



Apoio

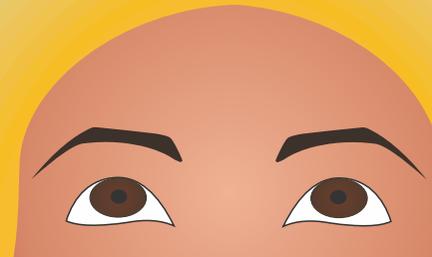


 Tel: (71) 3283.5827/6012  
 canalambiental@ufba.br  
 facebook.com/cmasumai

\*Nao jogue este impresso em vias públicas. Preserve o Meio Ambiente.



# Consumo Consciente





## UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

### Reitor

João Carlos Salles Pires da Silva

### Vice-Reitor

Paulo Cesar Miguez de Oliveira

### Superintendente de Meio Ambiente e Infraestrutura

Fábio Macedo Velame

### Coordenador de Meio Ambiente

José Antônio Lobo dos Santos

### Endereço

Rua Barão de Jeremoabo s/n  
Ondina - Salvador - Bahia  
CEP: 40170 - 117  
Tel: (71) 3283.5827/6012

## O que é consumo consciente?

Consumo consciente é fazer escolhas responsáveis na hora de comprar, de usar e de descartar o que não serve mais. Assim, pode-se evitar o desperdício de recursos naturais. Antes de consumir, reflita se necessita realmente do que está comprando, prefira materiais duráveis, que possam ser reutilizados, ao invés dos descartáveis e ao precisar descartar, observe o que realmente é lixo e o que pode ser reaproveitado.

Reflita sobre seu papel e compromisso com um mundo melhor e mais sustentável.

**Observe algumas pequenas atitudes que podem se transformar em hábitos mais sustentáveis:**

## Use água sem desperdiçar



- Ao lavar a louça, primeiro limpe os restos de comida dos pratos e panelas e, só aí, abra a torneira para molhá-los. Feche a torneira para ensaboá-los e, então, abra-a novamente para enxaguar;
- Ao lavar as mãos, rosto, objetos, escovar os dentes ou tomar banho, mantenha a torneira ou chuveiro fechados enquanto não estiverem em uso e evite usá-los em sua vazão máxima;
- Mantenha as caixas d'água bem fechadas. Caso contrário, além da possibilidade de funcionarem como criadouros de insetos transmissores de doenças, a água acumulada precisará ser trocada com mais frequência;

- Não use a privada como lixeira e nunca acione a descarga de forma desnecessária, pois ela gasta muita água;
- A limpeza de calçadas/pátios não deve ser realizada utilizando mangueira. O procedimento correto é a varrição seguida de limpeza utilizando balde, água e sabão, se necessário;
- Jamais se deve deixar baldes ou outros recipientes enchendo sozinhos, pois há grande risco de desperdício de água;



- Priorize a utilização de mecanismos reguladores de vazão ou a substituição de dispositivos hidráulicos e equipamentos por outros que reduzam o consumo de água (uso de arejadores em torneiras, mictórios em banheiros masculinos, bacias sanitárias com descargas que utilizam menores volumes de água, etc);
- É importante que as Unidades participem de forma efetiva do Programa ÁguaPura. Os Diretores devem designar um funcionário para alimentar o sistema Vianet, inserindo as medições diárias e mensais de consumo de água e energia da Unidade;
- Sempre que detectar algum problema de vazamento de água na UFBA, entre em contato imediatamente com a equipe do Programa ÁguaPura ou com a Coordenação de Meio Ambiente/Sumai (Fones: (71) 3283-6022/ 5827/ 6012).

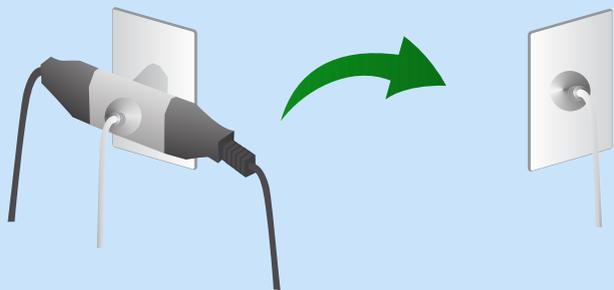
## Economize energia



- Evite acender lâmpadas durante o dia, dê preferência à luz natural. É importante que as Unidades designem responsáveis para apagar as lâmpadas nas áreas de circulação/áreas externas a partir das 6h da manhã e acendê-las a partir das 18h;
- Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou de led, que duram mais e são econômicas;
- Quando possível, reduza a iluminação em áreas de circulação, pátios de estacionamento e garagens, desde que não prejudique a segurança nos locais;

- Evite a incidência de raios solares no ambiente de trabalho, especialmente onde houver climatização, pois aumenta a carga térmica do aparelho de ar condicionado. Além disso, restrinja o uso desses equipamentos apenas às dependências ocupadas e mantenha as portas e janelas fechadas;
- Procure otimizar o uso do aparelho de ar condicionado, desligando-o 1h antes do final do expediente e mantendo-os desligados ou apenas ventilando nos dias frios e após as 18h (entre 18 e 21 h o preço do kwh custa em média 8 vezes mais);
- Regule a temperatura dos refrigeradores conforme a estação do ano e a capacidade utilizada e mantenha-os distantes de locais onde há incidência direta de raios solares ou próximos de outras fontes de calor;
- Retire da tomada os fornos micro-ondas, ventiladores, aparelhos de TV, impressoras ou outros eletroeletrônicos quando estes não estiverem em uso;

- Programe o computador para entrar em modo de espera após cinco minutos sem uso;
- Desligue o monitor, a impressora, o estabilizador, a caixa de som, o microfone e outros acessórios, sempre que não estiverem em uso;
- Utilize, sempre que possível, as escadas para os primeiros pavimentos e para subir ou descer poucos andares. Caso precise usar o elevador, acione apenas um deles;
- Evite o uso de benjamins. O acúmulo de ligações na mesma tomada pode causar o aquecimento, aumentando as perdas de energia elétrica;



- Realize periodicamente a limpeza dos filtros dos aparelhos de ar-condicionado, para não prejudicar a circulação do ar. As Unidades da UFBA podem solicitar o serviço pelo Sistema Sipac para a Sumai (Coordenação de Manutenção - Núcleo de Climatização);
- Mantenha a regulagem dos termostatos do aparelho em 23°C ou em 50% do botão de giro do termostato;
- Providencie periodicamente a limpeza das lâmpadas e luminárias, de modo a obter maior aproveitamento da iluminação nos ambientes;
- Professor/aluno: desliguem sempre as lâmpadas, computadores, projetores multimídia, aparelhos de ar condicionado e outros equipamentos após o uso das salas de aula;
- Desligue as luzes das dependências quando não estiverem em uso, como salas de reunião e banheiros;
- Desligue os bebedouros no final do expediente.

## Reciclagem de cartuchos e toners

As tintas líquidas ou em pó presentes nos cartuchos e toners de impressoras possuem substâncias químicas perigosas capazes de causar grande contaminação ambiental e danos à saúde das pessoas.

A UFBA já deu início a um programa de coleta e reciclagem dos cartuchos e toners utilizados em suas Unidades, comprometendo-se com o descarte ambientalmente adequado desses resíduos.

A partir de solicitação das Unidades Universitárias, A CMA realiza a coleta desses materiais.



## Reciclagem de óleo vegetal

O descarte de óleo de cozinha usado em redes de esgoto ou no lixo pode trazer grande degradação ambiental, sobretudo às águas e solo.

Dentre os problemas que podem ser causados pelo descarte inadequado de óleo no ambiente podem ser citados: prejuízo às comunidades aquáticas, obstrução dos interstícios do solo, incrustações nas tubulações de esgoto e prejuízo e oneração do tratamento de esgoto nas estações.

A UFBA está iniciando o seu Programa de Reciclagem de Óleo Vegetal Residual (PROVER), que visa coletar o óleo vegetal usado das cantinas/restaurantes da universidade e doá-los para produção de biodiesel, sabão e outros produtos, através de cooperativas da cidade de Salvador/Ba.



## Faça uso de baterias recarregáveis



- Pilhas e baterias contêm metais pesados como mercúrio, chumbo, cádmio, níquel, entre outros (INMETRO, 2005). Esses metais podem causar sérios danos ao meio ambiente e à saúde humana;
- As baterias recarregáveis apresentam vida útil mais longa que as pilhas comuns, o que contribui para uma menor geração de resíduos;
- Esses materiais não podem ser descartados no lixo comum. Encaminhe suas pilhas e baterias para o programa de coleta da UFBA. Procure o coletor laranja mais próximo.

## Evite o desperdício de alimentos



O desperdício de alimentos implica perda desnecessária de recursos usados para a sua produção, tais como: água, áreas para agricultura e energia. O desperdício também contribui para o aumento da fome e da insegurança alimentar. No momento da alimentação, coloque apenas a quantidade necessária, evitando excessos.

Agindo dessa forma você ajuda a diminuir o material orgânico encaminhado para os lixões ou aterros.

## Papel: reduza seu consumo



A produção de papel consome uma grande quantidade de madeira, proveniente de áreas de reflorestamento, um grande volume de água (mais do que qualquer outra atividade industrial) e muita energia (está em quinto lugar na lista das que mais consomem). O uso de produtos químicos altamente tóxicos na separação e no branqueamento da celulose também representa um sério risco para a saúde humana e para o meio ambiente.

- Pense bem antes de imprimir um arquivo: textos pequenos podem ser lidos diretamente do computador e documentos e comunicações podem ser enviados por e-mail;
- Utilize os dois lados do papel nas impressões ou reaproveite-os como rascunho;
- Reaproveite os envelopes de papel;
- Recuse folhetos de propaganda que não sejam de seu interesse;
- Use filtros, guardanapos e toalhas de pano em vez dos de papel.

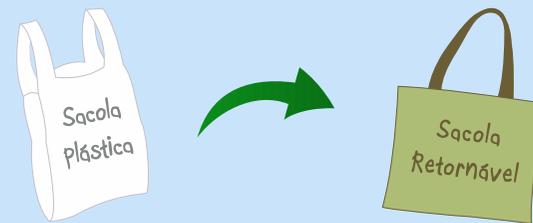
## Diminua o uso de materiais descartáveis

Os produtos descartáveis, apesar de serem mais práticos, causam grandes problemas ao meio ambiente, pois o seu uso excessivo contribui para a geração de grandes quantidades de resíduos.

Dê preferência aos materiais que podem ser reutilizados. Troque o copo descartável por uma caneca ou garrafa.

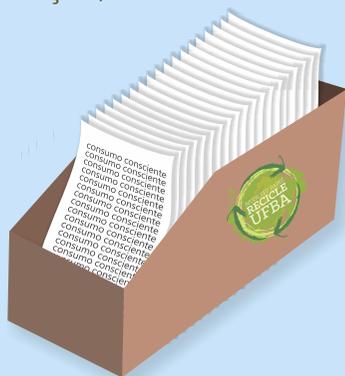


## Redução de outros itens de consumo e de material de expediente



- Evite comprar produtos com embalagens desnecessárias;
- No restaurante ou lanchonete dê preferência ao uso do guardanapo disponível no porta-guardanapo, ao invés de um que venha em saquinho plástico;
- Disponibilize no local de trabalho uma caixa comum de materiais de expediente (lápiz, canetas, cliques, post-its). Dessa forma evita-se que cada pessoa compre um novo material a cada vez que não conseguir encontrar o seu;

- Dê preferência aos produtos que vêm concentrados, contidos em apenas uma embalagem;
- Não compre embalagens descartáveis de bebidas quando houver a possibilidade de adquiri-las em vasilhames retornáveis;
- As caixas de papelão podem ser reutilizadas para acondicionar papéis e outros objetos;
- Papéis, plásticos e vidros, após esgotadas todas as possibilidades de reutilização, devem ser encaminhados para reciclagem. O Recicle UFBA coleta e doa esses materiais para cooperativas. Procure o coletor mais próximo.



## Para saber mais

Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais - ABRELPE. Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil, 2010. Ed. Especial 10 anos. disponível em:  
<http://a3p.jbrj.gov.br/pdf/ABRELPE%20%20Panorama2012.pdf>

FERRAZ, J. M. G. O papel nosso de cada dia. EMBRAPA, 2009. disponível em:  
[http://www.embrapa.br/imprensa/artigos/2009/O%20papel%20nosso%20de%20cada%20dia\\_JoseMaria.pdf](http://www.embrapa.br/imprensa/artigos/2009/O%20papel%20nosso%20de%20cada%20dia_JoseMaria.pdf)

INMETRO. Informação ao Consumidor: Pilhas Alcalinas e Zinco - Manganês. 2005 disponível em:  
<http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/pilha.asp>

SECTI. Metade da comida do mundo vai parar no lixo, diz relatório. Amazonas, 2013. disponível em:  
<http://www.cienciaempauta.am.gov.br/prodam-compartilhamento/?tipo=print&id=14940>

TECLIM - Rede de Tecnologias Limpas.  
<http://teclim.ufba.br>

Brasil. MPOG. Portaria n° 23 de 12 de fevereiro de 2015. disponível em:  
[http://www.planejamento.gov.br/secretarias/upload/Legislacao/Portarias/2015/150213\\_port\\_23.pdf](http://www.planejamento.gov.br/secretarias/upload/Legislacao/Portarias/2015/150213_port_23.pdf).

**Núcleo de Ações Ambientais**  
Joaquim Alves Feitosa Leitão

**Concepção e Pesquisa**

Carina Carvalho de Araújo Oliveira  
Cintia Brito de Souza Galheigo  
Filomeno Raimundo Gomes Neto  
Vanessa Lima Souza Vilar

**Projeto Gráfico**

Jacqueline Santana Rocha

**Ilustrações**

Jacqueline Santana Rocha

