

# CARTILHA

**CMO**  
CONSTRUTORA



## **Consumo consciente:**

dicas para incluir hábitos sustentáveis na sua rotina.





# ÍNDICE

Práticas para economizar energia em casa \_\_\_\_\_ **2**

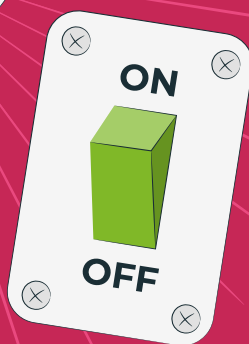
Práticas para economizar água em casa \_\_\_\_\_ **8**

Consumo consciente e geração de energia \_\_\_\_\_ **14**



- O consumo consciente busca promover a reflexão sobre os impactos das nossas escolhas de consumo na sociedade, no meio ambiente e na economia. Trata-se de uma forma de consumir de maneira mais responsável e sustentável, levando em consideração não apenas as nossas necessidades imediatas, mas também o bem-estar das futuras gerações e do planeta como um todo.





# ● PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA EM CASA

- Use aparelhos elétricos fora do horário de pico (18 às 21h).
- Evite o uso de adaptadores de tomada T (benjamins), que podem provocar desperdício de energia e curto-circuito por sobreaquecimento.
- Aparelhos sem uso devem ser desligados da tomada. O recurso stand by pode representar 12% do consumo doméstico de energia.
- Crie o hábito de verificar sempre se não há equipamentos ou luzes ligados desnecessariamente em casa e no trabalho.

## Ar-condicionado

- Dimensione adequadamente o aparelho para o tamanho e cargas do ambiente.
- Evite a exposição direta da parte externa do aparelho ao sol.
- Bloqueie o raio de sol direto no ambiente, fechando cortinas e persianas.
- Não bloqueie a saída de ar do aparelho e mantenha limpos os filtros do aparelho, favorecendo a circulação do ar.

## Área de serviço

- Acumule o máximo possível de roupa, concentrando o período de uso do ferro elétrico.
- Evite ligar o ferro elétrico no horário de pico e, simultaneamente, a muitos outros aparelhos.
- Passe primeiramente os tecidos que requerem temperaturas mais baixas, passando gradativamente para os demais tipos.
- Evite o uso de secadora. Pendure as roupas no varal.

## Cozinha

- Caso tenha um freezer, além da geladeira, evite usá-lo quando houver poucos alimentos dentro. Desligue-o e transfira os alimentos para o congelador da geladeira.
- Zele pela conservação, mantendo limpas as serpentinas, fazendo limpeza e degelos periódicos, além de proceder à manutenção das borrachas de vedação da porta, sempre que necessário.

- Regule o termostato para o mínimo necessário, em conformidade com as orientações do fabricante.
- No inverno, a temperatura interna do refrigerador não precisa ser tão baixa quanto no verão.
- Jamais coloque qualquer alimento quente ou destampado na geladeira. Isso evita sobrecargas do mecanismo.

## Televisão

- Evite dormir com a televisão ligada. Se ela tiver recursos de programação, use o timer.

## Celulares e câmeras

- Nunca deixe seu aparelho “dormir” carregando. Ou seja, dê a carga e retire-o da tomada. Para câmeras digitais que não usam pilhas, aplica-se a mesma regra do celular. Só carregue o tempo necessário especificado no manual.
- Reciclagem: fabricantes de celulares recebem baterias, carregadores e carcaças de aparelhos obsoletos. Descubra no site: [www.sucataeletronicagoiania.com.br](http://www.sucataeletronicagoiania.com.br).

## Computadores

- Prefira o notebook, eles consomem menos que um computador convencional (desktop).
- Desligue o computador quando não estiver em uso e o monitor quando deixá-lo inativo. O estabilizador deve ficar desconectado da tomada.

## Eletrodomésticos

- Opte por eletros que apresentam maior eficiência energética. Confira o selo fornecido pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro).

## Chuveiro elétrico

- Evite seu uso no horário de maior consumo de energia, ou seja, o horário de pico (18h às 21 h). Este é um dos equipamentos que mais consomem energia.
- Quando não estiver fazendo frio, deixe a chave na posição “verão”.
- Feche a torneira quando se ensaboar. Lembre-se que a economia de água é fundamental para a economia de energia.



- Procure reduzir o tempo do banho.
- Use resistências originais, verificando a potência e a voltagem correta do aparelho. Jamais faça emendas ou adaptações. Esse procedimento aumenta o consumo de energia e causa sérios danos à instalação e ao chuveiro.

## Elevadores

- Havendo dois elevadores no mesmo hall (um social e um de serviço) deve-se chamar apenas um.
- Para se deslocar entre poucos andares, utilize as escadas. Esta atitude contribui também para sua saúde.



## ● PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA EM CASA

De acordo com a Organização das Nações Unidas, cada pessoa necessita de  $3,3\text{m}^3$  de água por mês (cerca de 110 litros por dia) para atender às necessidades de consumo e higiene. No entanto, no Brasil, o consumo pode chegar a mais de 200 litros por dia.

Veja a seguir algumas dicas de como economizar água e dinheiro sem prejudicar a limpeza da casa e a higiene das pessoas.

Fonte: Sabesp e Saneago.



## Detecção de vazamentos

- Monitoramento mensal do volume de água consumido por residência através do histórico apresentado na conta de água. Ao detectar que houve alteração no consumo médio, deve-se suspeitar de um possível vazamento e assim realizar a contratação de um profissional adequado para melhor avaliação.

## Torneiras

- Cuidado com vazamentos.
- Uma torneira gotejando chega a desperdiçar 46 litros de água por dia, o que representa 1.380 litros por mês.
- Um furo de dois milímetros no encanamento, para uma pressão de 15 m de coluna de água, desperdiça aproximadamente 3200 litros por dia.
- Mantenha a torneira fechada enquanto escova os dentes ou use um copo com água para enxaguar a boca após a escovação. Assim, você chega a economizar 80 litros de água por dia.
- Quando for lavar a louça, tente primeiro ensaboar tudo, para depois abrir torneira.

- Só ligue a máquina de lavar louça quando estiver com capacidade total.

## Chuveiro

- Evite banhos demorados.
- Se possível, enquanto estiver se ensaboando, feche o registro e depois volte a abri-lo para se enxaguar. O banho de ducha com registro aberto consome 135 litros de água. Fechando o registro para se ensaboar e reduzindo o tempo do banho para 5 minutos, o consumo cai para 45 litros.
- Em dias quentes, prefira utilizar o chuveiro com a chave em “verão” ou “desligado”.

## Bacia sanitária

- Não use a privada como lixeira ou cinzeiro e nunca acione a descarga desnecessariamente, pois o consumo de água é muito alto.

## Paisagismo

- No verão, não regue o jardim ou suas plantas durante o dia, mas sim ao entardecer ou à noite. O aproveitamento da água pelas plantas será bem maior.
- Troque a mangueira pelo regador e economize água.

## Calçada

- Incentive o condomínio a utilizar a vassoura, e não a mangueira, para a limpeza das calçadas. Em 5 minutos, são perdidos 279 litros de água.

## Carro

- Use um balde e um pano para lavar o carro em vez de uma mangueira. Gasta-se até 30 minutos e 216 litros de água para se lavar o carro com uma mangueira não muito aberta. Com meia volta de abertura, o desperdício alcança 560 litros. Para reduzir esse gasto, basta lavar o carro uma vez por mês, com balde. Nesse caso, você utiliza apenas 40 litros.

## Área de serviço

- Quando for lavar roupa na máquina, lave em grandes quantidades obedecendo os limites do equipamento. Você vai lavar muito mais roupa com a mesma quantidade de água.



## ● CONSUMO CONSCIENTE E GERAÇÃO DE RESÍDUOS





## ● PRÁTICAS DE CONSUMO CONSCIENTE

- Consuma alimentos de produção local. Além de valorizar os produtos da região, diminui-se a utilização de transportes que representam a segunda maior fonte de planetária de emissão de CO<sub>2</sub>.
- Priorize os produtos de origem orgânica, alimentos naturais, sucos e frutas, produtos livres de agrotóxicos e que não são geneticamente modificados.
- Dê preferência a produtos de limpeza solúveis em água e/ou que sejam biodegradáveis.
- Para limpar carpetes, uma boa alternativa é misturar água quente com vinagre branco e passar uma escova.



## ● PRÁTICAS CONSCIENTES DE GERAÇÃO DE RESÍDUOS

- Dê preferência às lâmpadas fluorescentes de sódio e não de mercúrio.
- Separe seus resíduos corretamente, evite desperdícios. A coleta seletiva economiza matéria-prima, energia, aumenta a vida útil dos aterros sanitários, gera trabalho e renda, promovendo cidadania e inclusão social.
- Separe o lixo em resíduos orgânicos e recicláveis. Os resíduos recicláveis são: metais, plásticos, papéis, vidros, latas, papelão. Enxague as embalagens sujas antes de descartá-las para não atrair insetos.




- Sempre que possível, não compre produtos com embalagem “longa vida”. Você encontra os mesmos produtos em embalagens plásticas, de alumínio ou vidro. Apesar de existir a tecnologia da reciclagem, não há logística reversa para reciclar as embalagens descartadas. Elas acabam contaminadas e lotando nossos aterros.
- Separe as pilhas e baterias (resíduos perigosos) e procure os postos de coleta Autorizados para o seu descarte.
- Reutilize papéis como rascunho. Escreva nos dois lados da folha.
- Evite utilizar copos de plástico. Prefira copos de vidro ou canecas.
- As fotocopiadoras e as impressoras a laser utilizam cassetes de toner de plástico que frequentemente têm de ser substituídas. Contate uma empresa



que recicle esse plástico ou que o use novamente.

- Utilize papel não clorado e/ou papel reciclado.
- Quando possível, reutilize frascos, embalagens, envelopes, sacolas, etc.
- Prefira utilizar produtos com refil.
- Dê preferência a produtos com menos embalagens ou com embalagens retornáveis e/ou recicladas.
- Prefira aspiradores com filtro lavável e não descartáveis.
- Quando fizer qualquer renovação no seu guarda-roupa, doe as peças que você não quer mais para uma instituição ou pessoa necessitada.
- Se o tecido rasgar e não valer a pena consertar, transforme-o em pano para limpeza geral.

- 
- Se um aparelho não puder ser consertado, ele pode, pelo menos, ser reciclado. Aparelhos desativados e doados a pequenas oficinas de conserto têm suas peças recuperadas. Quanto às geladeiras, aparelhos de ar-condicionado e computadores, que possuem substâncias nocivas, deve-se dar maior atenção à destinação.
  - Tenha sua sacola retornável sempre com você. Ao fazer compras, especialmente em shoppings e supermercados, podemos economizar inúmeras embalagens e sacolas. As sacolas de pano, além de serem mais resistentes, estão na moda. Dê um bom exemplo!
  - Tenha seu próprio canudinho de alumínio, evitando o consumo excessivo dos canudos de plástico.

# CMO

CONSTRUTORA

