

## BOLETIM INFORMATIVO DA SUSTENTABILIDADE NA P.M.C.G. Nº 02/2017

### *Assunto: Hábitos Diários para a Sustentabilidade no Trabalho*

Diversos hábitos, como impressões desnecessárias, luzes acesas em locais inutilizados e muitos outros podem fazer com que seu trabalho se torne antiecológico. Ao observar seu ambiente de trabalho, você conseguirá identificar diversas práticas completamente desnecessárias, mas que sem perceber, são mantidas e acabam prejudicando a sustentabilidade do planeta.

Veja a seguir algumas dicas de atitudes sustentáveis fáceis de serem implementadas no trabalho, que ajuda a mudar essa situação e contribui com o meio ambiente.

#### ECONOMIZE PAPEL

- Procure imprimir apenas aquilo que é realmente necessário, e dê preferência à digitalização de processos, evitando assim o uso e acúmulo de papéis.

- Caso seja indispensável a impressão, revise todos os documentos antes de imprimi-los, corrigindo possíveis erros a fim de evitar reimpressões e utilize os 2 lados da folha.

- Confeccione blocos de anotações com papéis de rascunho de impressões que não serão mais utilizadas.



#### ADOTE A ECOFONTE

ecofont  
ecofont  
ecofont  
eco

- A Ecofonte é um estilo de fonte desenvolvido especialmente para economizar tinta nas impressões. A economia pode chegar até 50% de um toner, em razão dos buracos que são feitos nas fontes.

- Para baixar a ecofonte [clique aqui](http://meioambiente.campos.rj.gov.br/2014-10-17-12-12-15?download=76:boletim-informativo-6-2015-impressao-sustentavel-fonte) ou acesse o link [meioambiente.campos.rj.gov.br/2014-10-17-12-12-15?download=76:boletim-informativo-6-2015-impressao-sustentavel-fonte](http://meioambiente.campos.rj.gov.br/2014-10-17-12-12-15?download=76:boletim-informativo-6-2015-impressao-sustentavel-fonte) e salve o arquivo no seu computador.

Coordenação do Programa A3P

### INSTALANDO A ECOFONT EM SEU COMPUTADOR

- 1- Após salvar o arquivo em seu computador, abra a pasta Downloads. Click com o **botão direito** do mouse sobre o arquivo baixado (Ecofont) e escolha a opção 'copiar';
- 2- Acesse o **Painel de Controle** de seu computador e abra a pasta **Fontes**;
- 3- Após abrir a pasta, click com o **botão direito** do mouse e escolha 'colar';
- 4- Pronto, você já poderá utilizar a Ecofont em seus documentos.

### ECONOMIZE ENERGIA

- É inútil deixar as luzes acesas quando não há ninguém utilizando o ambiente. Dê preferência a luminosidade natural, quando possível, abrindo as cortinas e janelas para obter claridade.

- Ao sair para almoçar, ou participar de uma reunião, deixe o monitor no modo de espera.

- Ao final do expediente, apague as luzes e desligue os aparelhos, como impressoras, máquinas de xerox, ar condicionado, televisores, etc.

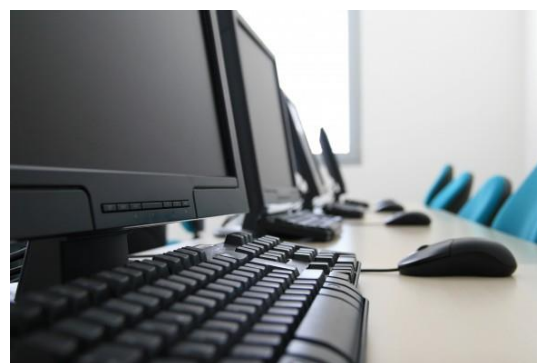


Foto: [educarparacrescer](#)

### USO DO AR CONDICIONADO

- Ao invés de optar pelo ar condicionado, que consome bastante energia, procure utilizar o ventilador, ou a ventilação natural, abrindo portas e janelas.

### CARONA SOLIDÁRIA

- Combine com colegas de trabalho que fazem o mesmo trajeto, o compartilhamento de veículos, assim você pode economizar no gasto de combustível, contribuir com a melhoria no trânsito e ainda diminuir a poluição do meio ambiente.

- Você também pode optar pelo uso da bicicleta, que além de ecológica o ajuda a ficar em forma.



## ADOTE UMA CANECA

- Leve sua caneca de casa ou utilize um copo de vidro, assim você evita o uso de copos descartáveis e contribui com o meio ambiente.

Foto: [hypebox](#)

## RECICLE O LIXO

- Procure descartar o lixo de forma correta; disponibilize 2 recipientes: um para **lixo orgânico ou não-reaproveitável**, (restos de comida, papéis sujos e sanitários, papel-carbono, papel de fax, plastificados, etiquetas adesivas, cliques e esponjas de aço, isopor, filme fotográfico, espelhos, etc.); e outro para o **lixo seco, reciclável** (plásticos, papéis, garrafas, metais, etc.).

- O lixo orgânico deve ser encaminhado para a coleta comum. Já o lixo seco, para a coleta seletiva municipal ou para as cooperativas de nossa cidade, **Reciclar**, no Parque Novo Eldorado; **Cata Sol**, no Parque Aldeia e **Nova Esperança**, na Codin.



### Compartilhe seus conhecimentos e dê o exemplo

Comece por você mesmo, mude seus hábitos e dê o exemplo. Mostre diariamente que pequenas atitudes podem fazer uma enorme diferença para a sustentabilidade do planeta.

***Neste processo pequenas atitudes farão grandes diferenças!!! Contamos com todos !!!***

### SAIBA MAIS EM:

<http://www.meioambiente.campos.rj.gov.br/>



Curta nossa página e fique por dentro de tudo:

<https://www.facebook.com/pages/Secretaria-Municipal-de-Desenvolvimento-Ambiental/621932954502691?ref=tsxc>

Coordenação do Programa A3P