

GUIA

atitude sustentável



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ

Pequenas atitudes que fazem a diferença!



A sabedoria popular é ainda mais verdadeira quando se trata do meio ambiente. Apagar a luz ao sair, fechar a torneira enquanto se escova os dentes, optar por uma caneca ao invés de um copo descartável na hora do café. Pequenas atitudes que somadas levam a grandes mudanças coletivas e só contribuem para a preservação do planeta.

Esse guia tem por objetivo sugerir novos comportamentos no nosso ambiente de trabalho e [porque não?] em nossas próprias casas. É um manual em constante construção, pois mudanças positivas, afinal sempre são bem-vindas.

Reduzir, reutilizar, recusar, reciclar e repensar compõem as diretrizes do Preserve, o Programa de Sustentabilidade da Defensoria Pública. Nosso objetivo é que essas máximas também direcionem você rumo a uma Atitude mais Sustentável.

Ganha você. Ganham nossos filhos.

Ganha todo o mundo.



APAGUE A LUZ!

Apagar a luz ao sair, ainda que por um breve momento, contribui, sim, para a conta vir mais baixa. Os benefícios, no entanto, vão além do financeiro. Apagar a luz ao sair ajuda também a evitar o desperdício. Lembre-se, o consumo consciente é a chave para preservação do planeta para as futuras gerações.





DESLIGUE O COMPUTADOR

Saiu? Desligue!

Especialistas recomendam: se a pausa no uso do computador for inferior a 15 minutos, desligue apenas o monitor. Mas se você for ficar fora por mais de 1 hora, o melhor mesmo é desligar o computador. Uma dica legal é programar o computador para desligar automaticamente após esse tempo.





ADEUS PLÁSTICO!

A Defensoria Pública decidiu restringir o uso de copos plásticos apenas a visitantes e pessoas que utilizam os serviços da instituição. Com a medida, a estimativa é a redução de 500 mil copinhos consumidos anualmente. Só para lembrar, o plástico demora de 100 a 400 anos para se decompor. Por esse motivo, a Defensoria está buscando alternativas com menor impacto ambiental para atender ao público externo. E você: está esperando o quê para adotar uma caneca de café e garrafa de água?



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ



MENOS PAPEL, MAIS ÁRVORES

O papel é feito a partir da celulose de determinados tipos de árvores. Com a reciclagem, a gente pode evitar o corte de até 30 árvores adultas necessárias para a produção de uma tonelada de papel. A reciclagem também ajuda a economizar até 80% de energia em comparação com a confecção de papel novo. A Defensoria Pública está buscando parcerias e alternativas para destinação adequada desse material por meio da coleta seletiva solidária, destinando o material para cooperativas e associações de catadores.



PRESERVE

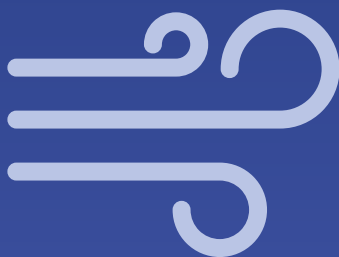
O Programa de Sustentabilidade da DPRJ



IMPRESSÃO CONSCIENTE

Desde 2018, contamos com o Sistema Eletrônico de Informação (SEI) para nossos processos internos, o que tem contribuído para reduzir a quantidade de impressões. Sabemos que às vezes a impressão de documentos é inevitável, mas isso não quer dizer que não possa ser consciente. Por isso, escolher fontes que utilizam menos tinta, optar pelo modo econômico, revisar o material para evitar erros e nova reimpressão são pequenas atitudes com impactos imensuráveis. Evite também imprimir petições para revisões. Espalhe essa ideia.





AR FRESCO, MAS COM ECONOMIA

Evite ligar o ar condicionado antes de todo mundo chegar. Também não se esqueça de desliga-los ao fim do expediente. Ligar e desligar os aparelhos em intervalos curtos geram mais gastos, devido ao esforço que fazem para alcançar a temperatura desejada. Caso a sua sala tenha janelas e uma boa circulação de ar, evite usar o ar condicionado quando a temperatura estiver agradável. Se ainda assim optar pelo ar condicionado, certifique-se de que as janelas e portas estão fechadas, pois isso melhora a eficiência do aparelho.





ECONOMIZE ÁGUA NA DESCARGA

Você sabia que a descarga é responsável por até 30% do consumo de água de uma casa? Muitos lugares contam com o sistema de acionamento duplo, que ajuda muito a economizar. A descarga parcial libera cerca de 3 litros, ideal para limpar o vaso de resíduos líquidos. Já a descarga completa utiliza 6 litros, o que é suficiente para resíduos sólidos. Por isso: atenção ao uso correto dos botões da descarga!





ECONOMIZE ÁGUA NA TORNEIRA

Você sabia que uma torneira gotejando é responsável pelo desperdício de até 46 litros de água por dia? Segundo estimativas da ONU, 110 litros são suficientes para atender as necessidades de consumo e higiene de uma pessoa, mas no Brasil utilizamos cerca de 250 litros. Por isso, feche a torneira ao escovar os dentes ou ao ensaboar as mãos. Remova os restos de comida antes de lavar a louça. Faça a sua parte.



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ



NÃO DEIXE A ÁGUA ESCORRER

Constatou um vazamento de água no banheiro ou na copa? Avise!

Ligue para 21 **2332-6265 / 6267** e abra Ordem de Serviço para a Coordenação de Manutenção Predial (COMAP).

Faça a sua parte. Cada gota importa!



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ



OUTRAS DICAS

- ✓ Troque lâmpadas incandescentes ou fluorescentes pelos modelos de LED
- ✓ Quando não estiverem em uso, desligue os aparelhos da tomada
- ✓ Não deixe o carregador do celular na tomada quando não estiver utilizando



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ

IDEALIZAÇÃO

Coordenação de Sustentabilidade Ambiental
Coordenação Geral de Programas Institucionais

TEXTO, EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Diretoria de Comunicação



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

COSUSTEN

Coordenação de
Sustentabilidade Ambiental

COGPI

Coordenadoria Geral de
Programas Institucionais

DCOM

Diretoria de
Comunicação



PRESERVE

O Programa de Sustentabilidade da DPRJ

atitude sustentável

