



Plenarinho

o jeito **criança** de ser cidadão



Uma
aventura
para
ajudar o
planeta

Oi, galera!

Quase todo dia a gente vê na TV ou na internet que é preciso cuidar da natureza e respeitá-la. Nesta cartilha, a Turma do Plenarinho reuniu dicas supervaliosas que ajudarão você a se tornar um cidadão sustentável, aprendendo a ter certos cuidados com o meio ambiente. As mudanças de comportamento propostas são simples, algumas até parecem brincadeira, e podem passar a fazer parte de sua vida. Quer coisa melhor do que aprender a cuidar do planeta Terra, que é casa da gente, e ainda se divertir?

Embarque com a Turma do Plenarinho nesta aventura.



UMA AVENTURA PARA AJUDAR O PLANETA E SE TORNAR UM CIDADÃO SUSTENTÁVEL

O que você pensa quando ouve a palavra sustentabilidade? De acordo com o dicionário, sustentabilidade é característica ou condição do que é sustentável. Não explica muito, não é? Mas quando pensamos em meio ambiente, fica mais fácil de entender. Sustentabilidade tem a ver com o modo como se deve agir em relação à natureza, com o objetivo de se preservar o planeta. Ou seja, devemos utilizar os recursos naturais pensando não apenas em nós mesmos, mas no planeta que vamos deixar para as gerações futuras. Isso é ser sustentável!

Apesar de este cuidado parecer lógico, com o avanço do desenvolvimento das cidades, o ser humano começou a consumir de forma irresponsável os recursos naturais. Milhares de árvores foram derrubadas, rios poluídos com minério, agrotóxico, esgoto, resíduos diversos. Até o ar que respiramos ficou cheio de fumaça tóxica produzida por automóveis e fábricas. Essas ações acabam provocando problemas ambientais, sociais e econômicos de solução complexa e, em alguns casos, irreversíveis.



Que complicação! Mas resolver essas questões está ao nosso alcance: para isso, precisamos mudar nossas atitudes, tornando alguns cuidados simples parte da nossa rotina. Vamos juntos?



ELEMENTOS DO MEIO AMBIENTE NATURAL: SOLO, ÁGUA, AR

ÁGUA

Você sabia...

...que há uma Declaração Universal dos Direitos da Água? Nessa declaração, está escrito que o equilíbrio e o futuro do nosso planeta dependem da preservação da água e de seus ciclos. O desperdício e a poluição são os principais males que atingem a água.

Como economizar água:

- Um banho de 15 minutos gasta até 240 litros. Se você diminuir só 5 minutos nesse tempo e fechar o chuveiro enquanto se ensaboa, vai evitar que 160 litros escorram pelo ralo! De quebra, você também economiza energia elétrica!
- Para escovar os dentes, toda a água que você precisa cabe em um copo. Então, mude seus hábitos a partir de hoje: ligue a torneira apenas para molhar a escova. DESLIGUE. Escove os dentes. LIGUE A TORNEIRA. Enxágue a boca e lave a escova. DESLIGUE. Viu? Com essa simples mudança, você economizou 10 litros.





- Ao lavar as mãos com sabonete líquido, que tal passar o sabonete primeiro e só depois abrir a torneira? Cada vez que você fizer isso, vai economizar 7 litros de água.

- Lugar de papel higiênico é na lixeira, e não no vaso. Para mandar esses materiais embora, é preciso usar muito mais água.

- Na hora de lavar a louça, atenção: deixar a torneira aberta por 15 minutos seguidos gasta mais de 130 litros de água. A dica é molhar toda a louça, desligar a torneira e passar o sabão. E só então ligar a torneira para enxaguar tudo.

- Se precisar lavar o carro, o ideal é usar baldes com água e deixar a mangueira de lado! Se ela fica aberta durante meia hora, são gastos até 600 litros!

Como reaproveitar água:

- Se na sua casa tem máquina de lavar roupas, a água da lavagem pode ser reaproveitada para limpar a casa, lavar a calçada, a garagem, etc.

- A água da chuva serve para todas essas coisas, com a vantagem de também poder ser usada para molhar plantas!

- Em alguns chuveiros, a água demora um pouco para esquentar e nem todo mundo gosta de banho frio! Mas enquanto a água não fica quente, você pode

recolhê-la em um balde ou bacia para usar para limpeza, molhar plantas e até dar a descarga! Isso mesmo! Se a gente joga um balde d'água no vaso, o xixi vai todo embora! Uma economia de até 20 litros de água.

Algumas ações que economizam energia também ajudam a economizar água. No Brasil e em muitos países, a energia é produzida em usinas hidrelétricas (grandes represas de água construídas em alguns rios). Então...

- Antes de cozinhar ou fazer um lanche, tire tudo que for usar da geladeira de uma só vez. Abrindo e fechando a porta a toda hora, você desperdiça energia.

- Desligue o computador, a televisão e todos os eletrodomésticos quando não estiverem sendo usados.

LIGUE OS PONTOS

Ligue os pontos ao lado e veja quem aprendeu direitinho a dica de economizar água.



Resp:



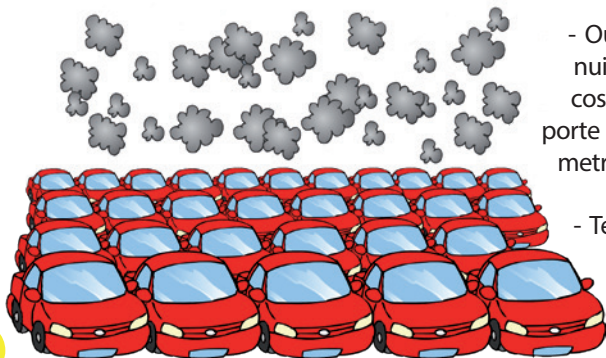
AR

Você sabia...

...que a poluição do ar prejudica o aparelho respiratório das pessoas e pode aumentar o número de doenças e alergias? Além disso, o acúmulo de gases tóxicos na atmosfera é responsável pelo aquecimento do planeta, que altera todo o equilíbrio da água, do solo e da vida de animais e plantas.

Como agir:

- Pesquisas mostram que mais de 60% da poluição do ar vêm dos automóveis. Quando você tiver que percorrer pequenas distâncias, que tal ir a pé ou usar uma bicicleta? Além de ajudar o meio ambiente, é uma boa oportunidade para fazer exercícios!



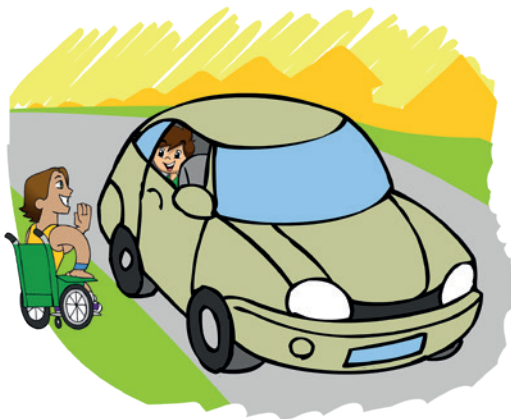
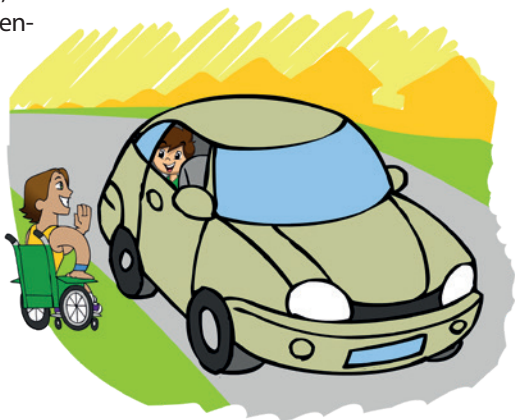
- Outra boa opção para diminuir a emissão de gases tóxicos dos carros é usar o transporte público, como ônibus e metrô.

- Tente, sempre que possível, oferecer e usar a carona dos amigos e vizinhos

para ir a lugares próximos. Desse jeito, você evita cenas comuns nos engarrafamentos: dezenas de carros parados, a maioria com apenas uma pessoa dentro.

7 ERROS

O Zé Plenarinho e o Vital vão juntos para escola e, além de se divertirem muito, ajudam o meio ambiente com a carona solidária. Encontre 7 erros nas figuras.



Resp:

SOLO

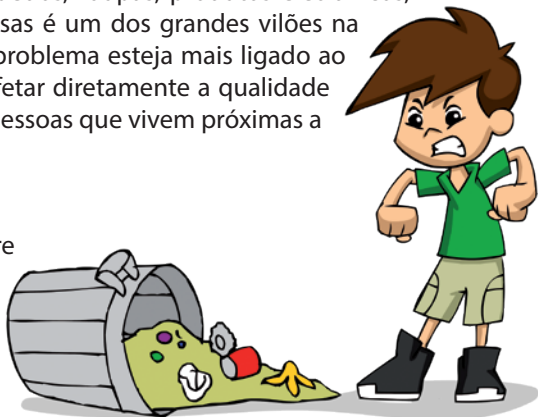
Você sabia...

...que o lixo é um dos problemas que mais afetam o meio ambiente? É um problemão!

Mas LIXO parece aquilo que já não serve mais para nada e muitas coisas que descartamos ainda podem ser utilizadas. Então, vamos começar a chamar o que jogamos fora de RESÍDUO.

Imagine que cada pessoa produz, em média, 500 gramas de resíduo por dia. Então, juntando todas as pessoas do mundo, o planeta Terra recebe milhares de toneladas de lixo doméstico por dia! O consumo exagerado de brinquedos, roupas, produtos eletrônicos, comida e centenas de outras coisas é um dos grandes vilões na produção de resíduo. Embora o problema esteja mais ligado ao solo, o que jogamos fora pode afetar diretamente a qualidade da água, do ar e até a saúde das pessoas que vivem próximas a lugares onde ele é depositado.

Mas, antes de falar sobre o que fazer, é preciso falar sobre consumo responsável. Pouco adianta aprender a separar e encaminhar corretamente nossos resíduos, se não diminuirmos a sua produção!



Tudo que compramos gasta recursos naturais e gera resíduos para ser produzido. E, quando jogamos fora, só pioramos essa situação. É um círculo vicioso que só destrói e polui.

Como agir em casa, na escola, no trabalho:

- Separar, separar e separar! Mesmo que na sua cidade não haja coleta seletiva, há muitos catadores que vivem do material reciclável que jogamos fora. Por isso, é importante separar os resíduos produzidos por você e sua família.

A orientação é separá-los em três lixeiras:



Uma para materiais **recicláveis**, como papel, papelão, plástico, isopor e metal. Esses materiais podem ser levados pela coleta seletiva para serem utilizados novamente na fabricação de novos produtos.



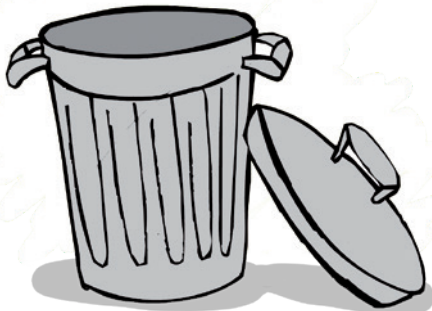
Outra para os **orgânicos**, que são restos de comida, borra de café e restos de poda de jardim. Esses resíduos podem ser transformados em adubo.



Mais uma para **rejeitos**, que é como chamamos o lixo que não serve mais para nada e vai para o aterro sanitário. São resíduos como lixo de banheiro, guardanapos usados e fraldas descartáveis.

Mais dicas sobre resíduos:

- Não desperdice papel. Aproveite sempre os dois lados da folha e faça blocos de rascunho. Assim, você preserva muitas árvores.
- CDs e DVDs podem levar até 450 anos para se decompor na natureza! Além disso, esses materiais, assim como as pilhas e baterias, são perigosos, pois podem contaminar a natureza, os animais e as pessoas. Não os descarte com o resíduo comum. Leve-os a locais que coletam este tipo específico de material.
- Evite sacolas plásticas. Leve sacolas reutilizáveis às compras. Você também pode aproveitar que muitos supermercados estão oferecendo caixas de papelão e usá-las para embalar suas compras.
- Se não tiver como evitar as sacolas plásticas, procure usar a menor quantidade possível. E, depois, reutilize-as!
- Não aceite canudos e copos de plástico descartáveis. Esses pequenos objetos demoram mais de 200 anos para se decompor. Acabam se acumulando em lixões, rios e mares e podem fazer mal aos animais, que podem engolir pedacinhos ou ser asfixiados por eles. Tenha sempre à mão copos e canudos reutilizáveis. Se não houver outro jeito, utilize os descartáveis feitos de material biodegradável.



- Nunca jogue lixo pela janela do carro. A mesma coisa serve para quando estiver andando na rua: se você joga o lixo em qualquer lugar, ele pode causar muitos problemas como, por exemplo, entupir bueiros e contribuir para o alagamento das cidades na época das chuvas.

Os 5 Rs da sustentabilidade: Repensar, recusar, reduzir, reaproveitar e reciclar

Já falamos em **repensar** escolhas para **reduzir** o consumo. Somamos a estas duas, outras três palavras - **recusar, reutilizar e reciclar** - e temos os 5 Rs da Sustentabilidade. Vamos aprender os que eles significam?

1 Repensar - É muito importante repensar hábitos de consumo e de descarte. O que você está comprando é realmente necessário? Em vez de comprar algo novo, não seria melhor reaproveitar algo que já tem? E o lixo da sua casa, como é descartado?

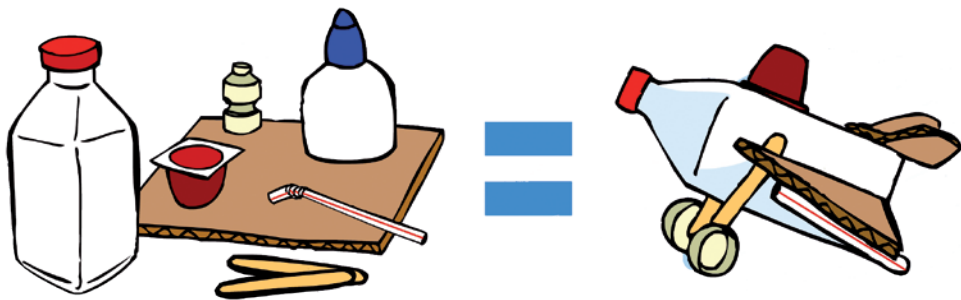
2 Reduzir - Consumir menos produtos e dar preferência aos que tenham maior durabilidade. Outras formas de reduzir são: escolher produtos com menos embalagens ou embalagens econômicas e dar prioridade às retornáveis; adquirir produtos a granel; ter sempre sua sacola de compras reutilizável; utilizar pilhas recarregáveis, lâmpadas econômicas etc.



3 Recusar - Prefira produtos de empresas ambientalmente responsáveis. Recuse sacos, canudos e copos plásticos, embalagens não recicláveis, sprays, etc. Quando você deixa de usar produtos que prejudicam a saúde e a natureza, está contribuindo para um mundo mais limpo.

4 Reutilizar - Ao reutilizar um produto, você estará aumentando a vida útil dele, além de poupar recursos naturais. Doar roupas que não usa mais, consertar o que está quebrado em vez de jogar fora, aproveitar materiais, como embalagens, para fazer artesanato são bons exemplos de como dar uma nova vida para materiais que já foram utilizados.

5 Reciclar - Faça separação do lixo na sua casa, só assim seus resíduos poderão ser reciclados e transformados em outros produtos. Reciclar reduz o consumo de água, energia e matéria-prima, além de gerar trabalho e renda para milhares de pessoas.

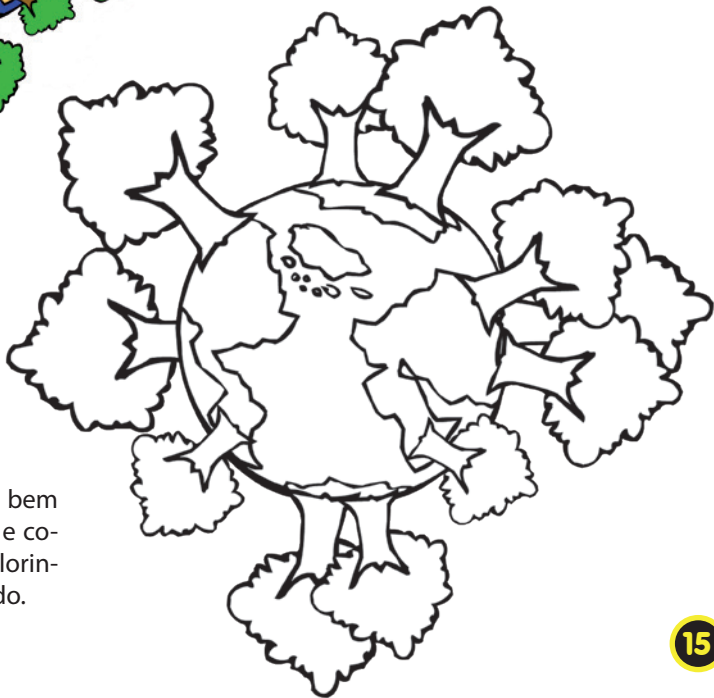


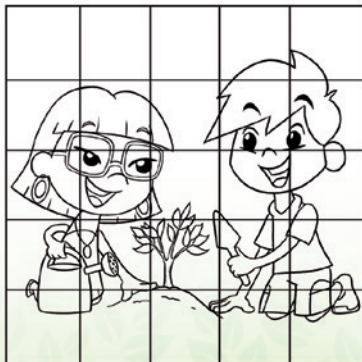


Depois de tantas dicas, agora é só colocar em prática! Pense mais antes de comprar qualquer coisa e diminua seus hábitos de consumo. Você vai ver que isso faz um bem danado ao nosso planeta e à vida de todos os seus habitantes.

PARA COLORIR

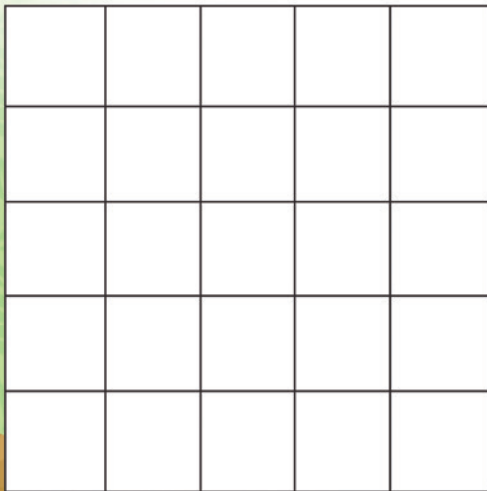
Pense num mundo bem lindo sem poluição e coloque no papel, colorindo o desenho ao lado.





AMPLIE O DESENHO

Observe o desenho quadriculado
e faça uma cópia ampliada.



ACHE AS PALAVRAS

As palavras que completam as frases estão perdidas no emaranhado de letras aí embaixo. Teste seu conhecimento sobre questões ligadas ao meio ambiente.

A poluição do ar pode causar chuva _____.

O lixo acumulado nas ruas pode causar _____.

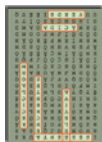
Os carros são responsáveis por _____ por cento da poluição do ar.

O tipo de coleta em que o lixo é recolhido separadamente é _____.

A cor da lixeira para os vidros é _____.

_____ é a transformação de uma coisa em matéria para a fabricação de outra.

I	S	E	S	S	E	N	T	A	U	K	Z
B	H	Ò	N	E	U	J	Q	E	Z	A	E
B	Z	Ò	H	L	V	O	Í	N	N	R	Á
Q	W	S	N	E	Ò	H	H	C	Ú	E	Õ
O	M	Z	Ó	T	E	E	Á	H	L	C	V
X	Â	S	Í	I	V	M	Q	E	Z	I	É
O	R	I	H	V	C	Ü	P	N	R	C	É
Ê	T	Q	T	A	O	L	M	T	U	L	E
I	M	F	Ô	I	D	L	Q	E	Z	A	O
K	Ò	G	Q	V	F	J	Á	S	D	G	G
Õ	Õ	D	M	J	W	À	U	E	A	E	À
Ô	H	S	Õ	S	C	Z	Ú	I	M	M	H
Í	Ô	Â	Í	S	Ç	Ó	Ü	J	P	Q	H
R	N	Ü	Â	Í	M	Ç	Â	Ê	É	Â	Ò
À	F	E	B	V	H	N	Õ	Õ	S	D	M
M	R	N	Í	K	W	F	Ê	R	Õ	Â	N
D	Ô	D	Ü	Í	J	W	F	O	O	M	D
Õ	X	M	Á	C	I	D	A	G	A	M	D
G	I	H	G	H	Ç	Ê	Z	Õ	Í	T	V
U	U	V	E	R	D	E	I	É	É	U	Q



Resp:

Vamos colocar agora os 5 Rs nos espaços correspondentes?

Repense: pense e repense a sua real necessidade na hora de comprar um brinquedo novo, um tênis ou uma roupa.

Recuse: recuse produtos em embalagem plástica ou de isopor.

Reduza: que tal usar um produto que não precisa ser descartado logo?

Reutilize: brinquedos, roupas e bijuterias são exemplos do que pode ser reutilizado ou reciclado.

Recicle: na hora de jogar o lixo fora, atenção: resto de comida, guardanapo e papel higiênico sujo e cascas de frutas devem ser descartados no lixo chamado "orgânico".



						S	
						U	
						S	
						T	
						E	
						N	
						T	
						A	
						B	
						I	
						L	
						I	
						D	
						A	
						D	
						E	

Quem dirige a Câmara

Mesa da Câmara dos Deputados - 56ª Legislatura

Presidente:

Rodrigo Maia

1º Vice-Presidente:

Marcos Pereira

2º Vice-Presidente:

Luciano Bivar

1ª Secretária:

Soraya Santos

2º Secretário:

Mário Heringer

3º Secretário:

Fábio Faria

4º Secretário:

André Fufuca

Suplentes:

Rafael Motta

Geovania de Sá

Isnaldo Bulhões Jr.

Assis Carvalho

Diretor-Geral:

Sérgio Sampaio de Almeida

Secretário-Geral da Mesa:

Leonardo Augusto Barbosa

Quem faz a revista Plenarinho

SEMID- Secretaria de Participação, Interação e**Mídias Digitais****Secretário:**

Deputado Orlando Silva

Diretor-Executivo:

Jorge Paulo de França Júnior

Coordenadora do Plenarinho:

Ana Cláudia Lustosa

(61) 3216-1804 / 3216-1805

Revista Plenarinho**Editora-chefe:**

Adriana Magalhães

Equipe de redação:

Ana Cláudia Lustosa

Júlia Macedo

Leticia Ono

Roteiro:

Ana Cláudia Lustosa

Diagramadores:

Leif Bessa

Plínio Quartim

Projeto Gráfico e Ilustrações:

Leif Bessa

Impresso na Câmara dos Deputados/DEAPA/CGRAF

3ª reimpressão - 2020

Endereço: Câmara dos Deputados

Anexo I - 16º andar - Sala 1609

CEP: 70.160-900 / Brasília - DF



The logo for 'Plenarinho' is displayed in a bold, black, sans-serif font. A small yellow dot is positioned above the letter 'i'. The final letter 'o' is replaced by a black circle with a white dot in the center, resembling an eye or a stylized 'o'.

CÂMARA DOS
DEPUTADOS

www.plenarinho.leg.br