

Dicas de Sustentabilidade

REDUÇÃO DE IMPACTOS AMBIENTAIS DOMÉSTICOS EM TEMPOS DE QUARENTENA



No combate ao coronavírus, uma das principais recomendações é ficar em casa, em quarentena. Se por um lado isso traz a possibilidade de toda a família estar junta e protegida, por outro pode significar o aumento do consumo. Certamente a tendência de todas as famílias neste momento será consumir mais alimentos, mais energia elétrica e mais água. E se isso não for feito de maneira consciente e cuidadosa, pesará não só no bolso, mas também no meio ambiente.

Se pudermos destacar um lado bom desta quarentena, será a diminuição de impactos negativos que o planeta – e algumas regiões, em especial – vinha sofrendo com os altos níveis de poluição atmosférica. Cientistas já registraram uma redução dos gases responsáveis pelo buraco na camada de ozônio. Isso representa uma melhora na qualidade do ar, menos poluição das águas em alguns lugares (como é o caso dos canais da famosa cidade de Veneza, na Itália), mudanças de comportamento no mundo animal (a exemplo de milhares de tartarugas que conseguiram desovar em praias que antes estavam lotadas por banhistas), entre outros. Tudo isso é ótimo, mas se não nos atentarmos para os nossos hábitos domésticos, que também podem impactar bastante o planeta, trocamos seis por meia dúzia.

Precisamos mudar nossos hábitos cotidianos para que possamos ver essas mudanças também em nossas casas. São coisas simples, mas que podem fazer toda a diferença quando estamos usando recursos tão necessários à nossa vida diária, como a água e a energia elétrica.

Estamos todos juntos nessa!

Vamos a algumas dicas importantes?



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

1.

ÁGUA POTÁVEL, SÓ QUANDO ESSENCIAL

A água é nosso bem maior, e por isso precisamos usar com sabedoria. Utilize a água potável apenas para atividades que realmente precisam, como fazer comida, lavar louça, higiene pessoal e consumo.



Não utilize água potável para lavar calçadas e quintais.



Dicas de
Sustentabilidade



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

2. MANTENHA A TORNEIRA FECHADA SEMPRE QUE PUDER

Na hora de lavar as mãos

Lavar recorrentemente as mãos é uma das principais recomendações para evitarmos pegar o coronavírus, mas devemos agir de maneira consciente. Só ligue a água no início, para molhar as mãos, e ao final, para tirar o sabão.

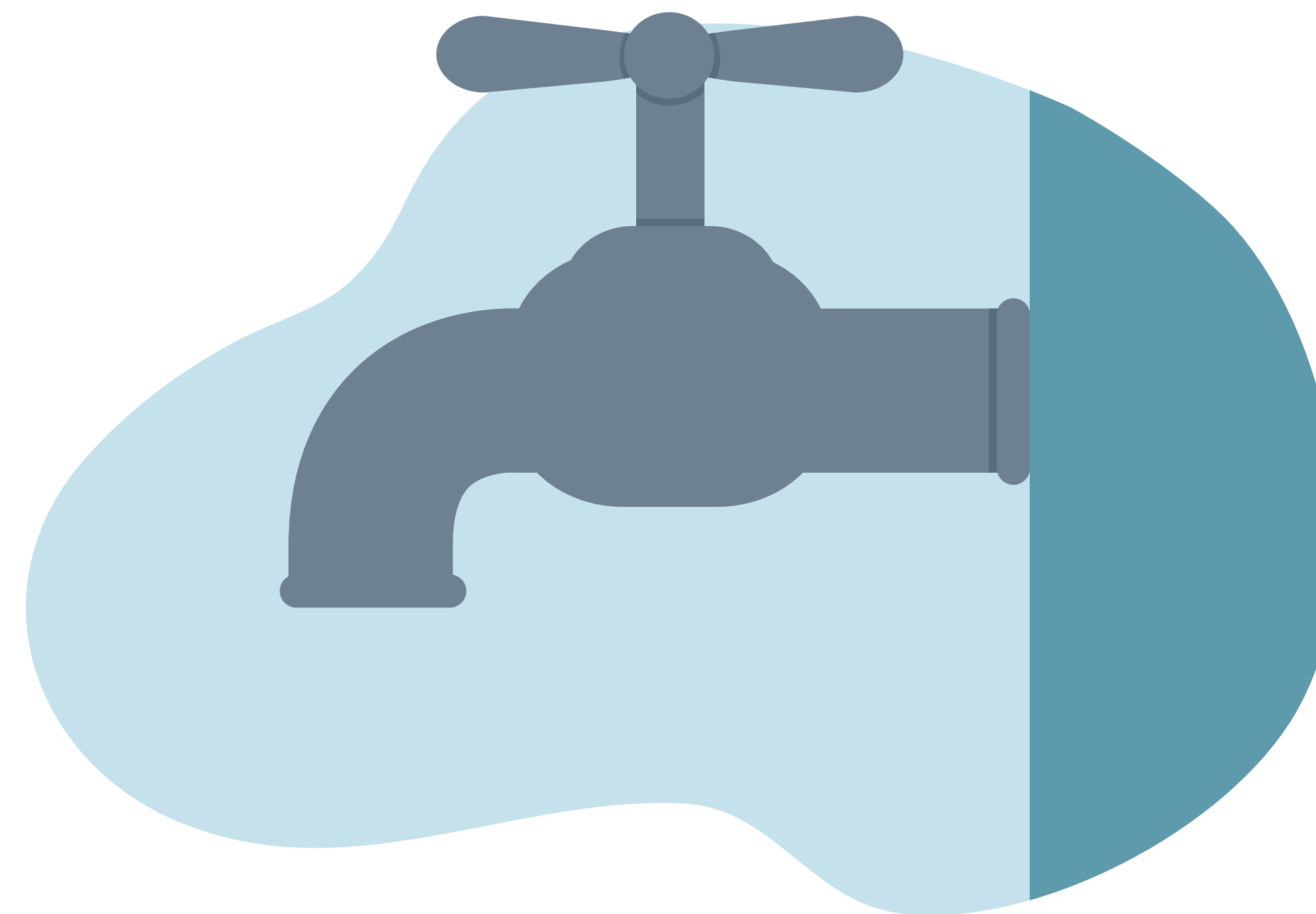
ⓘ Mantenha a torneira fechada enquanto ensaboa.

No banho

A mesma coisa na hora do banho: ligue o chuveiro somente quando necessário e **não deixe a água correndo durante todo o tempo**. Às vezes um banho de 5 minutos é o suficiente (e só isso já consumirá cerca de 45 litros de água).

Na louça

Limpe bem todo o resto de comida das louças e **só abra a torneira para molhar no começo e enxaguar no final**. Uma torneira aberta por 5 minutos chega a desperdiçar 80 litros de água.

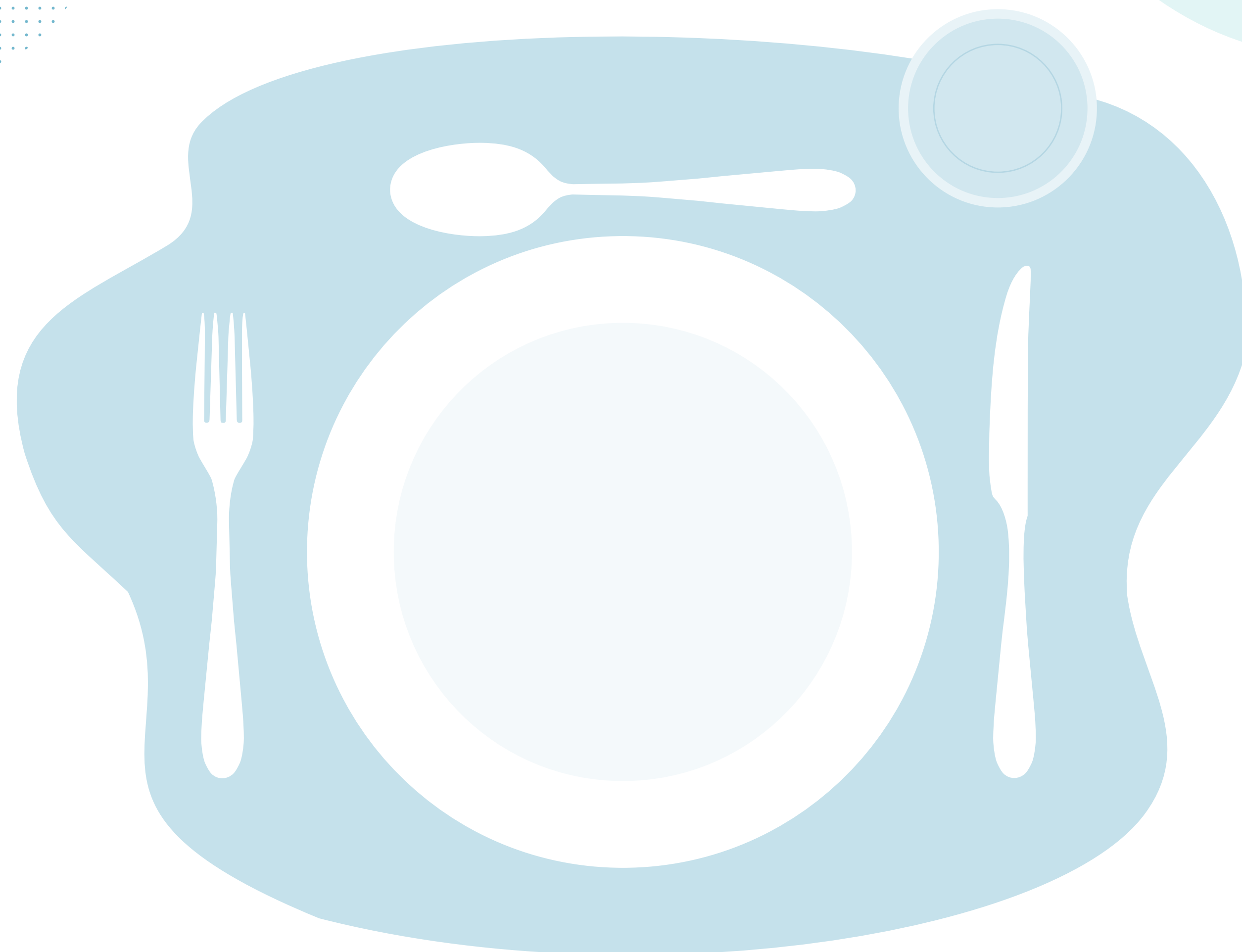


ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

3.

TENHA SEUS PRÓPRIOS UTENSÍLIOS DE CONSUMO

Se possível, mantenha 1 kit de uso pessoal por morador: 1 par de talher, 1 copo, 1 prato e o que mais você utiliza na sua casa. Beber bastante água também é uma recomendação das autoridades de saúde contra a Covid-19. Por isso, **separe um copo individual para beber água:** isso é importante não só para evitar lavá-lo a cada uso, mas também para conter a propagação do vírus.



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

4.

PREFIRA OS GALÕES RETORNÁVEIS

Caso precise comprar água para beber, dê preferência aos galões retornáveis (lembrando sempre de verificar sua procedência e higienizá-los quando chegar em casa). Se não for possível comprar garrafas retornáveis, lembre-se de separar as garrafas pets e encaminhá-las para reciclagem.



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

5.

APROVEITE A ÁGUA DA CHUVA

Uma ótima opção na hora de regar plantas e lavar o chão. Aproveite o tempo disponível e pesquise na internet sobre modelos simples de captadores de água de chuva que você possa construir com o que já tem em casa (baldes, canos etc.).



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

6.

LIMITE O USO DA MÁQUINA DE LAVAR

Quando possível, utilize a máquina de lavar roupas na capacidade máxima e em ciclos completos de lavagem. Para isso, acumule as roupas para lavar tudo de uma vez. Mas fique atento para evitar contaminação: uma vez colocadas no cesto de roupas sujas, só retire na hora que for lavar.



ÁGUA: NOSSO BEM MAIOR

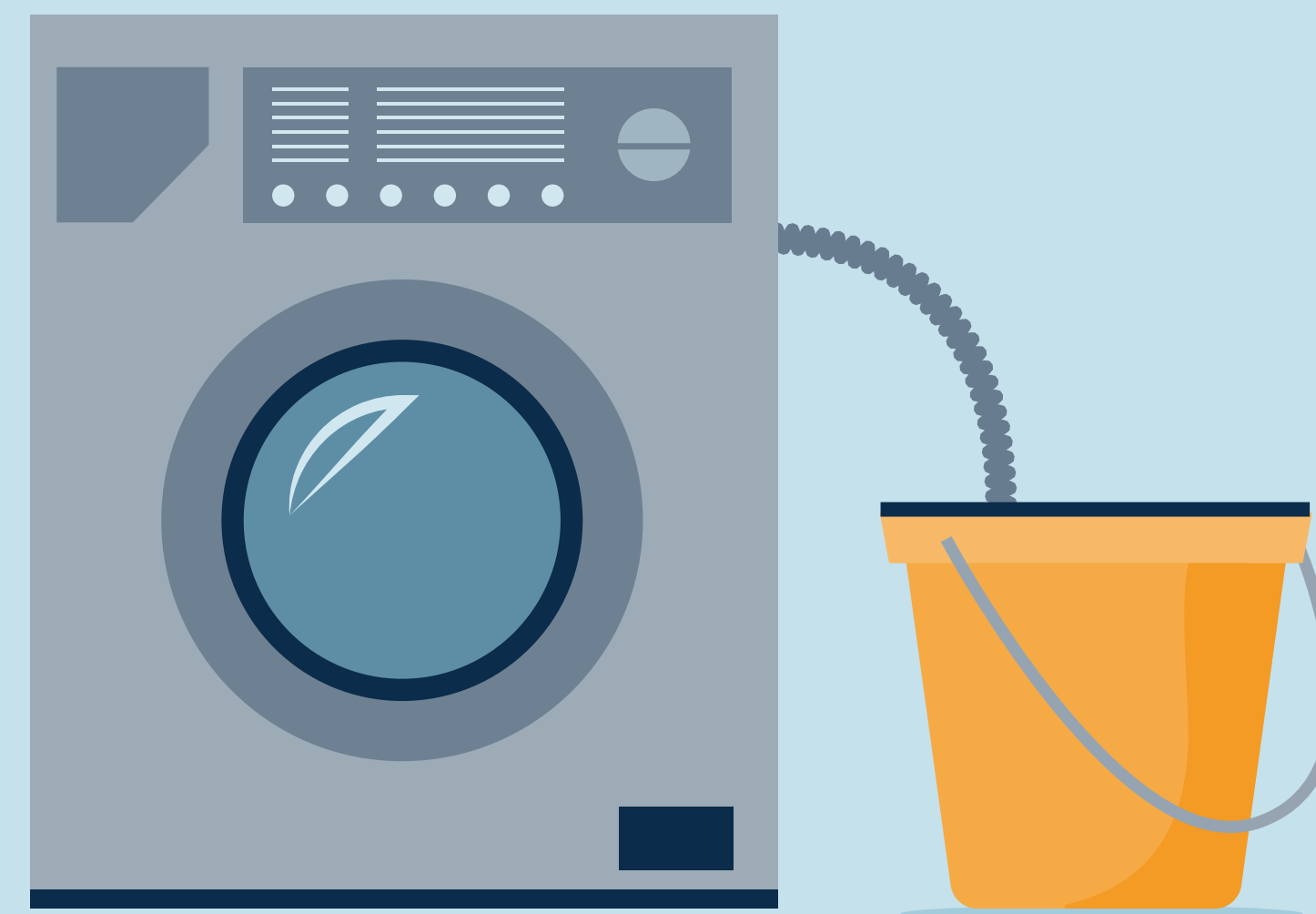
7.

REAPROVEITE A ÁGUA DA MÁQUINA

Uma maneira de manter os ambientes limpos, evitando a propagação do vírus, sem gastar tanta água. Armazene a água da máquina de lavar em baldes ou bacias e utilize para a limpeza de banheiros, varandas e quintal. Uma alternativa inteligente, normalmente chamada de reúso da água cinza. Só não esqueça de cobrir os locais de armazenamento para não deixar a água parada exposta.



Uma mangueira ligada por 30 minutos chega a consumir até 560 litros de água potável.



Dicas de
Sustentabilidade



ENERGIA: MENOS É MAIS

1.

LIGUE MENOS LUZES

Aproveite ao máximo a luz do dia, deixando cortinas e portas abertas. Também mantenha globos e lustres transparentes sempre limpos, para aproveitar ao máximo a potência das lâmpadas e com isso ligar menos lâmpadas. Dê preferência às de LED, que consomem menos e duram mais. **E não esqueça de desligar a luz sempre que sair do ambiente.**



A iluminação representa cerca de 12% do consumo elétrico de uma residência.



ENERGIA: MENOS É MAIS

2.

MANTENHA JANELAS ABERTAS E AMBIENTES AREJADOS

Além de ser uma recomendação contra o coronavírus, também é uma boa maneira de evitar o uso de aparelhos de ar-condicionado. Ligue somente quando for necessário e não deixe de manter os filtros sempre bem higienizados. Nos aparelhos mais modernos, você ainda pode programar para que ele ajuste a temperatura automaticamente, reduzindo o consumo.



O ar-condicionado pode ser responsável por até 40% do consumo de energia de uma casa.



ENERGIA: MENOS É MAIS

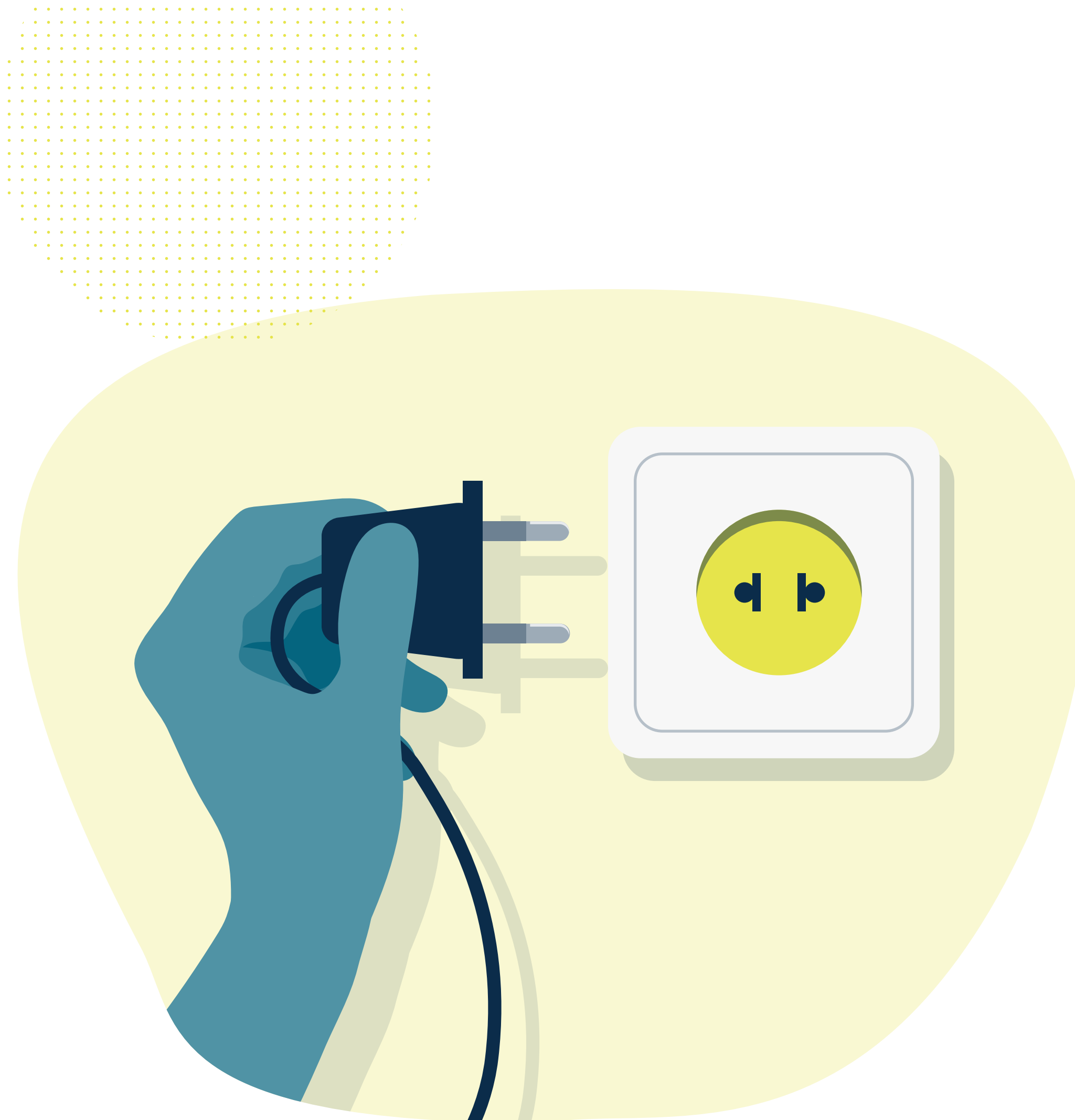
3.

TIRE APARELHOS ELETRÔNICOS DA TOMADA QUANDO NÃO ESTIVEREM SENDO USADOS

Evite deixá-los em stand by, com aquela luz vermelha ligada.



Apesar de desligados, esse modo pode representar um gasto mensal de até 15% da conta de energia.



ENERGIA: MENOS É MAIS

4.

FIQUE DE OLHO NA GELADEIRA E NO FREEZER

Se não for usada adequadamente, a geladeira pode ser uma grande vilã na hora de economizar energia. Em tempos de casa cheia, é importante lembrar de **evitar abri-la toda hora**. Também é preciso verificar se a **borracha está vedando** completamente a porta. Outros cuidados simples são: **não forrar as prateleiras** e **regular o termostato** de acordo com a temperatura ambiente (ou pela quantidade de alimentos armazenados). Quanto menos alimento e mais frio o clima, menos gelado o termostato deve estar. Aproveite também para limpar o freezer regularmente, pois o gelo acumulado pode fazer o aparelho consumir ainda mais energia.



O freezer é responsável por cerca de 30% do consumo de energia da casa.



Dicas de
Sustentabilidade



ENERGIA: MENOS É MAIS

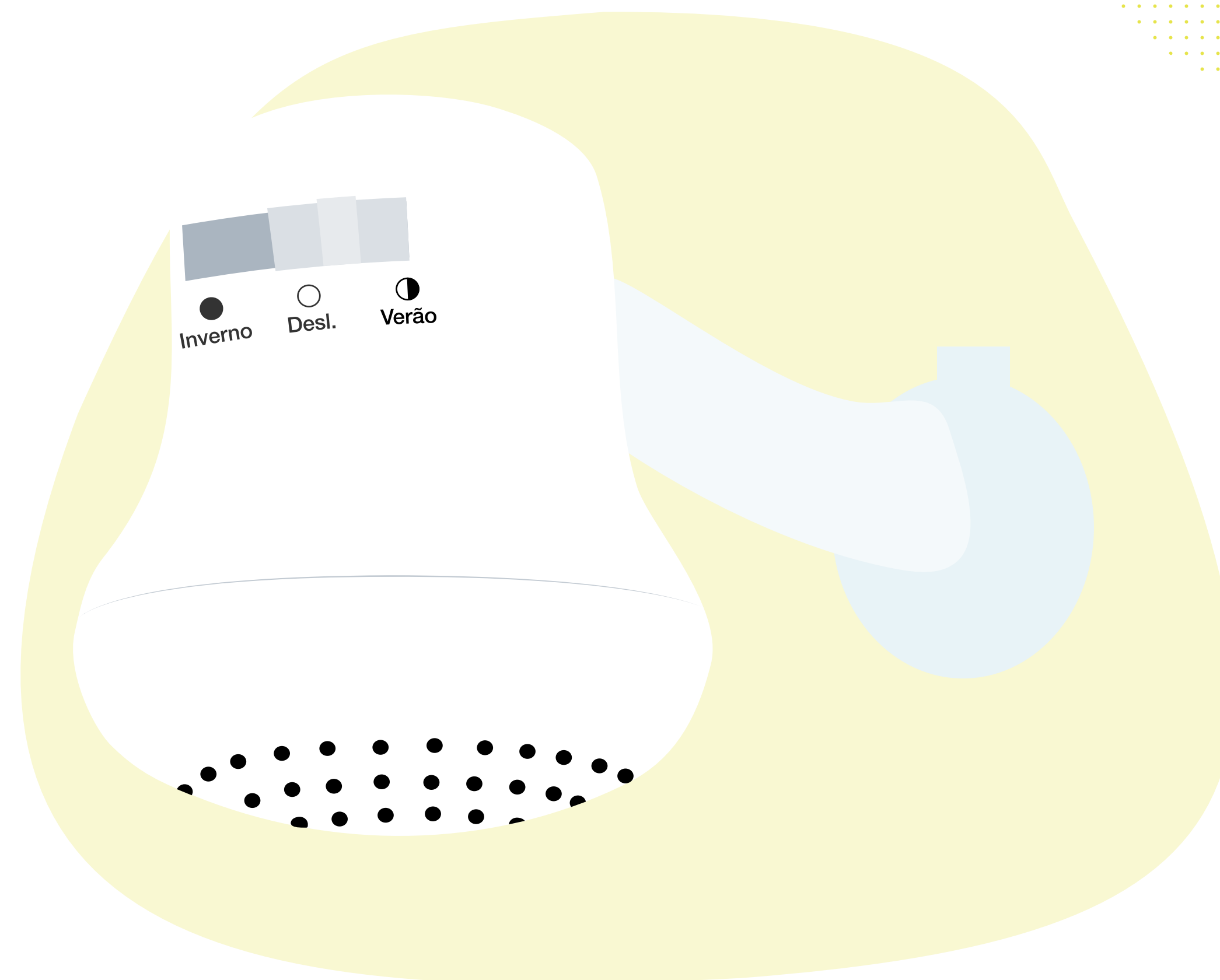
5.

CONTROLE O USO DO CHUVEIRO

O aumento da quantidade de banhos pode ser necessário para evitar a contaminação pelo coronavírus, principalmente quando voltamos da rua. Mas podemos tentar reduzir o gasto do chuveiro elétrico, usando o “modo verão” sempre que possível, já que o “modo inverno” pode consumir 30% a mais de energia. **Tente deixar o chuveiro ligado por menos tempo possível**, para poupar água e energia.



O chuveiro elétrico pode ser responsável por até 25% do gasto total com energia elétrica.

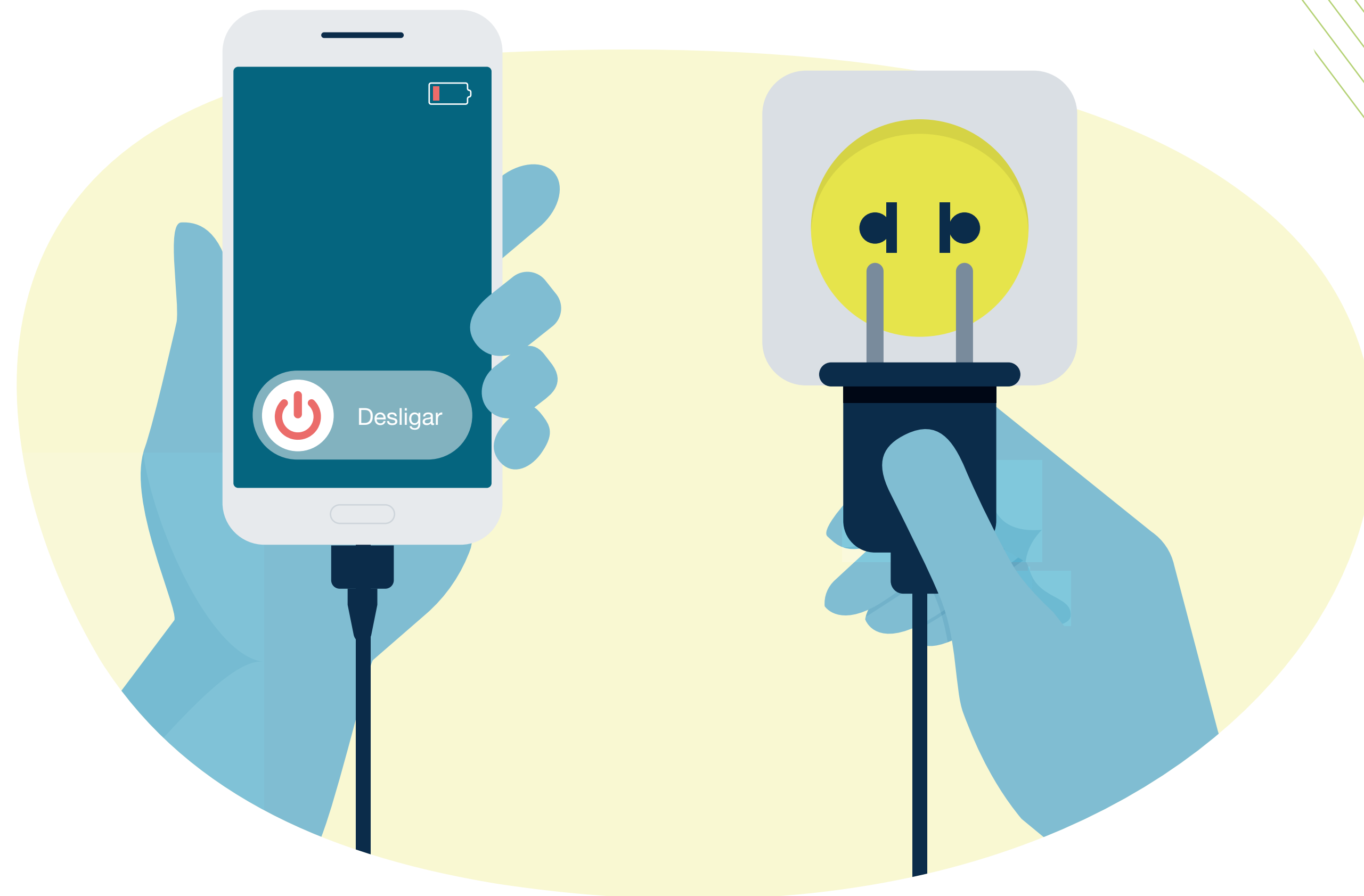


ENERGIA: MENOS É MAIS

6.

DEIXE O CELULAR DESLIGADO ENQUANTO CARREGA

Isso faz com que o aparelho carregue mais rápido. Após concluir a recarga, tire os carregadores da tomada para que eles não continuem consumindo energia.



LIXO DOMÉSTICO

O coronavírus tem desafiado a sustentabilidade com o maior acúmulo de lixo caseiro e hospitalar. Por isso, uma das principais recomendações é **procurar produtos com menos embalagens para diminuir o impacto**. Além disso, **separe o material reciclável sempre que possível, para doar para cooperativas de reciclagem**.



LIXO DOMÉSTICO

Para fazer isso com segurança, é importante ficar atento às seguintes recomendações:

1. Use sacos resistentes para evitar o rompimento.
2. Não jogue aparelhos eletrônicos, remédios, seringas ou materiais tóxicos no lixo comum.
3. Se puder, corte o papelão e coloque em sacos bem vedados.
4. Lave as embalagens de plástico, vidro e alumínio - por dentro e por fora - antes do descarte.
5. Embale bem vidros quebrados e objetos cortantes antes de descartá-los.
6. Após higienizar os materiais recicláveis, acumule o máximo que puder até se desfazer, para evitar ficar saindo de casa.
7. Procure pontos de coleta seletiva mais próximos da sua casa.
8. Lave as mãos com água e sabão antes e depois de cada procedimento acima.



LIXO DOMÉSTICO

Aproveite também o tempo livre para pesquisar mais sobre como fazer compostagem doméstica dos resíduos de alimentos e produzir seu próprio adubo em casa. Mas lembre-se de que muitos talos e cascas possuem valor nutritivo e não precisam ser descartados! No livro de receitas do Mesa Brasil Sesc você encontra diversas receitas deliciosas para aproveitar integralmente seus alimentos e diminuir a quantidade de lixo gerado em casa. Saiba mais no site do Sesc Rio.



LIXO DOMÉSTICO - EMBALAGENS DE ÁLCOOL 70% E ÁLCOOL EM GEL

O consumo de álcool em gel tem aumentado bastante em meio aos cuidados para evitar a transmissão do vírus. Mas muitas vezes não levamos em conta a quantidade de resíduos que isso gera. Afinal, o recipiente do álcool em gel e de outros higienizantes é de plástico.

Mas não é porque estamos em quarentena que vamos esquecer o nosso compromisso com o meio ambiente. Então, o que fazer?

- Se possível, adquira um recipiente grande para evitar o descarte rápido. Uma boa dica é adquirir produtos que ofereçam refil. Assim, é só repor o material em vez de gerar muitas embalagens para uso diário.
- O ideal é que essas embalagens sejam separadas do lixo comum, para serem recicladas. O tipo de plástico utilizado em geral é o PET (tereftalato de polietileno) ou PEAD (polietileno de alta densidade), grande causador da poluição de rios e lagoas.
- Ao destinar seu resíduo para a reciclagem, você está ajudando a não sobrecarregar os aterros sanitários e gerando renda para os recicladores (em geral, trabalhadores informais sem vínculos empregatícios).



LIXO DOMÉSTICO - EMBALAGENS DE ÁLCOOL 70% E ÁLCOOL EM GEL

RECICLAGEM X REUTILIZAÇÃO

Muitas vezes confundimos os termos reciclagem, reaproveitamento e reutilização. Mas existem diferenças importantes entre eles. No caso das embalagens de álcool 70% e álcool em gel, vamos utilizar os termos reciclagem e reutilização.

Essas embalagens não devem ser reutilizadas por você!

Elas contêm produtos químicos e inflamáveis (ou seja, mantenha longe do fogo), e mesmo que sejam bem lavadas podem ficar com resíduos. Todo cuidado é pouco quando lidamos com produtos químicos.

Importante: **signalize e identifique o tipo de embalagem ao coletor que vai armazená-la** (seja em um saco plástico ou em uma caixa de papelão). Assim, evitamos que ela seja confundida com outros produtos e facilitamos a identificação na hora do recolhimento.



LIXO DOMÉSTICO - EMBALAGENS DE ÁLCOOL 70% E ÁLCOOL EM GEL

ONDE ARMAZENAR?

Se você mora em casa, separe um espaço no quintal ou na área de serviço para armazenar as embalagens. Tome cuidado para não criar um foco de água parada e favorecer a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor da dengue. Também fique atento para não deixar animais domésticos terem acesso a esses materiais. E não se esqueça de lavar bem as mãos antes e depois de separar os materiais para reciclagem.

Se mora em apartamento, verifique com seu síndico ou grupo de moradores (via telefone ou internet, claro) um local que possa ser usado como ponto de coleta do prédio. Em alguns condomínios esses pontos podem ser as próprias lixeiras de cada andar.

Vale lembrar que as embalagens devem ser higienizadas antes de ir para a coleta seletiva. É preciso ter cuidado com todos, incluindo os catadores!



LIXO DOMÉSTICO - EMBALAGENS DE ÁLCOOL 70% E ÁLCOOL EM GEL

ONDE RECICLAR?

Se você separou as embalagens em casa para a reciclagem, fez bem. Elas poderão ser trituradas e transformadas em inúmeros pedaços, gerando uma nova embalagem e evitando o impacto negativo causado pelo descarte no meio ambiente. Além disso, o processo também irá auxiliar catadores de recicláveis no seu bairro.

Verifique se há alguma cooperativa de catadores próximo à sua residência. Existem alguns aplicativos, como o Cataki (www.cataki.org), que conectam as cooperativas a você de forma on-line, evitando o contato pessoal. Há também o CEMPRE – Compromisso Empresarial para a Reciclagem (www.cempre.org.br) – que possui um banco de dados, com tipos de resíduos e cooperativas, listando as que estão mais próximos ao seu endereço.

Algumas empresas municipais já realizam esse serviço de coleta, como é o caso da Comlurb (www.comlurb.rio.rj.gov.br) - companhia de limpeza urbana da Cidade do Rio de Janeiro.



LIXO DOMÉSTICO - EMBALAGENS DE ÁLCOOL 70% E ÁLCOOL EM GEL

RESUMINDO

- Prefira comprar álcool em gel ou 70% líquido em grandes frascos, se possível adquira o refil.
- Lembre-se de que esses resíduos, assim como todos os que você descarta após o uso, são de sua responsabilidade.
- Não utilize as embalagens vazias para outras finalidades, como armazenar líquidos ou outros materiais. Lembre-se de que são produtos químicos e inflamáveis!
- Identifique bem quais são os frascos para reciclagem, para evitar qualquer acidente.
- Após higienizar os materiais recicláveis, acumule o máximo que puder até se desfazer, para evitar ficar saindo de casa.
- Armazene em um local seco e seguro.
- Procure pontos de coleta seletiva mais perto da sua residência.
- Antes e depois de cada procedimento, lave bem as mãos com água e sabão.



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

Com a quarentena, passamos muito mais tempo em casa do que o normal. Sendo assim, tudo o que consumimos – incluindo medicamentos de uso contínuo – é descartado em nosso lixo doméstico, aumentando o volume do que descartamos normalmente.

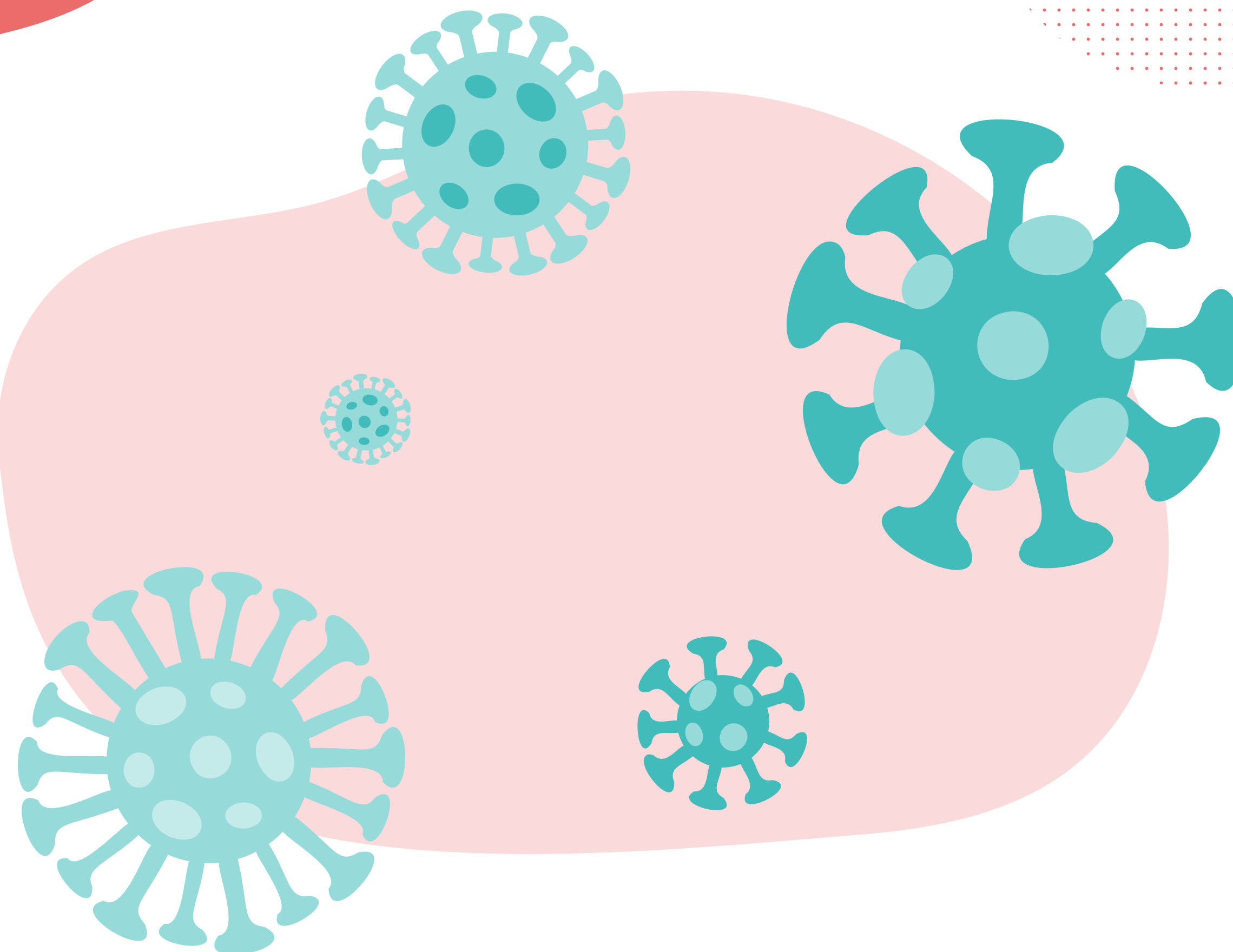
Mas nem tudo pode ser descartado sem o devido cuidado. É importante ter muita atenção e cuidado com os materiais perfurocortantes, como seringas de insulina, lancetas para medição de glicose, lâminas de barbear, contraceptivos injetáveis ou qualquer outro medicamento injetável.



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

POR QUE DESCARTAR CORRETAMENTE?

Sem as devidas precauções, aumentamos o risco de contaminação dos profissionais de limpeza urbana. Além deles, o meio ambiente também pode sofrer contaminação e disseminação de doenças, seja através do solo ou de corpos hídricos. Conseqüentemente, **o descarte incorreto pode acabar disseminando doenças para a população em geral.**



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

COMO ARMAZENAR?

Se na sua casa alguém faz uso desses medicamentos regularmente, o primeiro passo é adquirir um coletor apropriado para o descarte: as caixas conhecidas como *Descarpack*®. Elas são vendidas em lojas de produtos médicos ou pela internet. Existem vários tamanhos, de acordo com o volume de resíduos produzido.

E se eu não conseguir comprar o *Descarpack*®?

Nesse caso, o ideal é usar uma garrafa PET para o armazenamento – apesar de não ser a forma mais apropriada. Se não houver alternativa, é recomendado usar frascos vazios de produtos de limpeza que apresentem as seguintes características:

- Material inquebrável ou muito rígido;
- Resistência à perfuração ou vazamento;
- Abertura larga o suficiente para colocar os materiais perfurocortantes;
- Tampa com boa vedação.



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

COMO DESCARTAR?

Se você mora em condomínio, verifique com o síndico se há um sistema de descarte desse material de forma centralizada. Ou seja, um local específico onde todos os moradores possam descartar esses materiais de forma segura. Se o volume for grande, é importante pensar se o condomínio não deveria fechar um contrato com uma empresa especializada nesse tipo de recolhimento. Lembrando que essa prática atende à legislação vigente.

Se você mora sozinho, o ideal é procurar uma unidade básica de saúde (como uma Clínica da Família, por exemplo) e ver a possibilidade de descartar o material lá. **Mas como em tempos de pandemia é importante não sair de casa sem que seja extremamente essencial, você pode seguir as dicas que demos acima sobre como armazenar esses resíduos em casa.** Assim você não deixa de fazer sua parte, prezando pela segurança e pelo cuidado com a saúde e com o meio ambiente.

Lembre-se sempre de que a primeira etapa de armazenamento e cuidado com esse tipo de resíduo é domiciliar – ou seja, **de nossa responsabilidade!**



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

RESUMINDO

- Identifique os materiais perfurocortantes que você utiliza.
- Pense nos outros: não descarte esse material de forma inadequada.
- Acondicione esses materiais em recipientes adequados pelo maior tempo possível, evitando sair de casa.
- Informe-se sobre como descartá-lo de forma consciente.
- Busque alternativas junto ao condomínio ou entre em contato com uma unidade pública de saúde próximo à sua casa para o descarte do material.



LIXO DOMÉSTICO - MEDICAMENTOS E PERFUROCORTANTES

REFERÊNCIAS

ALVES, Sergiane Bisinoto *et al.* Manejo de resíduos gerados na assistência domiciliar pela Estratégia de Saúde da Família. *Rev. bras. enferm.* [online]. 2012, vol. 65, n.1 [cited 2020-04-07], pp. 128-134. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000100019&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0034-7167. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000100019>.

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), resolução 306, 2004. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0306_07_12_2004.html acessado em 05 de Abril de 2020.

LIXO DOMÉSTICO - MÁSCARAS E LUVAS DESCARTÁVEIS

Em período de quarentena, o uso de máscaras descartáveis passou a ser mais comum no cotidiano das pessoas. Por isso, esses resíduos passaram a ser encontrados com mais frequência no lixo doméstico.

É importante lembrar que o Ministério da Saúde vem orientando que o uso de determinadas máscaras descartáveis seja feito essencialmente pelos profissionais da saúde. De qualquer forma, é importante que você saiba que **as máscaras e luvas usadas não são materiais recicláveis e que o seu descarte incorreto pode colocar em risco a saúde dos trabalhadores de cooperativas de catadores e da limpeza urbana.**



LIXO DOMÉSTICO - MÁSCARAS E LUVAS DESCARTÁVEIS

A orientação da Associação Brasileira de Engenharia Sanitária e Ambiental é que você adote as seguintes práticas:

- Antes de tocar na máscara, lave as mãos com água e sabão.
- Lembre-se de segurar apenas pelo elástico ou pela parte que estava amarrada atrás de sua cabeça, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas. Assim você evita tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
- Use dois sacos plásticos, um dentro do outro, para descartar a máscara.
- Com a máscara dentro dos sacos, amarre bem e descarte no lixo do banheiro. Esse tipo de lixo é o menos provável de entrar em contato com outras pessoas e provavelmente vai para o destino correto, sem nenhum outro contato.



LIXO DOMÉSTICO - MÁSCARAS E LUVAS DESCARTÁVEIS

- Identifique o material e não encha demais a sacolinha do lixo de banheiro.
- Lembre-se de não deixar esse lixo exposto a crianças e animais domésticos, que podem a vir a espalhá-lo.
- Não se esqueça da importância de lavar as mãos com água e sabão antes e depois do processo de descarte.

Atitudes simples podem salvar vidas, evitar a proliferação do vírus e a contaminação do meio ambiente. Faça a sua parte.



**Essas atitudes não são importantes somente
em tempos de quarentena.**

Tente torná-las parte de seu modo de vida!

