

GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE



“Sejamos nós a transformação que queremos para o mundo.”
Mahatma Gandhi

GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE



Tribunal Regional Eleitoral
de Pernambuco

© 2023 Tribunal Regional Eleitoral de Pernambuco

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Disponível também em: <http://www.tre-pe.jus.br>

Capa: Assessoria de Gestão Socioambiental (AGS TRE-PE)

Suênia Estelina da Costa - Assessora de Gestão Socioambiental

Diagramação: Assessoria de Gestão Socioambiental (AGS TRE-PE)

Suênia Estelina da Costa - Assessora de Gestão Socioambiental

Diego Ernandes Araújo do Nascimento - Estagiário

Luiz Gustavo Oliveira de Melo - Estagiário

Produção/Revisão: Assessoria de Gestão Socioambiental (AGS TRE-PE)

Suênia Estelina da Costa - Assessora de Gestão Socioambiental

Mércia Maria Vila Nova de Barros - Assistente

Sandra Regina de Oliveira e Silva - Técnica Judiciária

Diego Ernandes Araújo do Nascimento - Estagiário

Luiz Gustavo Oliveira de Melo - Estagiário

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
O QUE É SUSTENTABILIDADE?	6
OS 5RS DA SUSTENTABILIDADE	7
RESÍDUOS	8
ENERGIA ELÉTRICA	16
ÁGUA	19
PAPEL.....	23
TRANSPORTE.....	26
ALIMENTAÇÃO.....	29
BIODIVERSIDADE.....	32
CRISE CLIMÁTICA.....	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
EQUIPE DA ASSESSORIA DE GESTÃO SOCIOAMBIENTAL	42

APRESENTAÇÃO

A Constituição Federal do Brasil de 1988 estabeleceu que “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações” (art. 225, CF/88).

Nós, como parte da coletividade, temos o dever de termos hábitos e condutas sustentáveis em nosso cotidiano, com vistas à redução do impacto das atividades humanas no planeta.

A natureza não tem tido tempo suficiente para se recuperar da exploração excessiva de seus recursos e dos resíduos gerados por nós. Mudanças climáticas são outro fator que afeta negativamente a biodiversidade e os padrões naturais de recuperação. Como resultado, várias espécies de plantas e animais se extinguíram ou estão ameaçados de extinção e o planeta está prestes a colapsar.

Este guia tem o objetivo de informar boas práticas de sustentabilidade para transformação do ambiente de trabalho e da sociedade, a fim de que possamos viver com qualidade de vida e garantir biodiversidade e recursos para as próximas gerações.



O QUE É SUSTENTABILIDADE?

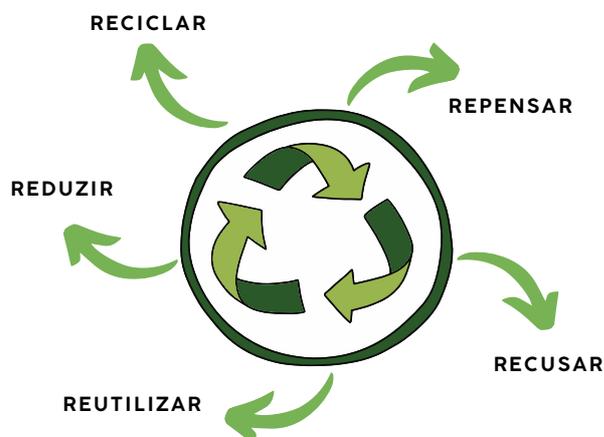
No sentido literal, sustentabilidade é um modelo de sistema que tem condições para se manter ou conservar. Em um sentido mais amplo, é o equilíbrio entre os recursos que a natureza pode nos fornecer e a exploração deles por parte da sociedade. O conceito de sustentabilidade está apoiado na abordagem do “tripé da sustentabilidade”, onde o desenvolvimento deve ser ecologicamente correto, economicamente viável e socialmente justo. Podemos alcançar a sustentabilidade por meio do desenvolvimento sustentável.

A Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento define o desenvolvimento sustentável como aquele que satisfaz as necessidades presentes, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades.





OS 5RS DA SUSTENTABILIDADE



É um conjunto de ações que visam diminuir a geração de resíduos por meio do consumo consciente.

Repensar: Seja um consumidor consciente!

Quantas vezes já compramos algo que já tínhamos ou que não precisávamos por impulso só porque estava “no precinho”, sem refletirmos a real necessidade de adquirir tal produto? O consumo exagerado é uma das maiores causas da degradação do meio ambiente. Com o hábito de repensar na hora de consumir um produto, você vai ajudar minimizando os impactos no meio ambiente, além de reduzir seus gastos.

Recusar: Recuse produtos que prejudicam o meio ambiente.

Prefira produtos de empresas que tenham responsabilidade socioambiental. Diga “não” para o desperdício sob a forma de descartáveis de uso único, como sacolas, copos e canudos de plástico, entre outros objetos de vida curta que geralmente encontram um único caminho: o lixo.

Reduzir: Consuma menos produtos.

Dê preferência aos que tenham maior durabilidade e adquira hábitos como imprimir frente e verso no papel, trocar roupas entre os amigos e familiares, escolher produtos que tenham embalagens retornáveis, menos embalagens ou embalagens econômicas, utilizar *ecobags* nas compras para evitar o uso de sacolas plásticas. Compre alimentos frescos, não embalados.

Reutilizar: Dê uma nova utilidade para o produto.

Reaproveitar o produto aumenta sua vida útil e assim é possível produzir menos resíduos, impactando de forma positiva o meio ambiente. Use a criatividade!

Reciclar: Separe os resíduos recicláveis!

Além de evitar que os resíduos sigam para as ruas, rios, mar, aterros, você irá colaborar para a geração de trabalho e renda de muitas famílias.





RESÍDUOS



O lixo hoje é chamado de resíduo sólido. São considerados resíduos todos os tipos de materiais, substâncias ou objetos descartados, resultantes da natureza ou das atividades humanas. Eles podem ser divididos em:

- **REAPROVEITÁVEL** - resíduo que pode ser reutilizado ou reciclado;
- **REJEITO** - resíduo que não pode ser aproveitado.



De acordo com a Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), **mais de 90% dos resíduos produzidos no Brasil não são reaproveitados**. Em 2022, apenas 4% dos quase 82 milhões de toneladas de resíduos gerados foram reciclados. Todo o resto foi parar em aterros controlados, lixões a céu aberto, nas ruas, rios ou mar.

Portanto, fique atento à separação dos resíduos, a fim de garantir a destinação correta e o melhor aproveitamento dos recicláveis!



RECICLÁVEIS



PAPEL, PAPELÃO
ISOPOR
METAL
VIDRO
PLÁSTICO
EMBALAGEM LONGA VIDA

***TODOS LIMPOS**



NÃO RECICLÁVEIS



PAPEL TOALHA
GUARDANAPO
CASCA DE FRUTA
FILTRO E BORRA DE CAFÉ
SACHÊ DE CHÁ
CHICLETE
TAMPA DE IOGURTE

* Descartar restos de comida na copa.

* Depositar cápsulas de café no coletor identificado no subsolo (para servidores do prédio Sede).

Que tal ajudarmos, limpando nossos recicláveis antes de descartá-los? Assim, evitaremos a proliferação de vetores e o mau cheiro, tornando mais salutar o ambiente de trabalho e a atividade laboral dos catadores.



ACERTE NA LATA



COLETOR AZUL: PAPEL

- Papéis e papelões limpos, sem vestígios de líquidos ou alimentos



COLETOR AMARELO: METAL

- Latas de bebidas e alimentos
- Ferragens
- Arames e chaves
- Objetos de metal em geral (alumínio, cobre, aço)



COLETOR VERMELHO: PLÁSTICO

- Garrafas PET (refrigerantes)
- Sacos e sacolas
- Copos descartáveis
- Utensílios domésticos
- Isopor



COLETOR VERDE: VIDRO

- Garrafas
- Recipientes (copos, jarras)
- Fragmentos e cacos dos itens já citados (devidamente embalados/protegidos)



COLETOR BEGE: RECICLÁVEIS

- Papéis e papelões
- Metais
- Plásticos
- Vidros



COLETOR LARANJA: PILHA

- Pilhas
- Baterias



COLETOR MARROM: ORGÂNICO

- Guardanapos sujos
- Papéis toalha usados
- Restos de alimentos
- Cascas de frutas e verduras
- Borrás de café
- Sachês de chá



COLETOR NÃO RECICLÁVEL

- Rejeitos e orgânicos



A depender do volume dos materiais, utilize os coletores:

- das salas: para resíduos de pequenos volumes;
- dos corredores e das copas: para aqueles de médios volumes;
- do subsolo do prédio sede: para grandes volumes.

Não esqueça de observar a descrição do tipo de resíduo no coletor.



Cápsulas de café utilizadas são coletadas pelo programa Coleta Seletiva Solidária da EMLURB. Descarte-as, devidamente embaladas para evitar vazamento, no coletor apropriado disponibilizado no subsolo do prédio sede.



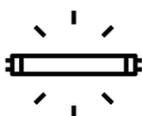
Grande parte dos recicláveis do Tribunal são papéis decorrentes da eliminação de documentos. Antes do descarte, a unidade com a custódia desse material deve descaracterizá-lo a fim de proteger os dados sensíveis, para, em seguida, dar a destinação ambientalmente correta.



Temos que ter um cuidado especial com os resíduos perigosos, evitando o descarte inadequado e a consequente perigo à saúde e contaminação do meio ambiente:



Bens eletroeletrônicos inservíveis, que não são considerados bens permanentes (como mouse, pen drive, fitas de backup LTO, CDs e disquetes, fones de ouvido) devem ficar sob a guarda provisória da unidade até a realização de mutirão para descarte desses resíduos, que ocorrerá periodicamente.



As lâmpadas do Tribunal devem ser acomodadas nos coletores específicos e só devem ser manuseadas pelo pessoal da manutenção predial.

Para o descarte das lâmpadas de sua casa, informamos que os fabricantes são obrigados a recolher. Portanto, elas devem ser entregues aos distribuidores ou revendedores (veja onde entregar clicando no link: [e-cycle](#)).



Óleos de cozinha podem ser acondicionados em garrafas tipo PET e colocadas na bombona específica no subsolo do prédio sede.



Pilhas e baterias podem ser descartadas nos coletores específicos, distribuídos em pontos estratégicos nos prédios da Capital.



Cartucho e tonner usados nas impressoras do Tribunal devem ser enviados à Seção de Almoxarifado (SEAL), dentro da caixa original, com exceção dos cartuchos decorrentes da prestação de serviço de impressão por outsourcing, cuja responsabilidade de recolhimento cabe à COINF.



Chapas de raio-X, além de possuírem plástico em sua composição, também contém prata, um metal pesado que pode ser tóxico para o meio ambiente e saúde das pessoas. Por isso, as radiografias não podem ser colocadas no lixo comum. O certo é deixá-las em postos de coleta para que sejam recicladas. Alguns hospitais e laboratórios de radiologia possuem um local específico para o descarte desses exames.



Atenção também para o descarte dos seguintes itens:



As **bitucas de cigarro** contêm mais de 4,7 mil substâncias tóxicas em sua composição. Esse fator pode prejudicar o solo e contaminar ambientes marinhos e costeiros, tornando-se uma ameaça para a biodiversidade. Não descarte-as no chão, jardins ou vasos de plantas. Jamais as jogue em rodovias e acostamentos, pois elas são um dos principais causadores de incêndios florestais, que inicia quando o fogo entra em contato com a vegetação ou folhagens ressecadas. Estima-se que 1 em cada 4 incêndios florestais, são causados pelo descarte de bitucas de cigarro ainda acesas. Portanto, certifique-se de que a chama foi totalmente apagada e descarte-as no coletor de não recicláveis.



Ao descartar **objeto perfurocortante** (como vidro quebrado ou muito frágil), embale-o com papelão ou coloque-o dentro de uma garrafa tipo PET ou embalagem TETRAPAK vazia, evitando acidentes no manuseio.

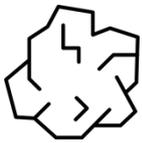


Em caso de dúvidas quanto ao descarte de quaisquer resíduos, encaminhar e-mail para socioambiental@tre-pe.jus.br, a fim de receber orientações necessárias.



VOCÊ SABIA?

PAPEL AMASSADO PODE SER ENVIADO À RECICLAGEM?



Amassar o papel não o impedirá de ser reciclado. No entanto, as fibras que o compõe perdem a resistência mais facilmente. Já o papel rasgado/triturado, além de ocupar menos espaço, facilita o transporte e mantém a maioria de suas fibras intactas, facilitando o processo de reciclagem.

POR QUE NÃO PODEMOS RECICLAR PAPEL TOALHA APÓS USO?



Depois de molhado o papel toalha perde as propriedades de ser reciclado. Isso acontece porque a separação das fibras de celulose do papel é feita com água e, após o uso, o líquido não é capaz de penetrar no papel e enfraquecer a ligação entre as fibras, impossibilitando a reciclagem. Então, que tal minimizar ao máximo o uso de papel toalha, usando apenas uma ou duas folhas para enxugar as mãos, evitando desperdício?

POR QUE NEM TODO PAPEL PODE SER RECICLADO?



Alguns tipos de papéis não são recicláveis, pois contêm compostos tóxicos, sujidades ou elementos proibitivos, como redutores de permeabilidade, por exemplo. Essas características tornam esse material contaminante durante o processo de reciclagem. Fazem parte desta lista: fitas adesivas, papéis laminados, vegetal, carbono, celofane, encerado, papel revestido com silicone ou parafina, metalizado, plastificado, fotográfico e etiquetas adesivas.

Os títulos eleitorais plastificados não devem ser encaminhados para reciclagem, devem ser descaracterizados e descartados no lixo comum.

E O ISOPOR?



Na hora de descartar, não é raro que ele acabe indo parar no lixo comum. O que muita gente não sabe é que o isopor é um tipo de plástico e é reciclável, portanto, deve ser descartado no coletor de plásticos. Não esqueça de limpá-lo antes de descartar.

O ideal é optar por um utensílio permanente em substituição a esse material, contribuindo para a redução de resíduos.



DESCARTÁVEIS PLÁSTICOS

O TRE-PE foi um dos pioneiros em eliminar a aquisição de copos plásticos descartáveis. Desde 2021 não há mais compra desse tipo de material.

Apenas copos de papel e biodegradáveis estão sendo adquiridos para ocasiões como solenidades, congressos, seminários e treinamentos, quando o uso dos utensílios permanentes é inviável.

Ainda assim, o uso de copos de papel e biodegradáveis deve ser o mínimo necessário, embora em escala e tempo muito menor do que os de plástico, esses resíduos também agredem o meio ambiente.

O uso de utensílios permanentes é o ideal. Além do fato de gerar menos resíduos, você irá preservar a saúde, já que materiais de plástico e isopor liberam substâncias tóxicas, nocivas ao ser humano, principalmente quando aquecidos. Na hora de esquentar o alimento no micro-ondas, utilize utensílios permanentes de vidro ou porcelana.



MICROPLÁSTICOS PROVENIENTES DA POLUIÇÃO PODEM CONTAMINAR O SANGUE E OS PULMÕES POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO E RESPIRAÇÃO

Microplásticos são minúsculos pedaços de material plástico com menos de 5 milímetros que são formados a partir da fragmentação de objetos de plástico maiores, como sacos, garrafas ou redes de pesca, ou são adicionados intencionalmente em produtos de cuidados pessoais, como esfoliantes faciais, sabonetes, cremes dentais e perfumes.

Estudos recentes detectaram a presença de microplástico no sangue humano, que chega até o organismo por meio do consumo de alimentos embalados, de carnes de animais contaminados, da inalação do ar e da água que bebemos. As partículas encontradas variaram entre 1,6 a 5,5 micrômetros. Os tipos de plásticos encontrados foram os mais consumidos mundialmente, como o polipropileno, polietileno e o PET, usados na fabricação de embalagens plásticas, sacolas de mercado e garrafas plásticas.

O impacto na saúde causado pela presença do microplástico no organismo ainda é desconhecido, porém, estudos iniciais feitos pelo Instituto de Estudos Avançados (IEA) da USP mostram que a presença de microplásticos no tecido pulmonar pode afetar o desenvolvimento de células tronco pulmonares, prejudicando pulmões em desenvolvimento e a cicatrização das vias aéreas. A pesquisa realizada pela Vrije Universiteit Amsterdam, na Holanda, mostra que, em laboratório, os microplásticos causam danos às células humanas e, no organismo, essas partículas podem se movimentar pelo corpo e se alojar em órgãos.

O consumo consciente de materiais plásticos é a melhor solução. Portanto, evite-os sempre que puder!





TEMPO ESTIMADO DE DECOMPOSIÇÃO DOS RESÍDUOS



Vidro
Mais de
1000 anos



Plástico tipo PET
Mais de
450 anos



Plástico
Até
400 anos



Isopor
Até
400 anos



Pneu
Até
600 anos



Alumínio
Mais de
200 anos



Metal
Mais de
100 anos



Bituca de cigarro
De 1 a 5 anos



Papel
De 3 a 6 meses



Tecido (linho)
Cerca de
2 semanas



Tecido (algodão)
Cerca de
5 meses



Tecido (poliéster)
De 20 a 200 anos



Tecido (elastano)
Até 200 anos



Fraldas e
Absorventes
Até 450 anos



Chiclete
Até 5 anos





ENERGIA ELÉTRICA



A energia elétrica é produzida a partir da exploração de recursos naturais, o que, em diversas situações, pode causar danos ao meio ambiente. A fonte de energia mais usada no Brasil é a energia hidrelétrica, produzida a partir da força da água, que corresponde a 50,6% da matriz energética nacional.



Adotar medidas de economia no consumo desse recurso em casa, no trabalho e em outros locais não só é importante para o meio ambiente, mas também para o aspecto financeiro, pois reduziremos o valor de nossas contas. A economia de energia não se resume apenas a reduzir o desperdício, mas também estimula a busca por soluções mais eficientes e sustentáveis na geração e no consumo de eletricidade.

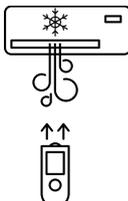
Aprender a economizar energia elétrica é uma maneira de proteger o meio ambiente e contribuir para a sustentabilidade do planeta. Veja algumas dicas:

AR-CONDICIONADO



É o maior responsável pelo consumo de energia de casas e organizações. Sempre que possível, use a ventilação natural. Abra as janelas e as portas de casa ou do ambiente de trabalho. O último a sair não pode esquecer de desligá-lo!

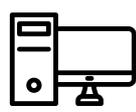
A PROGRAMAÇÃO DA TEMPERATURA NO SEU AR-CONDICIONADO INTERFERE NO CONSUMO DE ENERGIA



O consumo do ar-condicionado está ligado diretamente ao desempenho do compressor para atingir a temperatura selecionada. Não é recomendado programar temperaturas extremas do aparelho, como 16°C no modo frio e 30°C no modo quente. Quanto menor a diferença entre a temperatura do ambiente e a programada no ar-condicionado, menor será o consumo de energia.

A temperatura indicada para aproveitar o ar-condicionado, garantir o conforto térmico e gastar menos energia é, segundo a Resolução nº 09/2023 da ANVISA, em média, **entre 23°C a 26°C no verão e, no inverno, de 20°C a 22°C.**

EQUIPAMENTOS



Nas pausas do trabalho, desligue o monitor de vídeo. Ele é o componente do computador que mais consome energia. Se puder, configure-o para desligar automaticamente após alguns minutos sem utilização.

Ao sair da sala, desligue todos os equipamentos, inclusive os estabilizadores.

Tire das tomadas aqueles equipamentos que tem luz de stand by, como micro-ondas, cafeteiras, impressoras e televisores.



ILUMINAÇÃO



Sempre que possível, utilize a iluminação natural. Evite acender lâmpadas durante o dia, abrindo as janelas, cortinas e persianas. Coloque mesas, lugares de leitura ou trabalho perto das janelas.

Sempre desligue todas as lâmpadas ao sair, principalmente de ambientes de uso provisório, como banheiros, dispensas e almoxarifados.



AJUSTE A TEMPERATURA DO CHUVEIRO



O ideal é tomar banho frio, mas, se para você é indispensável um banho quente, ajuste a temperatura do chuveiro, pois uma temperatura mais baixa **pode economizar até 40% de energia.**

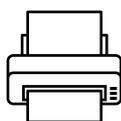
LAVE A ROUPA COM A CAPACIDADE MÁXIMA DA MÁQUINA



De acordo com um levantamento realizado pela ANEL (Associação Nacional de Empresas de Lavanderia) e pela Sabesp (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo), lavar a roupa com a capacidade máxima da máquina pode gerar **uma economia de energia de até 21%**. Isso ocorre porque, quando a máquina está cheia, ela precisa usar menos energia para agitar e enxaguar as roupas. Além disso, a máquina também usa menos água, o que também contribui para a economia de energia.



IMPRIMA APENAS O QUE FOR NECESSÁRIO



A impressão é um processo que requer energia para alimentar o motor da impressora, aquecer a cabeça de impressão e mover o papel. Ao imprimir menos, é possível reduzir o consumo de energia em todas essas etapas.

De acordo com um estudo realizado pela Universidade de São Paulo, uma redução de 10% no volume de impressão em uma organização com 100 funcionários pode gerar uma economia de energia de até 10.000 kWh por ano. Considerando que a força total de trabalho do TRE-PE é de aproximadamente 1.500 pessoas, a mesma redução promoveria uma **economia de energia de até 150.000 kWh por ano.**





ÁGUA



A água é crucial para a vida no planeta e para a economia, pois ela é essencial para produção de alimentos, criação de animais e para a geração de energia elétrica, por exemplo. Ela é um recurso cada vez mais escasso, e seu desperdício pode gerar impactos significativos no meio ambiente e em todos os setores da economia.

A conscientização sobre a importância de economizar água é fundamental para preservar esse recurso primordial para a nossa existência e das futuras gerações. Confira algumas medidas simples que fazem diferença na economia de água:



TORNEIRAS

Economize mais de 10 litros de água escovando os dentes com a torneira fechada. Se utilizar um copo de água para enxaguar a boca, a economia será ainda maior.

Feche a torneira ao se barbear. Uma dica é fechar o ralo e colocar um pouco de água na pia e abrir a torneira somente para enxaguar.



Ao lavar louças e utensílios, use detergente com moderação. Remova bem os restos de comida de pratos, panelas e talheres antes de começar a lavá-los. Só abra a torneira no momento do enxágue.

Não lave calçadas, use a vassoura para remover os resíduos. Caso seja imprescindível lavar, reutilize a água (da máquina de lavar roupas, por exemplo).

Utilize uma bacia para lavar vegetais e frutas e use uma bucha vegetal para remover a sujeira.



CHUVEIROS

Diminuir o tempo do banho de 15 para 5 minutos pode economizar **até 90 litros de água**.

Fechar o chuveiro quando estiver se ensaboando e reduz o consumo de água **em até 80 litros**.



Utilize um chuveiro com um fluxo de água menor ou instale um arejador para diminuir o fluxo de água. A instalação deste dispositivo permitirá uma **economia de até 80%** da água no chuveiro.

Mantenha o chuveiro em bom estado. Vazamentos desperdiçam muita água. Uma gota por segundo equivale a 46 litros por dia. Portanto, certifique-se de que fechou bem o registro ao final do banho e fique atento(a) aos vazamentos..



DESCARGAS

Após o uso, verifique se o botão de acionamento voltou à posição inicial.

Troque a privada por uma com sistema de duplo acionamento, que permite escolher a quantidade de água utilizada na descarga, conforme o rejeito sólido ou líquido. Os vasos de baixo fluxo reduzem o consumo de água da descarga **em até 77%** em comparação com privadas convencionais.



Descargas acopladas possuem um mecanismo que controla a quantidade de água do tanque. Para reduzir o volume gasto, encha uma garrafa com água ou algo pesado e coloque no tanque. O peso vai fazer com que a água se distribua uniformemente, aumentando o nível da água sem aumentar o volume gasto. Porém, prefira usar garrafas de vidro ou de alumínio, uma vez que o plástico pode liberar partículas de microplástico na rede de esgoto.

Não jogue papel higiênico dentro do vaso sanitário. Isso contribui para aumentar o gasto de água, além de causar entupimentos.



Atenção para vazamentos na válvula da descarga. Se identificados, conserte-os o mais breve possível.

MÁQUINA DE LAVAR

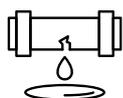
O ideal é usar a máquina sempre cheia e em ciclos completos de lavagem. Para isso, acumule mais roupas para lavar tudo de uma vez. Alguns eletrodomésticos mais modernos também oferecem um modo econômico, que gasta **até 30% menos** água e energia.



A água utilizada na máquina de lavar costuma ser descartada pelo ralo. No entanto, por conter apenas resíduos de sabão, na maioria dos casos, ela pode ser reaproveitada e servir para outros fins, como lavar pisos.

VAZAMENTOS

Infiltrações e vazamentos podem acontecer sem que você perceba e representar um elevado desperdício de água. Goteiras e manchas na parede são indícios que aparecem quando problemas maiores já se instalaram há mais tempo. Outros sinais são mofo, pintura com bolhas, pintura com aspecto umedecido e bolor. Fique atento(a) a esses sinais!





CAIXA D'ÁGUA

Mantenha a caixa sempre fechada para evitar a evaporação e não a deixe transbordar. Junto do consumo consciente, as chances da água contida nela durar mais tempo são maiores.



LAVAGEM DE CARROS

Lavar o carro com uma mangueira gasta até **560 litros de água em 30 minutos**. Quando precisar lavar o carro, use um balde.



REGA DO JARDIM

Regue o jardim das 6 às 8 horas ou após as 19 horas. Isso evita o excesso de evaporação e mais gastos.

Se você constatar vazamentos ou torneiras e chuveiros com defeito nas instalações do Tribunal, entre em contato com a Seção de Manutenção (SEMAN).

The background of the page is a soft-focus photograph of an office desk. It features several large stacks of white paper, some with colorful tabs. A pen and other office supplies are scattered across the surface. The lighting is bright and even, creating a clean and professional atmosphere.

PAPEL



Economizar papel é uma prática importante para a redução do desflorestamento e diminuição da poluição, contribuindo para a sustentabilidade do meio ambiente. Aqui estão algumas dicas para economizar papel:

IMPRESSÕES

Sempre que possível, evite a impressão de documentos e e-mails. Em vez disso, leia-os em seu computador, tablet ou smartphone.



Se for imprescindível a impressão, revise o documento antes de imprimir e use frente e verso do papel.

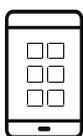
Para substituir a impressão em papel, faça opção de “imprimir em pdf”. É possível editar, grifar, destacar arquivos em PDF, tornando a impressão em papel desnecessária em muitos casos.



UTILIZE MEIOS DIGITAIS

Dê preferência à comunicação digital.

Incentive a população a usar os meios digitais. O uso de aplicativos como o e-Título, evita a impressão de documentos.



A depender de como a cidadã ou cidadão for usar o documento, faça a opção de envio de certidões em PDF e envie por e-mail ou aplicativo de mensagem instantânea, como o Whastapp.

Faça anotações digitalmente. Use seu computador, tablet ou smartphone para tomar notas em vez de usar papel.

Prefira adquirir livros digitais.

Diariamente, milhares de boletos para pagamento são impressos. Faça opção por boletos digitais para contas como de energia elétrica e de cartão de crédito.



REUTILIZE E RECICLE

Reutilize o papel como rascunho, faça bloquinhos de anotação, aproveitando-o ao máximo antes do descarte.



Utilize guardanapos de pano, que são reutilizáveis, ao invés dos de papel, que são descartáveis.

Empreste ou troque seus livros impressos.

VOCÊ SABIA?



DERRUBADA DE ÁRVORES PARA PRODUÇÃO DE PAPEL

Para produzir 20 resmas de papel uma árvore é derrubada. Uma organização que utiliza 5 mil resmas por ano está contribuindo para o corte de 250 árvores.



MONOCULTURA DE EUCALIPTO PARA PRODUÇÃO DE PAPEL

Florestas estão sendo destruídas para o plantio de monocultura de eucalipto, utilizada na produção de papel, trazendo impactos negativos como a redução da biodiversidade da região; o consumo em excesso de água, afetando o equilíbrio do solo; o uso de agrotóxicos para controlar pragas e doenças, contaminando o ambiente; a erosão do solo, já que essa espécie tem um sistema radicular superficial e não protege o solo da chuva e do vento.



ABSORÇÃO DE CO₂

As árvores absorvem o gás carbônico (CO₂), que é um dos gases de efeito estufa, e liberam oxigênio (O₂), primordial para a vida humana. Por isso, elas são essenciais ao combate às mudanças climáticas.



REDUÇÃO DO EFEITO DAS ILHAS DE CALOR

As árvores apresentam uma estreita relação com o ciclo das águas, sendo parte fundamental nos processos de interceptação e infiltração da água das chuvas, além da evapotranspiração, que é quando a água volta à atmosfera, reduzindo o efeito das ilhas de calor e resfriando as cidades durante as ondas de calor cada vez mais frequentes e perigosas.



PROTEÇÃO DO SOLO E DE NASCENTES E CURSOS D'ÁGUA

Não menos importante, a floresta é fundamental para a proteção do solo e de nascentes e cursos d'água, bem como para a regulação do ciclo hidrológico, disponibilizando água não apenas para o consumo de humanos e animais, mas também para produção agrícola e indústria.





TRANSPORTE



Os veículos são uma das principais fontes de emissão de gases poluentes. A queima de combustíveis fósseis nos motores gera gases como monóxido de carbono (CO), óxidos de nitrogênio (NOx), hidrocarbonetos (HC), óxidos de enxofre (SOx) e material particulado (MP). Esses gases são altamente tóxicos e prejudiciais à saúde e ao meio ambiente, contribuindo para o aquecimento global e o efeito estufa, além de causarem outros problemas ambientais, como a chuva ácida. A poluição veicular é um problema grave, principalmente nas grandes cidades, onde a frota de veículos é maior e a qualidade do ar é mais comprometida. É importante adotar medidas para reduzir a emissão de gases poluentes pelos veículos:



CARONA SOLIDÁRIA: COMBINE COM SEUS COLEGAS DE TRABALHO QUE MORAM NO MESMO BAIRRO OU NO SEU PERCURSO



Compartilhar um mesmo veículo entre duas ou mais pessoas durante a semana, ou revezar, fará com que o seu custo com deslocamento e manutenção do veículo diminua, tornará o trajeto mais dinâmico, visto que os percalços do trânsito serão minimizados com o bate-papo, criará hábitos com o cumprimento de horário de chegada e saída no trabalho e pode estreitar vínculos de amizade, além, claro, de contribuir para a redução dos carros em circulação, diminuindo os engarrafamentos e a emissão de gases poluentes na atmosfera.



SE PUDER, EVITE O USO DE VEÍCULOS MOVIDOS A COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS



Priorize o transporte coletivo ou bicicletas e, em distâncias moderadas, vá caminhando, assim você beneficia o planeta e mantém seu corpo saudável.



UTILIZE COMBUSTÍVEIS MENOS POLUENTES, COMO O ETANOL OU O BIODIESEL



Segundo a Agência Internacional de Energia (IEA), o etanol **reduz em cerca de 90%** a emissão de gases responsáveis pelo efeito estufa, se comparado com a gasolina. Por isso, dê preferência a biocombustíveis, assim você contribui para o combate aos efeitos das mudanças climáticas.

EVITE ACELERAR E FREAR BRUSCAMENTE



Acelerar ou frear bruscamente o veículo aumenta o consumo de combustível, pois exige muito do motor do carro e faz com que a injeção eletrônica envie mais combustível para ele. Conseqüentemente, com o aumento desse consumo, há o aumento da emissão de gases. Por isso, acelere, freie e troque as marchas de forma suave e tente manter uma velocidade constante.





MANTENHA EM DIA A MANUTENÇÃO DO VEÍCULO



A falta de manutenção do veículo pode levar a problemas no motor, como a falha na combustão, o que pode aumentar o consumo de combustível e, conseqüentemente, a emissão de gases poluentes.

Portanto, é importante realizar a manutenção preventiva do veículo, como a troca de óleo, a limpeza do filtro de ar e a verificação do sistema de injeção eletrônica, para garantir que o veículo esteja funcionando de forma eficiente.



USO CONSCIENTE DO AR-CONDICIONADO VEICULAR



Quando o ar-condicionado está ligado, é ativado um compressor que exige energia adicional do motor, fazendo com que ele precise de mais combustível para desempenhar sua função. Em média, o uso do ar-condicionado pode aumentar esse consumo em **cerca de 10%**.

Porém, em velocidades acima de 80 km/h, é recomendado manter o ar-condicionado ligado, pois abrir as janelas pode fazer com que o carro gaste ainda mais combustível por conta da resistência do ar, situação em que o aumento chega a ser de **até 20%**.



PLANEJE SUAS VIAGENS

Escolher o caminho mais curto e evitar congestionamentos pode ajudar a economizar combustível e a reduzir a emissão de gases poluentes.



CARROS COM SELO “A” DO INMETRO

Procure adquirir carros com selo A do INMETRO, que são veículos com maior eficiência energética e mais econômicos. Consulte a lista clicando [aqui](#).



ALIMENTAÇÃO



A alimentação sustentável leva em consideração não apenas a saúde humana, mas também o impacto ambiental da produção e do consumo de alimentos, preocupando-se com a forma como eles são produzidos, transportados e descartados. Adotar práticas sustentáveis na alimentação pode ajudar a reduzir esse impacto, além de promover a saúde e o bem-estar:



CONSUMA MAIS PRODUTOS ORGÂNICOS

Os produtos orgânicos são produzidos de forma sustentável, sem o uso de agrotóxicos e aditivos químicos que agredem o meio ambiente.



ADQUIRA PRODUTOS DA ESTAÇÃO

Os produtos da estação são mais frescos e saborosos, além de exigirem menos recursos para serem produzidos e transportados.



COMPRE DE PEQUENOS PRODUTORES

Comprar de pequenos produtores locais pode ajudar a reduzir o impacto ambiental do transporte e apoiar a economia local.

A feira orgânica promovida semanalmente pela AGS nas dependências do TRE-PE amplia a compreensão do papel de todos em ações de integração social e cidadania, valorizando os pequenos produtores agrícolas e incentivando a economia local.

REDUZA O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



Evitar o desperdício de alimentos é uma forma importante de reduzir o impacto ambiental da alimentação. Portanto, planejar as refeições, aproveitar as sobras, congelar alimentos e utilizar cascas e talos de vegetais em receitas são excelentes maneiras de evitá-lo.



REDUZA OU ELIMINE FRITURAS

O óleo de cozinha utilizado na fritura, se descartado de forma inadequada, contamina o solo e a água. Diminuir ou excluir as frituras da dieta alimentar, além de proporcionar uma vida mais saudável, contribui para reduzir o descarte desse resíduo.



NÃO CONSUMA CARNE AO MENOS UMA VEZ NA SEMANA

Segundo os dados do site oficial da campanha [Segunda Sem Carne](#), deixando de consumir produtos de origem animal **por um dia** você ajuda a poupar 22m² de terras, 68 litros de água doce, 8kg de grãos que seriam produzidos nessas terras e destinados à ração dos animais criados para consumo e **deixa de emitir 10kg de CO2 equivalente**. Ainda segundo o site, diversos estudos associam efeitos positivos de saúde com a maior utilização de produtos de origem vegetal e restrição de produtos oriundos do reino animal. De acordo com inúmeros estudos científicos, o consumo de carnes está diretamente associado ao risco aumentado de doenças crônicas e degenerativas, como diabetes, obesidade, hipertensão e alguns tipos de câncer.



MUDE SEUS HÁBITOS DE COZINHAR



É possível aproveitar o tempo de cozimento dos alimentos de forma sustentável. Uma dica é utilizar o vapor de um recipiente de arroz para cozinhar hortaliças e legumes. Outra ideia interessante é reaproveitar a água usada no cozimento de vegetais - que têm diversos nutrientes - para fazer outras receitas, como feijão, arroz e macarrão.





BIODIVERSIDADE





Biodiversidade é a variedade de organismos vivos, incluindo a diversidade de ecossistemas, espécies e genes e as inter-relações entre todos. Ela é essencial para a sobrevivência dos seres vivos, inclusive da espécie humana, e é importante também para aspectos como a fabricação de alimentos, cosméticos e medicamentos.

A perda da biodiversidade é um grave problema que vem ocorrendo a nível global, em especial nas regiões tropicais, e pode trazer consequências graves, uma vez que uma espécie que entra em extinção coloca em risco várias outras.

Das ameaças à biodiversidade, as principais são a poluição, o uso excessivo dos recursos naturais, o crescimento da fronteira agrícola em detrimento dos habitats naturais, a expansão urbana e industrial e as mudanças climáticas.

A preservação da biodiversidade é fundamental para preservarmos o meio ambiente e garantirmos qualidade de vida para a atual e futuras gerações. Veja como contribuir:



CONSUMA DE FORMA MAIS SUSTENTÁVEL

Evite materiais descartáveis e reutilize embalagens, impedindo que o destino final desses resíduos sejam os rios e mares, prejudicando os animais que ali vivem.



ESCOLHA ALIMENTOS ORGÂNICOS



Alimentos orgânicos são livres de agrotóxicos, que são extremamente nocivos para a biodiversidade, pois contaminam as águas superficiais e subterrâneas, matam insetos polinizadores, como as abelhas, que são fundamentais para a reprodução de muitas plantas, além de afetar outros animais que vivem nos ecossistemas, como aves e mamíferos.

CONHEÇA E APOIE PROJETOS DE CONSERVAÇÃO



Apoie projetos de conservação sérios e com equipes que se dedicam diariamente a pesquisas, manejo, educação ambiental, recuperação de áreas degradadas, preservação de espécies em extinção, valorização de comunidades locais, entre outros. Sempre que puder, divulgue essas ações, faça doações ou trabalho voluntário, pois essas entidades precisam de colaboração para se manter.



ANIMAL SILVESTRE NÃO É PET

Não compre animais silvestres nem os retire de seu habitat. Denuncie o tráfico de animais para o Ibama (0800 061 8080).





ANIMAIS NÃO SÃO ENTRETENIMENTO



Não financie a exploração animal. Muitos animais têm uma vida degradante presos em zoológicos ou parques aquáticos. Eduque as crianças para uma consciência de que o lugar de animais silvestres é em seus habitats naturais.

NÃO COMPRE, ADOTE



Muitos canis mantêm os animais em condições precárias, sem acesso à água e comida adequadas, sem higiene e sem cuidados veterinários. Além disso, as cadelas são submetidas a reproduções excessivas, o que pode causar problemas de saúde e estresse. Se ainda assim você decidir comprar, certifique-se de que o canil é legalizado e que oferece boas condições de vida aos animais.

AJUDE ABRIGOS E PROTETORES DE ANIMAIS



Muitos abrigos e protetores não contam com recursos suficientes para manter suas atividades, como alimentação, cuidados veterinários e infraestrutura adequada para os animais, e dependem de doações e voluntários. Se puder, faça doações, seja voluntário, adote um animal e/ou divulgue as atividades dessas entidades e pessoas nas redes sociais e entre amigos e familiares para ajudar a aumentar a visibilidade dessas organizações e contribuir para a captação de recursos e adoções responsáveis. Lembre-se de se certificar se o abrigo ou protetor são idôneos.

NÃO ALIMENTE ANIMAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO



Não que os bichinhos não mereçam, o problema é que coloca-se água e comida e elas permanecem no local por um longo período de tempo. Isso atrai outros animais vetores de doenças, como ratos, trazendo riscos de transmissão de leptospirose para as pessoas que alimentam os animais e/ou os próprios animais. Além disso, por vezes os animais fazem suas necessidades biológicas em locais inadequados, de difícil acesso para limpeza, como telhados, vazando para os forros de gesso e gerando odor desagradável, tornando difícil a permanência no local.

Para ajudar esses animais, adote, dê lar temporário e/ou faça campanhas de adoção. Eles merecem um lar seguro e amor!

CUIDADO AO DEDETIZAR AMBIENTES



Na aplicação de venenos para controle de pragas, tome alguns cuidados para prevenir o contato dos pets com substâncias tóxicas, como isolar a área pelo tempo necessário, manter o alimento e água afastados dos locais de aplicação, remover os insetos mortos e lavar o ambiente com água e sabão.





ANIMAIS SILVESTRES E/OU PERIGOSOS



Ao se deparar com qualquer animal silvestre e/ou perigoso, entre em contato com o Corpo de Bombeiros (telefone 193). Eles são aptos a capturar e encaminhar o animal para o ambiente adequado, garantindo a segurança dele e das pessoas. Nunca tente capturá-lo por conta própria.

PRODUTOS DE HIGIENE E LIMPEZA

Todos os dias, produtos de higiene e limpeza, como sabão e detergente, atingem os sistemas de esgoto e, sem o devido tratamento, acabam indo parar em rios, córregos, lagos e mares. De acordo com a Agência de Proteção Ambiental dos EUA, os produtos químicos mais perigosos são fósforo, nitrogênio e amônia. Essas substâncias são encontrados na maioria dos produtos de limpeza.



Alguns agentes químicos desses produtos interferem nas taxas de aeração da água. Além disso, a formação de espuma na superfície com o movimento das águas impede a entrada de luz nos corpos d'água. Isso é essencial para a fotossíntese dos organismos subaquáticos. Outro prejuízo é a interferência que provocam nas aves aquáticas. Elas possuem um revestimento de óleo em suas penas e boiam na água graças à camada de ar que fica presa debaixo delas. Quando esse revestimento é removido pela ação do detergente ou sabão, essas aves não conseguem mais boiar e se afogam. Esses são alguns exemplos de como os produtos de higiene e limpeza podem afetar negativamente os animais aquáticos, por isso, avalie reduzir o uso deles e priorize os itens que utilizam ingredientes naturais e que não degradam o meio ambiente.





CRISE CLIMÁTICA



A crise climática, gerada pelas alterações nos padrões de clima e de temperatura causadas pelo homem direta ou indiretamente, tem preocupado cada vez mais a sociedade em todo o mundo. Essas mudanças climáticas são consequências dos atuais padrões de produção e consumo e da intensa emissão de gases gerados por uma série de processos, como a queima de combustíveis fósseis e a produção agropecuária, que aceleram o efeito estufa, causando enorme prejuízo ao meio ambiente, afetando a qualidade de vida de bilhões de pessoas e gerando uma série de danos ambientais graves, como o aumento do nível do mar, grandes secas, inundações, derretimento das geleiras e extinção de espécies.

O carbono é parte importante da vida na Terra, mas se torna um problema quando queimamos o carbono estocado, seja pelo consumo de combustíveis fósseis ou mesmo por queimadas, por exemplo, visto que a quantidade de carbono na atmosfera fica maior que a normal, causando o aquecimento global.

O Brasil é considerado um grande emissor dos gases do efeito estufa, especialmente por meio das atividades agropecuárias típicas da economia nacional, como a criação de animais e a plantação de monoculturas. Segundo o o Sistema de Estimativas de Emissões de Gases de Efeito Estufa (SEEG), mais de 70% das emissões totais do País estão ligadas à atividade agropecuária, levando em consideração o desmatamento para pastagem, adubação, o metano emitido pelo gado e o transporte dos produtos.

Você pode colaborar com o combate ao aquecimento global:

CONSUMA MENOS CARNE



Já vimos que a agropecuária é uma atividade que gera um grande volume de gases de efeito estufa. Nesse sentido, uma alimentação mais diversificada, com menor consumo de carne, além de saudável, contribui para reduzir as emissões.

NÃO DESPERDICE ALIMENTOS



Segundo relatório do *Painel Intergovernamental*, cerca de um terço de todo o alimento produzido no mundo é desperdiçado em algum ponto da cadeia. Reduzir essa perda ajuda na redução dos gases de efeito estufa, emitidos tanto para a produção de alimentos, como no transporte dos produtos, por exemplo.

DÊ PREFERÊNCIA A PRODUTOS LOCAIS



Comprar de produtores locais ajuda a diminuir a emissão de CO₂ liberado com o transporte dos produtos. Além disso, a maior parte dos pequenos produtores rurais, da agricultura familiar, faz uso de técnicas mais sustentáveis de cultivo.



TENHA BOAS PRÁTICAS NO USO DE TRANSPORTE



Como já vimos no tema *Transporte*, os veículos são uma das principais fontes de emissão de gases de efeito estufa. Portanto, siga as dicas das páginas 27 e 28 deste guia, colaborando com a redução das emissões.



DESLIGUE O MONITOR EM INTERVALOS SEM USO



Um computador ligado durante uma hora/dia consome 5,0 kWh/mês.

No decorrer de um ano, a economia decorrente de desligar o computador durante esta hora será de 60 kWh, o que leva cada pessoa que desligar seu micro a **deixar de jogar na atmosfera 18 kg de CO₂**, volume correspondente ao emitido por um carro movido a gasolina ao percorrer 120 km.



COBRE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A QUESTÃO CLIMÁTICA



É dever dos governos implementar políticas públicas para conservação do meio ambiente, redução do desmatamento, adoção de novas alternativas de mobilidade urbana e incentivar o uso de energias renováveis. Cobre o comprometimento de políticos e acompanhe as promessas de campanha feitas pelos candidatos eleitos.





Empresas e governos também devem colaborar com as questões climáticas:

COMBATE AO DESMATAMENTO

O desmatamento é um dos maiores problemas ambientais que enfrentamos na atualidade. Uma das principais consequências do desmatamento é o aquecimento global, já que, sem árvores, o CO₂ permanece na atmosfera e intensifica o efeito estufa.



Você já ouviu falar sobre **rios voadores**? São uma espécie de curso d'água invisível que circula pela atmosfera e que gera um impacto positivo no clima, ajudando a equilibrar as temperaturas e os níveis de umidade em diferentes áreas. Trata-se da umidade gerada pela floresta e que se dispersa por todo o continente. No Brasil, a origem dos rios voadores acontece da seguinte forma: as árvores da Floresta Amazônica “bombeiam” as águas das chuvas de volta para a atmosfera, um fenômeno denominado evapotranspiração, ou seja, a água das chuvas que fica retida nas copas das árvores evapora e permanece na atmosfera em forma de umidade. É exatamente essa umidade que forma os rios voadores.

Segundo o Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), estima-se que uma árvore de 10 metros de diâmetro pode produzir cerca de 300 litros de água por dia, e uma árvore de 20 metros, mais de 1.000 litros de água por dia. Considerando que na Amazônia existem mais de 600 milhões de árvores, é possível se ter uma ideia da grandeza desse fenômeno!



PLANO DE COMPENSAÇÃO DE EMISSÃO DE GASES



O plano de compensação de emissão de gases é uma das estratégias para combater o aquecimento global. Ele consiste em duas etapas: redução das emissões e compensação de carbono. A redução das emissões é realizada por meio de alterações nos processos internos e da cadeia de valor das organizações. Já a compensação é uma espécie de indenização pela degradação ambiental, na qual os custos sociais e ambientais identificados nos processos de trabalho são incorporados aos custos globais da organização. Uma das formas de compensar é investir em reflorestamento. Segundo o Instituto Brasileiro de Florestas (IBF), estima-se que cada 7 árvores plantadas tenha a capacidade de sequestrar 1 tonelada de dióxido de carbono (CO₂) nos seus primeiros 20 anos de vida.





Você já ouviu falar em *pegada de carbono*?

Representa o volume total de gases de efeito estufa (GEE) gerado pelas atividades econômicas e cotidianas do ser humano. Cada vez que viajamos de carro, carregamos o celular ou ligamos a máquina de lavar roupa, por exemplo, deixamos um rastro de gases que se acumula na atmosfera, que contribuem para o aquecimento do planeta.

Preocupar-se com nossas emissões e tentar reduzi-las é uma excelente maneira de contribuir para a desaceleração do aquecimento do mundo!

Veja as suas emissões clicando aqui: [Calculadora Pegada de Carbono](#)





CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sustentabilidade é uma questão importante que afeta todos nós, e é essencial que cada um faça a sua parte para proteger o meio ambiente. Ao seguir as práticas sugeridas neste guia, você contribuirá para um meio ambiente equilibrado e um futuro mais verde e saudável para as presentes e futuras gerações.





EQUIPE DA ASSESSORIA DE GESTÃO SOCIOAMBIENTAL



Suênia Estelina da Costa
Assessora de Gestão Socioambiental

Mércia Maria Vila Nova de Barros
Sandra Regina de Oliveira e Silva
Servidoras

Diego Ernandes Araújo do Nascimento
Luiz Gustavo Oliveira de Melo
Estagiários



Ramais: 9168 - 9169 - 9176 - 9177 - 9178



