade e dirija-se para artérias de grande movimento onde poderá localizar uma viatura policial e pedir ajuda.
13. Quando for vítima de um abalroamento que lhe pareça haver sido propositalmente provocado por outro veículo, principalmente em local ermo e/ou no período noturno, não pare para constatar os danos. Procure o policial mais próximo e relate o ocorrido.
14. Não traga consigo os documentos originais de seu veículo; utilize-se de cópias reprográficas autenticadas pela repartição de trânsito.
15. Procure não transportar valores em seu carro quando estiver desacompanhado. Se o fizer e um dos pneus se esvaziarem sem motivo aparente, ingresse no primeiro local onde puder obter ajuda. Não pare na rua para trocar o pneu avariado.
16. Se o seu carro, depois de haver ficado estacionado na via pública, apresentar um inexplicável defeito que impeça o motor de funcionar, desconfie sempre de estranhos que se ofereçam para prestar providencial ajuda. Trata-se de malandros que querem ludibriá-lo. Chame o socorro de urgência de sua confiança.
17. Os toca-fitas são os acessórios mais visados pelos ladrões. Instale o seu com bandeja removível e leve-o consigo quando deixar seu carro na rua e, se não puder fazê-lo, oculte-o sob um dos bancos ou tranque-o no porta-malas;
18. Quando um veículo é furtado ou roubado, suas placas são prontamente removidas e ou substituídas. Procure dotar seu carro de adereços, ocultos ou ostensivos, que permitam sua identificação mais rápida e facilmente;
19. Seu automóvel representa parcela ponderável de seu patrimônio. Acautele-se, quando for vendê-lo e não se deixe embair por negócios da China. Sempre que for possível faça seguro contra furto e roubo;

20. Se você estaciona sempre nas mesmas imediações e teve a tampa do tanque de combustível roubada, troque todas as chaves do seu carro. Roubam a tampa para fazer cópias das chaves.
21. Se o pneu furar à noite, ou em locais pouco movimentados, não pare. Permaneça dirigindo até um posto policial ou local movimentado.
22. Ao descer de seu veículo ou entrar nele, observe se não está sendo observado. As vítimas costumam ser atacadas no momento em que colocam o cinto ou desviam a atenção da rua para ligar o carro.

Na Rua:

1. Caso você tenha a infelicidade de ser surpreendido por um assaltante, acima de tudo, mantenha a calma, nunca entre em confronto com eles. Preste bastante atenção nos detalhes, cor, altura, tatuagens, maneira de falar, olhos, roupas, cicatrizes e qualquer outra minúcia. Isso pode ser útil para uma denúncia.
2. Não ande sozinho. Sempre que for possível, não se exponha gratuitamente à ação dos delinqüentes, passeando desacompanhado por locais ermos e/ou em horas avançadas. Em uma festa ou reunião espere pela companhia de um amigo para saírem juntos. Uma forma de prudência é antecipar-se ao perigo, prevenindo-se.
3. Quando estiver só, escolha seu trajeto, evitando passar por locais desertos e ou pouco iluminados. Mantenha-se alerta ao cruzar com suspeitos e não pare para atender pedidos que lhe despertem desconfiança. Caminhe junto à guia da calçada e atravesse a rua a qualquer sinal de perigo. Ao pressentir a aproximação de estranhos em atitude suspeita entre no primeiro local habitado que encontrar e peça ajuda.
4. Não carregue consigo grandes importâncias em dinheiro ou outros valores. Se o fizer por necessidade imperiosa, procure guardar o numerário de modo seguro e discreto, evitando grandes aglomerações, onde agem os punquistas e descuidistas, assim como em lugares sem movimento onde poderão roubá-lo. As mulheres devem carregar suas bolsas firmemente seguras entre o braço e o corpo, mantendo a mão sobre seu fecho. Siga diretamente para seu destino quando portar valores, não parando em bares ou casas de diversão.

5. Ao parar em pontos de ônibus procure os que se situam em locais de grande movimento, preferencialmente aqueles localizados à porta dos estabelecimentos comerciais.
6. Quando estiver em um coletivo e este for invadido por ladrões, mantenha-se calmo. Não encare diretamente os assaltantes e nem tente dialogar com eles. Se houver oportunidade de se desfazer de alguns de seus valores, faça-o de maneira a mais dissimulada possível, guardando consigo uma pequena soma de dinheiro. Não reaja, sua vida não tem preço.
7. Não use locais isolados para colóquios amorosos. Os namorados em lugares solitários são presa fácil dos ladrões.
8. Desconfie sempre de estranhos de conversa envolvente que tentem aproximação. Não aceite convites de desconhecidos casuais que venha a encontrar na rua, em bares ou casas de diversão noturnas.
9. Igualmente não se deixe levar pela conversa de estranhos que venham a abordá-lo para propor “negócio da China”. São vigaristas, chame o policial mais próximo.
10. Não ande armado. Quem carrega arma de fogo, muitas vezes sem saber usá-la eficazmente, pode ser induzido à prática de atos temerários ante a ação de criminosos.
11. Procure controlar-se nas piores situações. Os assaltantes valem-se do fator surpresa para atacar suas vítimas. Não grite e nem discuta com eles - seu nervosismo poderá aumentar a tensão sob a qual agem e provocar uma atitude mais agressiva em seu desfavor.

HIGIENE

Higiene da sua cozinha: boas dicas. Você pode até dizer que todos fazem errado e ninguém nunca sofreu por isto.

- Será?... Como está a saúde das pessoas? Você não acha que as pequenas coisas somadas podem levar a grandes problemas? Então, não custa aprender e prevenir.

Refrigeração e descongelamento

Lugar de comida pronta é na geladeira. Deixar os alimentos na panela por horas e horas pode ser um risco para a saúde.

- É falsa a idéia de que é proibido colocar alimento quente na geladeira.

No entanto, depois de sair do fogo ou forno, pode-se esperar até duas horas do lado de fora, pois o calor impede a contaminação. Ao colocar na geladeira, o recipiente deve estar descoberto para o vento gelado roubar o calor do alimento. Após o resfriamento, pode tampar - ensina o especialista.

O descongelamento de peças como carne, peixes e frango deve sempre ser feito dentro da geladeira. Deixar em cima da pia é uma porta aberta para os microorganismos. Na pressa, o jeito é colocar o alimento em um saco plástico, mergulhá-lo em uma bacia com água e trocá-la a cada 30 minutos. Ou então, usar o forno microondas.

Ovos

Você sabia que, ao contrário do que fazem 90% das pessoas, não se pode guardar os ovos na porta da geladeira?

- A porta da geladeira tem uma variação de temperatura muito grande com o “abre-e-fecha”. Os ovos têm que ser bem refrigerados sempre, para evitar a bactéria salmonela, que pode estar dentro da gema - explica Roberto Figueiredo (Dr. Bactéria)

Segundo ele, a salmonela não modifica o gosto dos ovos, por isso não é possível perceber se o produto está contaminado ou não. Para evitar qualquer problema, não consuma ovos crus ou mal passados.

O especialista alerta ainda para outro problema: o “up take”, uma propriedade de absorção que a casca do ovo tem. Quando se lavam os ovos, a casca absorve a água e conseqüentemente, a sujeira da casca. Por isso, nada de lavá-la.

Espanja

Você só troca sua esponja de lavar pratos quando ela já está esfarelado? Socorro! A esponja é um dos lugares prediletos dos microorganismos, e deve ser renovada sempre.

Se ela for lavada e desinfetada diariamente, dura 1 semana - alerta Roberto. A receita para desinfetar a esponja é: deixá-la de molho por 5 minutos em uma solução feita com duas colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Depois, retire-a da solução, seque-a com um pano limpo e guarde-a em local seco.

Forno microondas

Por falar em microondas, é preciso fazer um pequeno teste mensalmente para verificar se ele está com problema de vazamento de radiação, o que pode nos causar problemas como catarata. O procedimento é simples: coloque meio copo de água no forno e duas maçãs do lado de fora, uma sobre o aparelho, e outra na frente da porta. Ligue-o por três minutos.

Depois, corte as maçãs ao meio. Se algum ponto das frutas estiver cozido, é sinal de que há vazamento. Leve o forno correndo para a assistência técnica!

Hortaliças e palmito

Muita gente lava as hortaliças e guarde-as na geladeira. Só que elas possuem aquela mesma propriedade “up take” da casca do ovo, já explicada no item 1. Por isso, o certo é retirar os vegetais do plástico do mercado, colocar em outro saco e guardá-los por 2 horas na parte menos fria (a gaveta de baixo) da geladeira. Depois, lave as folhas em água corrente e deixe por 5 minutos em uma mistura de 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária. Após esse tempo, pode enxaguar ou não, e colocar de volta na geladeira ou servir.

O palmito é um dos maiores agentes do botulismo. Por isso, antes do consumo, ele deve ser fervido.

Mel e leite

Crianças menores de 1 ano de idade não podem comer mel.

- Até essa idade, os bebês não têm resistência, pois seus corpos ainda não têm bactérias. Cerca de 16% do mel brasileiro tem uma bactéria chamada clostridium, que não faz mal a crianças e adultos, mas pode até matar um bebê de menos de 1 ano de idade - alerta Roberto.

Já o leite não deve ser fervido, senão perde seu valor nutritivo com a desnaturação das proteínas. Você pode esquentá-lo, mas quando aparecer um vaporzinho sobre ele, conte quatro minutos e desligue o fogo.

Panelas de aço inox ou com antiaderente

Não devem ser areadas, pois dessa forma você pode tirar o produto antiaderente, ou o óxido de proteção das panelas de aço inox. Os fragmentos da panela de alumínio podem até causar mal de Alzheimer e Parkinson. O modo certo de limpá-las é com água e sabão. Se ficar alguma mancha, seque a área, jogue pó de café e retire com um papel absorvente.

Outros utensílios

Lixeirinha em cima da pia da cozinha é entregar o ouro ao bandido. Retire-a dali imediatamente.

As tábuas de cortar carne devem ser, de preferência, de plástico, mas não duram para sempre. Troque-as quando perceber que já foram muito usadas. Você fecha o pacote de biscoito, o saco de arroz e de café com o mesmo pregador de roupa que usa no varal? Cuidado! A exposição do objeto ao ar livre e depois seu contato com alimentos é arriscado.

- Mas, se o pregador é novinho e usado somente para fechar embalagens, não há problema. Ele não é pregador de roupa, mas sim pregador de pacotes pronto. Decore isto e... Está criada mais uma neurose que, infelizmente, tem suas razões de ser e sua maneira de evitar prejuízos futuros para a saúde de quem confia na sua higiene!

Trabalhe para um mundo melhor!

Entender a situação do planeta é o que devemos fazer em benefício da vida e da natureza, é o primeiro passo rumo a direção de um novo mundo sustentável e social.

Disculta-o com os amigos vizinhos, o pessoal da empresa. Sobre as praticas aqui sugeridas, pois isso já será uma atitude sustentável. Esperamos que estas dicas a seguir tornem-se hábitos de vidas.



FONTES

- **CEMPRE** - Compromisso Empresarial para Reciclagem - www.cempre.org.br
- **Instituto Akatu Pelo Consumo Consciente** – www.akatu.org.br
- **Portal Cyberdiet** – www.cyberdiet.terra.com.br
- **Portal da Saúde** – Ministério da Saúde de Portugal - www.portaldasauade.pt
- **Portal Natureba** - Educação Ambiental e Shopping de Produtos Naturais - www.natureba.com.br/economia-energia-eletrica.htm
- **Portal Terra** – www.terra.com.br/noticias/energia/economizar/alternativas.htm
- **Portal Tuto Mania** – www.tutomania.com.br
- **Portal Você Sabia?** – www.vocesabia.net
- **Portal Zoonews** – www.zoonews.com.br
- **PROCEL** - Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica - www.eletronbras.com/elb/procel/main.asp
- **PURA Sabesp** – Programa de Uso Racional da Água– www.sabesp.com.br
- **PURA USP** – Programa de Uso Racional da Água da USP - www.pura.poli.usp.br/cozinha.htm
- **Recicloteca** - Centro de Informações sobre Reciclagem e Meio Ambiente - www.recicloteca.org.br
- **Revista Casas Cláudia** – Fev/2008
- **Revista Idéia Socioambiental** – Nº 10 – Ano 3/2007
- **Revista Vida Simples** – Out/2007
- **Sampa On Line** - www.sampaonline.com.br
- **Sanper Seguros** - <http://www.sanpersegueros.com.br/>
- **SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes** - www.diabetes.org.br/nutricao/dicasalimentos.php
- **UFSCar** – Universidade Federal de São Carlos - www.ufscar.br/~perene/dicas.htm
- **UNESP / FAAC** – Universidade Estadual de São Paulo – Fac. Arquitetura, Artes e Comunicação www.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom_apetite/dicas
- **Valverde** – Associação de Defesa do Meio Ambiente - www.valeverde.org.br
- **Fórum** – Activeboard - <http://www.activeboard.com/forum.spark?forumID=29790&p=3&topicID=2346942>

O capítulo sobre Energia foi validado pelo Procel – Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica.