Designed by Freepik

CARTILHA DA SUSTENTABILIDADE

A Universidade Federal da Fronteira Sul objetiva fomentar práticas sustentáveis no âmbito da formação acadêmica e administrativa. Com esta cartilha, a Instituição pretende orientar, conscientizar e despertar cada um de nós para as ações sustentáveis que podem ser praticadas. Na sequência, enumeram-se várias ações em diferentes temáticas, que, se realizadas no cotidiano, contribuem para um mundo melhor, um mundo sustentável.

PublicDomainPictures por Pixabay

Água

→ Mantenha a torneira fechada ao lavar o rosto, ensaboar as mãos ou escovar os dentes.

→ Evite beber água direto do bebedouro; utilize, de preferência, copos e garrafas.

→ Dê a descarga de vasos sanitários no tempo e na quantidade necessária.

→ Informe à administração a ocorrência de torneiras pingando, vazamentos em sanitários etc.

Impressões

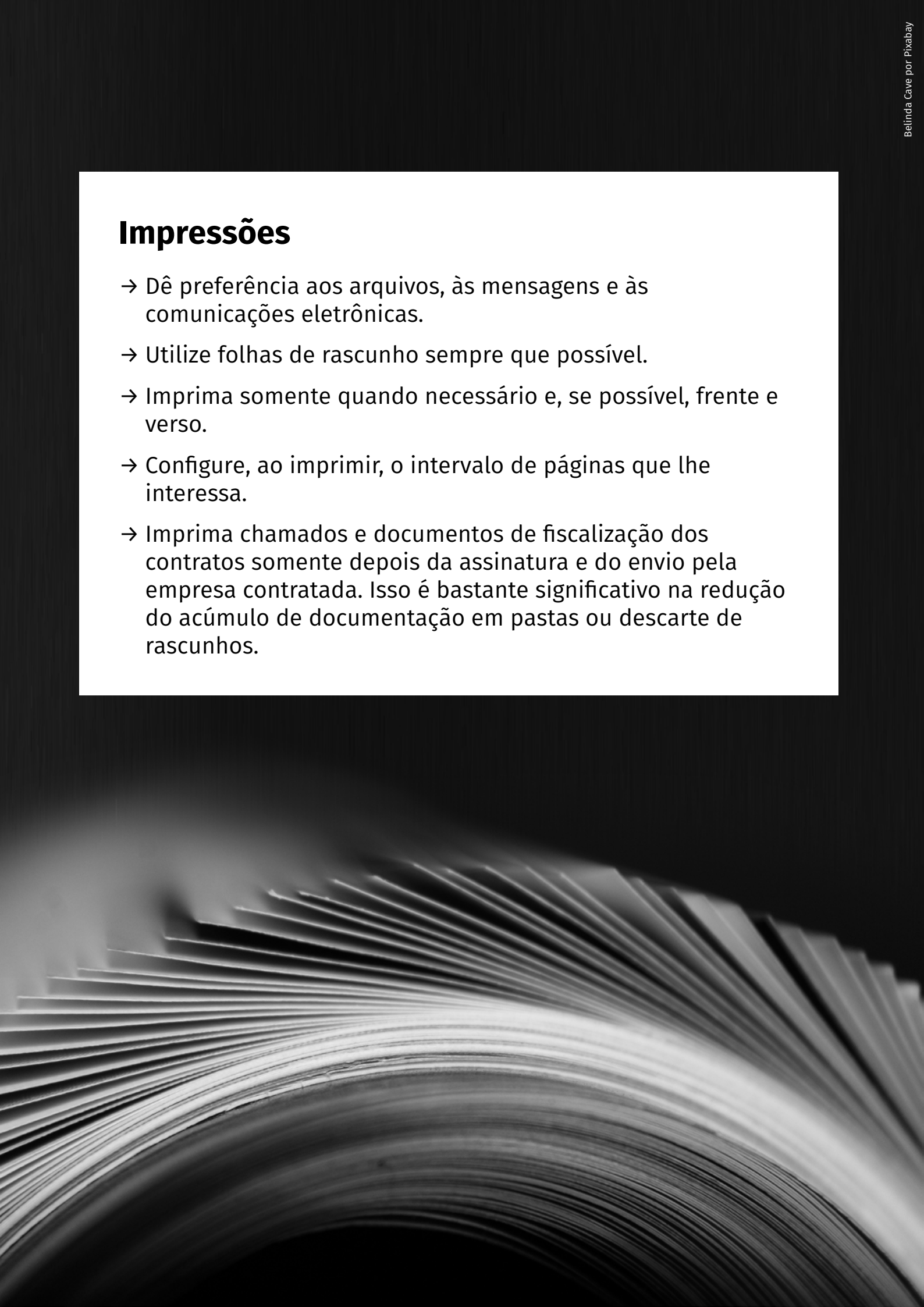
→ Dê preferência aos arquivos, às mensagens e às comunicações eletrônicas.

→ Utilize folhas de rascunho sempre que possível.

→ Imprima somente quando necessário e, se possível, frente e verso.

→ Configure, ao imprimir, o intervalo de páginas que lhe interessa.

→ Imprima chamados e documentos de fiscalização dos contratos somente depois da assinatura e do envio pela empresa contratada. Isso é bastante significativo na redução do acúmulo de documentação em pastas ou descarte de rascunhos.



Belinda Cave por Pixabay

Energia

Utilização do ar-condicionado

→ Desligue o aparelho quando o ambiente estiver desocupado.

→ Feche as portas e janelas quando ligar o ar-condicionado.

→ Mantenha o aparelho desligado ou apenas ventilando nos dias frios (inverno).

→ Mantenha a regulagem do termostato do aparelho em 23ºC ou em 50% do seu botão de giro.

Designed by lifeforstock Freepik

Utilização de lâmpadas e sistemas de iluminação

→ Desligue as lâmpadas das salas que não estiverem em uso, principalmente nos horários de almoço e no encerramento do expediente.

→ Mantenha desligadas as lâmpadas das dependências desocupadas, bem como a iluminação ornamental interna e externa.

→ Priorize a utilização de luz natural, sempre que possível.

AliceKeyStudio por Pixabay

Utilização de computadores

→ Desligue o monitor sempre que der uma pausa no trabalho.

→ Desligue ou coloque o computador em modo suspensão quando as pausas forem prolongadas.

→ Desligue o estabilizador ou régua/filtro de linha ao encerrar suas atividades.

Free-Photos por Pixabay

Utilização de elevadores

→ Evite o uso dos elevadores sempre que possível; utilize as escadas para os primeiros pavimentos e para subir ou descer poucos andares.

→ Acione apenas um elevador e lembre-se de que esperar o elevador pode demorar mais do que subir/descer um ou dois lances de escadas.

Suppadeth wongyee por Pixabay.jpg

Designed by Freepik

Resíduos

→ Substitua os copos descartáveis por canecas ou garrafas duráveis (plástico, vidro ou porcelana) e prefira os talheres laváveis.

→ Evite a utilização de sacos e sacolas plásticas.

→ Consuma somente o necessário, ou seja, evite o desperdício.

→ Reutilize materiais e embalagens.

→ Conserte produtos em vez de descartá-los e substituí-los por novos.

→ Compre produtos cujas embalagens são reutilizáveis e/ou recicláveis.

→ Repense, reduza, recuse, reutilize e recicle, conforme a política dos 5Rs. Trata-se de ações importantes para evitar a geração de resíduos.

→ Evite a lavagem excessiva de materiais. Em materiais plásticos e papéis com restos de detritos, simplesmente remova-os através de escoamento (para líquidos), de lavagem rápida (embalagens de frios) ou do uso de guardanapo.

→ Separe adequadamente pilhas, baterias, eletroeletrônicos e lâmpadas e leve-os a um ponto de coleta específico.

→ Descarte corretamente os resíduos em recicláveis ou orgânicos/rejeitos. Fique atento às cores das lixeiras. Dúvidas no descarte? Siga o quadro:

Orgânico? Rejeito

→ Carnes, vegetais, frutas e similares
→ Erva-mate
→ Café
→ Goma de mascar
→ Fita adesiva
→ Guardanapo
→ Madeira
→ Papel carbono/celofane
→ Papel com restos orgânicos
→ Papel higiênico
→ Papel toalha úmido
→ Pontas de cigarro

#Orgânico é no saco marrom

Reciclável

→ Papel
→ Plástico
→ Metal
→ Vidro
→ Isopor
→ Jornal
→ Tetrapak

#Reciclável é no saco azul

*Essa segregação está alinhada à coleta realizada pelos municípios onde a UFFS possui campus.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL