

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
CAMPUS RIO DAS OSTRAS-RJ  
GRUPO PET CONEXÕES ENFERMAGEM PURO

# Nosso mural de atitudes sustentáveis

**TUTORA**  
**PROF. DRA. MARCELA DE ABREU MONIZ**

E-book desenvolvido pelas alunas petianas do grupo PET Enfermagem:

- ARIADNE GOMES
- BEATRIZ ROCHA
- BRENDA CAMPOS
- DAYVANNE SILVA
- GISELE LIMA
- INGRID DA SILVA
- ISABELLE VIEIRA
- LOURDES MARIA
- MAYARA ANNE
- SARAH GARCIA
- STHÉFANY SOUZA
- YASMIN CAMPOS
- RAFAELA MORAES

# ÍNDICE

---



**1. APRESENTAÇÃO, P.03**

**2. CONHECENDO A ADUBAÇÃO LAMINAR, P.05**

**3. RECICLAGEM DO ÓLEO DE COZINHA RESIDUAL, P.7**

**4. USO DE SACOLAS RETORNÁVEIS, P.09**

**5. APOIANDO EMPRESAS SUSTENTÁVEIS, P.11**

**6. ADOTANDO A PRÁTICA DE GARRAFAS REUTILIZÁVEIS, P.13**

**7. DIMINUINDO O CONSUMO DE PAPEL, P.15**

**8. REAPROVEITANDO AS ÁGUAS DE CHUVA, P.17**

**9. MINIMIZANDO O CONSUMO DE ENERGIA, P.19**

**10. ELIMINANDO O CONSUMO DE PLÁSTICO, P.21**

**11. ADQUIRINDO CABIDES SUSTENTÁVEIS, P.23**

**12. ADERINDO CANUDOS REUTILIZÁVEIS, P.25**

**13. APRESENTANDO UM MEIO DE TRANSPORTE FAVORÁVEL, P.27**

**14. ENTENDENDO A UTILIDADE PARA A ÁGUA DA MÁQUINA DE LAVAR, P.29**

**15. REDUZINDO USO DE MATERIAIS DE RECURSOS NATURAIS NÃO RENOVÁVEIS, P.31**

**16. BINGO VIRTUAL, P. 35**

**17. REFERÊNCIAS, P.36**



# APRESENTAÇÃO



A FERRAMENTA APRESENTADA FOI ELABORADA PELO GRUPO PET CONEXÕES ENFERMAGEM COMPOSTO POR TREZE ALUNAS, SENDO DOZE BOLSISTAS E UMA VOLUNTÁRIA, TODAS PELA TUTORIA DA PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. MARCELA DE ABREU MONIZ, E GRADUANDAS DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE - PÓLO DE RIO DAS OSTRAS.

O GRUPO PREPAROU ESTE E-BOOK PARA DISSEMINAR DIFERENTES ATIVIDADES DE SUSTENTABILIDADE, DESEMPENHADAS PELAS ALUNAS DESTE PROJETO, EM SUAS ROTINAS DO DIA A DIA. DESSA MESMA MANEIRA, É POSSÍVEL QUE CADA PESSOA POSSA CONTRIBUIR COM IMPACTOS BASTANTE POSITIVOS PARA A PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE, ADOTANDO ALGUMAS DAS SIMPLES ATITUDES QUE AQUI SERÃO DISCORRIDAS.

DITO ISSO, INSPIRADAS PELA DATA COMEMORATIVA DE 05 DE JUNHO, “DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE”, E COMO FORMA DE INCENTIVO A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL, CADA PETIANA ABORDOU SOBRE BOAS MANEIRAS, E DISPONIBILIZOU DICAS PARA QUE UM MAIOR NÚMERO DE PESSOAS TENHA ACESSO A PRÁTICAS BÁSICAS, QUE PODEM CRESCER O CONTINGENTE DE MOTIVADORES DAS CAUSAS QUE DEFENDEM O NOSSO PLANETA. ESSA PROPOSTA FOI PRIMEIRAMENTE IMPLEMENTADA A PARTIR DE POSTS NAS REDES SOCIAIS DO GRUPO, E FINALIZADA COM A PRODUÇÃO DESTE E-BOOK.

ALÉM DOS ARTIFÍCIOS JÁ MENCIONADOS, FOI CONSTRUÍDO TAMBÉM UM BINGO ONLINE, PARA QUE PUDÉSSEMOS MARCAR NOSSAS CONDUTAS REALIZADAS E COMPARTILHAR ESTE MESMO EM NOSSAS REDES SOCIAIS PESSOAIS, COM O OBJETIVO DE EXPANDIR O CONHECIMENTO DO CONTEÚDO.

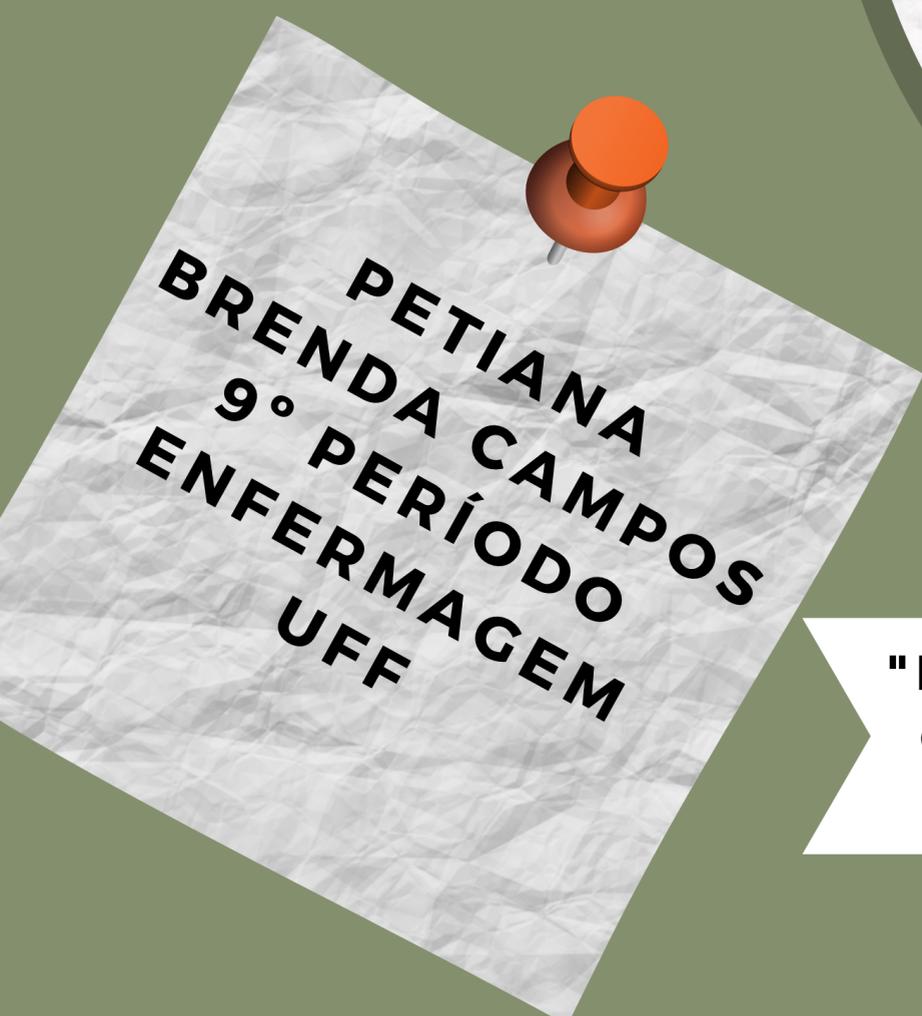
LEVANDO-SE EM CONSIDERAÇÃO ESTES ASPECTOS, NOSSA EXPECTATIVA COMO GRUPO É QUE ESTE INSTRUMENTO POSSA PROPAGAR IDEIAS GERADORAS DE CONSCIENTIZAÇÃO E MUDANÇAS DE HÁBITOS.





**DICAS**





**"EU REALIZO ADUBAÇÃO LAMINAR  
COM RESÍDUOS ORGÂNICOS NAS  
PLANTAS DE CASA"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE A ADUBAÇÃO LAMINAR:

ESSE TIPO DE ADUBAÇÃO É REALIZADA COM UM COMPOSTO ORGÂNICO DE ORIGEM VEGETAL QUE PODE SER UTILIZADO COMO ADUBO DE PLANTAS DE JARDIM, VASOS, CANTEIROS E ATÉ MESMO HORTAS. É UMA PASTA RIQUÍSSIMA QUE SERVE DE ALIMENTO PARA MICRORGANISMOS, QUE POR SUA VEZ, DECOMPÕEM A MATÉRIA E A TRANSFORMA EM NUTRIENTES PARA AS PLANTAS. ALÉM DISSO, PODE SER USADO NA SUPERFÍCIE DO SUBSTRATO, SEM NECESSIDADE DE MEXER NA TERRA PARA MISTURÁ-LO.



### • COMO REALIZAR A ADUBAÇÃO LAMINAR?

PARA REALIZAR ESSA PRÁTICA PODE-SE UTILIZAR SOBRAS DE VEGETAIS, COMO: - CASCAS DE BANANA; - CABOS DE CACHO DA UVA; - TALOS DE BRÓCOLIS; - MIOLO DA MAÇÃ; - TOPO DO TOMATE; - PÉTALAS EXTERNAS DA CEBOLA; - JILÓ PASSADO DO PONTO. APROVEITE TUDO O QUE FOR DE ORIGEM VEGETAL, QUE SEJA "IN NATURA", SEM NADA DE TEMPERO E QUE NÃO TENHA IDO AO FOGO. ALÉM DE SOBRAS DE VEGETAIS, SE INCLUI AS CASCAS DE OVOS (LAVADAS E SECAS), BORRA DE CAFÉ E CHÁS. PARA PREPARAR USE UM LIQUIDIFICADOR, UM POUCO DE ÁGUA, E VÁ ADICIONANDO OS "INGREDIENTES" PREVIAMENTE SEPARADOS. BATA ATÉ VIRAR UMA PASTA BEM NUTRITIVA E SE HOVER NECESSIDADE, ADICIONE MAIS ÁGUA. EM MINUTOS VOCÊ TEM UM CREME BEM LÍQUIDO, DE COLORAÇÃO MARROM, QUE DEVE SER ESPALHADO SOBRE O SUBSTRATO DAS PLANTAS DE MANEIRA UNIFORME.





**PETIANA  
INDRID DA SILVA  
10º PERÍODO  
ENFERMAGEM  
UFF**

**"EU REAPROVEITO A GORDURA USADA PARA FRITURA DE ALIMENTOS E ENCAMINHO AO POSTO COLETOR DE FABRICAÇÃO DE SABÃO"**



## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE A REUTILIZAÇÃO DE ÓLEO PARA PRODUÇÃO DE SABÃO:

A RECICLAGEM DO ÓLEO DE COZINHA RESIDUAL PARA PRODUÇÃO DE SABÃO É UMA CONDUTA EXCELENTE, POIS ALÉM DE SOMAR VALOR AO RESÍDUO, MINIMIZA O IMPACTO AMBIENTAL CAUSADO PELO DESCARTE DO PRODUTO. ESSES SABÕES ALÉM DE OBTER CONSISTÊNCIA ADEQUADA, SÃO AVALIADOS POSITIVAMENTE QUANTO AO USO PARA LIMPEZA E VALORES DE REFERÊNCIA DO PH DENTRO DOS PADRÕES DA ANVISA.



### COMO REALIZAR A RECICLAGEM DO ÓLEO DE COZINHA USADO?

PARA A REUTILIZAÇÃO DE ÓLEO A MELHOR ALTERNATIVA É A COLETA SELETIVA. PARA REALIZÁ-LA É NECESSÁRIO QUE, SE POSSÍVEL, PASSE O ÓLEO USADO EM UMA PENEIRA PARA DESCARTAR OS RESÍDUOS DE COMIDA CONCENTRADOS DA FRITURA. LOGO APÓS, DESPEJE OS SUBSTRATOS EM GARRAFAS PET E ENVIE A UM POSTO DE COLETA, QUE É RESPONSÁVEL POR ENCAMINHAR O MATERIAL A ASSOCIAÇÕES E EMPRESAS QUE FARÃO A SUA RECICLAGEM.

EM DIVERSAS FONTES JÁ SÃO DISPONIBILIZADAS RECEITAS PARA QUE AS PESSOAS POSSAM REALIZAR ESSA PRODUÇÃO EM SUAS CASAS, MAS UMA DICA IMPORTANTE É QUE TOME MUITO CUIDADO, POIS NESSES RECURSOS ORIENTA-SE COMO INGREDIENTE O HIDRÓXIDO DE SÓDIO (NAOH), TAMBÉM CONHECIDO COMO SODA CÂUSTICA. ESTE COMPOSTO É CORROSIVO E PODE DESTRUIR TECIDOS VIVOS E CAUSAR QUEIMADURAS GRAVES.





**PETIANA  
ARIADNE GOMES  
8º PERÍODO  
ENFERMAGEM  
UFF**

**"EU USO SACOLAS RETORNÁVEIS  
PARA DIMINUIR O CONSUMO DE  
SACOLAS PLÁSTICAS"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE O USO DE SACOLAS RETORNÁVEIS:

A PARTIR DA LEI 8006 DE 25 DE JUNHO DE 2018, AS SOCIEDADES COMERCIAIS E OS EMPRESÁRIOS, TITULARES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS LOCALIZADOS NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, TIVERAM A PROIBIÇÃO DE DISTRIBUÍREM AS SACOLAS PLÁSTICAS DESCARTÁVEIS, DE COMPOSIÇÃO POR POLIETILENOS, POLIPROPILENOS, OU SIMILARES. DE ACORDO COM A LEI, ESSES MATERIAIS DEVERIAM SER SUBSTITUÍDOS PELAS SACOLAS RETORNÁVEIS, CUJO USO PRECISA SER UM HÁBITO NECESSÁRIO NA ROTINA DAS PESSOAS.



### • COMO AS SACOLAS RETORNÁVEIS SÃO EFICAZES?

EM ALGUNS ESTABELECIMENTOS, COMO FARMÁCIAS E LOJAS DE ARTIGOS EM GERAL, AINDA SÃO DISPONIBILIZADAS SACOLAS PLÁSTICAS PARA OS CLIENTES NO ATO DA COMPRA. ESSE É UM DOS MOTIVOS PELO QUAL PARTE DA POPULAÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO AINDA NÃO SE HABITUA AO USO DA SACOLA RETORNÁVEL, JÁ QUE AINDA EXISTEM OUTROS MEIOS PARA SE OBTER OS SACOS PLÁSTICOS.

A SUBSTITUIÇÃO DE SACOS PLÁSTICOS TEM UM FUNDAMENTO. ADOTAR ESSA MEDIDA AMENIZA INÚMEROS DANOS AO MEIO AMBIENTE, POIS A COMPOSIÇÃO DE SACOS PLÁSTICOS IMPEDE A AÇÃO DE DECOMPOSITORES, O QUE FAZ COM QUE ESSE MATERIAL PERMANEÇA POR MUITOS ANOS NO MEIO AMBIENTE. POR ISSO SEJA VOCÊ TAMBÉM ALGUÉM QUE PROTEGE O MEIO AMBIENTE. ADOTE ESTA PRÁTICA!





**PETIANA  
 RAFAELA MORAES  
 7º PERÍODO  
 ENFERMAGEM  
 UFF**

**"EU PESQUISO E COMPRO SEMPRE  
 DE EMPRESAS QUE SEI QUE  
 POSSUEM PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS  
 E NÃO PREJUDICAM O MEIO  
 AMBIENTE"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS



### • CONHECENDO SOBRE EMPRESAS DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS:

ADOTAR PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS TEM FEITO DIVERSAS EMPRESAS DO MUNDO SE DESTACAREM NO MERCADO. AS ORGANIZAÇÕES QUE DESEJAM APRESENTAR VALORES AOS SEUS CLIENTES ADOTAM MEDIDAS DE PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE. INFELIZMENTE ESSA PRÁTICA AINDA É POUCO RECORRENTE E DEPENDE DE OUTRAS MEDIDAS PARA QUE HAJA UMA MUDANÇA COMPLETA, DE PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS, NÃO SOMENTE DE EMPRESAS, MAS DE TODA SOCIEDADE.

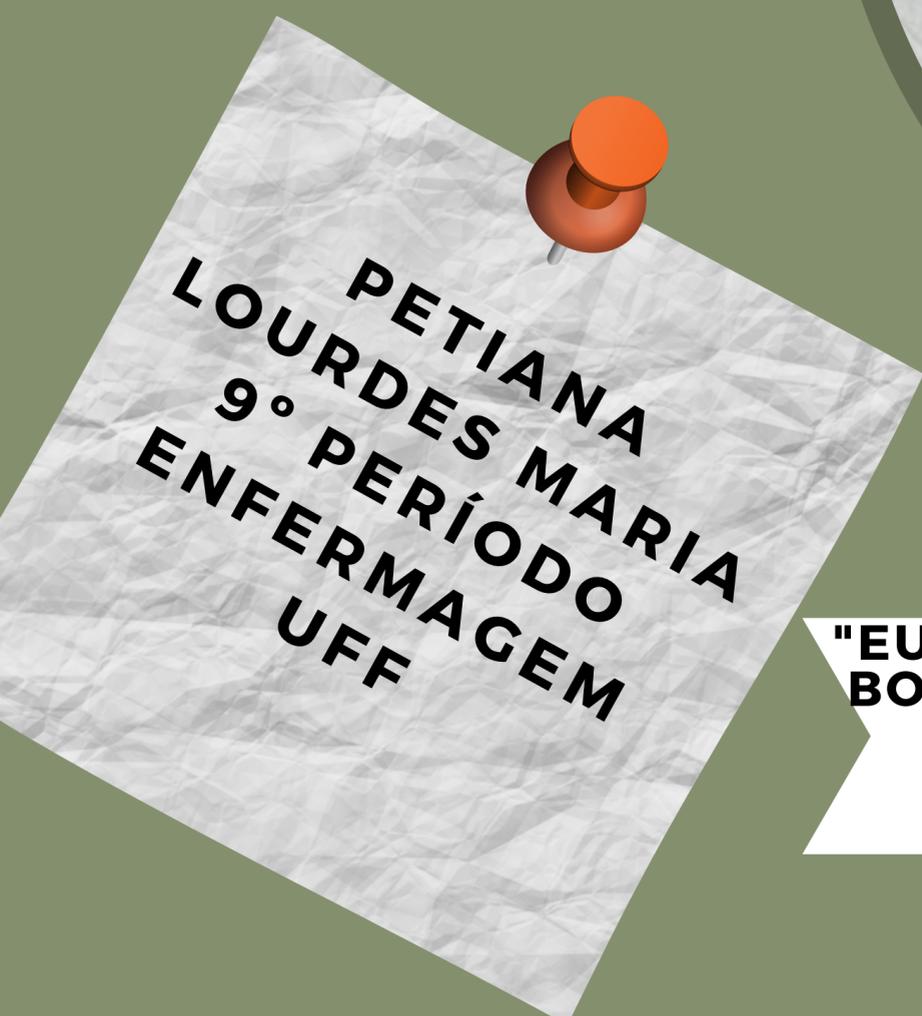


### • COMO COOPERAR COM ESSAS EMPRESAS?

PARA CONTRIBUIR COM A AÇÃO DESSAS EMPRESAS É BEM SIMPLES: COM A ATITUDE DE PESQUISAR E BUSCAR CONHECER MAIS SOBRE INSTITUIÇÕES QUE ADOTAM ESSAS MEDIDAS, A POPULAÇÃO PODE PASSAR A ESTABELECE O SEU CONSUMO EM EMPRESAS QUE CONTRIBUEM COM A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL. LOGO, VOCÊ PASSA A SER UM DOS CONTRIBUINTE PELO CUIDADO À NATUREZA.

PARA ENTENDER SOBRE AS PRÁTICAS QUE ESSAS EMPRESAS SUSTENTÁVEIS DESENVOLVEM, AQUI TEMOS ALGUNS EXEMPLOS: -ECONOMIZAR PAPEL, ÁGUA E ENERGIA; -INCENTIVAR OS FUNCIONÁRIOS PARA USO DE TRANSPORTE ALTERNATIVO; -UTILIZAR FONTES DE ENERGIAS RENOVÁVEIS; -REALIZAR TREINAMENTOS DE SUSTENTABILIDADE.





**"EU SEMPRE LEVO UMA GARRAFINHA NA BOLSA PRA EVITAR COMPRAR ÁGUA NA RUA. ASSIM REDUZO MEU USO DE GARRAFAS PLÁSTICAS E COPOS DESCARTÁVEIS"**



## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE UMA BOA PRÁTICA DE SUSTENTABILIDADE:

EXISTEM PRÁTICAS SIMPLES NA NOSSA ROTINA QUE PODEM GERAR A MINIMIZAÇÃO DE GRANDES IMPACTOS PARA O MEIO AMBIENTE. POR ISSO É IMPORTANTE QUE TENHAMOS A PREOCUPAÇÃO COM DETALHES, COMO POR EXEMPLO A MANEIRA QUE IREMOS INGERIR A ÁGUA DURANTE O DIA, COMPONENTE FUNDAMENTAL PARA O NOSSO ORGANISMO.

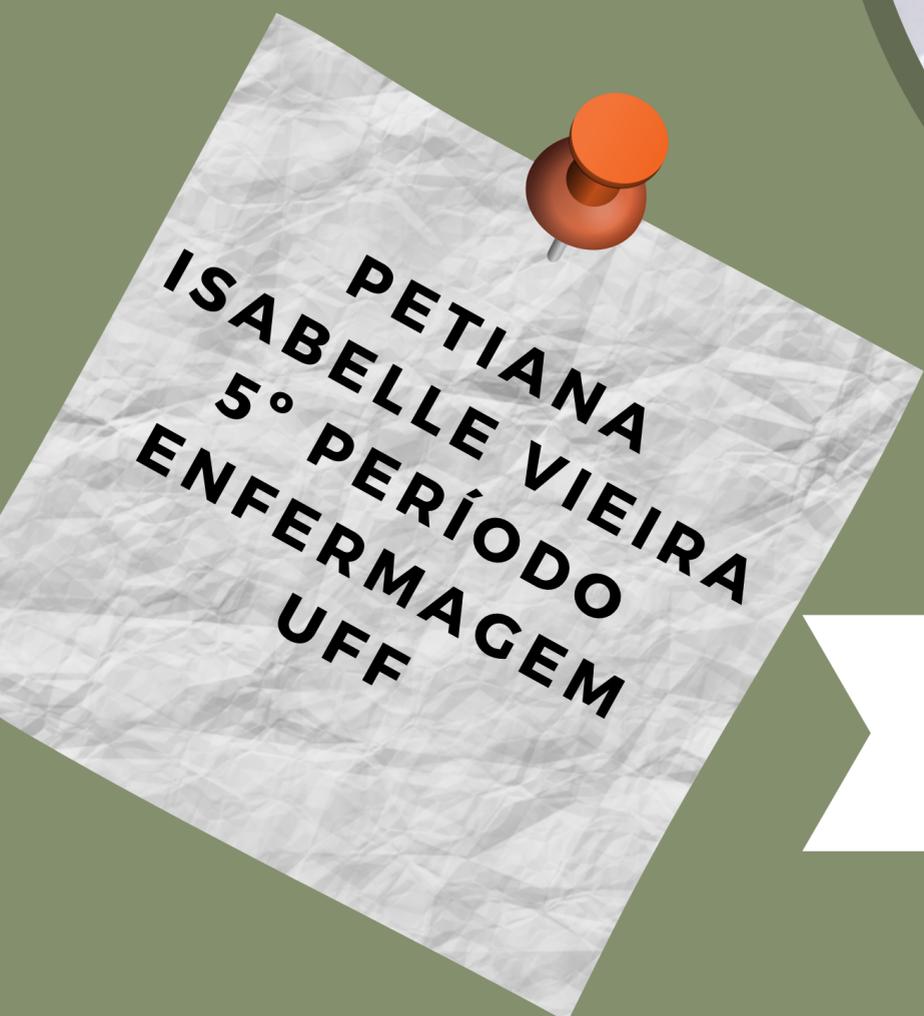


### • COMO OBTER UMA BOA PRÁTICA DE SUSTENTABILIDADE?

JÁ IMAGINOU PODER CONTRIBUIR PARA QUE IMPACTOS NEGATIVOS SEJAM REDUZIDOS? SIM, ISSO MESMO. TER O CUIDADO DE SEPARAR A SUA GARRAFA DE ÁGUA PARA OS MOMENTOS QUE PRECISE SAIR DE CASA É UMA MEDIDA PREVENTIVA QUE REDUZ O CONSUMO DE COPOS DESCARTÁVEIS NOS AMBIENTES E O CONSUMO DE GARRAFAS DESCARTÁVEIS, CASO OPTE PELA COMPRA DE ÁGUA EM ESTABELECIMENTOS.

AO REALIZAR ESSA PRÁTICA, DEIXAMOS DE SER UM DOS RESPONSÁVEIS POR EM MÉDIA 25 MIL TONELADAS DE EMBALAGENS QUE SÃO PRODUZIDAS TODOS OS DIAS E ENCAMINHADAS AOS DEPÓSITOS DE LIXO. REFLITA, POIS ESSE VOLUME PODERIA PREENCHER CERCA DE 2 MIL CAMINHÕES DE LIXO, QUE COLOCADOS UM ATRÁS DO OUTRO, OCUPARIAM QUASE 20 QUILOMETROS DE ESTRADA. POR ISSO, NUNCA PENSE QUE O SEU DESCARTÁVEL É SÓ MAIS UM. SE DESEJA MUDANÇAS SEJA VOCÊ UM MOTIVADOR.





**"EU REDUZO A QUANTIDADE DE IMPRESSÕES"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE A CONSCIENTIZAÇÃO DO CONSUMO DE PAPEL:

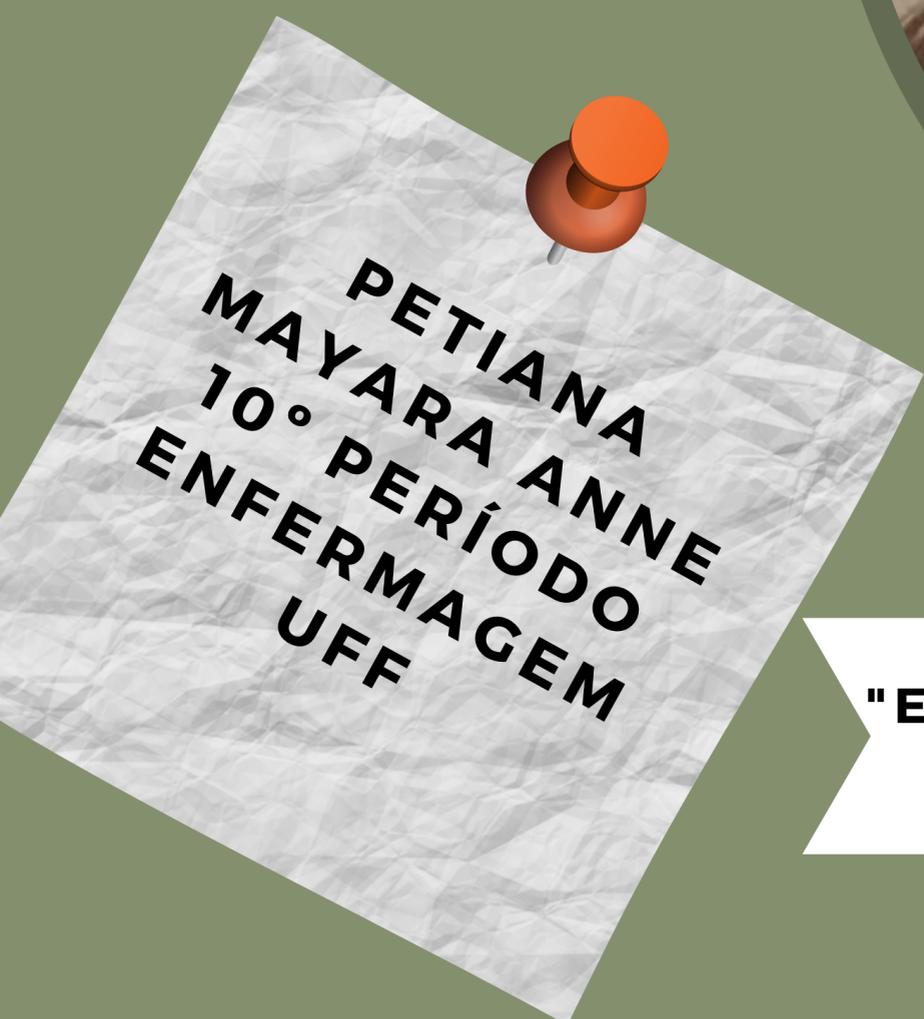
ESTUDOS MOSTRAM QUE A FABRICAÇÃO DE UMA FOLHA DE PAPEL A4 CONSOME 0,013% DO TRONCO DE UMA ÁRVORE DE EUCALIPTO. UM TRONCO INTEIRO GERA 7.550 FOLHAS DE PAPEL. O PRIMEIRO PASSO PARA CONTRIBUIR COM A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE É A MUDANÇA INTERNA, TRANSFORMANDO NOSSAS ROTINAS, COMPORTAMENTOS E ATITUDES PARA ADOTARMOS O CONSUMO CONSCIENTE DE BENS E PRODUTOS.



### 5 DICAS PARA EVITAR O CONSUMO DO PAPEL:

- LER APRESENTAÇÕES, CONTRATOS, ESTUDOS, PESQUISAS E DOCUMENTOS NA TELA DO COMPUTADOR, NOTEBOOK OU EM TABLETS, EVITANDO O DESPERDÍCIO COM IMPRESSÕES EM PAPEL;
- SALVAR ARQUIVOS DIGITAIS DOS DOCUMENTOS NA NUVEM (ESPAÇO VIRTUAL DE ARMAZENAMENTO), EM DISCOS EXTERNOS OU PEN DRIVES EM VEZ DE GUARDAR AS CÓPIAS FÍSICAS EM ARMÁRIOS, GAVETEIROS E PASTAS;
- EVITAR O USO DE FOTOCOPIADORA;
- SUBSTITUIR O LIVRO FÍSICO PELO DIGITAL;
- EM ANIVERSÁRIOS, FESTAS DE FIM DE ANO E DATAS COMEMORATIVAS, ENVIAR CARTÕES VIRTUAIS PARA AMIGOS E PARENTES NO LUGAR DOS DE PAPEL;
- UTILIZAR ASSINATURA DIGITAL.





**"EU UTILIZO ÁGUA DA CHUVA PARA  
LAVAR O QUINTAL"**



## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE A REUTILIZAÇÃO DA ÁGUA DA CHUVA:

A ÁGUA DAS CHUVAS PODE SER REUTILIZADA DE DIVERSAS MANEIRAS POR PESSOAS COMUNS EM SUAS CASAS OU POR EMPRESAS QUE POSSUEM SISTEMAS DE CAPTAÇÃO MAIS AVANÇADOS. A CAPTAÇÃO EM CASA PODE SER REALIZADA DE FORMA BASTANTE SIMPLES POR MEIO DE BALDES, POR EXEMPLO, OU UTILIZANDO SISTEMAS MAIS COMPLEXOS E EFICAZES DESENVOLVIDOS DURANTE A CONSTRUÇÃO DA CASA.

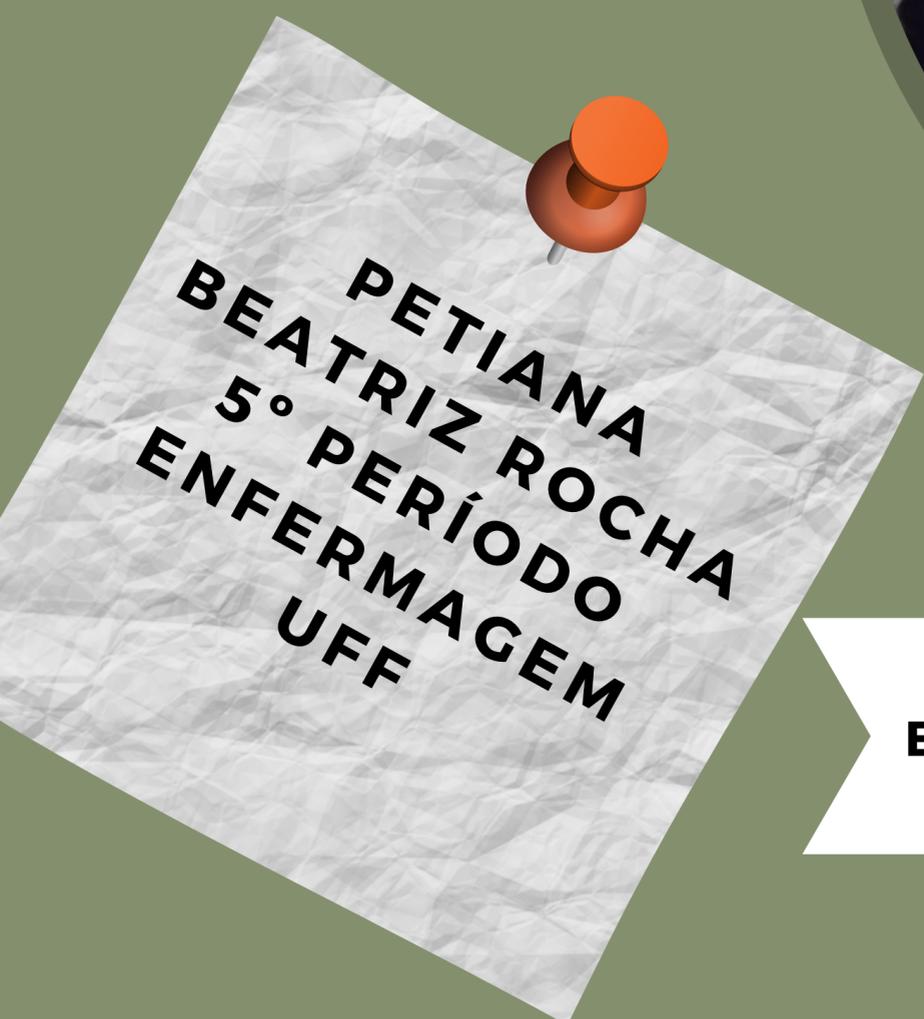


### QUAIS SÃO AS MANEIRAS DE APROVEITAR A ÁGUA DA CHUVA?

A ÁGUA DA CHUVA NÃO É INDICADA PARA CONSUMO, PORQUE ALÉM DE SER DESMINERALIZADA PELO PROCESSO DE EVAPORAÇÃO, NAS REGIÕES URBANAS, PRINCIPALMENTE, É MAIS ÁCIDA EM RAZÃO DA POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA. PORÉM, PODE SER UTILIZADA DE OUTRAS MANEIRAS, COMO:

- BANHEIROS: VASOS SANITÁRIOS E MICTÓRIOS;
- LIMPEZA: LAVAGEM DE PISOS, CALÇADAS, CARROS;
- AGRONOMIA: IRRIGAÇÃO DE PLANTAS E JARDINS;
- PISCINAS: COMPLEMENTAÇÃO DA ÁGUA ATÉ 1/3 DO SEU VOLUME TOTAL;
- INDUSTRIAL: RESFRIAMENTO DE MÁQUINAS E TORRES DE AR CONDICIONADO;
- INCÊNDIO: RESERVA E OUTROS ASSEMELHADOS;
- ARQUITETURA: ESPELHOS D' ÁGUA E FONTES.





**"EU REDUZO O CONSUMO DE  
ENERGIA UTILIZANDO LÂMPADAS  
DE LED"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

- **CONHECENDO SOBRE O USO DAS LÂMPADAS DE LED:**

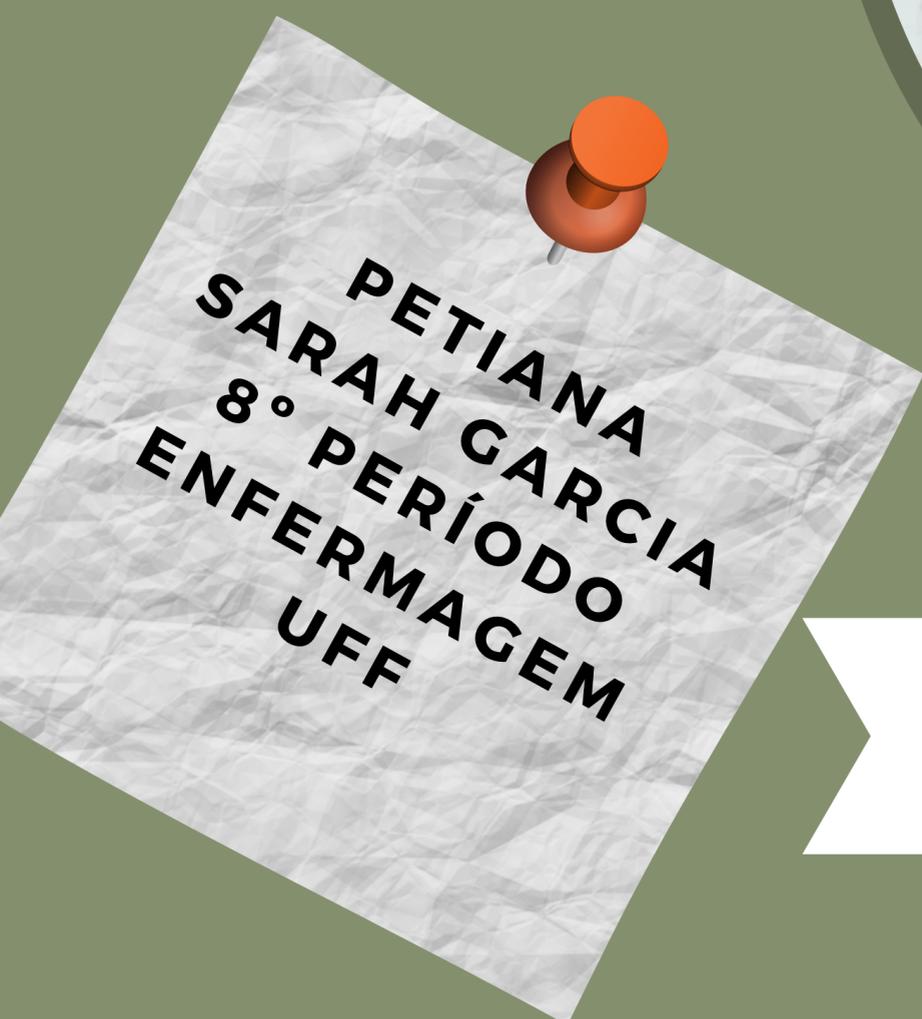
AS LÂMPADAS DE LED SÃO FABRICADAS COM UMA ESTRUTURA 95% RECICLÁVEL, O QUE TORNA O DESCARTE MUITO MAIS FÁCIL EM RELAÇÃO ÀS TRADICIONAIS (FLUORESCENTES E INCANDESCENTES). ALÉM DISSO, ELAS NÃO POSSUEM MERCÚRIO NA SUA COMPOSIÇÃO, CAUSANDO MENOS IMPACTO AO MEIO AMBIENTE. AS LÂMPADAS DE LED SÃO MAIS ECONÔMICAS, CONSOMEM MENOS ENERGIA E PRODUZEM MAIS LUZ. TAIS LÂMPADAS CHEGAM A GERAR UMA ECONOMIA DE ATÉ 90% NA CONTA DE LUZ E DURAM DE 30 MIL A 50 MIL HORAS.



- **COMO DEVO DESCARTAR AS LÂMPADAS FLUORESCENTES?**

NO INTERIOR DAS LÂMPADAS FLUORESCENTES EXISTEM COMPONENTES QUÍMICOS MUITO PERIGOSOS À SAÚDE. DENTRE ELES, O MAIS PERIGOSO É O MERCÚRIO, UM METAL PESADO E TÓXICO. DEVIDO À PRESENÇA DESSA SUBSTÂNCIA, O DESCARTE DAS LÂMPADAS SE TORNA MUITO COMPLICADO. QUANDO O MERCÚRIO É DESPEJADO DE MANEIRA IRREGULAR COMO EM RIOS, POR EXEMPLO, ELE VOLATILIZA E PASSA PARA A ATMOSFERA, CAUSANDO PROVÁVEIS CHUVAS CONTAMINADAS. ANIMAIS AQUÁTICOS E PLANTAS PODEM RETER O MERCÚRIO E ASSIM CONTAMINAR O MEIO AMBIENTE SEM QUE EXISTA CHANCE DE ERRADICAÇÃO. POR ESSES MOTIVOS O IDEAL É LEVAR A LÂMPADA INTACTA E EMBRULHADA EM FOLHAS DE JORNAL ATÉ UM PONTO ADEQUADO DE DESCARTE E COLETA.





**"EU REDUZO O CONSUMO DE  
PLÁSTICO AO MÁXIMO NO MEU  
DIA A DIA"**



## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### CONHECENDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA REDUÇÃO DO PLÁSTICO:

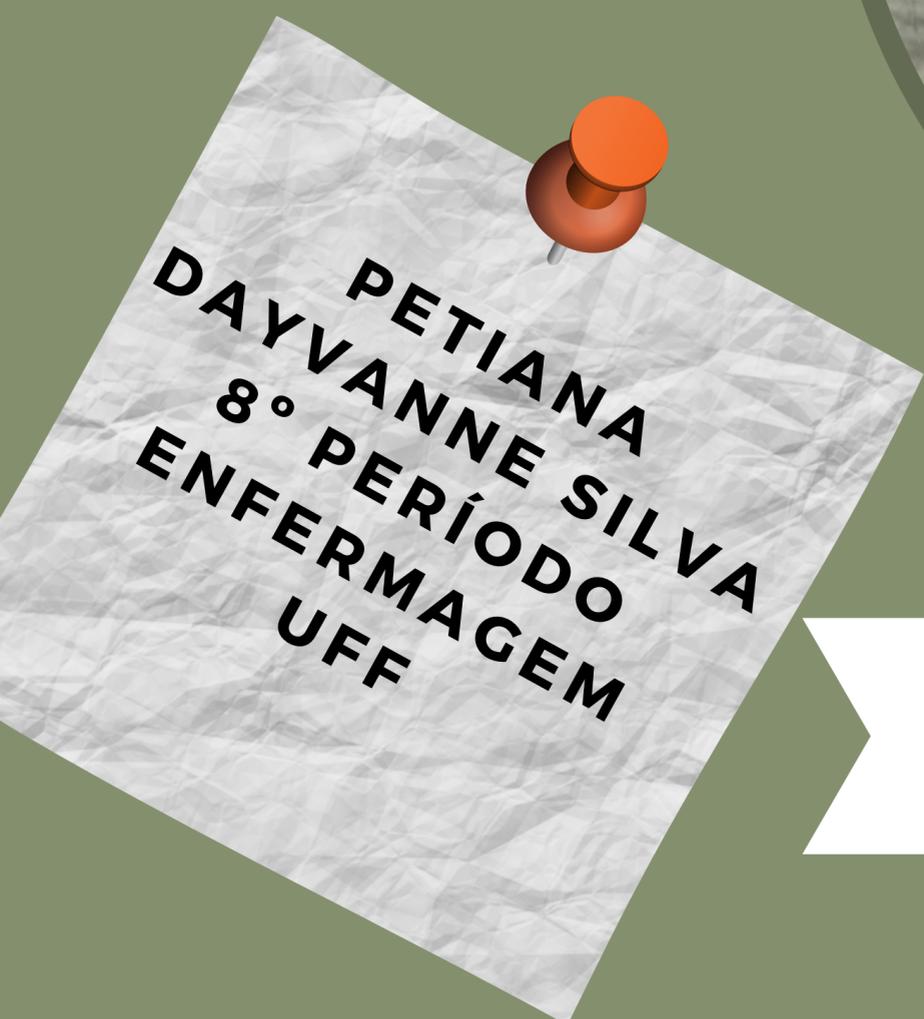
O USO CONTÍNUO E IRRESPONSÁVEL DO PLÁSTICO GERA PROBLEMAS AMBIENTAIS GRAVES. A ILHA DE LIXO QUE VEM SE FORMANDO NOS ÚLTIMOS ANOS NO OCEANO PACÍFICO E ANIMAIS MORTOS DIARIAMENTE SÃO APENAS ALGUNS EXEMPLOS. O CONSUMO EXCESSIVO DE PLÁSTICO OFERECE CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS AO MEIO AMBIENTE, NÃO APENAS EM SUA PRODUÇÃO COMO TAMBÉM EM SEU DESCARTE. POR ESSE MOTIVO, A REDUÇÃO DO CONSUMO, A RECICLAGEM E O REUSO INTELIGENTE SÃO ALTERNATIVAS NECESSÁRIAS À UTILIZAÇÃO DE PLÁSTICO.



#### • COMO REDUZIR O PLÁSTICO NO DIA A DIA?

- 1- UTILIZAR ECOBAGS/SACOLAS RETORNÁVEIS;
- 2- PRIORIZAR COMPRAS À GRANEL;
- 3- EVITAR COMPRAR FRUTAS EMBALADAS EM PLÁSTICO;
- 4- CARREGAR SEUS UTENSÍLIOS DE REUSO COM VOCÊ;
- 5- DAR PREFERÊNCIA ÀS GARRAFAS RETORNÁVEIS;
- 6- UTILIZAR SACOLAS FEITAS DE JORNAL NO LIXO DE CASA;
- 7- OPTAR POR FRALDA DE PANO;
- 8- DAR PREFERÊNCIA AO COLETOR MENSTRUAL;
- 9- NÃO UTILIZAR CANUDO DE PLÁSTICO.





**"EU FAÇO COMPRA DE  
OBJETOS/ROUPAS EM BAZAR"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

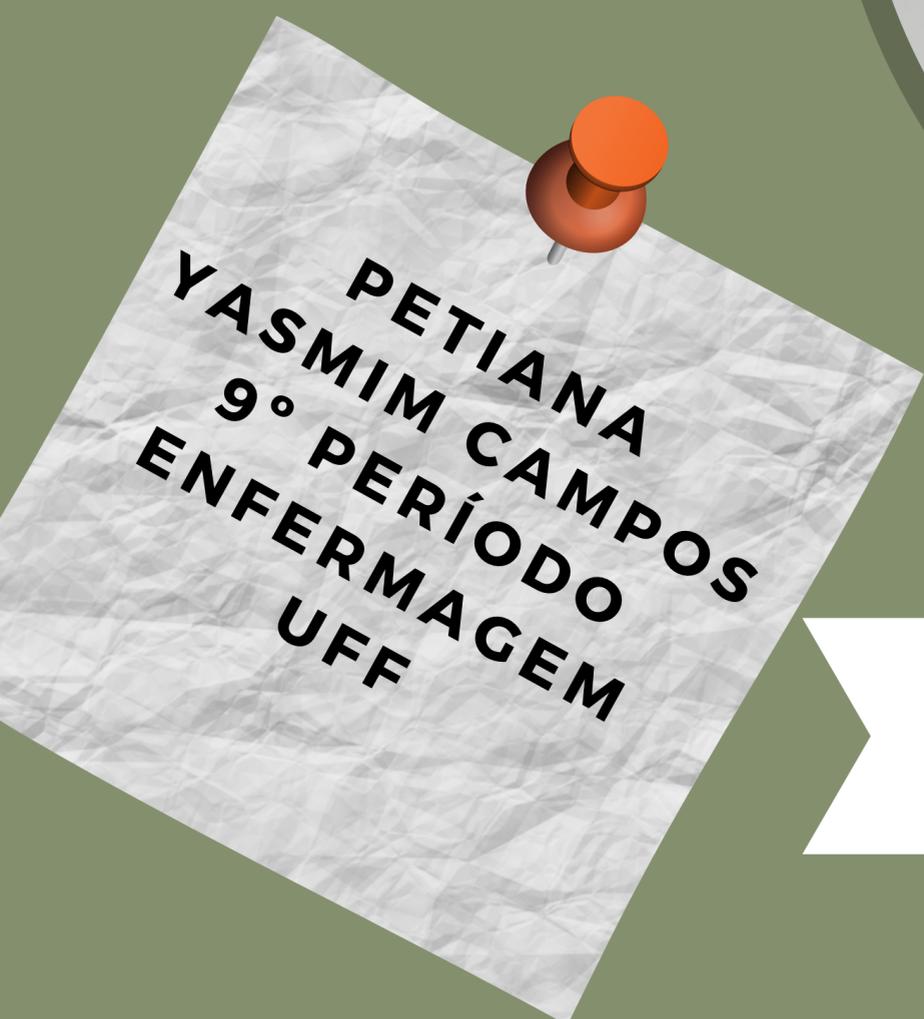
### • CONHECENDO O IMPACTO DA PRODUÇÃO TÊXTIL NO MEIO AMBIENTE:

TODAS AS ROUPAS TÊM UM IMPACTO NO MEIO AMBIENTE, POIS A PRODUÇÃO TÊXTIL REQUER TONELADAS DE ÁGUA E GERALMENTE UTILIZA TRATAMENTOS QUÍMICOS NOCIVOS, ALÉM DE FAZER USO DE MUITA ENERGIA. O OBJETIVO DAS COMPRAS EM BAZAR É A MOBILIZAÇÃO PARA A BUSCA DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O DESAPEGO DE PRODUTOS USADOS, NOVOS OU SEMI-NOVOS E ESTÁ PAUTADO NO PRINCÍPIO DOS 3R'S: REDUZIR, RECICLAR E REUTILIZAR.



### • DICA DE 5 BAZARES PARA VOCÊ COMPRAR ONLINE:

- 1- INEED BRECHÓ ([HTTPS://WWW.INEEDBRECHO.COM.BR/](https://www.ineedbrecho.com.br/))
- 2- ENJOEI ([HTTPS://WWW.ENJOEI.COM.BR/](https://www.enjoei.com.br/))
- 3- BRECHÓ DA POPPI ([HTTP://WWW.BRECHODAPOPI.COM.BR/](http://www.brechodapoppi.com.br/))
- 4- BANANAS VINTAGE ([HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/BRECHO\\_BANANAS/?HL=PT-BR](https://www.instagram.com/brecho_bananas/?hl=pt-br))
- 5- FROU FROU ([HTTPS://LOJA.FROUFROUVINTAGE.COM.BR/](https://loja.froufrouvintage.com.br/))



**"EU UTILIZO CANUDO  
REUTILIZÁVEL"**



## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE A CONSCIÊNCIA DA REDUÇÃO DO CANUDO DE PLÁSTICO:

O CANUDO DE PLÁSTICO NÃO REUTILIZÁVEL REPRESENTA 4% DE TODO O LIXO PLÁSTICO DO MUNDO E, POR SER FEITO DE POLIPROPILENO E POLIESTIRENO, NÃO É BIODEGRADÁVEL, PODENDO LEVAR ATÉ MIL ANOS PARA SE DECOMPOR NO AMBIENTE. COM ISSO, EM 2018 FOI APROVADA A LEI QUE VEDA A DISTRIBUIÇÃO DE CANUDOS DE PLÁSTICOS EM ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS COMO HOTÉIS, BARES, RESTAURANTES, PADARIAS E CLUBES, ENTRE OUTROS.



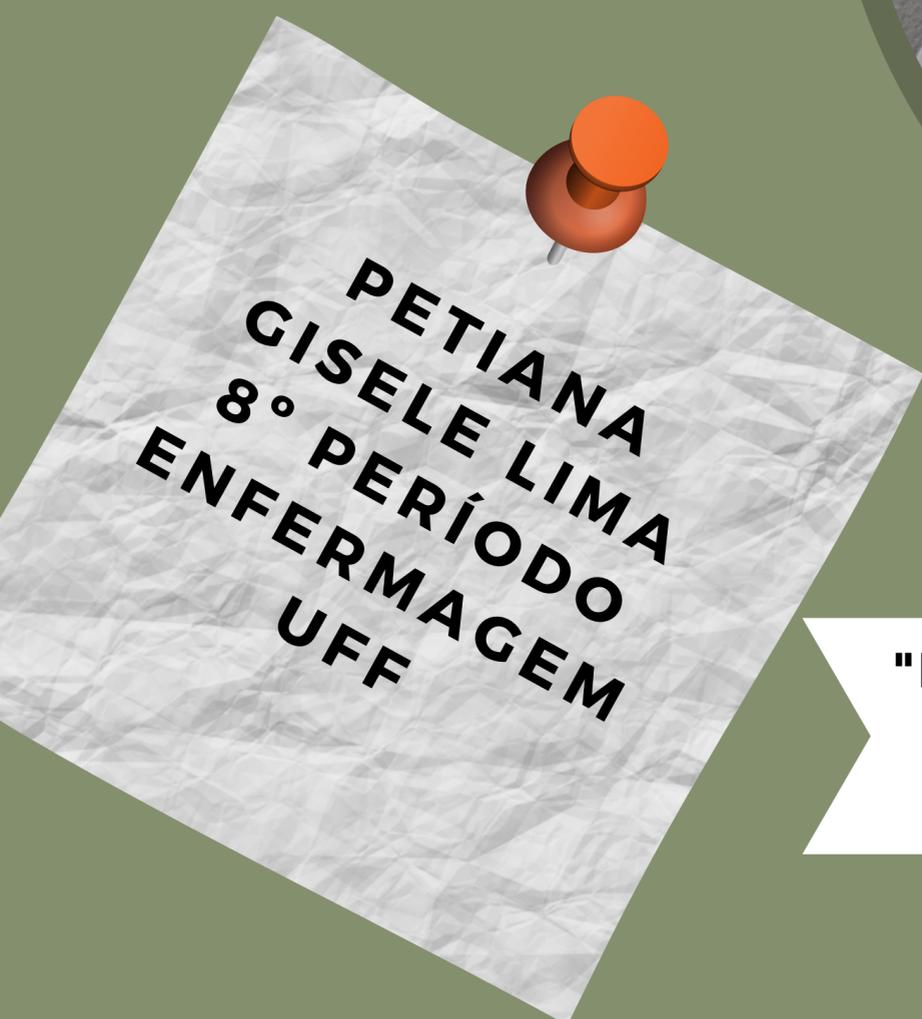
### COMO FAZER UM CANUDO RECICLÁVEL EM CASA ?

PARA FAZER CANUDO DE JORNAL VOCÊ IRÁ PRECISAR DE:

- PALITO PARA CHURRASCO (OPCIONAL);
- FOLHAS DE JORNAL;
- LÁPIS E RÉGUA;
- TESOURA COMUM E COLA BRANCA COMUM OU COLA EM BASTÃO.

CORTE CADA FOLHA DE JORNAL EM 3 PARTES. PEGUE UMA PARTE E COMECE A ENROLAR A PONTA, EM DIAGONAL. SE VOCÊ PREFERIR, UTILIZE UM PALITO PARA CHURRASCO PARA COMEÇAR A ENROLAR E, DEPOIS DAS PRIMEIRAS VOLTAS, RETIRE O PALITO DE DENTRO DO CANUDO. PARA FINALIZAR A SUA PEÇA, QUANDO ESTIVER CHEGANDO AO FINAL, APLIQUE COLA BRANCA OU COLA EM BASTÃO E TERMINE DE ENROLAR O JORNAL.





**"EU PROCURO OPTAR PELA BICICLETA  
COMO MEU MEIO DE TRANSPORTE  
PARA SAIR DE CASA"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### CONHECENDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DE ANDAR DE BICICLETA:

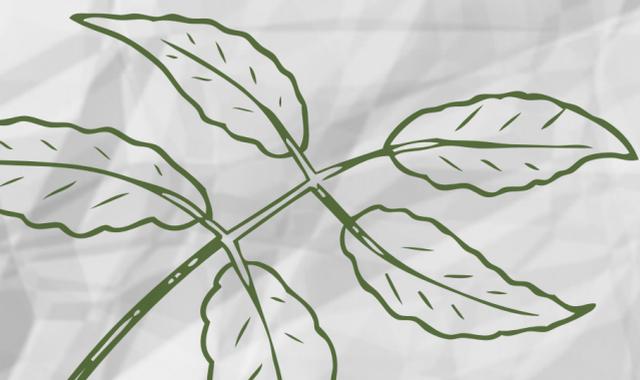
ANDAR DE BICICLETA É ALGO QUE A GENTE NUNCA ESQUECE, NÃO É VERDADE? ALÉM DE GERAR UMA SENSÇÃO NOSTÁLGICA, ESSA ATIVIDADE É UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE. PARA QUEM RESERVA UM TEMPO DO DIA PARA DAR UMAS PEDALADAS, EXISTEM MUITAS VANTAGENS.

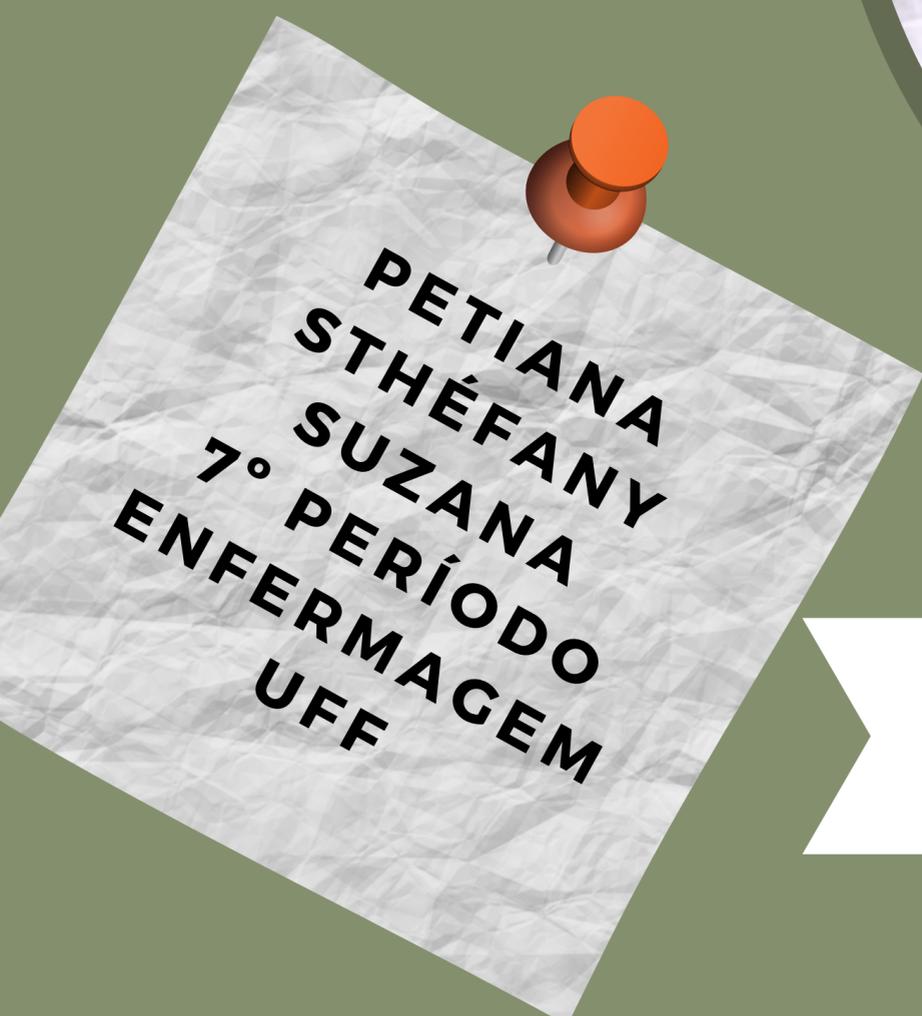
POR EXIGIR ESFORÇO FÍSICO, VÁRIOS MÚSCULOS DO CORPO SÃO ATIVADOS. AO ANDAR DE BICICLETA VOCÊ PRECISA MANTER O CONTROLE DA RESPIRAÇÃO, JÁ QUE ESSE EXERCÍCIO EXIGE MUITO OXIGÊNIO. LOGO, ISSO FAZ COM QUE OS SEUS PULMÕES SEJAM ATIVADOS COM MAIS INTENSIDADE E FIQUEM MAIS FORTES. ALÉM DISSO, O ATO DE PEDALAR AINDA MINIMIZA IMPACTO ÀS ARTICULAÇÕES, JÁ QUE AS PERNAS E OS PÉS NÃO FICAM EM CONTATO COM O CHÃO ENQUANTO VOCÊ O FAZ.



### • COMO A SUBSTITUIÇÃO DA BICICLETA POR SEU AUTOMÓVEL PODE SER BENÉFICA ?

ALÉM DE OFERECER INÚMEROS BENEFÍCIOS A SAÚDE, ADOPTAR A ROTINA DE LOCOMOÇÃO POR MEIO DE BICICLETAS É CAPAZ DE CONTRIBUIR COM A PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE, POR MINIMIZAR A LIBERAÇÃO DE GASES POLUENTES QUE SÃO PRODUZIDOS PELOS VEÍCULOS. ESTA MEDIDA PODERIA TRAZER MUDANÇAS POSITIVAS AOS PADRÕES DE QUALIDADE DO AR. POR ESSE MOTIVO, É MUITO IMPORTANTE QUE A POPULAÇÃO SE CONSCIENTIZE DA EFICÁCIA DESTA ATITUDE QUE GERA MUDANÇAS TÃO EFETIVAS NOS NÍVEIS DE POLUENTES EMITIDOS.





**"EU REAPROVEITO A ÁGUA DA  
MÁQUINA DE LAVAR"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### • CONHECENDO SOBRE O REAPROVEITAMENTO DE ÁGUA DAS MÁQUINAS DE LAVAR ROUPAS:

REAPROVEITAR A ÁGUA UTILIZADA NA LAVAGEM DE ROUPAS DA LAVADORA É UMA ÓTIMA ESTRATÉGIA PARA CONTRIBUIR COM O MEIO AMBIENTE E MINIMIZAR EFEITOS NEGATIVOS, JÁ QUE A ÁGUA DOCE TEM SE TORNADO UM RECURSO HÍDRICO CADA VEZ MAIS ESCASSO. COM ISSO, REUTILIZAR ESSE FLUIDO CONTRIBUI COM A SUSTENTABILIDADE E TAMBÉM COM A REDUÇÃO DE CUSTOS DAS CONTAS DE ÁGUA E ENERGIA ELÉTRICA DEVIDO AO REAPROVEITAMENTO QUE CONSEQUENTEMENTE REDUZ O CONSUMO.



### • COMO REALIZAR O REAPROVEITAMENTO DE ÁGUA DAS MÁQUINAS DE LAVAR ROUPAS ?

SABENDO QUE A LAVADORA LIBERA A ÁGUA COM ASPECTOS DIFERENTES É POSSÍVEL APLICAR O USO DESSAS ÁGUAS PARA VARIADAS ATIVIDADES. GERALMENTE, NA PRIMEIRA LAVAGEM O FLUIDO CONTÉM UMA QUANTIDADE SIGNIFICATIVA DE SABÃO E RESÍDUOS, FATOR QUE DIMINUI A SUA QUALIDADE, MAS NÃO SUA FUNCIONALIDADE. POR ISSO É POSSÍVEL DESTINAR ESSA ÁGUA PARA FINS MAIS SIMPLES, COMO: AS DESCARGAS DO VASO SANITÁRIO.

ENQUANTO ISSO A ÁGUA DO CICLO FINAL DA LAVAGEM, POSSUI ASPECTO MAIS PURO. SENDO ASSIM, PODE-SE EMPREGAR ESSA MESMA PARA OUTRAS PRÁTICAS, COMO POR EXEMPLO: - IRRIGAÇÃO DE PLANTAS; - LAVAGEM DE AUTOMÓVEIS; - LIMPEZA DA CASA; - E TAMBÉM, LAVAGEM DE QUINTAL.

CASO TENHA DÚVIDAS QUANTO AO ARMAZENAMENTO DA ÁGUA É SIMPLES. BASTA DEIXAR QUE A SAÍDA DE CANOS QUE DESPREZA A ÁGUA FIQUE DEPOSITADA EM UM RESERVATÓRIO, PARA QUE ASSIM A ÁGUA SEJA GUARDADA PARA REUTILIZAÇÃO.



**"EU REDUZO O CONSUMO DE BENS  
MATERIAIS PRODUZIDOS A PARTIR  
DE RECURSOS NATURAIS NÃO  
RENOVÁVEIS"**

## NOSSAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

### A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO CONSCIENTE E O MEIO AMBIENTE:

A RELAÇÃO DE CONSUMO ESTÁ DIRETAMENTE INTERLIGADA AO DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE. AS CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO EXAGERADO, INCENTIVADO PELO ESPÍRITO CONSUMISTA E ENTRANHADO PELO REGIME CAPITALISTA, SÃO CONSIDERADOS UM PROBLEMA MUNDIAL. O CONSUMO DESENFREADO GERAM CONSEQUÊNCIAS IRREVERSÍVEIS AO MEIO AMBIENTE, JÁ QUE A GRANDE DEMANDA DA PRODUÇÃO AFETA DIRETAMENTE A RETIRADA DE MATÉRIAS PRIMAS DA NATUREZA, POLUINDO O MEIO AMBIENTE.



- VOCÊ É UM CONSUMIDOR CONSCIENTE? QUE TAL FAZER O TESTE?

### PERGUNTAS DO CONSUMO CONSCIENTE:

- 1- POR QUE COMPRAR?
- 2- O QUE COMPRAR?
- 3- COMO COMPRAR?
- 4- DE QUEM COMPRAR?
- 5- COMO USAR?
- 6- COMO DESCARTAR?

ESSAS DICAS PODEM ATÉ PARECER POUCA COISA, MAS PENSE SÓ: SE CADA UM DE NÓS REFLETIRMOS SOBRE ESSES PONTOS ANTES DE ADQUIRIR UM NOVO PRODUTO OU MESMO DESCARTAR FORMAREMOS UM MOVIMENTO PODEROSO E TRANSFORMADOR. QUE TAL SE JUNTAR A CORRENTE DO CONSUMO CONSCIENTE? O PLANETA AGRADECE!





# Bingo

## DAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS

QUANTAS DESSAS ATITUDES VOCÊ REALIZA?

Guarda os lixos dentro da bolsa	Conhece o Greenpeace	Usa escova dental de bambu	Planta seus alimentos
Usa canudo reutilizável	Cata o lixo da praia	Já fez florzinha de garrafa PET	Vai de bike para os lugares
Usa ecobag	Fica bravo quando vê os outros jogando lixo na rua	Carrega garrafinha/copo na bolsa	Não joga óleo na pia de jeito nenhum
Utiliza folhas recicladas	Usa água da chuva pra lavar o quintal	Já reciclou lâmpada	Faz artesanato com jornal
Tira os eletrodomésticos da tomada	Não desperdiça alimentos	Separa o lixo reciclável	Compra roupa em bazar

CRIADO PELO GRUPO PET CONEXÕES ENFERMAGEM PURO  
UFF DE RIO DAS OSTRAS-RJ

 @PET\_ENF



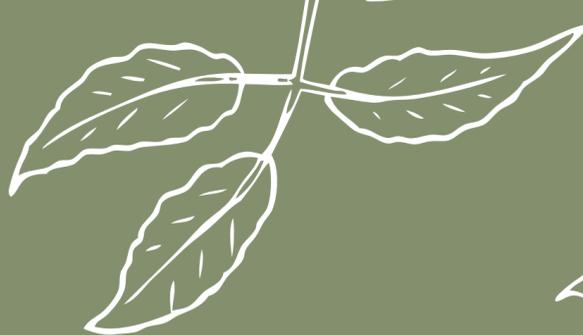
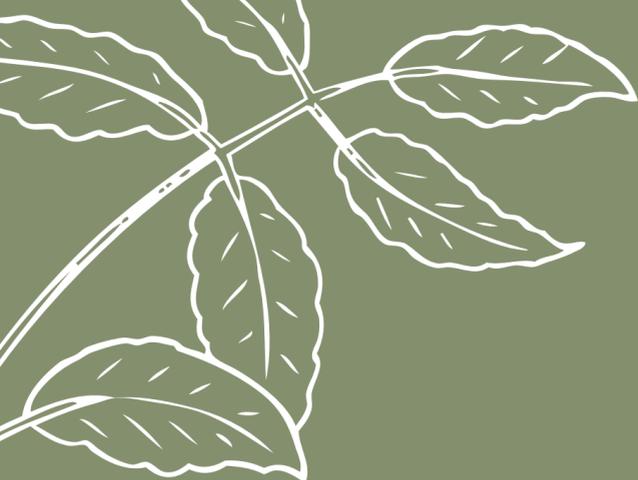
## **SOBRE O BINGO**

---

**O BINGO CONSTRUÍDO É UMA FERRAMENTA VIRTUAL, A QUAL PROPAGAMOS POR MEIO DE NOSSOS PERFIS PESSOAIS DO INSTAGRAM ATRAVÉS DA OPÇÃO DE PUBLICAÇÃO POR STORYS. DESSA MANEIRA, ATRAVÉS DO PRÓPRIO APLICATIVO MARCAMOS AS OPÇÕES QUE CORRESPONDIAM A ATITUDES REALIZADAS POR CADA UMA DE NÓS DURANTE NOSSO DIA A DIA.**

**O OBJETIVO DESTA PROPOSTA ERA: ALÉM DE DISSEMINAR AS BOAS ATITUDES SUSTENTÁVEIS, TAMBÉM, REGISTRAR A COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE COMO FORMA DE INCENTIVO AO MEIO SOCIAL DE PROMOVER APOIO A MUDANÇAS QUE REFLETEM NA PREVENÇÃO DO NOSSO PLANETA.**





## Referências

ALENCAR, Gisleine. **Adubação com compostagem laminar tem efeito superior à adubação química.** Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/7236511/adubacao-com-compostagem-laminar-tem-efeito-superior-a-adubacao-quimica>>. Acesso em: 04 jun. 2020.

KRAEMER, Maria Elisabeth. **Responsabilidade Social Corporativa: Uma Contribuição das Empresas para o Desenvolvimento Sustentável.** Disponível em <<http://periodicosibepes.org.br/index.php/recadm/article/view/404/304>>. Acesso em: 04 jun. 2020.

COSTA, Lucio; IGNÁCIO, Rozane. **Relações de Consumo x Meio Ambiente: Em Busca do Desenvolvimento Sustentável.** Disponível em: <<https://ambitojuridico.com.br/cadernos/direito-ambiental/relacoes-de-consumo-x-meio-ambiente-em-busca-do-desenvolvimento-sustentavel/>>. Acesso em: 04 jun. 2020.

DANTAS, Thiago Braga; FEITOSA, Enoque. Os Princípios Ambientais e o Conceito de Sustentabilidade: Gerações Futuras diante dos recursos naturais do Brasil. Anais do XVIII Congresso Nacional do CONPEDI. Florianópolis : Fundação Boiteux, 2009.

PEREIRA, Wellerson Miranda. **Padrões de consumo e proteção ambiental – Ensaio de uma visão global.** Disponível em: <[http://www.ambitojuridico.com.br/site/index.php?n\\_link=revista\\_artigos\\_leitura&artigo\\_id=2473](http://www.ambitojuridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=2473)>. Acesso em: 04 jun. 2020.

PORTILHO, Fátima. **Sustentabilidade Ambiental, Consumo e Cidadania.** São Paulo: Cortez, 2005.

STEFANIAK, Jeaneth Nunes. **Sustentabilidade e Desenvolvimento Sustentável: Complexidade, antagonismos, limites e possibilidades.** Anais do XIX Congresso Nacional do CONPEDI. Florianópolis: Fundação Boiteux, 2010.