



FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – FUPAC
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Governador Valadares



CARTILHA SUSTENTABILIDADE

**MANUAL DE BOAS PRÁTICAS
AMBIENTAIS NO TRABALHO**



Governador Valadares – MG

2021

PALAVRA DA DIREÇÃO

A **Faculdade Presidente Antônio Carlos de Governador Valadares** é uma instituição de ensino superior que tem como missão *“Formar profissionais socialmente responsáveis, capazes de estender à comunidade em que vivem os conhecimentos das ciências, contribuindo para o desenvolvimento social e cultural da região, do Estado e do País”*.

A Faculdade atua na formação de profissionais com capacidade para promover o desenvolvimento sustentável, assim, tem o compromisso com a defesa de conceitos como a da sustentabilidade, buscando por um ambiente saudável.

Não se pode conceber o desenvolvimento econômico e social dissociado das questões ambientais. Esse é, portanto, um desafio para as sociedades democráticas, de modo a oferecer exemplos e experiências para a construção de uma nova cultura ambiental.

Consolidar conceitos de equilíbrio e sustentabilidade é crucial ao desenvolvimento humano, portanto, devem estar incorporadas as ações institucionais e igualmente devem ser multiplicados nos processos de ensino e aprendizagem.

Apresentação

Você acaba de receber a **Cartilha de Sustentabilidade** da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Governador de Valadares.

A sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem a agressão ao meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro.

A iniciativa desta cartilha corresponde ao nosso posicionamento frente ao tema e tem como objetivo ajudar a formar profissionais e cidadãos conscientes, para que pensem mais no coletivo e passem a agir e consumir com mais responsabilidade.

Apresentamos algumas dicas e sugestões sobre o uso da água, energia elétrica, reciclagem de materiais, consumo consciente e cidadania.

Faça uma boa leitura e não se esqueça de pôr em prática as ações de sustentabilidade!



Segundo o Ministério do Meio Ambiente, sustentabilidade é um termo usado para definir ações e atividades humanas que visa suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações. Ou seja, a sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem agredir o meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro.

Na prática, sustentabilidade é a capacidade que um indivíduo tem de manter-se inserido num determinado ambiente sem, contudo, impactar violentamente esse meio. É agir com responsabilidade, justiça e inteligência, sem comprometer as necessidades das gerações futuras.





Consumo consciente é o ato de adquirir e usar bens de consumo, alimentos e recursos naturais de forma a não exceder as necessidades. Além de ser uma questão de cidadania, as atitudes de consumo consciente ajudam a preservar o meio ambiente.

O consumo consciente é uma questão de hábito: pequenas mudanças no dia a dia têm grande impacto no futuro. Assim, o consumo consciente é uma contribuição voluntária, cotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta.

o consumidor consciente é aquele que leva em conta, ao escolher os produtos que compra, o meio ambiente, a saúde, as relações justas de trabalho, além de questões como preço e marca. Ele sabe que pode ser um agente transformador da sociedade por meio do seu ato de consumo. Sabe que os atos de consumo têm impacto e que, mesmo um único indivíduo, ao longo de sua vida, produzirá um impacto significativo na sociedade e no meio ambiente.



Por meio de cada ato de consumo, o consumidor consciente busca o equilíbrio entre a sua satisfação pessoal e a sustentabilidade, maximizando as consequências positivas e minimizando as negativas de suas escolhas de consumo, não só para si mesmo, mas também para as relações sociais, a economia e a natureza.

O consumo consciente pode ser praticado no dia a dia, por meio de gestos simples que levem em conta os impactos da compra, uso ou descarte de produtos ou serviços, ou pela escolha da empresa da qual comprar, em função de seu compromisso com o desenvolvimento socioambiental.

Os 5 Rs são ações práticas que, no dia a dia, podem proporcionar a redução do nosso impacto sobre o planeta,

OS 5 RS



melhorando a vida atual e contribuindo com a qualidade de vida das próximas gerações.

Repensar → **hábitos de consumo e de descarte**

Devemos pensar primeiramente na real necessidade da compra daquele produto, antes de comprá-lo. Se a compra for realmente necessária, após consumi-lo, pratique a coleta seletiva, separando embalagens, matéria orgânica e óleo de cozinha usado. Jogue no lixo apenas o que não for reutilizável ou reciclável.

Recusar → **produtos que prejudicam o meio ambiente**

Compre apenas produtos que não agridem o meio ambiente e a saúde. Fique atento ao prazo de validade e evite o excesso de sacos plásticos e embalagens.

Reducir → **consumo desnecessário**

Consuma menos produtos, dando preferência aos que tenham maior durabilidade. Adote a prática do refil. Escolha produtos com menos embalagens ou embalagens econômicas, priorizando as retornáveis.

Reutilizar → **e recuperar ao máximo antes de descartar**

Amplie a vida útil dos produtos. Crie produtos artesanais e alternativos a partir da reutilização de embalagens de papel, vidro, plástico, metal, isopor e CDs. Utilize os dois lados do papel e monte blocos de papel-rascunho.

Reciclar → **materiais**

O processo de reciclagem reduz a pressão sobre os recursos naturais, economiza água, energia e gera trabalho e renda para milhares de pessoas. Seja no mercado formal ou informal de trabalho.

MATERIAIS DE EXPEDIENTE

- Pense antes de imprimir. Se a impressão for realmente imprescindível, utilize frente e verso das folhas. Essa é a maneira mais simples de reduzir o consumo de papel pela metade.

- Além de imprimir frente e verso, sempre que possível, adote opções que facilitem a economia do papel, tais como configurar duas páginas em uma folha.

- Imprima somente o que precisa, configurando no ato da impressão o intervalo de páginas.

- Para evitar erros de cópia, use a função de visualização de impressão antes de imprimir qualquer documento.

- Utilize e-mail para comunicação interna e externa, sempre que possível.

- Não imprima desnecessariamente mensagens recebidas por e-mail.

- Verifique se é realmente necessário extrair cópias reprográficas. Em caso positivo, preste atenção para não copiar material em excesso ou em configurações erradas.

- Também utilize os dois lados da folha de papel para cópias reprográficas.



■ Use meio digital, tanto quanto possível, para armazenamento de cópias de ofícios e documentos para arquivos, o que gera, inclusive, aumento de espaço nos ambientes de trabalho.



■ Formate documentos para evitar espaços em branco e vias desnecessárias.

■ Quando realizar reuniões, avalie a real necessidade de produzir cópias dos materiais da pauta para cada participante. Certifique-se de que todos tenham acesso eletrônico aos materiais previamente. Incentive as pessoas a avaliá-los antes da reunião. Além de economizar papel, o tempo da reunião será otimizado.

■ Substitua o uso de copos plásticos descartáveis por copos, canecas, xícaras de uso permanente, como os de vidro, de porcelana, etc.

■ Se for utilizar copo descartável, reaproveite-o ao máximo naquele dia.

■ Utilize sempre que possível a Ecofont, estilo de fonte especialmente desenvolvida para economizar tinta nas impressões. Em relação à Times New Roman tamanho 12, a Ecofont tamanho 10 (tamanho de impressão equivalente ao da Times tamanho 12) utiliza aproximadamente 12% a menos de tinta. Já em comparação com a Arial tamanho 11, a economia aumenta para 26%.

■ Configure sua impressora para o modo "rascunho" de impressão.

■ Ao solicitar material de expediente, avalie a real necessidade a fim de evitar armazenamento desnecessário e consequente deterioração de alguns itens em virtude do prazo de validade.



Você sabia?

- Que um simples e inocente copo descartável é capaz de poluir o ambiente por cerca de **100 anos**, pois este é o período médio necessário para a biodegradação do plástico utilizado na sua produção?
- Que os copos plásticos descartáveis são derivados do petróleo, fonte não renovável de energia, implicando grande impacto ambiental em sua extração?
- Se você utiliza, em média, três copos plásticos por dia, ao final de um ano terá gasto mais de **750 copos**?

ÁGUA

- Se perceber algum vazamento em torneiras ou descargas dos vasos sanitários, comunique ao setor responsável.
- Mantenha a torneira fechada enquanto escovar os dentes.
- Ao lavar o rosto ou ensaboar as mãos, mantenha a torneira fechada.
- Não dar tempo excessivo de descarga, sem necessidade.
- Não acione a descarga desnecessariamente, pois ela gasta muita água, cerca de 10 a 14 litros por vez.
- Ao se utilizar um copo de água, é necessário, pelo menos, o dobro de água para lavá-lo. Por isso, tente usar um único copo durante o dia.
- Não "varra" nada com água, e sim com uma vassoura.



- Jogar óleo no ralo ou na privada (ou na rua, onde acabará chegando ao esgoto) é o mesmo que despejá-lo diretamente num rio ou lago. Apenas meio litro de óleo é suficiente para gerar uma mancha venenosa de milhares de metros quadrados.
- Se tiver de usar detergente (existem várias soluções alternativas eficientes e não poluidoras), utilize quantidades mínimas e se certifique de que é biodegradável.



Você sabia?

Que cerca de **75%** da água que consumimos em casa são gastos no banheiro. 32% do consumo doméstico de água vêm dos chuveiros: um banho de chuveiro gasta cerca de **20 litros** de água por minuto.

ENERGIA

- Evite o uso de tomadas em sobrecarga (fios de extensão e benjamins).
- Mantenha os aparelhos elétricos desligados sempre que não estiverem sendo utilizados.
- Desligue os equipamentos da tomada, ao invés de desligar apenas no comando. Os aparelhos em modo standby continuam consumindo energia.
- Apague as lâmpadas dos ambientes vazios ou quando deixar o ambiente de trabalho.
- Evite a colocação de armários ou outros objetos próximos às janelas, obstruindo a entrada de luz natural no ambiente.
- Para subir um andar ou descer dois, procure utilizar a escada. Além de contribuir para a economia de energia, é um bom exercício.
- Ligue o computador, assim como os periféricos (impressoras, scanner), apenas se for utilizá-los.



- Ao sair para o almoço ou para uma reunião, desligue, ao menos, o monitor do computador. O conjunto consome 0,12 kWh por hora com o monitor ligado. Desligar o monitor economiza 0,08 kWh por hora de uso.
- Ao chegar ao seu local de trabalho, abra as janelas e deixe o ar circular por pelo menos meia hora. Só depois, então, ligue o aparelho de ar condicionado. Trabalhar em um ambiente arejado é mais saudável para todos.
- Desligue meia hora antes do término do trabalho, aproveitando a temperatura resfriada.
- Quando o aparelho de ar condicionado estiver funcionando, mantenha janelas e portas fechadas.
- Desligue-o quando o ambiente estiver desocupado.
- Evite o frio excessivo, regulando o termostato.
- Mantenha limpos os filtros do aparelho, para não prejudicar a circulação do ar e não oferecer riscos à saúde: um ar-condicionado sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera por ano.
- Mantenha o ambiente fresco, ligando apenas a ventilação do aparelho de ar condicionado.
- Evite a obstrução do aparelho com cortinas, armários e caixas. Isso dificulta a circulação do ar e provoca desperdício de energia de 10% em média.
- Racione o uso do ar-condicionado. Na maior parte das vezes, uma janela aberta resolve o incômodo do calor. Quando for usar o ar-condicionado, aumente em 2 graus. Com essa atitude, você evita que 900 kg de dióxido de carbono por ano subam para a atmosfera.
- Evite instalar fornhos, micro-ondas e outros aparelhos que emitam calor próximo ao aparelho de ar condicionado.

- Não instale armários a menos de 15 cm dos lados, acima e do fundo desses aparelhos.
- Não abra a porta da geladeira sem necessidade ou por tempo prolongado.
- Arrume os alimentos de forma a perder menos tempo para encontrá-los e deixe espaço entre eles para o ar poder circular.
- Não guarde alimentos quentes, nem em recipientes sem tampa.
- Não forre as prateleiras. Isso dificulta a circulação de ar.
- Faça o degelo periodicamente, para evitar que se forme camada de gelo.
- No inverno, a temperatura interna do refrigerador não precisa ser tão baixa quanto no verão. Regule o termostato.
- Evite a instalação de micro-ondas em áreas expostas ao sol.
- Não encoste o aparelho na parede ou em móveis.
- Deixe a tomada desligada, ligando-a somente no momento do uso.
- Nunca deixe celulares e câmeras "dormindo" no carregador. Ou seja, dê a carga e retire-os da tomada.
- Para câmeras digitais que não usam pilhas, aplica-se a mesma regra. Só carregue o tempo necessário especificado no manual.
- Racionalize o uso de pilhas, procure usar pilhas recarregáveis. Quando acabar seu prazo, encaminhe-as para caixas coletoras específicas. As pilhas contaminam a água e o solo, com mercúrio e cádmio, e a atmosfera, com vapores tóxicos.
- Seja um agente voluntário do "apagão": saia por aí apagando todas as luzes desnecessárias na sua casa, no trabalho, em banheiros públicos, shoppings, restaurantes e afins. A conta em real nem sempre é você quem paga, mas o ônus ambiental reflete em todo o planeta.



Você sabia?

Um computador ligado durante uma hora/dia consome **5,0 kWh/mês**. No decorrer de um ano, a economia decorrente de desligar o computador durante esta hora será de **60 kWh**, o que leva cada pessoa que desligar seu micro a deixar de jogar na atmosfera 18 quilos de CO₂, volume correspondente ao emitido por um carro movido a gasolina ao percorrer **120 km**.

VEÍCULOS

■ Dê preferência ao transporte coletivo. É mais econômico, gera menos poluição e evita parte do estresse diário.



■ Ofereça carona. Sua iniciativa promove a economia de combustível, reduz a poluição e favorece as relações interpessoais.

■ Utilizar a bicicleta como meio de transporte e caminhar pequenos trechos são ótimas alternativas para a natureza, a saúde e o bolso.

■ Enquanto não surgirem alternativas acessíveis ao motor de combustão (queima de combustível à base de petróleo), procure usar o mínimo possível tipos de transportes que utilizem combustíveis de queima. Faça caminhadas e use a bicicleta para uma vida mais saudável, o transporte coletivo e o sistema de caronas para as pessoas que fazem o mesmo trajeto. Essas atitudes ajudam a diminuir os custos e a minimizar o impacto ambiental.

■ Observe semanalmente os pneus. Manter os pneus calibrados pode diminuir o consumo de gasolina em mais de 3%. Cada litro economizado evita que 3 kg de dióxido de carbono subam para a atmosfera.

■ Não troque o óleo do carro na rua, ou em oficinas em que não conheça o destino dado a ele. Óleo jogado no chão pode se infiltrar no solo e contaminar mananciais. Uma lata de um litro de óleo para motor é capaz de poluir um milhão de litros de água potável.



■ Tenha sempre um saco de lixo no carro e nunca jogue lixo na rua ou pela janela. Além de falta de educação e cidadania, essa atitude contribui para o desequilíbrio de uma cidade, com o entupimento dos bueiros e aumento de doenças causadas pelo lixo acumulado.

■ Abasteça o carro somente à noite ou no início da manhã. Isso evita que os vapores emanados do tanque se transformem em ozônio pela ação dos raios do sol.



Você sabia?

Ao pegar carona ou usar transportes alternativos, deixando seu carro na garagem uma vez por semana, você deixa de emitir **440 kg** de dióxido de carbono (CO₂) por ano. Sabe-se que a poluição do ar potencializa doenças respiratórias, como bronquite crônica e enfisema pulmonar, que causam a morte de 3 milhões de pessoas por ano em todo o mundo.

RESÍDUOS

- Pensar se realmente precisa de determinados produtos.
- Comprar somente o necessário para o consumo, evitando o desperdício.
- Comprar produtos duráveis e resistentes, evitando comprar produtos descartáveis.
- Comprar produtos cujas embalagens são reutilizáveis e/ou recicláveis.
- Emprestar ou alugar equipamentos que não são usados com frequência, ao invés de comprá-los.
- Consertar produtos em vez de descartá-los e substituí-los por novos.
- Doar produtos que possam servir a outras pessoas.
- Reutilizar materiais e embalagens.
- Não descartar remédios no lixo; o mesmo vale para material usado em injeções e curativos feitos em casa.
- Ler os rótulos dos produtos para conhecer as suas recomendações ou informações ambientais.
- Adote a Coleta Seletiva no seu local de trabalho.



Exemplos de materiais recicláveis e não recicláveis:

REICLÁVEIS	NÃO REICLÁVEIS
<ul style="list-style-type: none">■ Papéis de escritório em geral;■ Jornais e revistas;■ Cartões e cartolinas;■ Papel Kraft;■ Papéis de seda e embrulhos em geral;■ Folhas de caderno;■ Envelopes;■ Caixas de sabão em pó;	<ul style="list-style-type: none">■ Papel vegetal;■ Papel celofane;■ Papéis sujos ou engordurados;■ Fotografias;■ Papéis encerados;■ Fitas e etiquetas adesivas;■ Papel de fax;
<ul style="list-style-type: none">■ Embalagens de shampoo, detergente e desodorante;■ Tampas plásticas;■ Embalagens de ovos, frutas e legumes;■ Utensílios plásticos;■ Isopor;	<ul style="list-style-type: none">■ Embalagens plásticas metalizadas, como de salgadinhos;■ Cabos de panela e tomadas;
<ul style="list-style-type: none">■ Garrafas de vidro;■ Frascos em geral;■ Potes de produtos alimentícios;	<ul style="list-style-type: none">■ Vidros de janela;■ Espelhos;■ Vidros de automóveis;■ Lâmpadas;■ Ampolas de medicamentos;■ Tubos de televisão;■ Cristal;
<ul style="list-style-type: none">■ Praticamente todos os metais.	<ul style="list-style-type: none">■ Clipes, grampos e lãs de aço.

- Procure sempre separar o lixo que você e sua família geram. Além de preservar nosso planeta, é uma atitude que contribui para movimentar o mercado de trabalho composto por catadores de material reciclável e outras pessoas envolvidas.
- As pilhas e baterias (de celulares, máquinas fotográficas entre outras) podem ser descartadas nos coletores específicos das operadoras de telefonia móvel ou em alguns supermercados, entre outros.
- Mantenha as lâmpadas queimadas bem armazenadas, para evitar a quebra.



Você sabia?

Que medicamentos vencidos, lâmpadas fluorescentes, baterias de celulares, pilhas e baterias, restos de tinta, fluidos automotivos, toners, cartuchos de informática são resíduos tóxicos, pois contêm metais pesados, como mercúrio, chumbo, cádmio, níquel? Portanto, esses resíduos tóxicos geram um sério problema ambiental se descartados de forma incorreta, podendo ocasionar a contaminação difusa do meio ambiente e riscos à saúde pública.

***"Sejamos nós a
transformação que queremos
para o mundo".***

Mahatma Gandhi

Não imprima.

Esta cartilha foi elaborada em meio eletrônico para possibilitar sua permanente atualização em acompanhamento à constante evolução da temática ambiental, sem agredir o meio ambiente. Adote boas práticas ambientais e divulgue-as. Seja o veículo de mudança para um mundo melhor!