

**Dicas para manter a
responsabilidade ambiental e adquirir
hábitos sustentáveis na quarentena**

**DE QUARENTENA,
MAS COM
RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**



**CONSÓRCIO
DO RIO GUANDU**

Consórcio Público Rio Guandu

Presidente

João do Carmo Dias

Vice-presidente

Darly Dettmann

Membros da Assembleia

Christiano Spadetto

Josafá Storch

José Neto Barros

Secretária Executiva

Ana Paula Alves Bissoli

Assessoras de Projeto

Sabrina Silva Zandonade

Sandriane Kuster Nardi da Silva

Gerente de Projetos

Jailson Correa da Selva

Assistentes Administrativas

Sueli Rosa Gardino

Zildete Rebuli de Laia

Afonso Cláudio, março de 2020

Apresentação

A pandemia pelo Coronavírus (Covid-19) nos orienta ao isolamento social e a permanecermos em casa para redução do fluxo de pessoas e das chances de contaminação e transmissão.

Nesse contexto, observa-se o aumento da geração de resíduos domésticos, do consumo de água e de energia, onde a adoção de práticas sustentáveis pode minimizar os impactos decorrentes desses fatos.

Nesse sentido, essa cartilha, além de incentivar o isolamento social e as práticas de higienização recomendadas, visa sobretudo orientar a população quanto a adoção de práticas sustentáveis e ao aproveitamento do tempo livre para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, tanto para a saúde, como para o meio ambiente e, é claro, para deixar fluir a criatividade.

O conteúdo desse material será postado diariamente em nossas redes sociais e compartilhado com nossa rede de contatos. Se gostou das dicas e orientações, compartilhe você também a ideia, faça parte da nossa rede, marque @consorciopublicorioguandu nas suas publicações e nos conte sobre suas iniciativas sustentáveis. Abraço verde a todos!

Equipe do Consórcio Público Rio Guandu

Vamos aproveitar a quarentena para interagir?

Mas sem sair de casa, sem contato físico, sem aglomerações... Pra gente não perder a conexão preparamos várias dicas para, mesmo de quarentena, lembrarmos da nossa responsabilidade ambiental no dia a dia e não piorarmos a situação. Afinal, quando tudo passar, o meio ambiente precisará estar saudável e equilibrado, certo?



Essas serão as carinhas que acompanharão nossas dicas. Qual delas representa seu nível de responsabilidade ambiental? Circule, compartilhe e marque @consorciopublicorioguandu

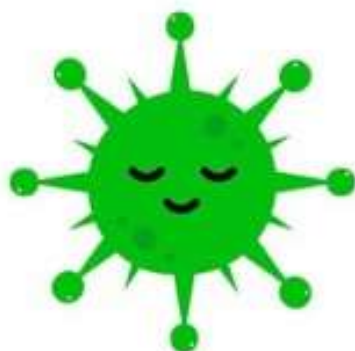
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Mastigando muito na quarentena?

Escolha alimentos menos
industrializados, com
menos embalagens! Sua
saúde e o meio ambiente
agradecem!



Afinal, passando esse período
conturbado da pandemia da Covid-
19, precisaremos de um ambiente
saudável e equilibrado. Faça
escolhas responsáveis e contribua
para reduzir a geração de lixo.

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Usando somente a quantidade de água necessária na quarentena?

Sim, você deve lavar as mãos sempre que necessário, de acordo com as recomendações sanitárias. Não deixe de higienizá-las!

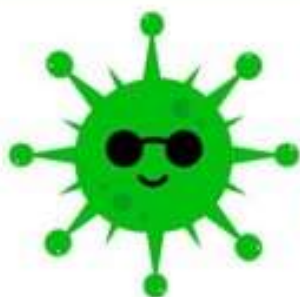


Porém, faça um uso consciente e utilize somente o necessário. Evite o desperdício de água na lavagem das mãos e em todas as outras atividades. Assim, continuaremos tendo água para todos!

De quarentena, mas com responsabilidade ambiental!

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental



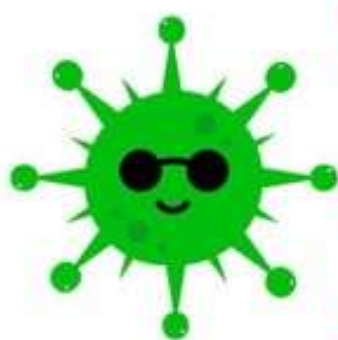


Você trabalha com coleta de resíduos?

Muitos trabalhadores da área da saúde, da segurança, do abastecimento, limpeza de nossas cidades e outros continuam suas atividades fora de suas residências...



Se você trabalha com o transporte, coleta e/ou condicionamento de resíduos, redobre sua atenção com a higiene e não abra mão dos equipamentos de proteção individual.



Não se esqueça:

- ✓ Higienize as mãos com água e sabão ou use álcool gel;
- ✓ Use os EPIs;
- ✓ Higienize os celulares;
- ✓ Faça a limpeza dos veículos.

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Sem tempo para separar seu lixo? Como assim?

Separar o lixo para coleta seletiva
é muito fácil e nem leva tempo!



Use caixas/sacolas ou recipientes para
fazer a seguinte separação:



Lixo úmido: restos de alimentos, restos
de vegetais, papel higiênico, papel
engordurado e outros.

Lixo seco (pode estar molhado):
plásticos, metais, latas, vidros, papéis e
outros resíduos recicláveis.

Se você ainda não adotou essa prática, aproveite
a quarentena para adquirir bons hábitos!

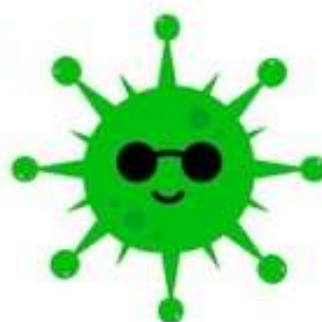
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Você é um consumidor consciente?

Ao escolher seus produtos pense
no impacto das embalagens no
meio ambiente. Sempre que
possível, recuse-as!



Lembre-se também do tempo de
decomposição das embalagens
ao fazer suas escolhas:

Papel – 03 a 06 meses

Metal – mais de 100 anos

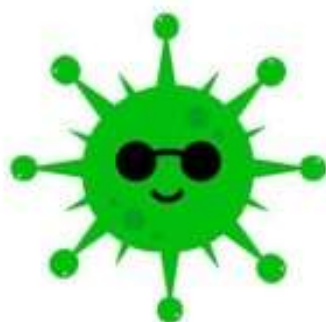
Plástico – mais de 400 anos

Vidro – mais de 1.000 anos

Vamos ficar de quarentena, mas sem esquecer
da nossa responsabilidade ambiental!

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental



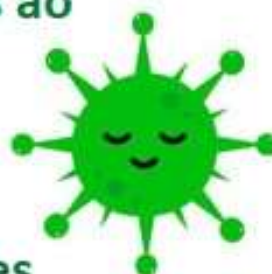


Vamos aproveitar o tempo para fazer um Quiz?

Como está sua responsabilidade ambiental???

Compartilhe, marque seus amigos e o @consorciopublicorioguandu

- () separo o lixo seco do úmido
- () desligo as lâmpadas quando saio dos ambientes
- () fecho a torneira para escovar os dentes
- () penso na quantidade de embalagens ao escolher os produtos
- () jogo lixo somente na lixeira
- () recuso embalagens desnecessárias
- () plantei uma árvore nos últimos meses
- () faço compostagem em casa
- () não desperdiço água em minhas atividades
- () faço impressão frente e verso
- () evito o uso de descartáveis
- () utilizo pilhas recarregáveis



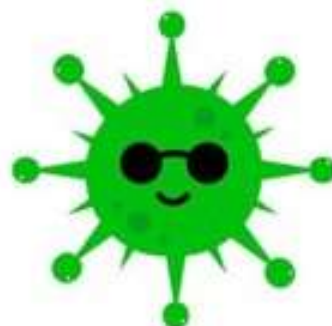
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Indo para o supermercado fazer compras para a quarentena?

Compre somente o necessário,
assim teremos opções para
todos! Na escolha de seus
produtos, lembre que sua saúde
depende de um ambiente
equilibrado.



Portanto, opte por produtos com
menos embalagens, embalagens
retornáveis, reutilizáveis e as que
levam menos tempo para se
decompor no ambiente.

De quarentena, mas com
responsabilidade ambiental!

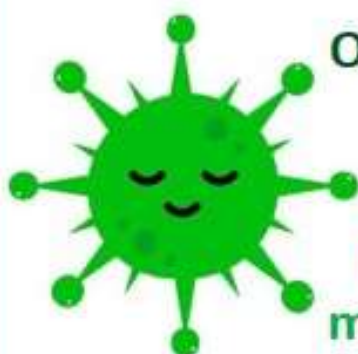
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Fez uma limpeza e não sabe o que fazer com os resíduos?

Para você que aproveitou a quarentena para fazer uma faxina e descartar coisas sem utilidade, temos algumas dicas.



O que irá descartar tem alguma utilidade para alguém? Não?

Então veja algumas possibilidades:

Revistas, papéis, baldes, latas, vidros e materiais plásticos: coleta seletiva;

Pilhas, baterias e celulares: Aguarde para entregar em um ponto de coleta (geralmente lojas de celulares recebem);

Resíduos volumosos, como móveis e eletrônicos: veja se a prefeitura tem serviço de coleta agendada.

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Já usou algum produto caseiro para fazer a faxina?

Está aproveitando a quarentena para
fazer aquela faxina na casa e eliminar
vírus e bactérias?



Muitos produtos de limpeza apresentam
substâncias tóxicas para a saúde e o
meio ambiente... Nem todos oferecem
riscos, mas é bom ficarmos atentos.

Você pode fazer os próprios produtos
por meio de algumas misturas, como
vinagre, bicabornato de sódio e limão e,
assim deixar sua casa limpa, sem causar
danos a saúde e ao meio ambiente.



Sabia disso?

#fiqueemcasa

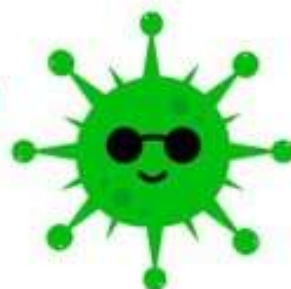
#responsabilidadeambiental





Muitas garrafas para descartar?

Aproveitou para tomar aquela bebida favorita durante a quarentena? E as garrafas, o que fazer com elas?



Você sabia que o vidro leva mais de 1.000 anos para se decompor na natureza? Mas ele é 100% reciclável, sabia? Porém, é preciso cuidado: o descarte inadequado pode causar ferimentos às pessoas que realizam sua coleta e fazem seu manuseio.

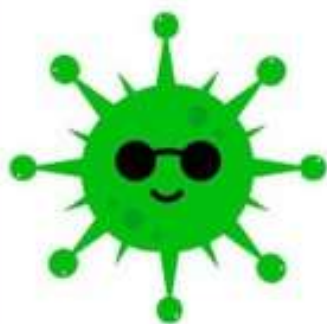
Veja essas dicas:

- ✓ Separe os vidros e envolva-os em folhas de jornal ou plástico e sinalize para indicar a presença de vidro;
- ✓ Corte uma garrafa PET ao meio e use para armazenar os vidros quebrados.



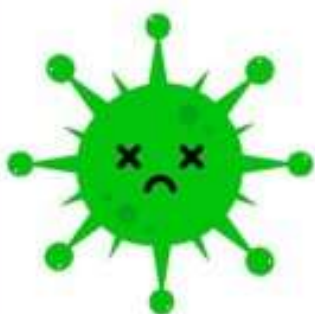
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Aproveitou a quarentena para separar pilhas e baterias?

Você é adepto ao uso de pilhas e baterias recarregáveis? Ótimo! Mas ainda tem pilhas e baterias em casa, inutilizáveis, guardadas na gaveta?



Você sabia que pilhas e baterias possuem metais pesados e por isso não podem ser descartados no lixo comum? Sim, pois algumas substâncias como cádmio, mercúrio e chumbo são extremamente perigosas a saúde.

- ✓ Separe as pilhas e baterias e destine em pontos de recebimentos específicos. Eles retornarão aos fabricantes e estes darão a destinação final correta.

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Muitos restos vegetais e sobras de alimentos aí?

Nessa quarentena, a mastigação aumentou, não é verdade? Mesmo optando por alimentos saudáveis, os restos vegetais são inevitáveis...

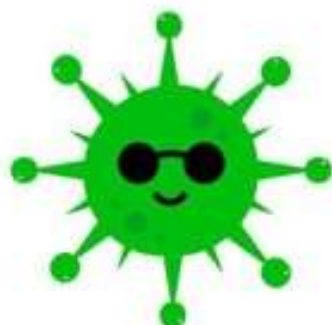


Você sabia que esses resíduos, junto com as sobras de alimentos e demais resíduos úmidos são a maior parcela do lixo e os mais pesados (kg)? Pois é, o custo da destinação para o aterro sanitário é por peso...

Que tal reaproveitarmos os alimentos e os restos vegetais? Que tal fazermos uma compostagem doméstica? Aguarde nossas próximas dicas...

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Vamos evitar o desperdício de alimentos?

Como já comentamos, a maior parcela do lixo corresponde a resíduos orgânicos, como alimentos e suas sobras, restos vegetais e outros. Parte deles pode ser reaproveitada e, assim, reduzimos o lixo... Além disso, em um país onde a fome ainda é uma realidade, é inadmissível desperdiçarmos alimentos, não é mesmo?

Que tal compartilharmos receitas?

@consorciopublicorioguandu



Essa farofa de pão dormido é uma delícia!

- 10 pães franceses (dormidos ou amanhecido);
 - 200g de bacon;
 - 2 cebolas picadas;
 - 15 azeitonas;
 - 1 xícara de salsa;
 - 3 colheres de manteiga;
 - 1 xícara de queijo parmesão.
- Tire a casca do pão, triture-o no processador e reserve. Frite o bacon e, depois, acrescente os outros ingredientes. Por último, com fogo desligado, coloque o pão e o queijo parmesão.

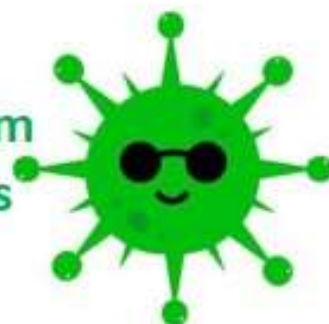
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





E a compostagem doméstica, já pensou nisso?

A compostagem é o processo de transformação dos resíduos orgânicos em adubo natural, para utilização em vasos de plantas, jardins, hortas e outros.



É possível fazermos isso em casa, tanto com ou sem quintal. No quintal, você pode fazer valas na terra de 30 cm de profundidade e depositar os restos orgânicos diariamente, canto a canto e, cobrir com folhas secas ou serragem para permitir a oxigenação. Sem oxigenação, pode haver geração de mal cheiro... A cada 15 dias revolva o material e em três meses seu adubo estará pronto! Fácil né?

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Compostagem doméstica em apartamento?

Sim! É possível fazer a transformação dos resíduos orgânicos em adubo natural, sem ter quintal!



Você pode utilizar baldes ou caixas empilhadas (veja a imagem).

Faça furos no fundo dos baldes 02 e 03 e recorte o meio das tampas dos baldes 01 e 02 para que eles possam se encaixar. No balde 01 você vai precisar encaixar uma torneirinha, pois é o balde que vai armazenar o chorume, líquido resultante do processo de decomposição dos resíduos, que também pode ser utilizado como adubo. Os restos orgânicos serão colocados no balde 03, intercalados por camadas com material seco (pó de serra), até encher. Depois, troque os baldes 3 e 2 de lugar e faça o mesmo procedimento no balde 2. É fácil! Mais informações no link abaixo.

[https://www.andradina.sp.gov.br/arquivos/31_arquivo_compostagem .pdf](https://www.andradina.sp.gov.br/arquivos/31_arquivo_compostagem.pdf)

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental



Você sabe quanto tempo o Coronavírus permanece na superfície dos objetos?



Fonte: KAMPF et al., 2020.

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Muitas frituras na quarentena?

Você não abre mão das frituras e está aproveitando a quarentena para fazer aquelas receitas e pratos deliciosos de dar água na boca?



Você sabia que o descarte inadequado do óleo de cozinha pode entupir as tubulações, contaminar a água, o solo e ainda, aumentar os gastos com manutenção nas redes de tratamento de esgoto?

Armazene o óleo usado em garrafas PET e doe para quem faz sabão ou entregue em algum ponto de coleta para a reciclagem.

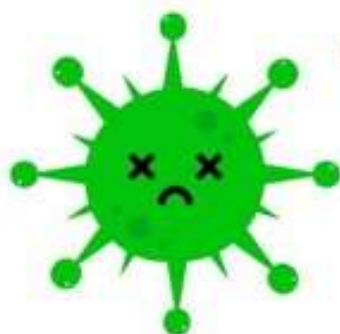


De quarentena, mas com responsabilidade ambiental!

#fiqueemcasa

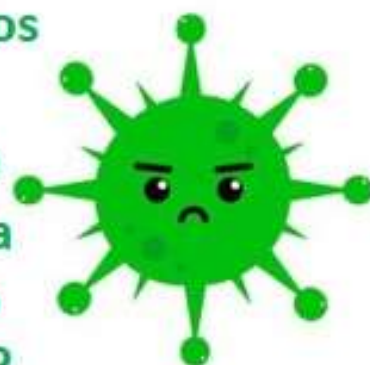
#responsabilidadeambiental



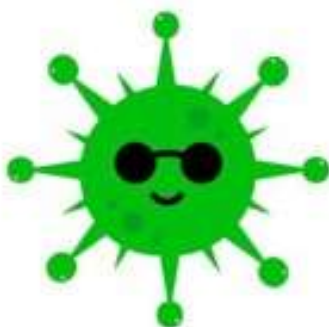


Você tem o hábito de usar produtos descartáveis ?

Você acha mais prático utilizar produtos descartáveis? Faz o uso de copos, talheres e pratos descartáveis na sua própria casa? No trabalho, você ainda não adotou sua caneca ou ainda não utiliza copos de materiais duráveis???



Vamos repensar isso? Você já observou que o uso de descartáveis, no lugar de produtos permanentes, aumenta significativamente a quantidade de lixo gerada?



O primeiro passo para a gestão adequada dos resíduos é a **NÃO GERAÇÃO!** Aproveite a quarentena para adquirir hábitos sustentáveis!

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Você está com suspeita ou foi contaminado pelo Coronavírus?

Torcemos pela saúde de todos e para que a pandemia da Coronavírus (Covid-19) passe logo. Mas se você foi infectado é preciso um cuidado ainda maior com seus resíduos:



Você deve separá-los, colocá-los em sacos de lixo resistentes e descartáveis, fechá-lo com um nó quando estiver com até dois terços de sua capacidade e, colocá-lo dentro de outro saco limpo, para que os resíduos fiquem acondicionados em sacos duplos, bem fechados e identificados.



Assim, não causará problemas para quem faz a coleta e nem para o meio ambiente. Esses sacos devem ser colocados para coleta de lixo comum e, de forma alguma, para coleta seletiva! Para mais orientações e informações, consulte os profissionais de saúde que estão acompanhando os pacientes.

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Separação de resíduos durante a pandemia

A coleta seletiva é um serviço essencial e, por isso, esforços estão sendo feitos para que as associações de catadores do ES continuem realizando essa atividade em prol do meio ambiente e de toda a sociedade. Valorize e respeite o trabalho dos catadores!



FIQUE LIGADO!

Máscaras, luvas e outros EPI's devem ser descartados no lixo comum!



Caso na sua residência tenha alguém infectado pelo Coronavírus, todos os resíduos, recicláveis ou não, devem ser encaminhados para a coleta comum.

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Conhece o trabalho de uma Associação de Catadores?

Você sabe como é feita a separação dos resíduos recicláveis? Papel, plástico, vidro e metal? O trabalho de triagem de resíduos é muito mais minucioso do que se imagina. Só de plástico, existem 07 classificações... Já observou alguma das indicações abaixo nas embalagens?



Valorize o trabalho da Associação de Catadores do seu município!

#fiqueemcasa

#responsabilidadeambiental





Sua participação na coleta seletiva faz diferença

Cada unidade de material reciclável que você separa e destina para a coleta seletiva faz diferença sim. São necessárias muitas embalagens para se fazer um fardo e muitos fardos para se formar uma carga para comercialização. Sua participação na coleta seletiva é essencial para o sucesso das Associações de Catadores!



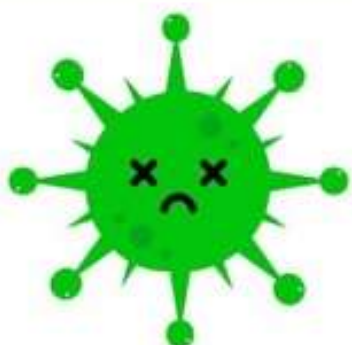
05 bags de pet refrigerante =
01 fardo de 110 kg

07 bags de caixinha de
leite = 01 fardo de 120 Kg

11 bags de papelão =
1 fardo de 120 kg

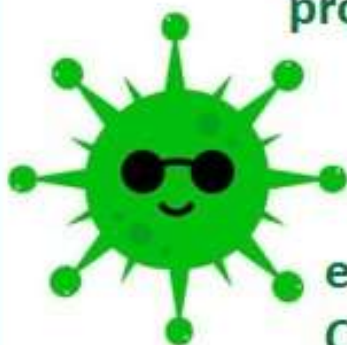
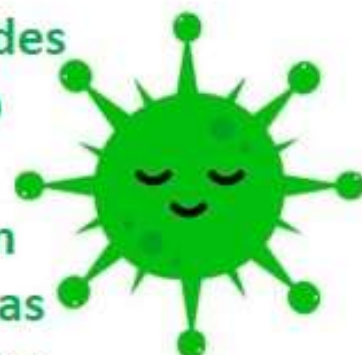
#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Você respeita os horários de coleta do lixo?

Como já comentamos, em várias cidades a produção de lixo tem aumentado durante a pandemia. Por isso, ressaltamos: opte por produtos com menos embalagens e dê preferência as embalagens retornáveis, reutilizáveis e recicláveis.



E mais! Coloque seu lixo em sacos próprios e resistentes, fechados com um lacre ou nó e os acondicione em contentores ou locais indicados pela Prefeitura, nos dias e horários específicos para a coleta no seu bairro. Colabore para manter a cidade limpa e para evitar a proliferação de doenças!

#fiqueemcasa

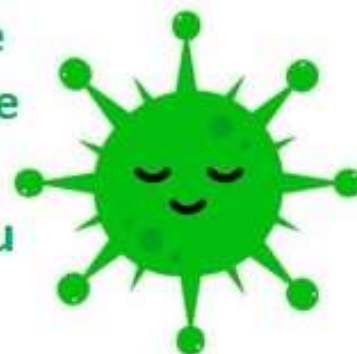
#responsabilidadeambiental



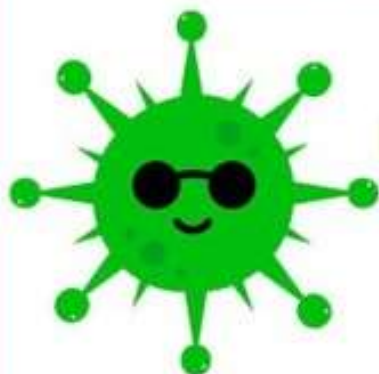


Você tem o hábito de queimar o seu lixo?

Pode ser que o caminhão de coleta de lixo não passe exatamente na frente de sua residência ou estabelecimento comercial, por questões de logística ou outros fatores pertinentes.



Mas, se você tem responsabilidade ambiental, não é por esse motivo que irá praticar a queima do lixo... Leve seu lixo até o ponto de coleta mais próximo de sua residência.



A queima de algumas embalagens libera substâncias altamente tóxicas, pode ocasionar doenças respiratórias, poluir o ar, além de causar incômodo aos vizinhos...

#fiqueemcasa
#responsabilidadeambiental





Avenida Presidente Vargas, Nº 121, 1º andar, Sala 101, Centro,

Afonso Cláudio – ES.

CEP 29.600-000

Telefone: (27) 3735-2140

www.consorcioguandu.es.gov.br