

ATITUDE SUSTENTÁVEL

DICAS PARA UM
COTIDIANO MELHOR

CNU CONSELHO
NACIONAL
DE JUSTIÇA

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

Presidente: Ministro José Antonio Dias Toffoli
Corregedor Nacional de Justiça: Ministro Humberto Eustáquio Soares Martins
Conselheiros: Ministro Aloysio Corrêa da Veiga
Maria Iracema Martins do Vale
Márcio Schiefler Fontes
Daldice Maria Santana de Almeida
Fernando César Baptista de Mattos
Valtércio Ronaldo de Oliveira
Francisco Luciano de Azevedo Frota
Maria Cristiana Simões Amorim Ziouva
Arnaldo Hossepian Salles Lima Junior
André Luis Guimarães Godinho
Valdetário Andrade Monteiro
Maria Tereza Uille Gomes
Henrique de Almeida Ávila

Secretário-Geral: Carlos Vieira von Adamek

**Secretário Especial de Programas,
Pesquisas e Gestão Estratégica:** Richard Pae Kim

Diretor-Geral: Johaness Eck

Organização: Secretaria Especial de Programas,
Pesquisas e Gestão Estratégica e
Departamento de Gestão Estratégica

Arte e diagramação: Secretaria de Comunicação Social

2019

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA
Endereço eletrônico: www.cnj.jus.br

ATITUDE SUSTENTÁVEL

DICAS PARA UM
COTIDIANO MELHOR

CNU CONSELHO
NACIONAL
DE JUSTIÇA



INTRODUÇÃO

Há tempos, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) está engajado no desenvolvimento da responsabilidade socioambiental no Poder Judiciário e, para tanto, editou normativos alinhados à Constituição Federal de 1988, a qual preconiza a manutenção de um meio ambiente equilibrado como responsabilidade de todos.

Assumir individualmente tal responsabilidade não é tarefa simples, pois significa um repensar profundo dos nossos hábitos cotidianos. Para evitar que o nosso planeta se transforme em um lugar inabitável, devemos tomar decisões de consumo mais inteligentes e conscientes, e isso requer uma postura vigilante.

A edição desta cartilha é mais um passo na promoção do desenvolvimento do tema, no âmbito do Conselho, pois busca promover reflexão e conscientizar o leitor, por meio de dicas e informações quanto ao consumo de recursos geradores de danos ao meio ambiente.

Assim, cada um de nós deve imprimir seu papel de agente transformador tanto no seu ambiente de trabalho quanto nas suas ações em sociedade.



CONCEITOS GERAIS

MEIO AMBIENTE

O meio ambiente é um sistema natural composto por elementos vivos ou não, que habitam e interagem com a vida na Terra em todas as suas formas. É um todo em que a vida se desenvolve; é a natureza com todos os seres vivos que a compõem, como seres humanos, água, ar, solo, vegetação, clima, animais, micro-organismos, rochas, atmosfera e fenômenos naturais, entre outros.

Na Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente celebrada em Estocolmo, na Suécia, em 1972, foi conceituado como “o conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos e sociais capazes de causar efeitos diretos ou indiretos, em um prazo curto ou longo, sobre os seres vivos e as atividades humanas”.

A Lei n. 6.938, de agosto de 1981, que dispõe sobre a Política Nacional do Meio Ambiente, define, no art. 3º, que o meio ambiente é o conjunto de condições, leis, influências e interações de ordem física, química e biológica, que permite, abriga e rege a vida em todas as suas formas. Também define a degradação da qualidade ambiental como sendo a alteração adversa das características do meio ambiente.

A preservação desse sistema envolve a participação de todos nas mais diversas e abrangentes temáticas como educação, economia e cultura, requerendo engajamento em ações coletivas e individuais.





ECOLOGIA

Ecologia é um ramo da biologia que se preocupa em estudar as relações estabelecidas entre os seres vivos, bem como as destes com o meio ambiente do qual faz parte. Morfologicamente, o termo corresponde à junção das palavras gregas “*oikos*” e “*logos*”, cujos significados, respectivamente, são casa e estudo. Assim, a ecologia se destina ao estudo do *habitat* “casa” de cada organismo da Terra.

Esses estudos se subdividem em dois tipos: autoecologia, voltado para determinado organismo ou espécie; e sinecologia destinado ao estudo de grandes grupos de organismos. O estudo desses tipos também se subdivide em níveis, quais sejam:

- a) população: conjunto de organismos de uma mesma espécie que vivem juntos em uma mesma área;
- b) comunidades: conjunto de populações que vivem em determinada área;
- c) ecossistemas: conjunto de comunidades de determinada área;
- d) biosfera: nível mais amplo da Ecologia, correspondente a todos os seres vivos do planeta.

É importante entendermos esse sistema, compreender o relacionamento entre seus organismos, bem como a sua importância para a vida na Terra, e com isso implementarmos medidas de preservação, mitigarmos impactos negativos que nossas ações podem gerar.

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

O Relatório Brundtland, também intitulado “Nosso Futuro Comum”, foi publicado em 1987 pela Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento, criada pela ONU e presidida, à época, pela médica e primeira ministra da Noruega, Gro Harlem Brundtland. Nele o desenvolvimento sustentável é definido como aquele que satisfaz as necessidades presentes, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades.

O conceito de sustentabilidade está ancorado na abordagem do *triple bottom line*, que é o resultado medido pelo desempenho econômico, bem como pelas ações de responsabilidade social e ambiental. Assim, o desenvolvimento sustentável deve ser ecologicamente correto, economicamente viável e socialmente justo.



CONSUMO CONSCIENTE

Segundo o Ministério do Meio Ambiente, a humanidade já consome mais recursos naturais do que a capacidade de renovação da Terra, e, se os padrões de consumo e produção se mantiverem assim, será necessário mais de um planeta Terra para atender nossas necessidades de água, energia e alimentos.

Para cessar essa degradação, devemos refletir sobre nossas escolhas de consumo, pois todo consumo gera, de alguma forma, impactos na economia, na sociedade e no meio ambiente.

Tomando consciência disso, devemos nos habituar a consumir recursos suficientes para as nossas necessidades.

O que considerar ao consumir?

- Como vou descartar os resíduos originados com a minha aquisição?
- Qual produto pode maximizar os impactos positivos e minimizar os negativos na natureza, na saúde e nas relações justas de trabalho?
- Qual marca/produto é originado de instituição que tenha, como valor institucional, compromisso com o desenvolvimento socioambiental?
- O produto a ser substituído pode ser reparado?
- Aplicar a política dos 5 Rs da Agenda A3P:

Repensar a necessidade de consumo e os padrões de produção e descarte adotados;

Recusar possibilidades de consumo desnecessário e produtos que gerem impactos ambientais significativos;

Reduzir significa evitar os desperdícios, consumir menos produtos, preferindo aqueles que ofereçam menor potencial de geração de resíduos e tenham maior durabilidade;

Reutilizar é uma forma e evitar que vá para o lixo aquilo que não é lixo, reaproveitando tudo o que estiver em bom estado. É ser criativo, inovador, usando um produto de diferentes maneiras;

Reciclar significa transformar materiais usados em matérias-primas para outros produtos por meio de processos industriais ou artesanais.





POLUIÇÃO

A poluição pode ser definida como a introdução, no meio ambiente, de forma acidental ou intencional, de elementos que levem ao desequilíbrio, podendo provocar a extinção de recursos naturais e até mesmo da saúde e da vida, e vai além dos resíduos lançados na atmosfera, no solo e na água, pois existe também a poluição sonora, a visual (causa desconforto visual), a térmica (aumento da temperatura das águas de mares e rios em decorrência do despejo de água quente) e a luminosa (obstrui a visão).

Segundo a Lei n. 6.938, de agosto de 1981 (Política Nacional do Meio Ambiente), poluição é a degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente:

- a) prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população;
- b) criem condições adversas às atividades sociais e econômicas;
- c) afetem desfavoravelmente a biota;
- d) afetem as condições estéticas ou sanitárias do meio ambiente; e
- e) lancem matérias ou energia em desacordo com os padrões ambientais estabelecidos.

Já o poluidor é a pessoa física ou jurídica, de direito público ou privado, responsável, direta ou indiretamente, por atividade causadora de degradação ambiental.

Assim, em alguma medida, cada um de nós pode contribuir para evitar a poluição.





AÇÕES DE SUSTENTABILIDADE

COPOS DESCARTÁVEIS

Motivos para eliminar o uso de copos descartáveis:

- O material não é biodegradável e demora centenas de anos para se decompor;
- É feito com matéria-prima não renovável;
- Exige alto consumo de recursos para produção;
- Tem vida útil muito pequena em comparação ao potencial de poluição;
- É um poluente muito presente nos aterros sanitários;
- Provoca grande desequilíbrio no meio ambiente.

Como agente de transformação, priorize o uso de recipiente reutilizável como caneca, garrafa ou copos.

EMBALAGENS DESCARTÁVEIS

O uso de embalagens descartáveis, na maioria das vezes, é justificado pela praticidade que proporciona, contudo, com pequenas mudanças de hábitos, é possível frear ou reduzir o desequilíbrio provocado pelo consumo dessas embalagens, tais como:

- Não use sacolas plásticas. Leve sua sacola retornável de casa ou coloque as compras em caixas de papelão. Caso precise usá-las, aproveite toda a capacidade, evitando usar muitas sacolas para carregar poucos produtos, e reutilize-as para outras finalidades, como saco de lixo;
- Não use produtos descartáveis como pratos, copos, canudos, talheres;
- Escolha recipientes reutilizáveis;



- Evite comprar alimentos em embalagens plásticas;
- Avalie se as embalagens são feitas de materiais reciclados, de fontes renováveis, se são facilmente recicladas ou podem ser reutilizadas;
- Evite comprar produtos que tenham muitas embalagens, uma dentro da outra;
- Sempre que possível, compre produtos a granel.

Segundo o Ministério do Meio Ambiente, as embalagens correspondem a um terço do lixo doméstico, 80% delas são descartadas após usadas apenas uma vez e algumas têm longo tempo de decomposição na natureza:

Material	Tempo de decomposição na natureza
Papel	De 3 a 6 meses
Tecidos	De 6 meses a 1 ano
Metal	Mais de 100 anos
Alumínio	Mais de 200 anos
Plástico	Mais de 400 anos
Vidro	Mais de 1000 anos

ENERGIA ELÉTRICA

No Brasil, a maior parte da energia elétrica é gerada em hidrelétricas e depende da força das águas de rios e mananciais, que são cada vez mais escassos no mundo. Assim, o desperdício de energia elétrica, além de causar o aumento do valor da fatura no final do mês, provocará desperdício e degradação do meio ambiente.



Você sabia?

O estádio Mineirão, em Belo Horizonte, foi o primeiro estádio a sediar uma partida da Copa do Mundo operando como usina solar: 10% da energia gerada são usados no estádio, e o resto é distribuído pelo estado pela rede elétrica da CEMIG (Companhia de Energia de Minas Gerais).



Dicas para economizar energia elétrica:

Eletrodomésticos em geral

- Desligue os aparelhos eletrônicos e eletrodomésticos da tomada quando não estiverem sendo utilizados, pois, mesmo no modo *stand-by*, eles consomem energia;
- Ao comprar eletrodomésticos, verifique se possuem selo de certificação do Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica (Procel), pois eles classificam o nível de consumo de energia;
- Evite usar secadoras de roupas e dê preferência ao sol;
- Não sobrecarregue as tomadas com fios de extensão.

Geladeira

- Não seque roupas e sapatos atrás da geladeira;
- Instale a geladeira em local protegido de raios solares ou de fontes de calor;
- Não deixe a porta aberta desnecessariamente e não utilize objetos que obstruam a circulação do ar;
- Evite colocar alimentos quentes na geladeira;
- Evite acúmulo de gelo;
- Verifique sempre o estado de conservação das borrachas de vedação;
- Posicione os equipamentos de refrigeração com distância adequada de paredes;
- Regule a temperatura dos equipamentos de refrigeração de acordo com a necessidade.

Chuveiro

- Use as temperaturas de acordo com a indicação no chuveiro (estações do ano);
- Mantenha os orifícios do chuveiro limpos;
- Evite banhos longos;
- Desligue o chuveiro em dias mais quentes, sempre que possível.



Segundo a Aneel, o chuveiro é um dos eletrodomésticos que mais consomem energia elétrica e pode ser um vilão para suas contas no inverno. Da mesma forma, a agência alerta que os aquecedores de ambiente estão entre os maiores consumidores de energia elétrica no inverno, podendo ser responsáveis por um terço do gasto de eletricidade doméstico.

Lâmpadas

- Apague as luzes em ambientes vazios;
- Aproveite ao máximo a incidência da luz natural, evitando ligar as luzes do ambiente durante o dia, e não colocando objetos que obstruam a luminosidade das janelas;
- Efetue a troca de lâmpadas fluorescentes por LED.

Ferro elétrico

- Evite passar quantidades pequenas de roupas: é mais econômico passar muitas roupas de uma vez, pois o processo de esquentar várias vezes o ferro consome mais energia.

Televisor

- Desligue a televisão ao sair e antes de dormir.

Secador de Cabelos

- Seque bem o cabelo com toalha antes de usar aparelhos, como secador, chapinha, *babyliss*.

Estação de trabalho (computador e periféricos)

- Ao se ausentar por curto período de tempo, desligue o monitor.

Aparelhos de ar-condicionado

- Antes de ligar o aparelho, abra as janelas para que o ar do ambiente seja renovado. Isso deixa o ambiente mais saudável;
- Mantenha as portas, janelas e cortinas fechadas quando o aparelho estiver ligado;
- Não deixe o aparelho ligado quando o ambiente estiver vazio;
- Não obstrua a saída do aparelho com móveis e cortinas;
- Desligue o aparelho alguns minutos antes de deixar o ambiente;



- Quando possível, use somente o modo ventilação;
- Dê preferência a refrescar o ambiente com a ventilação natural, deixando as janelas abertas e desligando o aparelho.

O Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) disponibiliza em seu sítio, de forma atualizada, tabelas de eficiência energética, as quais apresentam todos os produtos aprovados no Programa Brasileiro de Etiquetagem (PBE) e que, portanto, estão autorizados a ostentar a Etiqueta Nacional de Conservação de Energia (ENCEs).

ÁGUA

Apesar de a água ocupar cerca de 71% da superfície terrestre, a quantidade potável disponível para utilização não chega a 1%. Então, trata-se de um recurso escasso do qual a vida no planeta depende.

Podemos gerar uma economia significativa com atitudes simples no nosso dia a dia, tais como:

- Reduza o tempo do banho e, quando estiver se ensaboando, desligue a ducha;
- Quando lavar louças, escovar os dentes ou fizer a barba, feche a torneira ao se ensaboar e só abra novamente quando for enxaguar;
- Evite consumir água em garrafas plásticas; dê preferência a filtros, pois, além de evitar desperdício de água, deixa de lançar garrafas plásticas nos aterros sanitários;
- Retire o excesso de resíduos sólidos com vassoura antes de lavar calçadas, garagens, quintais;
- Quando possível, aproveite água da chuva ou de enxague de roupas para limpeza de quintais, calçadas, garagem, carros etc.;
- Vistorie, periodicamente, o sistema hidráulico e promova o conserto de vazamentos;
- Quando lavar o carro, utilize balde e, se possível, lave a seco (Ecolavagem);
- Troque, se possível, o vaso sanitário convencional por modelos mais econômicos;
- Mantenha piscinas cobertas para evitar evaporação da água.

O brasileiro consome, em média, 159 litros diários de água. Mas há quem gaste até 200 litros/dia. O necessário, segundo a ONU, é 110 litros por pessoa diariamente.

Você sabia?

Para fazer uma calça jeans são necessários, aproximadamente, 10 mil litros de água.





COMBUSTÍVEL

O Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBE Veicular) do Inmetro aponta que a falta de manutenção, pneus descalibrados, direção agressiva com acelerações e frenagens bruscas, trânsito muito congestionado, velocidade elevada, combustível inapropriado, condições climáticas ou condições adversas da via, excesso de peso e outras variáveis podem causar expressivo aumento do consumo de combustível, em até 20%.

Assim, como agente transformador, podemos adotar alguns hábitos que nos ajudarão a poupar recursos econômicos e ambientais como:

- Faça manutenções periódicas do veículo;
- Adote direção não agressiva, ou seja, de forma prudente e, quando possível, com velocidade constante;
- Observe a qualidade do combustível que utiliza;
- Calibre os pneus, e faça alinhamento e balanceamento periodicamente;
- Troque de marcha na hora certa;
- Fique atento a cuidados como troca de velas e filtros;
- Evite excesso de peso, bem como acelerações e freadas bruscas;
- Verifique a etiqueta veicular do Inmetro, que classifica os veículos de acordo com a eficiência energética por categoria, ou seja, quanto eles despendem de energia para se locomover;
- Utilize o ar-condicionado somente quando necessário..

VEÍCULOS

No cenário contemporâneo, as pessoas são muito demandadas por suas atividades e responsabilidades diárias, fazendo com que se locomovam com mais frequência e rapidez.

Além disso, o desenvolvimento econômico facilitou o acesso à posse de veículos a mais pessoas. Assim, os veículos tornaram-se um dos grandes responsáveis pela poluição do meio ambiente por emitirem gases que contribuem para o agravamento do efeito estufa.

Para minimizar esses danos, algumas propostas podem ser postas:



- Pratique carona solidária, sempre que possível;
- Quando possível, faça deslocamentos a pé ou de bicicleta;
- Faça uso de transportes coletivos (ônibus, metrô);
- Dê preferência à aquisição de veículos econômicos.

PAPEL e IMPRESSÃO

A produção de papel consome diversos recursos e gera impactos diretos ao meio ambiente. Além do desmatamento, provocado pela extração da celulose, também há consumo de água e energia elétrica, a utilização de produtos químicos, bem como produção de rejeitos com potencial poluidor.

Ações para economizar papel e impressão são simples e, como agentes transformadores, podemos aderir em nossas atividades pessoais e profissionais:

- Configure seu equipamento de impressão para imprimir frente e verso e modo rascunho;
- Utilize, sempre que possível, a Ecofont para reduzir o consumo de tinta durante a impressão;
- Na aquisição de papéis, considere a origem do papel, o compromisso socioambiental da instituição que o fabrica e os impactos ambientais decorrentes de sua produção, bem como o posterior descarte;
- Digitalize documentos em vez de tirar cópias;
- Crie cultura de arquivo digital;
- Descarte de forma adequada o papel, destinando-o para a reciclagem;
- Se tiver de imprimir, analise bem o documento, para evitar reimpressão;
- Configure o tamanho e a fonte, o espaçamento e a cor das letras, antes de imprimir. Isso pode gerar economia de papel e tinta de impressão;
- Guarde rascunhos para fazer bloquinhos de anotação;
- Utilize meios digitais de comunicação expressa como WhatsApp, Spark.

PRODUTOS DE ORIGEM FLORESTAL

Evite o consumo de produtos de origem florestal e dê preferência ao reúso. Caso não seja possível, certifique-se de que o produto possui os selos de certificação ambiental adequados.



GESTÃO DE RESÍDUOS

A gestão de resíduos é um tema relevante no contexto da sustentabilidade e preservação do meio ambiente e tem forte viés social, pois contribui para a geração de renda e a inclusão social dos catadores de materiais recicláveis. Além de reduzir as retiradas de matéria-prima da natureza, gera economia de água e energia e reduz a disposição inadequada do lixo.

No Distrito Federal, acompanhe as orientações do Serviço de Limpeza Urbana (SLU):

- Separe os resíduos em dois sacos, um preto ou cinza para orgânicos e rejeitos, e um azul ou verde para recicláveis;
- São **recicláveis** papel, papelão, isopor, metal, copos descartáveis usados para consumo de café, garrafinhas de iogurte, embalagens de: suco, pó de café, biscoitos, pipoca (não engordurado) e similares;
- Não precisa lavar as **embalagens**. Apenas retirar o excesso de alimentos e líquidos com água da pia ou o guardanapo já usado, que deve ser descartado como rejeito;
- São **orgânicos ou rejeitos** os restos de comida, borra de café, fraldas descartáveis, papéis gordurosos, lixos de banheiro;
- O vidro, que por enquanto não é reciclado no DF, pode ser entregue em pontos de coleta específicos;
- Embalar vidros em jornal, caixas ou garrafas PET para evitar acidentes;
- Materiais de escritório do tipo *post-it*, grampos, borracha, *clips* e adesivos, bem como a louça de cozinha são rejeitos;
- Pilhas, baterias, lâmpadas fluorescentes, eletroeletrônicos, óleo de cozinha, lubrificante e *toners* devem ser entregues em pontos de coleta, e medicamentos vencidos e seringas em farmácias ou postos de saúde;
- Colocar o lixo em sacos resistentes e bem fechados.

Os processos de reciclagem de alguns materiais são muito onerosos e, por isso, algumas cooperativas de catadores não os aceitam, mas outras podem se interessar. É importante acompanhar as orientações do SLU, os avanços na tecnologia de reciclagem, os acordos setoriais e a legislação, pois as regras podem ser alteradas ao longo do tempo.



Adicionalmente, podemos adotar as seguintes práticas:

- Descarte pneus velhos e baterias de carro nos pontos de coleta adequados. Caso queira, verifique se a oficina mecânica adota o procedimento de descarte correto e deixe os resíduos com eles;
- Dê preferência à aquisição de pilhas recarregáveis;
- Venda ou doe equipamentos eletrônicos usados, mas que ainda estão em condições de uso. No caso de descarte, procure os pontos de coleta adequados, ou oficinas técnicas autorizadas pelo fabricante;
- Não amasse, nem molhe os papéis para que não percam valor e ocupem menos espaço;
- Recolha os cliques e os elásticos para serem reutilizados;
- Realize bazar e feira de troca dos produtos que não lhe sirvam mais. Ou então, doe para quem precisa ou para instituições;
- Doe o óleo de cozinha usado a uma instituição que produza sabão ou você mesmo poderá fazê-lo. Em caso de descarte, procure os pontos de coleta adequados.

ÁREAS VERDES

Além de não poluirmos o meio ambiente e de praticarmos o consumo consciente, é importante promovermos a ampliação e a multiplicação de espaços verdes. Sempre haverá oportunidade de cultivarmos em grandes e pequenos espaços, em nosso local de trabalho e onde habitamos. E porque as plantas são importantes?

- Retiram o gás carbônico da atmosfera e liberam oxigênio;
- Equilibram o clima e ajudam no processo de retirada de poluentes do ar;
- Ajudam a diminuir a poluição sonora, pois formam uma “barreira sonora” que dificulta a propagação do som;
- Auxiliam na proteção contra raios solares com suas sombras;
- Produzem frutos que ajudam na geração e manutenção da saúde;
- No “solo verde”, a água chega mais lentamente a rios, córregos e represas, reduzindo riscos de enchentes;
- Ajudam na preservação de rios e nascentes.

