

The background of the entire image is a close-up photograph of a green leaf. The leaf's surface is covered with numerous water droplets of various sizes. Some droplets are large and clear, reflecting light, while others are smaller and more numerous. The green color of the leaf is a vibrant, natural shade. A semi-transparent horizontal band is positioned across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

GUIA VERDE

Sustentabilidade

Coordenadoria de Educação Ambiental

Os trabalhos e atividades voltados para a Educação Ambiental realizados pela Secretaria do Meio Ambiente são desenvolvidos e aplicados pela Coordenadoria de Educação Ambiental, área que conta com equipe especializada, acervo bibliográfico e centro próprio de publicações sobre o tema.

Além de participar de eventos que envolvem o tema

Educação Ambiental, a Coordenadoria também desenvolve e avalia projetos de conscientização ambiental e sustentabilidade.



A Sustentabilidade é um processo participativo, integrado e contínuo, que visa promover a compatibilização das atividades humanas com a qualidade e a preservação do patrimônio ambiental. Para que isso ocorra, a Política Ambiental deve se aprimorar, criando instrumentos e ferramentas para a adequada prática sustentável. Sua aplicação pode ocorrer no dia a dia das pessoas, das corporações, das organizações governamentais e não governamentais.

Secretário de Estado do Meio Ambiente

Bruno Covas

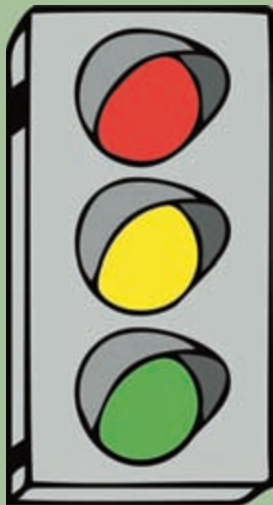
Ecocidadania

A questão da sustentabilidade pode parecer complicada no início, mas pequenos gestos coletivos podem ajudar a atingir um futuro saudável e duradouro para a sua cidade e para o planeta.

Com este guia é possível aprender que ações básicas de sustentabilidade vão garantir, em um futuro próximo, grandes mudanças nas vidas de todos os que buscam ações mais “verdes”.



Como identificar



Vermelho – As dicas em vermelho resultam em uma diferença enorme no consumo de energia e de materiais, pois têm impacto direto no meio ambiente.

Amarelo – As dicas em amarelo precisam de mais tempo, mais planejamento ou recursos, mas podem salvar o planeta.



Verde – As dicas em verde apresentam as maiores demandas, que precisam de um grande esforço coletivo para observar os resultados.

Manutenção do veículo



Mantenha os pneus calibrados com pressão adequada para reduzir o consumo de gasolina e evitar acidentes.



Faça revisões periódicas em seu veículo, além de evitar problemas futuros, ações de longo prazo como esta podem diminuir os avanços do efeito estufa.



Verifique e substitua o filtro de ar regularmente, isto ajuda a diminuir a emissão de carbono.



Eletrrodomésticos



Diminua o aquecedor ou o ar-condicionado quando você estiver dormindo e desligue ao sair de casa.



Desligue todos os aparelhos eletrônicos, inclusive TVs e computadores quando não estiverem em uso.



Desligue da tomada ou utilize filtros de linha para desligar os aparelhos eletrônicos – muitos aparelhos eletrônicos consomem energia em **standby**.



Compras



Quando você for às compras, leve suas próprias sacolas reutilizáveis.



Procure por mecadorias orgânicas, que não contenham produtos químicos ou tóxicos, mas que sejam produzidas por métodos sustentáveis.



Avalie suas necessidades e corte compras desnecessárias. Doe ou venda itens usados que você não usa mais e compre itens usados dos seus amigos e vizinhos.



No seu cardápio



Aquilo que você escolhe comer e beber afeta sua saúde e o meio ambiente.

Seguindo algumas sugestões, a escolha por comidas sustentáveis pode, trazer uma vida mais saudável e “mais verde”.



Consuma peixes e frutos do mar que tenham sido pescados de maneira sustentável.



Consuma carne bovina produzida por pecuária extensiva, de gado alimentado com pasto e por produtos orgânicos derivados do leite.



Coma menos carne vermelha e substitua por frango ou peixe – é o jeito mais fácil e rápido de diminuir a poluição por carbono que você causa.

Academia Verde

Nas grandes cidades, onde o impacto ambiental está presente nas vidas de todos, a prática de esportes e atividades ao ar livre é comprovadamente um bem físico e social.



Faça caminhadas em pequenas distâncias



Procure caminhar próximo a rios e lagos nas épocas de baixa umidade do ar.



Substitua o elevador pelas escadas e, no calor, abra as janelas para economizar ar - condicionado.



Resíduos sólidos



Jogue no lixo papéis de bala, pontas de cigarro e pequenos dejetos, se jogados no chão podem entupir bueiros e galerias de esgoto.



Não dispense medicamentos no lixo comum. Encaminhe os medicamentos aos lugares adequados – farmácias e postos de saúde.



Use pilhas recarregáveis, e tenha o cuidado de descartar pilhas, baterias, lâmpadas e aparelhos eletrônicos em locais adequados na sua cidade.



Locomoção

Todos precisam ir de um lugar a outro, mas as emissões de gases dos veículos estão causando sérios danos ao clima. As mudanças a seguir ajudam a diminuir a poluição por carbono emitida no dia a dia das pessoas, e algumas ainda podem ajudar a manter a boa forma ao mesmo tempo.



Sempre que possível use a bicicleta para distâncias médias



Use transporte público ou peça carona.



Considere a compra de um carro mais econômico e/ou o uso de biocombustíveis, como etanol e biodiesel.

Energia



Seja rápido quando tomar banho



Use lâmpadas de LED, são mais caras, porém gastam menos que as incandescentes ou fluorescentes (São mais resistentes).



Instale equipamentos de energia solar e use temporizadores nos eletrodomésticos



Instale luzes com sensores de presença que desligam automaticamente.

Economizando água



Desentupir os orifícios das torneiras e do chuveiro economiza água, energia e aumenta a pressão do jato no banho.



Instale purificadores de água para economizar galões e espaço.



Reutilize a água da máquina para lavar o quintal e/ou o carro.



Dentro de casa

As escolhas feitas em casa têm um grande impacto na natureza. Você pode diminuir esses impactos seguindo algumas dicas abaixo.



Não jogue óleo no ralo da pia ou vaso sanitário. Recolha o óleo de fritura e leve à pontos de coleta.



Lave bem as garrafas, latas e plásticos, antes de enviar para a reciclagem.



Aprenda a fazer compostagem de lixo orgânico.



Produtos com este símbolo:  são recicláveis. Cabe ao consumidor descartá-los de maneira correta.



Esta publicação não é descartável,
repassa para outras pessoas.

As escolhas diárias que você faz
podem proteger o futuro do planeta



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria do Meio Ambiente