



[www.unitins.br](http://www.unitins.br)

108 Sul Alameda 11 Lote 03 Cx. Postal 173  
CEP.: 77020-122 - Palmas-Tocantins



**Plantando  
uma muda  
de idéia**

**GUIA DE PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE UNITINS**

## Como vai o seu meio ambiente?

O modo como você trata o meio no qual vive reflete diretamente nos impactos causados à natureza. Cada papel desperdiçado, cada copo descartável jogado fora é responsável pela degradação ambiental que destrói milhares e milhares de hectares de florestas nativas em todo país.

Esta é sua única participação neste processo?

Os crescentes desastres causados por terremotos, furacões e tsunamis são formas que o meio ambiente encontra de responder à falta de responsabilidade do ser humano em suas ações do dia a dia.

Impressão: Unitins

Fundação Universidade do Tocantins - UNITINS

Reitor: Humberto Luiz Falcão Coelho

Vice-Reitor: Lívio Wiliam Reis de Carvalho

Pró-Reitor de Graduação: Galileu Guarengi

Pró-Reitor de Extensão e Pós-Graduação: Claudemir Andreaci

Pró-Reitora de Pesquisa: Antônia Custódia Pedreira

Pró-Reitora de Administração e Finanças: Maria Valdênia Rodrigues Noletto

ASCOM

Assessoria de Comunicação da Unitins

Assessora de Comunicação: Rose Vidal

Jornalista: Thâmara Figueiras

Relações Públicas: Cejane Borges

Propaganda e Publicidade: Kécia Ferreira

Fotógrafo: Rodolfo Ward

Estagiários: William Borges

Luciana Bastos

Texto e Edição: Kécia Ferreira

Revisão: Coordenação do curso de Letras

Projeto gráfico e Diagramação: Jusciê Delfino

Capa e Ilustrações: Alvino Torquato

Este Guia faz parte do Projeto de Extensão

GUIA DE PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE

UNITINS - Plantando uma muda de idéia

Coordenação: Rose Vidal

Kécia Ferreira

## Apresentação

O meio ambiente é tudo ao nosso redor. Ele não está escondido na Floresta Amazônica, nos ecossistemas marinhos ou no parque da cidade. Ele é o ambiente com o qual convivemos todos os dias, do qual fazemos parte.

Cada ação nossa desencadeia um processo que começa no nosso ambiente, chega a lugares distantes e volta com uma reação de intensidade muito maior. As catástrofes são resultados de ações que são consideradas inofensivas, como o copo descartável que você não reaproveitou e jogou no lixo, por exemplo. E como conviver com a certeza de saber o mal que estamos causando à natureza e ser indiferente às conseqüências?

Pensando nisso que a UNITINS quer despertar em você o sentimento de fazer parte do todo. De lembrar que com pequenas atitudes podemos transformar o mundo no qual vivemos. Ontem, suas atitudes causavam grandes impactos ambientais, mas hoje você vai fazer diferente. A partir de agora você tem um aliado.

Este Guia deve ser muito mais que um manual de procedimentos, ele deve ser visto como algo imprescindível para seu bem estar, do seu colega de trabalho, da sua família, da sociedade na qual vivemos e no mundo como um todo. Você já conhece a maioria das informações que constam aqui, e sabe da relevância de agir ecologicamente correto. Que tal começar a agir a partir do seu ambiente de trabalho?

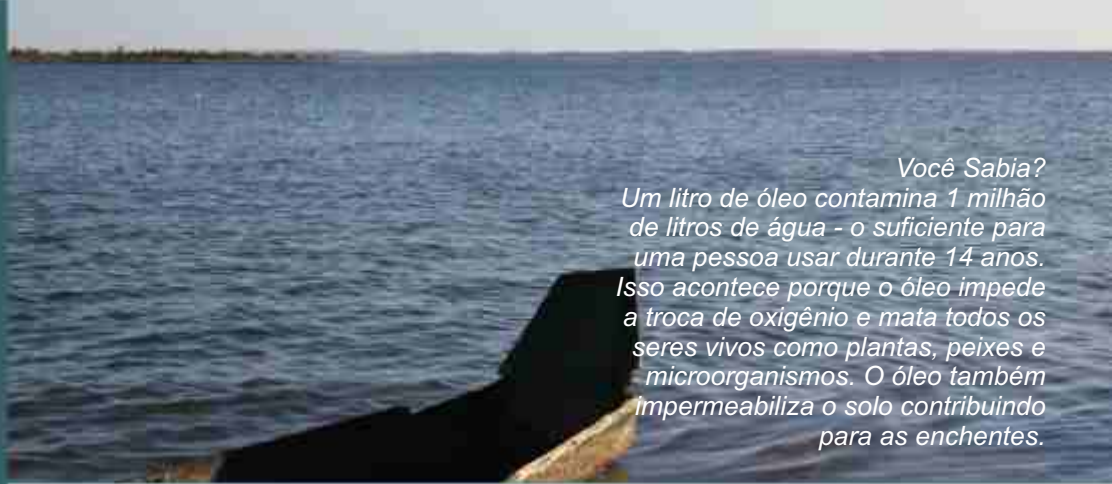


## Objetivos Gerais

- ✓ Aumentar a participação da comunidade acadêmica na preservação do meio ambiente por meio de ações de uso racional dos recursos naturais no ambiente de trabalho;
- ✓ Adotar uma nova cultura institucional, na qual os colaboradores se vêem como parte fundamental no processo de conscientização da população em relação aos problemas ambientais e, principalmente, dando o exemplo em suas atitudes no dia-a-dia;
- ✓ Promover a reflexão e mobilização, tornando os servidores da UNITINS autores e pró-ativos na criação de mecanismos que contribuam para melhoria sustentáveis em seus ambientes de trabalho;
- ✓ Promover mudanças de hábitos dos servidores, adotando uma política de conscientização e valorizando a ética e a responsabilidade social.



A reciclagem de um mesmo papel com textura de boa qualidade é possível até sete vezes.



Você Sabia?  
Um litro de óleo contamina 1 milhão de litros de água - o suficiente para uma pessoa usar durante 14 anos. Isso acontece porque o óleo impede a troca de oxigênio e mata todos os seres vivos como plantas, peixes e microorganismos. O óleo também impermeabiliza o solo contribuindo para as enchentes.

## Papel

- Utilize frente e verso das folhas, sempre que possível;
- Use os papéis que seriam jogados fora na confecção de blocos para anotações;
- Use e-mail, sempre que possível, para comunicação interna e externa;
- Ao ser enviado material pelo correio, procure saber se há possibilidade de serem encaminhados outros conjuntamente ou se pode ser encaminhado por outra forma (correio eletrônico);
- Revise os textos na tela do computador e verifique a real necessidade de impressões ou cópias reprodutivas;
- Preste atenção para não copiar material em excesso ou em configurações erradas;
- Use meio digital, tanto quanto possível, para gravações de cópias de ofícios e documentos para arquivos, gerando aumento de espaço nas repartições e gabinetes e redução no uso de papel.

## Água

*”Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e parcimônia.”*

*Art. 3 da Declaração Universal dos Direitos da Água*

- ..... Feche a torneira enquanto ensaboa as mãos;
- ..... Uma válvula de privada gasta muita água em um único aperto. Não acione à toa e aperte somente o tempo necessário;
- ..... Não jogue lixo no vaso sanitário (fio dental, cabelos...);
- ..... Use a água da torneira com moderação;
- ..... Utilize sabão ou detergente biodegradáveis, que não poluem os rios, pois se decompõem mais facilmente;
- ..... Não jogue óleo de frituras ou restos de comida em pias ou na privada. Isso causa entupimentos e dificulta o tratamento do esgoto. Coloque o óleo em um recipiente bem fechado para não vazar (garrafa) e depositar no lixo comum (orgânico) ou procure um posto de coleta próximo.



### Você Sabia?

A ONU redigiu um documento em 22 de março de 1992 - intitulado "Declaração Universal dos Direitos da Água"

- Não regue as plantas em excesso ou com mangueira. Use um balde ou um regado;
- Não regue nas horas mais quentes do dia ou quando estiver ventando muito para evitar a perda de água pela rápida evaporação;
- Molhe a base das plantas e não as folhas;
- Prefira produtos orgânicos para estimular o cultivo de alimentos livres de agrotóxicos que poluem os recursos hídricos e podem prejudicar a sua saúde;
- Lembre-se de fechar a torneira depressa. Se perceber algum vazamento, avise à Coordenação de Transporte Serviços e Manutenção (3218-2990) imediatamente.

## Energia

- Evite consumir muita energia no horário de maior consumo entre 18h e 21h;
- Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares. Elas iluminam melhor, duram de 5 a 10 vezes mais e gastam menos energia;
- Paredes e tetos de cores claras refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de luz artificial;
- Mantenha portas e janelas fechadas quando o ar condicionado estiver funcionando;
- Evite o frio excessivo, regulando o termostato;
- Não deixe o computador, impressoras e outros acessórios ligados sem necessidade;
- Configure o computador para que a tela do monitor seja desligada depois de um tempo de inatividade, peça ajuda a um técnico de informática;
- Mantenha os aparelhos elétricos longe de áreas como pias, banheiras, superfícies molhadas ou úmidas, para evitar choques;
- Apague sempre as luzes ao sair de um cômodo.



## O importante é a sua participação

- ✓ Opte por produtos com pouca embalagem ou embalagem reutilizável como potes e vidros. Evite embalagens não recicláveis. Rejeite o isopor;
- ✓ Evite usar descartáveis com frequência como pratos, garfos, copos e talheres;
- ✓ Escolha produtos duráveis;
- ✓ Devolva materiais de escritório que você não usa ao almoxarifado;
- ✓ Em casa prefira usar guardanapos, toalhas e filtros de pano aos de papel;
- ✓ Antes de imprimir, pense em sua responsabilidade e compromisso com o Meio Ambiente;
- ✓ Se você acessa seu banco pela internet, bloqueie o envio de extratos mensais pelo correio;

- ✓ Use um único copo descartável para beber água por dia, ou traga sua garrafa plástica de casa;
- ✓ Procure móveis e objetos de segunda mão;
- ✓ Prefira consertar a substituir objetos;
- ✓ Use a imaginação para dar utilidade aos objetos que iriam para o lixo;
- ✓ Leve remédios que não usa ou vencidos a um posto de saúde próximo;
- ✓ Prefira produtos reciclados;
- ✓ Crie recipientes próprios para descarte de pilhas, baterias e similares. Em caso de dúvidas de descarte, ligue para o serviço de atendimento do fabricante;
- ✓ Deixe o carro em casa. Como alternativa utilize o transporte público, pegue carona com um colega que more perto ou venha de bicicleta;
- ✓ Traga sua própria xícara para tomar café, isso evita o uso dos copos descartáveis. Deixe para os visitantes da instituição;



## Sugestões de Iniciativas

- ✓ Os copos de plásticos utilizados para água podem ser reaproveitados pela UnitinsAgro para plantio de sementes;
- ✓ Plantio de árvores nativas em espaços apropriados nesta instituição;
- ✓ Distribuição de árvores aos alunos e servidores da IES;
- ✓ Programa de economia de luzes internas;
- ✓ Substituição de lâmpadas incandescente para lâmpadas fluorescente;
- ✓ Desenvolvimento de um sistema de recuperação de lâmpadas fluorescentes, evitando o descarte inadequado no meio ambiente;
- ✓ Instalação de painéis solares para armazenamento de energia solar e transformação em fluorescente;
- ✓ Passeio ciclístico a alguma região com possibilidade de plantio de mudas.

## Coleta Seletiva

A coleta seletiva é o ato de separar o lixo, pelo tipo de material, para que sejam enviados para reciclagem. Significa não misturar materiais recicláveis com o restante do lixo.

### Reciclagem

É a atividade de transformar materiais já usados em novos produtos, que podem ser comercializados.

### Benefícios da coleta seletiva:

- Reduz a extração dos recursos naturais;
- Diminui a poluição do solo, da água e do ar;
- Economiza energia e água;
- Possibilita a reciclagem de materiais que iriam para o lixo;
- Conserva o solo. Diminui o lixo nos aterros e lixões;
- Prolonga a vida útil dos aterros sanitários;
- Diminui os custos da produção, com o aproveitamento de recicláveis;
- Diminui o desperdício;
- Melhora a limpeza e higiene da cidade;
- Previne enchentes;
- Diminui os gastos com a limpeza urbana;
- Cria oportunidade de fortalecer cooperativas;
- Gera emprego e renda pela comercialização dos recicláveis.





<b>Material</b>	<b>Tempo de Degradação</b>
Latas de Aço	10 anos
Alumínio	200 a 500 anos
Cerâmica	Indeterminado
Chicletes	5 anos
Cordas de nylon	30 anos
Embalagens Longa Vida	Até 100 anos (alumínio)
Embalagens PET	Mais de 100 anos
Espunjas	Indeterminado
Filtros de cigarros	5 anos
Isopor	Indeterminado
Louças	Indeterminado
Luvas de borracha	Indeterminado
Metais (componentes de equipamentos)	Cerca de 450 anos
Papel e papelão	Cerca de 6 meses
Plásticos (embalagens, equipamentos)	Até 450 anos
Pneus	Indeterminado
Sacos e sacolas plásticas	Mais de 100 anos
Vidros	indeterminado



## Materiais Recicláveis

Cores das lixeiras de coleta seletiva :

### Plástico :

Tampas, potes de alimentos (margarina), frascos, utilidades domésticas, embalagens de refrigerante, garrafas de água mineral, recipientes para produtos de higiene e limpeza, PVC, tubos e conexões, sacos plásticos em geral, peças de brinquedos, engradados de bebidas e baldes.

Não são : cabos de panela, tomadas, embalagens metalizadas (ex. alguns salgadinhos), isopor, adesivos, espuma.

### Metal :

Latas de alumínio (ex. latas de bebidas), latas de aço (ex. latas de óleo, sardinha, molho de tomate), tampas, ferragens, canos, esquadrias e molduras de quadros.

Não são : cliques, grampos, esponjas de aço, latas de tintas e pilhas.

### Papel :

Aparas de papel, jornais, revistas, caixas, papelão, papel de fax, formulários de computador, folhas de caderno, cartolinas, cartões, rascunhos escritos, envelopes, fotocópias, folhetos, impressos em geral.

Não são : adesivos, etiquetas, fita crepe, papel carbono, fotografias, papel toalha, papel higiênico, papéis e guardanapos engordurados, papéis metalizados, parafinados, plastificados.

### Vidro :

Podem ser inteiros ou quebrados. Tampas, potes, frascos, garrafas de bebidas, copos, embalagens. Não são : espelhos, cristal, ampolas de medicamentos, cerâmicas e louças, lâmpadas, vidros temperados planos. Todos os materiais devem estar separados, limpos e secos. Toda embalagem reciclável de alimentos deve ser lavada para não atrair insetos, nem ficar com cheiro forte, As latinhas de alumínio e garrafas de plástico (rosquear a tampa no PET) devem ser amassadas para ocupar menos espaço (pode pisar em cima). As caixas de papelão devem ser desmontadas. Os papéis não podem ter brilho ou metais (grampos, cliques).



## Não são recicláveis :

Papéis úmidos, esponjas de aço, tomadas, isopor, espuma, fraldas, espelhos, cristal, ampolas de medicamentos, cerâmicas e lâmpadas.

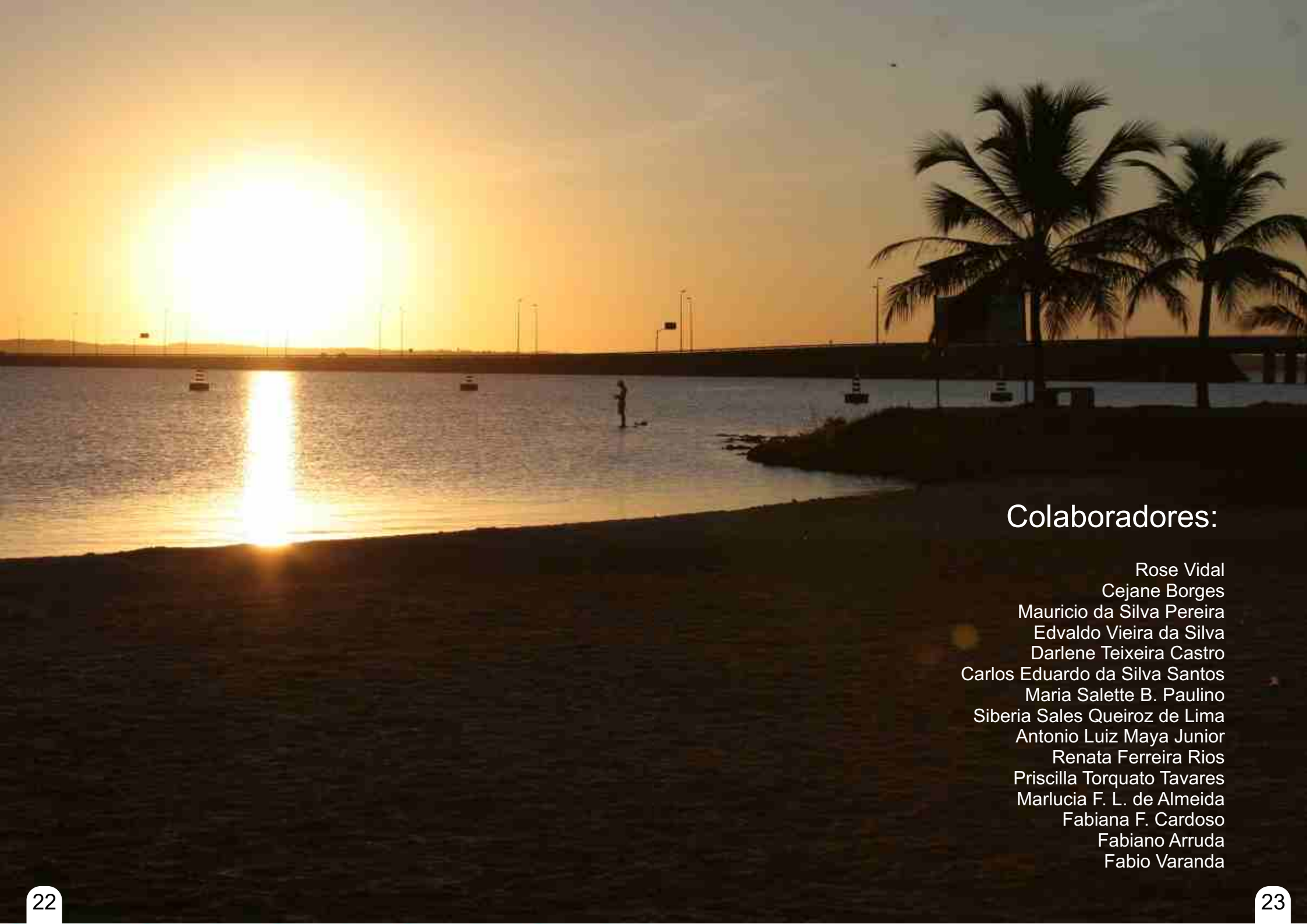
Contamos com sua participação nesta luta pela preservação do Meio Ambiente.

Você é parte da natureza!

## Agradecimentos:

A Assessoria de Comunicação agradece a participação de todos os colaboradores que enviaram idéias e que, de alguma forma, nos auxiliaram no desenvolvimento deste Guia, que se tornou um Projeto de Extensão, tamanha sua importância à instituição.

Agradecemos a Coordenação de Transporte, Serviços e Manutenção pela participação ativa neste projeto e ao Viveiro de Mudas da UNITINS, que nos cedeu as mudas para o plantio.



## Colaboradores:

Rose Vidal  
Cejane Borges  
Mauricio da Silva Pereira  
Edvaldo Vieira da Silva  
Darlene Teixeira Castro  
Carlos Eduardo da Silva Santos  
Maria Salette B. Paulino  
Siberia Sales Queiroz de Lima  
Antonio Luiz Maya Junior  
Renata Ferreira Rios  
Priscilla Torquato Tavares  
Marlucia F. L. de Almeida  
Fabiana F. Cardoso  
Fabiano Arruda  
Fabio Varanda