

# AÇÕES PARA O BEM-VIVER



# AÇÕES PARA O BEM-VIVER



## **Governo do Estado de São Paulo**

Geraldo Alckmin - Governador

## **Secretaria do Meio Ambiente**

Bruno Covas - Secretário

## **Instituto Florestal**

Rodrigo Antonio Braga Moraes Victor - Diretor Geral

## **Fundação Florestal**

João Gabriel Bruno - Diretor Executivo

## ® INSTITUTO FLORESTAL

Rua do Horto, 931- Horto Florestal  
Cep: 02377-000 - SP  
Fone:(11)2231-8555 ramal 2004  
www.iflorestal.sp.gov.br/ecoatitude  
ecoatitude@if.sp.gov.br

## AUTORES

Leni Meire Pereira Ribeiro Lima  
Rejane Esteves  
Marlene Francisca Tabanez  
Priscila Weingartner  
Adriana Neves da Silva  
Paulo Andreetto de Muzio  
Marli Maria Cardoso  
Paulo Henrique Peira Ruffino  
José Luiz de Carvalho

## COLABORADORES ESPECIAIS

Ciro Koiti Matsukuma  
Dimas Marques  
Sílvia Helena Marques

## FUNDAÇÃO FLORESTAL

Rua do Horto, 931- Horto Florestal  
Cep: 02377-000 - SP  
Fone:(11)2997-5000  
www.fflorestal.sp.gov.br

## PROJETO GRÁFICO/EDITORAÇÃO

Leni Meire Pereira Ribeiro Lima  
Paula Cristina Corrêa da Silva

## ILUSTRAÇÃO

Paula Cristina Corrêa da Silva

## MAPA

Angélica Maria Fernandes Barradas

## REVISÃO DE TEXTO

Yara Cristina Marcondes

## CTP, IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Art e Gráfica Potyguara

S452 São Paulo (Estado). Secretaria do Meio Ambiente; Instituto Florestal  
Fundação Florestal  
Ações para o bem-viver. Lima, Leni Meire Pereira Ribeiro...[et al]; São Paulo:  
Instituto Florestal, 2011  
20p.: 14,8 x 21,0 cm

Disponível também em <http://www.iflorestal.sp.gov.br/ecoatitude>

ISBN: 978-85-64808-01-0

1. Ecoatitude. 2. Consumo. 3. Sustentabilidade e Meio Ambiente. 4. Educação Ambiental. I. Título

CDU: 502.1  
CDD: 574.52

## APRESENTAÇÃO

O ECOatitude é um programa de responsabilidade socioambiental da Secretaria do Meio Ambiente, adotado com entusiasmo pelo Instituto Florestal e a Fundação Florestal. É considerado uma importante iniciativa para promover a adequada utilização dos recursos naturais e compartilhar ações para o bem-viver.

Nós, instituições do setor ambiental, que por missão trabalhamos para a conservação da natureza, nos esquecemos com relativa frequência de olhar para dentro da casa com a perspectiva de gerar reflexões e mudanças de posturas em relação aos nossos hábitos de consumo, atitudes individuais ou coletivas. Muitas vezes, o que se faz está desconectado com aquilo que se prega.

O Programa ECOatitude tem contribuído para que integremos nossas ações de conservação ambiental com programas internos de diminuição de consumo, de economia de água e energia, de reutilização de materiais, de reciclagem de resíduos, de iniciativas que promovam o bem-estar das pessoas, dos funcionários, que valorizem a solidariedade, o respeito mútuo e a ética. Uma importante plataforma para o alinhamento entre discurso e prática.

Essa cartilha sintetiza, de forma simples e objetiva, alguns conceitos e ações necessários para a implementação, em nossas instituições, de uma agenda voltada à responsabilidade socioambiental. Mas seu alcance não se restringe aos nossos limites institucionais. Trata-se de fonte de informações úteis para uso em residências, escolas e demais ambientes privados ou comunitários.

É com esse espírito que disponibilizamos esse importante material para sua leitura.

**Rodrigo Antonio Braga Moraes Victor**  
Diretor Geral do Instituto Florestal

**João Gabriel Bruno**  
Diretor Executivo da Fundação Florestal

“ *Você deve ser a própria mudança que deseja ver no mundo!* ”

Ghandi

## SUMÁRIO

- 6** Grupo ECOatitude
- 7** Programa ECOatitude
- 10** Mapa das Áreas Protegidas do Estado de São Paulo
- 12** Água
- 14** Energia
- 15** Transporte
- 16** Resíduos
- 19** Bibliografia Consultada
- 20** Quadro para Anotações - Consumo de Água e Energia Elétrica

## GRUPO ECOATITUDE

### Componentes do Grupo ECOatitude IF

#### Coordenadores

Leni Meire Pereira Ribeiro Lima  
José Luiz de Carvalho

#### Membros

Elaine Aparecida Rodrigues  
Inamara Aparecida de Sá Melo  
Luís Alberto Bucci  
Marlene Francisca Tabanez  
Marli Maria Cardoso  
Paul Joseph Dale  
Priscila Weingartner  
Rejane Esteves  
Rejane Gomes Genaro  
Renata Tavares de Menezes Caldas  
Roselaine Barros Machado  
Sandra Lúcia Ribeiro Silva Catarino  
Silvana Cristina Pereira Muniz de Souza

### Componentes do Grupo ECOatitude FF

#### Coordenadora

Adriana Neves da Silva

#### Membros

Ailton Araujo  
Débora Cubateli Redivo  
Deolinda Beatriz M. Bolzani  
Dimas Marques  
Eduardo Goulardins Neto  
Kátia Regina Pisciotta  
Manoel C. P. Alves Neto  
Silvia Helena Marques  
Simone Aparecida Fernandes  
Sueli de Fátima Lorejan

## PROGRAMA ECOatitude

**A**quecimento global, grandes áreas naturais destruídas, rios repletos de lixo e perda de biodiversidade. Esses são alguns reflexos das ações do ser humano que provocam impactos ao meio ambiente.

Essa situação requer atenção especial de todos, e por isso é necessário que cada um de nós se envolva em ações de cidadania para a preservação e conservação ambiental, indo além do que está no papel.

Nesse contexto, é igualmente necessário repensar a questão do consumo. Quando compreendemos os impactos gerados por uma simples compra, passamos a evitar a aquisição de produtos desnecessários (gerando menos resíduos) e que utilizem substâncias e processos degradantes ao meio ambiente em sua fabricação. Essa postura responsável traz benefícios não somente ao meio natural, mas também às nossas finanças, afetando positivamente a qualidade de vida e o bom uso dos recursos públicos. Uma sociedade consciente não apenas gera menos resíduos como reduz o consumo de energia e água.

Pensando nessas questões e diante da necessidade de institucionalizar as práticas sustentáveis, foi criado o Programa ECOatitude, que visa envolver os servidores da Secretaria do Meio Ambiente nas ações voltadas para a melhoria da qualidade ambiental. Nesse sentido, nós, servidores do Instituto Florestal e da Fundação Florestal, que atuamos para a proteção de áreas naturais, compartilhamos ações para o bem-viver.

As linhas de ação aqui apresentadas abordam os temas água, energia, transporte e resíduos.

Boa leitura e boas práticas!





Sedes Administrativas do Instituto Florestal  
e da Fundação Florestal – SP

Você já parou para observar e sentir a diferença do ambiente, quando você chega ao seu local de trabalho dentro de uma área protegida? O barulho dos automóveis e os ruídos da cidade vão ficando para trás à medida que você ouve o som dos pássaros e dos outros bichos. O seu olhar percebe a mudança da luz. Os tons passam do cinza para o verde e o colorido das flores se destaca. O aroma logo pode ser sentido, cheiro de mato e perfume das flores. E, finalmente, a temperatura mais amena e o frescor das plantas.

Isso é realmente um privilégio para nós servidores e para todos aqueles que trabalham em áreas protegidas\* do Estado de São Paulo.

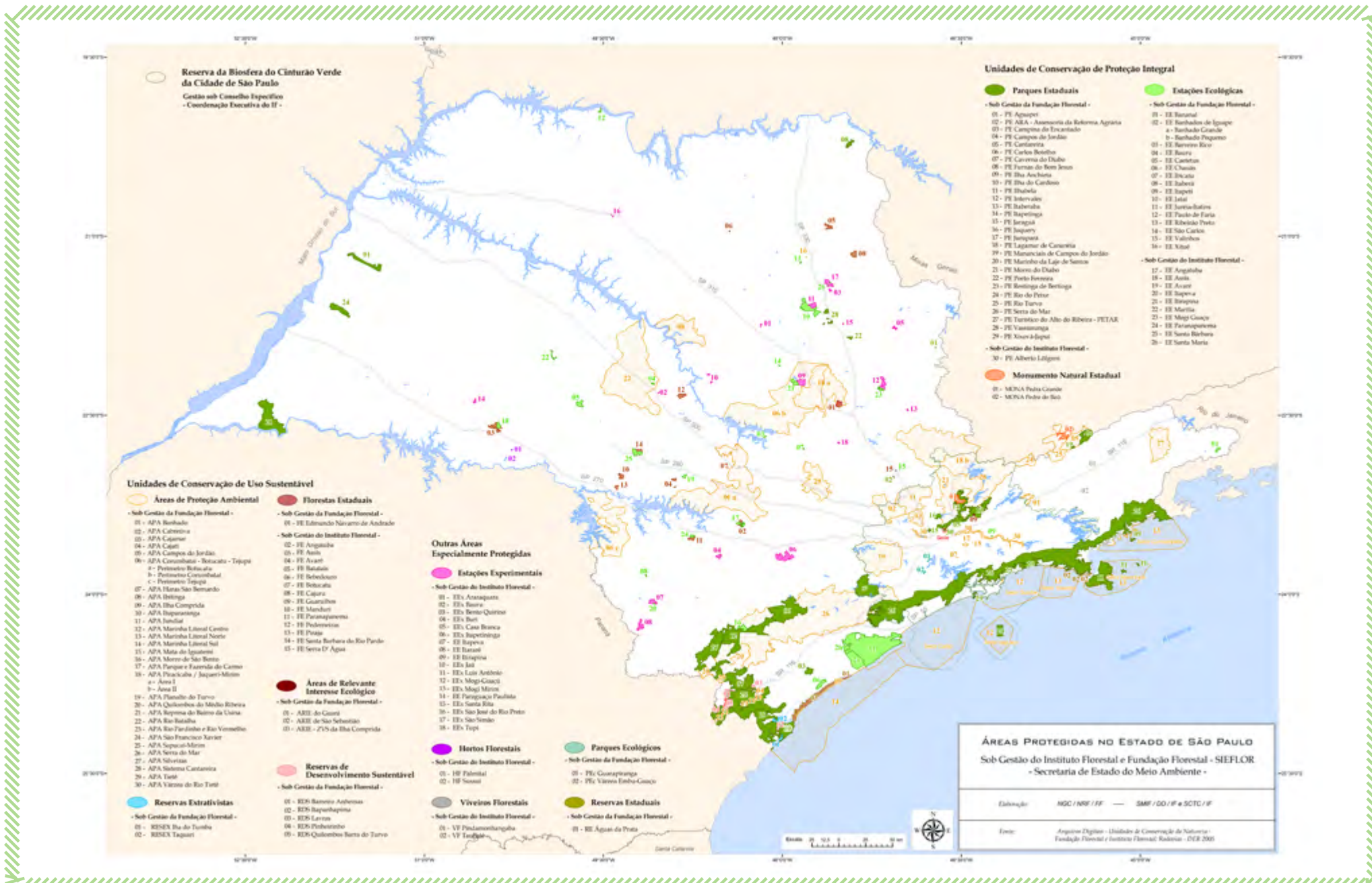
Essa qualidade de vida só se realiza em sua plenitude com a prática de atitudes conscientes, que devem estar presentes no nosso dia a dia, começando em nossa casa e se estendendo ao local de trabalho, às áreas especialmente protegidas, à comunidade e à cidade em que moramos.

Então, vamos conhecer algumas dicas e práticas para manter e melhorar ainda mais o ambiente em que vivemos, protegendo os recursos essenciais à vida desta e das futuras gerações.

---

\* Áreas Protegidas incluem: Unidades de Conservação de Proteção Integral e de Uso Sustentável, Estações Experimentais, Viveiros e Hortos Florestais.

Estado de São Paulo tem belezas visíveis e invisíveis, que estão abrigadas nas áreas protegidas sob gestão do Instituto Florestal e da Fundação Florestal.



## ÁGUA

A água existente na Terra ocupa  $\frac{3}{4}$  de sua superfície, sendo que aproximadamente 97% é salgada e cerca de 3% corresponde aos rios, lagos, pântanos, gelo das calotas polares, água subterrânea e água presente na atmosfera.

É importante destacar que alguns dos mananciais, responsáveis pelo fornecimento de água potável para a população, nascem ou estão protegidos pelas florestas localizadas nas áreas protegidas do Estado de São Paulo. A maior parte das cidades do litoral paulista, por exemplo, é abastecida por mananciais localizados dentro das Unidades de Conservação que compõem a Serra do Mar.

A água é um recurso natural não renovável e, portanto, limitado. Você já imaginou sua vida sem água?

Para garantir que possamos continuar a usufruir deste bem, são necessárias atitudes, ações e hábitos que evitem o desperdício e a poluição da água.

Como podemos evitar o desperdício?



1. Fechando a torneira ao escovar os dentes, fazer a barba, ensaboar a roupa e os pratos.
2. Tomando banhos rápidos. Cada minuto que o chuveiro está ligado corresponde a muitos litros de água.
3. Reutilizando a água descartada pela máquina de lavar roupas para lavar calçadas e quintais, e não usando a mangueira como vassoura.
4. Utilizando balde para lavar o carro, pois a mangueira desperdiça centenas de litros de água.
5. Regando as plantas à noite ou pela manhã, pois assim a água não se perde com a evaporação e favorece o desenvolvimento das plantas.
6. Verificando regularmente se há vazamentos em sua casa ou escritório, como torneiras pingando ou canos furados. Cada gota perdida por segundo equivale a 46 litros de água em um dia. Informe às autoridades competentes quando observar vazamentos em locais públicos.
7. Utilizando a água do cozimento de legumes e verduras, após esfriar, para regar as plantas, pois é rica em sais minerais.
8. Guardando o óleo utilizado em frituras e encaminhando para

empresas recicladoras. Jogar óleo no ralo da pia, no tanque ou no vaso sanitário entope canos, prejudica o tratamento de esgoto e polui as águas.

Adote essas atitudes, comece a conferir sua conta de água mensalmente e consulte o quadro abaixo para verificar o consumo doméstico de água por atividade.



### CONSUMO DOMÉSTICO DE ÁGUA POR ATIVIDADE

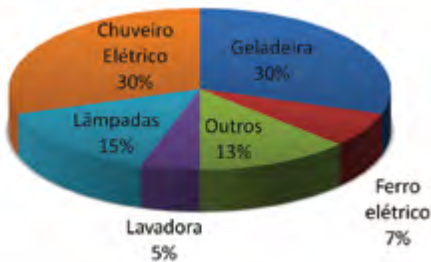
Atividade	Quantidade (em litros) *
Descarga no vaso sanitário tradicional	10 a 16
Minuto no chuveiro	15
Lavar roupa em tanque	150
Lavar as mãos	3 a 5
Lavar roupa com máquina de lavar	150
Lavar louça em lava-louça	20 a 25
Escovar os dentes com água corrente	11
Lavar o automóvel com mangueira	100

\* Estes valores podem variar de acordo com o tipo de instalação.

Fonte: Brasil (2005)

## ENERGIA

A energia elétrica que utilizamos diariamente provém dos recursos naturais e é gerada, em sua maior parte pelas usinas hidrelétricas, que causam significativo impacto ao meio ambiente. Quanto mais consumimos energia, maior a necessidade de construir novas usinas.



Fonte: São Paulo (2008)

A economia de energia elétrica, presente em nossas pequenas ações, contribui não apenas para a preservação dos recursos naturais, mas também na redução de nossos gastos com a conta de luz.

Veja como é possível economizar energia todos os dias:

**1.** Crie o hábito de desligar as luzes ao sair do ambiente ou mantê-las desligadas quando houver luz natural suficiente para a iluminação.

**2.** Troque as lâmpadas incandescentes para as do tipo fluorescentes, que gastam 60% menos energia.

**3.** Evite deixar os aparelhos eletrônicos ou eletrodomésticos ligados na tomada quando não estiverem em uso, pois além do gasto desnecessário de energia, ainda esses aparelhos podem queimar devido às descargas elétricas.



**4.** Procure não deixar muitos aparelhos ligados em uma mesma tomada, pois os fios esquentam e o consumo aumenta. A sobrecarga pode até causar um incêndio. Se não houver outra alternativa, utilize uma régua (extensão) com filtro de proteção.

**5.** Acumule roupa para passar. Ligar e desligar o ferro muitas vezes consome mais energia.

**6.** Tome banhos curtos. Além de economizar água, você economiza também dinheiro, pois o gasto com chuveiro elétrico representa 30% de sua conta de luz.

**7.** Utilize papel reciclado. A produção do papel reciclado consome 70% a 90% menos energia do que o papel comum, além de poupar nossas florestas.

## TRANSPORTE

**F**umaça, barulho de motor e buzina, grandes congestionamentos, desperdício de tempo e dinheiro... Que estresse! É importante que cada um de nós procure contribuir para a melhora da qualidade do ar que respiramos. A poluição do ar causada pelos automóveis é responsável por grande parte da degradação ambiental, além de aumentar custos socioeconômicos e provocar danos à saúde humana.

Com novas atitudes podemos ter uma vida cada vez mais saudável.

Veja algumas dicas:

- 1.** Compartilhe o transporte individual com outras pessoas, assim você reduz os custos com o veículo, gera menos poluentes e tem a oportunidade de conviver e fazer amigos.
- 2.** Procure utilizar os transportes coletivos sempre que possível. Isso colabora com a redução dos congestionamentos e diminui gastos com combustível.
- 3.** Faça pequenos trajetos de bicicleta ou a pé. Além de serem alternativas baratas, você ainda pratica exercícios.
- 4.** Mantenha seu carro regulado. A manutenção

correta de seu veículo ajuda a reduzir a emissão de gás carbônico na atmosfera.

- 5.** Evite circular com automóvel em horários e zonas de maior congestionamento. O “para e anda” aumenta o consumo de combustível e causa muita poluição.
- 6.** Reflita antes de comprar um carro. Os modelos maiores consomem mais combustível e poluem mais.
- 7.** Procure fazer seus passeios a pé. Com isso você pode usufruir melhor da companhia de seus familiares e amigos.



## RESÍDUOS

**A** todo momento produzimos resíduos e somos responsáveis por eles.

Muito se fala sobre reciclagem, mas o volume de resíduos gerado por nós ultrapassa a capacidade de transformação destes materiais, causando impactos ambientais de difícil solução. Refletir as reais necessidades de consumo, além de evitar que muitos produtos se tornem lixo, ajuda a poupar dinheiro e energia na sua produção.

Veja algumas dicas de atitudes que podemos ter nas áreas protegidas e em nossas casas.

**1.** Adquirir produtos com menos embalagem, avaliando a quantidade e a necessidade.

**2.** Planeje suas compras e o consumo para evitar o desperdício. Faça sua lista antes de ir ao supermercado ou ao shopping, evitando assim, comprar por impulso. Utilize sacolas duráveis para armazenar ou carregar as compras.

**3.** Reutilize a folha de papel (frente e verso). Em caso de impressão, use a Ecofont e o modo econômico. Aproveite as sobras de papel para fazer rascunho ou blocos de recados.

**4.** Dê preferência ao uso de pilhas e baterias recarregáveis. Duram

mais, poluem menos e têm melhor custo/benefício.

**5.** Limpe e separe o material para reciclagem (papel, plástico, vidro, metal) para que possa ser coletado por cooperativas e associações de catadores ou leve aos postos de coleta em seu bairro ou cidade.

**6.** Separe o lixo orgânico (restos de comida e folhas de árvores) para compostagem, que pode ser utilizada como adubo de jardim e hortas. Trata-se de um procedimento muito simples, possível de ser feito na própria residência.

**7.** Encaminhe todo resíduo que não for para coleta seletiva ou compostagem para a coleta pública. Nunca enterre ou ponha fogo nesse resíduo.

**8.** Descarte o lixo eletrônico (pilhas, baterias e outros) em locais de coleta apropriados. Alguns supermercados, farmácias e bancos prestam esse serviço. Esses materiais não devem ser jogados no lixo comum, pois contêm metais pesados altamente tóxicos para a saúde humana e ao meio ambiente.

**9.** Utilize sua própria caneca ou copo no seu dia a dia. Copos plásticos descartáveis demoram mais de cem anos para se decompor.

## MATERIAIS RECICLÁVEIS E NÃO RECICLÁVEIS

### PLÁSTICO

#### Reciclável

- Copos
- Sacos/Sacolas
- Frascos de produtos
- Tampas/Potes
- Canos e Tubos de PVC
- Embalagens Pet (Refrigerantes, Suco, Óleo, Vinagre, etc.)

#### Não Reciclável

- Cabos de Painéis
- Adesivos
- Espuma
- Acrílico
- Embalagens Metalizadas (Biscoitos e Salgadinhos)

### METAL

#### Reciclável

- Tampinhas de Garrafas
- Latas
- Painéis sem cabo
- Ferragens/Arames/Pregos/Chapas
- Canos
- Cobre

#### Não Reciclável

- Clipes
- Grampos
- Esponja de Aço
- Aerossóis
- Latas de Tinta, Verniz, Solventes Químicos, Inseticidas

### PAPEL

#### Reciclável

- Jornais e Revistas
- Listas Telefônicas
- Papel Sulfite/Rascunho
- Papel de Fax/Folhas de Caderno
- Formulários de Computador
- Caixas em Geral (ondulado)
- Aparas de Papel
- Fotocópias
- Envelopes/Cartazes Velhos

#### Não Reciclável

- Etiquetas Adesivas/Fita Crepe
- Papel Carbono/Papel Celofane
- Papéis Sanitários
- Papéis Metalizados
- Papéis Parafinados
- Papéis Plastificados
- Guardanapos
- Bitucas de Cigarros
- Fotografias

### VIDRO

#### Reciclável

- Garrafas
- Potes de Conservas
- Embalagens/Frascos de Remédios
- Copos
- Parabrisas
- Cacos dos Produtos Citados

#### Não Reciclável

- Espelhos/Boxes Temperados
- Louças/Cerâmicas/Porcelanas/Pirex
- Óculos
- Vidros Especiais (tampa de forno e microondas)
- Tubo de TV

Fonte: Guia Fácil da Coleta Seletiva (2011)

Mantenha-se informado sobre os materiais que estão sendo reciclados e os locais de coleta na sua região.

Esta cartilha foi elaborada a partir das experiências adquiridas no decorrer das ações implementadas com o Programa ECOatitude no Instituto Florestal e na Fundação Florestal.

Se você também tiver mais alguma dica sobre os temas água, energia, transporte e resíduos, compartilhe com seus familiares, amigos e colegas de trabalho.

Cada um de nós faz parte deste processo...



## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ATLAS Ambiental: Bebedouro, SP, Brasil. São Paulo: Vistadivina, 2008. 106 p.

BRASIL. Lei nº 9.985 de 18 de julho de 2000. Regulamenta o artigo 225, § 1º, incisos I, II, III, VII da Constituição Federal, institui o Sistema Nacional de Unidades de Conservação - SNUC. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 19 de jul. 2000. p. 1.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Documento de introdução – Plano Nacional de Recursos Hídricos** – iniciando um processo de debate nacional. Brasília, DF, 2005. 50 p.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Consumo sustentável** – manual de educação. Brasília, DF: Consumers International: MMA: MEC: IDEC, 2005. 160 p.

SÃO PAULO (Estado). Decreto n. 51.453 de 29 de dezembro de 2006. Cria o Sistema Estadual de Florestas –SIEFLOR e dá providências correlatas. **Diário Oficial do Estado**, v. 116 n. 247, 30 dez. 2006. Seção 1, p. 37.

SÃO PAULO (Estado). Decreto n. 54.079 de 4 de março de 2009. Altera os artigos 5º, 6º e 9º, acrescenta o artigo 9ºA e modifica os Anexos do Decreto nº 51.453, de 29 de dezembro de 2006, que cria o Sistema Estadual de Florestas - SIEFLOR e dá providências correlatas. **Diário Oficial do Estado**, v. 119 n. 42, 5 mar. 2009. Seção 1, p. 3.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. **Ecocidadão**. São Paulo, 2008. 116 p.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. **Unidades de conservação**. São Paulo, 2009. 104 p.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. **Resíduos sólidos**. São Paulo, 2010. 147 p.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. Resolução n. 007, de 21 de janeiro de 2010. Dispõe sobre o Programa “Ecoatitude” da Secretaria do Meio Ambiente e dá providências correlatas. **Diário Oficial do Estado**, v. 120 n. 115, 22 jan. 2010. Seção 1, p. 51-52.

SUDAN, D.C.; FRONER, I.C. (Org.). **Tá na mão**: olhando os resíduos e repensando as práticas. Gestão de resíduos no campus da USP de Ribeirão Preto. São Paulo: Agência USP de Inovação, 2009. 124 p.

15 dicas para tornar as deslocções mais ecológicas. Disponível em: <<http://umavidaverde.com>>. Acesso em: 6 jun. 2011.

GUIA fácil da coleta seletiva. Disponível em: <<http://www.naturallimp.com.br>>. Acesso em: 6 jun. 2011.

MOTORISTAS podem ajudar na redução da poluição do ar. Disponível em: <<http://www.dicasutore.com.br>>. Acesso em: 8 jun. 2011.

## QUADRO PARA ANOTAÇÕES - CONSUMO DE ÁGUA E ENERGIA ELÉTRICA

Faça o acompanhamento mensal do seu consumo de água e energia elétrica, utilizando o quadro abaixo:

Mês	Água		Energia	
	Litros	R\$	Kws	R\$
Janeiro				
Fevereiro				
Março				
Abril				
Maiο				
Junho				
Julho				
Agosto				
Setembro				
Outubro				
Novembro				
Dezembro				



FUNDAÇÃO FLORESTAL



SECRETARIA DO  
MEIO AMBIENTE



GOVERNO DE  
SÃO PAULO