

Dia 05 de junho  
Dia Mundial do Meio Ambiente

# 5 PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

para fazer na  
sua casa



# Sumário

APRESENTAÇÃO.....	1
OBJETIVO.....	1
1. PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS.....	2
SEPARE SEU RESÍDUO. DICAS DE UMA COLETA SELETIVA MUITO PRÁTICA.....	2
2. TENHA SUA HORTA “CUSTO ZERO”, REAPROVEITANDO RECIPIENTES.....	7
3. FAÇA SUA COMPOSTAGEM EM CASA.....	10
4. FAÇA SUA HORTA “ZERO REGA”, COM APENAS PETS E BARBANTE.....	13
5. CAPTE ÁGUA DA CHUVA E REDUZA A SUA CONTA DE ÁGUA.....	16
4.MENSAGEM FINAL .....	19

## APRESENTAÇÃO

A Sensibilização Ambiental é ferramenta fundamental para uma mudança de comportamento em relação ao Meio Ambiente, que pode ser atingida por meio de educação e conscientização das pessoas em relação aos impactos ambientais que podem ser minimizados.

O dia 05 de junho, é considerada uma data marco para se promover a reflexão sobre a temática ambiental, ou seja, uma ótima oportunidade para repensar, aprender e por em prática ações que diminuam o impacto sobre os recursos naturais e conseqüentemente, melhore a qualidade de vida para as comunidades.

Em 1972, durante a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano, em Estocolmo, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o Dia Mundial do Meio Ambiente, que passou a ser comemorado todo dia 05 de junho. Essa data, que foi escolhida para coincidir com a data de realização dessa conferência, tem como objetivo principal chamar a atenção de todas as esferas da população para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.

Mudanças em escala mundial são imprescindíveis, porém tão importante quanto é a contribuição individual, pois; é fundamental que cada um faça a sua parte e que toda a sociedade reivindique o cumprimento das leis ambientais. Todos devemos assumir uma postura de responsabilidade ambiental, visto que só assim conseguiremos mudar o quadro atual.

O objetivo da presente cartilha é oferecer informação para incentivar as práticas individuais de sustentabilidade. Serão 5 (cinco) práticas sustentáveis que podem ser feitas em casa. São elas:

- 1) Separe seu resíduo. Dicas de uma coleta seletiva muito prática.
- 2) Tenha sua horta “custo zero”, reaproveitando recipientes.
- 3) Faça sua compostagem em casa.
- 4) Faça sua horta “zero rega”, com apenas pets e barbante.
- 5) Capte água da chuva e reduza a sua conta de água.



# 1. SEPARE SEU RESÍDUO. DICAS DE UMA COLETA SELETIVA MUITO PRÁTICA

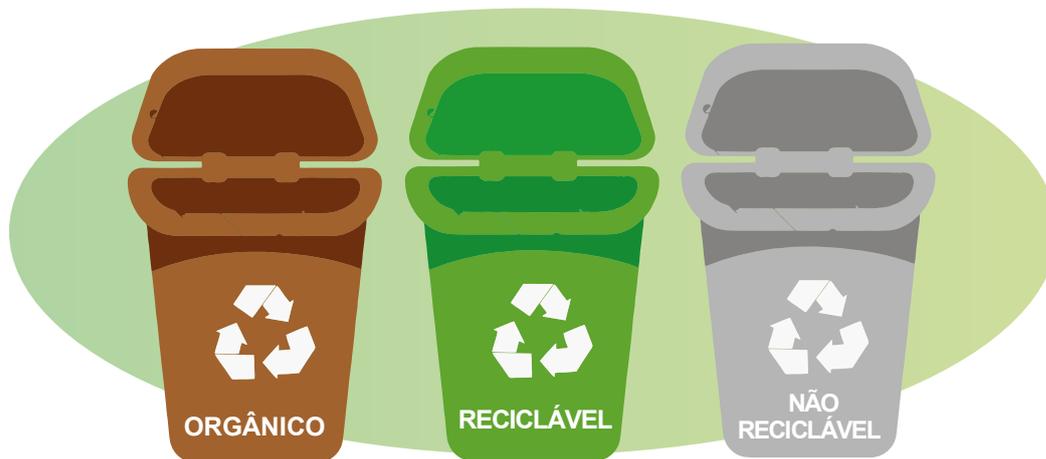
Antes de começarmos a praticar vamos alinhar alguns conceitos e conhecermos alguns dados importantes?!

## O que é coleta seletiva?

A coleta seletiva é o processo de separação dos resíduos gerados por nós, sendo fundamental a sua separação em 3 frações na origem da geração, ou seja, dentro de casa.

### Frações de separação:

ORGÂNICO, RECICLÁVEL e NÃO RECICLÁVEL



Esse processo correto de separação de resíduos viabiliza a redução de impactos ambientais ocasionados pelo consumo humano, compõe uma parte social importante para qualidade de trabalho e de vida dos catadores, e viabiliza a venda de materiais de alto valor para cooperativas.

## Por que separar em orgânico, reciclável e não reciclável?

Nós temos que separar os resíduos em 3 frações, pois cada uma delas terá uma destinação final diferente.

O orgânico será compostado

O reciclável vai para as cooperativas de reciclagem

O não reciclável vai para o Aterro Sanitário

E você sabe o quanto geramos de cada tipo em média?

**Orgânico = 50%**

**Reciclável = 30%**

**Não reciclável = 20%**



Isso significa que vale a pena separar em 3 tipos, pois assim conseguimos dar um fim mais nobre para os resíduos orgânicos, ou seja, a compostagem.

Se compostamos e reciclamos, estamos resolvendo 80% do problema ambiental. Evitamos assim a contaminação do solo, da água, do ar e poupamos os recursos naturais



## Quais são resíduos recicláveis?

São materiais feitos de papel, papelão, plástico, metal, vidro e isopor.

\*A lista de materiais recicláveis pode variar em cada cidade, consulte o responsável pela coleta.



## Quais são resíduos não recicláveis?



São materiais feitos tecido, papéis e embalagens metalizadas e parafinadas, papel higiênico, fraldas descartáveis, absorventes, fezes de animais, espelho, esponja de aço, porcelana.

## Quais são resíduos orgânicos?

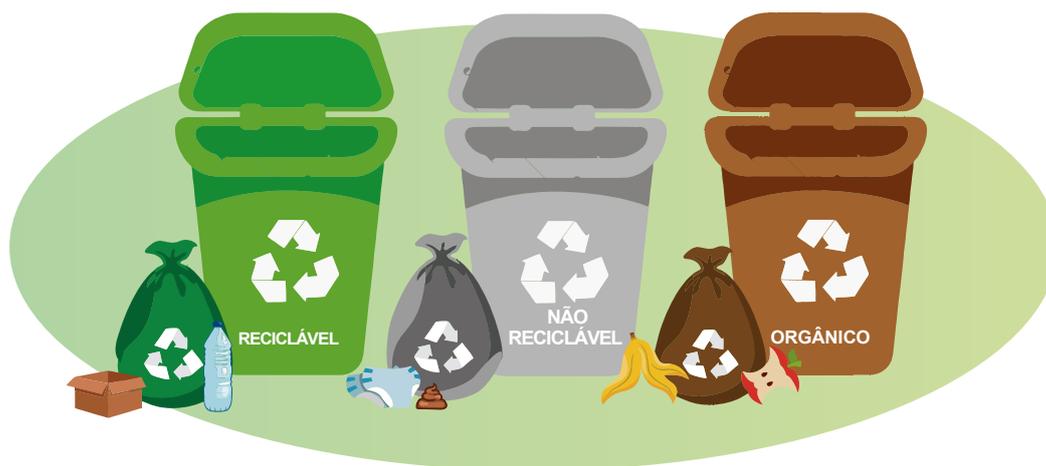
São restos de comida, casca de ovo, sachê de chá, filtro de café, borra de café, podas de árvores e gramas, galhos e madeira em geral.



**Sabendo de tudo isso, agora vamos praticar?!**

## Passo 1:

Separe 3 lixeiras (coletores) e os identifique conforme a imagem a seguir:



Dica importante: mesmo em casa é importante utilizar sacos de diferentes cores, para sabermos o que tem dentro de cada um, sem precisarmos abri-los, após retirá-los das lixeiras!

As cores padrões utilizadas para os sacos são:

**Reciclável** -> Cor do saco: verde ou azul

**Orgânico** -> Cor do saco: marrom ou preta

**Não reciclável** -> Cor do saco: cinza



## Passo 2:

Agora é a hora de darmos a destinação final adequada aos resíduos que separamos! Se no seu bairro a coleta pública tem dias específicos para coletar os resíduos recicláveis e os resíduos não recicláveis, ótimo! Pois a própria coleta pública se encarregará de destinar o resíduo reciclável para a cooperativa de materiais recicláveis e os resíduos não reciclável para o aterro sanitário.

Mas se seu bairro a coleta pública não coletar os resíduos separadamente, o importante é destinar o resíduos não reciclável para coleta pública e identificar uma cooperativa ou um catador de materiais recicláveis, mais próximo, para disponibilizar (venda ou doação) dos resíduos recicláveis.

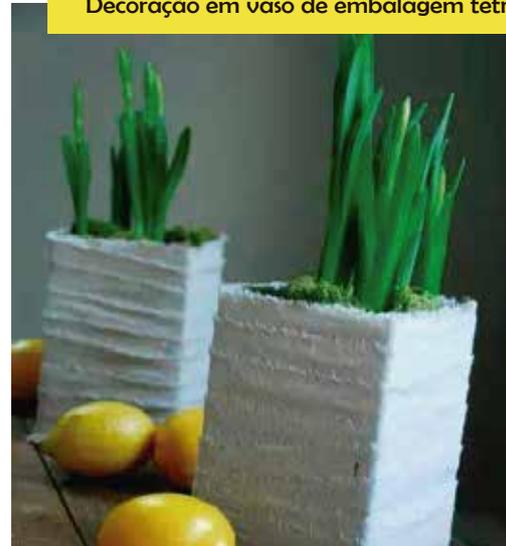
### Passo 3:

Agora é a hora de darmos a destinação para os resíduos especiais! Resíduos especiais? pilhas, baterias, lâmpadas, remédios vencidos e óleo de frituras. Estes são os chamados resíduos especiais ou perigosos. Essa classificação se dá devido ao potencial poluidor dos seus constituintes.

**Identifique os pontos de entrega voluntária PEV em farmácias mais próximos, que recebem esses resíduos.**

## 2. TENHA SUA HORTA “CUSTO ZERO”, REAPROVEITANDO RECIPIENTES.

O que fazer com garrafas plásticas, embalagens tetra pak e latas?



Decoração em vaso de embalagem tetra pak



Decoração em vaso de lata de alumínio

**IMPORTANTE:** Deixar os vasilhinhos em local arejado e onde possam receber a luz do sol. Irrigar 1 vez ao dia. O crescimento da planta, entre outros fatores, será determinado pelo tamanho do vaso.

A idéia é **REUTILIZARMOS** algumas embalagens que geramos frequentemente em nossa casa, que iriam parar no lixo, para fazermos enfeites e vasos para plantarmos ervas e tempero com um toque de charme e beleza! Nesse passo a passo vamos ver como preparar um vaso até a etapa do plantio. Para o exemplo, a seguir, será utilizado latas de alumínio, porém o princípio das etapas servirá para as garrafas plásticas e também as embalagens tetra pak.:



(Fotos: Reprodução – HGTV)

### PASSO 01



Separe e limpe as latinhas de alumínio. Na sequência, faça alguns furos no fundo do recipiente;

### PASSO 02



Prepare o suporte que vai receber as latinhas com as mudas, pois esse suporte (prato) irá receber o excesso de água do vaso;

### PASSO 3



Agora vamos aprender a fazer a drenagem. Preencha, cerca de 3cm de altura da parte interna das latinhas com pedras, bitas ou argila expandida. Em seguida, corte um pedaço de tecido (pano de prato velho) e cubra as pedras.

### PASSO 4

Coloque o substrato sobre o tecido até quase encher o vaso

Coloque as mudinhas nos recipientes. Você pode cultivar orégano, alecrim, salsa, manjeriço, cebolinha, sálvia etc. Para finalizar o plantio basta regar, de preferência com borrifador até que se perceba que o substrato está bem úmido.



## Decoração:

Seguem algumas imagens de referência de acabamento dos vasos. Poderá ser utilizada tinta (ver a característica da tinta para cada tipo de material), tecidos, canetas permanente, cisal e outros.



### 3- PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS FAÇA SUA COMPOSTAGEM EM CASA!

A compostagem é a "reciclagem dos resíduos orgânicos": uma técnica controlada que permite a transformação de restos orgânicos em adubo.

É um processo biológico que acelera a decomposição do material orgânico, tendo como produto final o composto orgânico.

A compostagem é uma forma de recuperar os nutrientes dos resíduos orgânicos e levá-los de volta ao ciclo natural, enriquecendo o solo para agricultura ou jardinagem.

Além disso, é uma maneira de reduzir o volume de lixo produzido pela sociedade, destinando corretamente um resíduo que se acumularia nos lixões e aterros gerando mau-cheiro e a liberação de gás metano (gás de efeito estufa 23 vezes mais destrutivo que o gás carbônico) e chorume (líquido que contamina o solo e as águas).

Cerca de 50% do resíduo que geramos em nossas casas diariamente é resíduo orgânico compostável

#### Compostagem em LEIRAS



#### Compostagem em MINHOCÁRIO



## Temos 2 tipos de compostagem, mas nesta cartilha vamos falar do Minhocário.

O minhocário é um processo controlado que utiliza material seco, resíduos orgânicos e minhocas, que são aceleradores do processo.

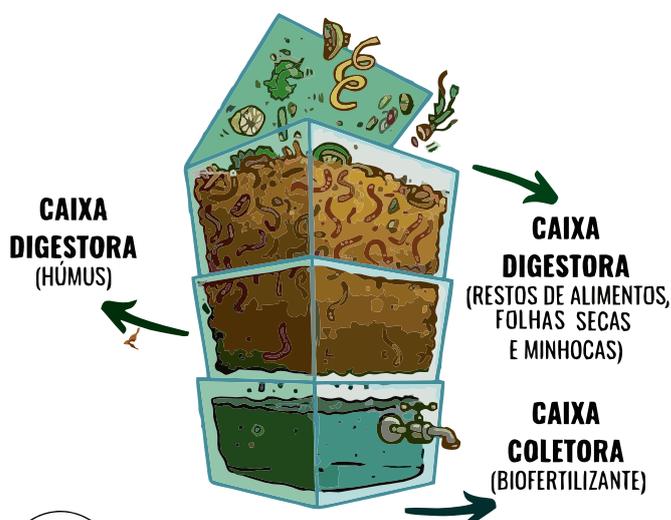
São fatores determinantes para o sucesso desse processo o controle da umidade, e temperatura do ar.

As minhocas comem os resíduos orgânicos e suas fezes resultam no húmus de minhoca, o qual juntamente o material em decomposição formam um material com aspecto de terra preta muito rica em nutrientes.

Por se tratar de um processo mais rápido, que exigem menos manutenção e principalmente, por demandar pouco espaço, é possível de ser adotada por qualquer tipo de residência, escola e até em empresas.

Já existem diversas opções no mercado, mas também é possível ser produzida de forma artesanal, com reaproveitamento de recipientes, como por exemplo, baldes. O importante nesse processo é escolher um local fresco e arejado e observar a fórmula da compostagem:

### COMO FUNCIONA A COMPOSTEIRA?



### Fórmula da compostagem

**65 a 75%**  
Carbono  
Folhas secas, galhos, papel/ papelão, serragem e cinza

**+**

**25 a 35%**  
Nitrogênio  
Resto de comida (evitar os muito gordurosos) esterco, ovo, legumes e folha verde

**+**

Água

**+**

AR

## Saiba como fazer seu próprio minhocário:

### O minhocário é feito de:

#### TAMPA FURADA

Possibilita o fluxo de ar na caixa de cima, e ao mesmo tempo impedir a entrada de insetos, regula também a umidade do sistema

#### DUAS CAIXAS EMPILHADAS

É aqui que o resto de comida e as minhocas ficam. Os minhocários vendidos prontos usam caixas de plástico, mas você pode improvisar por exemplo com caixas de madeiras ou baldes. Faça furos nos fundos para as minhocas passearem entre as caixas.

#### MINHOCAS

As minhocas vermelhas (vendidas em floricultura e/ou viveiros) são a parte mais importante da composteira.

#### UMA CAIXA COLETORA

A caixa de baixo não é furada no fundo. Coloque uma torneira na extremidade exterior de uma das paredes para coletar o líquido que escorre, chamado biofertilizante.



### Funcionamento

Coloque serragem ou folha seca no fundo das caixas digestoras. Em seguida coloque minhocas e os restos de comida aos poucos na caixa de cima. É previsto que a caixa de cima fique cheia em 1 mês. Então, adquira o tamanho correto da caixa para sua família. Existem vários tamanhos de minhocário. Ou, empilhe mais caixas ou baldes, se necessário.

Cubra cada cama de restos de comida (resíduos orgânicos) com serragem, folhas secas, palhas, papel picado)

Assim que a 1ª caixa ficar cheia, troque ela de lugar com a caixa do meio. Repita esse processo o sempre que preciso.

Quando o conteúdo da caixa do meio estiver preto e com aspecto de terra úmida, retire o e use como adubo.

Recolha o biofertilizante da caixa de baixo semanalmente quinzenalmente. Em seguida dilua em água (uma parte de fertilizante para dez de água). Use para regar as plantas

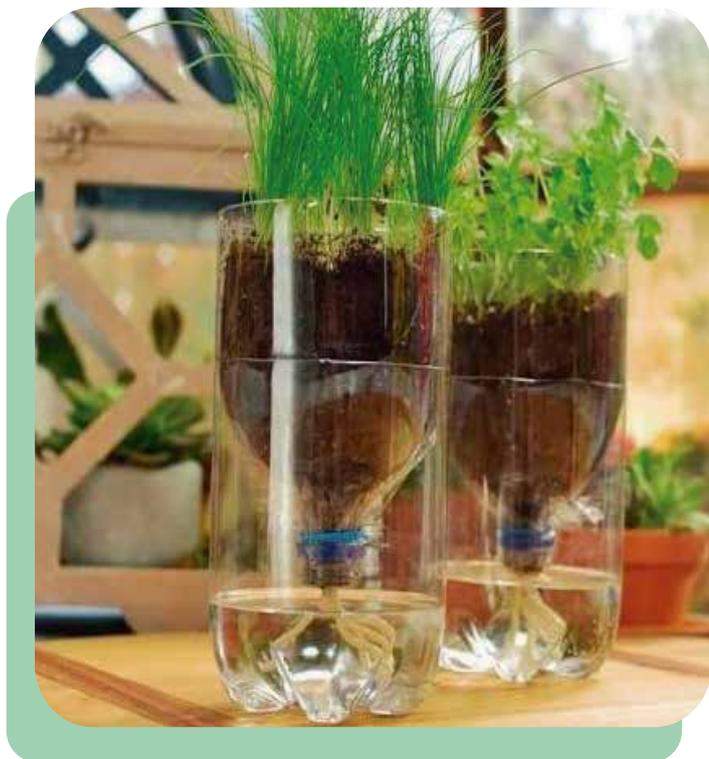


## 4- Faça sua horta “zero rega” com apenas pets e barbantes



A planta achará sua fonte de água por meio do processo de capilaridade. A água subirá pelo cordão de barbante. A ação capilar é a propriedade física que os fluidos têm de subir ou descer em tubos extremamente finos.

Vaso autoirrigável é opção prática para quem gostaria de ter sua própria horta, mas está na correria do dia a dia. Uma maneira prática de impedir que sua horta morra de sede é usar um vaso autoirrigável. É indicado para você que não quer ter o trabalho de regar diariamente e gosta de reaproveitar as garrafas pets. Você não precisa comprar um vaso autoirrigável pronto para usufruir de seus benefícios. Também é possível colocar a criatividade em ação e fazer seu próprio vaso autoirrigável.



**Confira o passo a passo: é simples,  
prático e barato.**



### **Materiais**

- 1 Garrafa pet
- 1 Estilete
- 1 Tesoura
- 1 Pá de jardinagem
- 1 Pregos
- 1 Martelo
- 1 Chave Philips
- Pedras ou brita
- Composto ou substrato orgânico
- Barbante
- Mudas ou sementes
- Luva de proteção

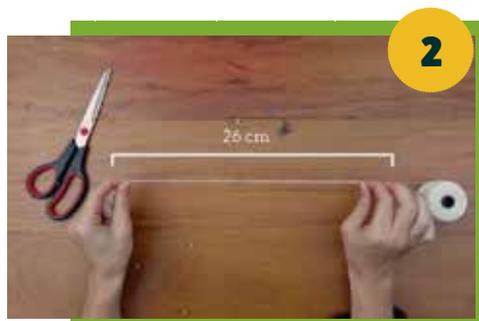
### **Dicas preciosas:**

- Você pode plantar sementes ou mudas, mas aconselhamos o uso de mudas. Sua horta ficará pronta rapidamente!
- Quando plantar sua mudinha, você precisa regar por 1 mês. Só depois o sistema de capilaridade vai funcionar.
- Quando plantar a muda coloque o cordão de barbante encostado nas raízes (no torrão). A raiz precisa achar a fonte de água

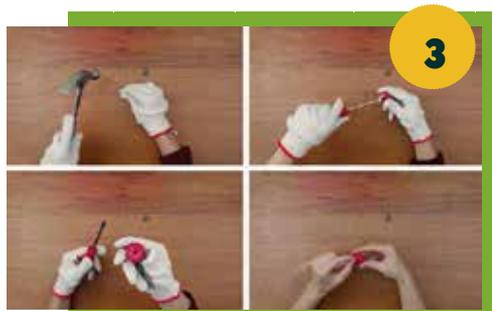
## Passo a passo:



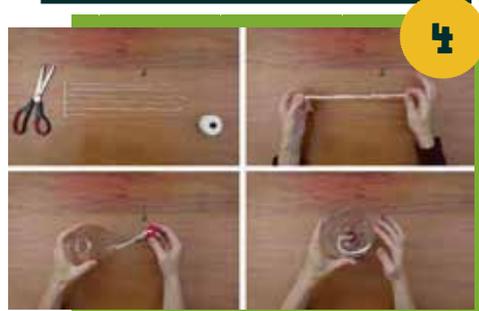
Corte as garrafas pela metade a 12 cm da base para cima



Faça um cordão de barbante para cada vaso. Junte de 6 a 8 pedaços de barbante e faça nós a alguns centímetros de suas extremidades.



Em seguida, faça furos em cada uma das tampas das garrafas que servirão como vaso autoirrigável. Aconselhamos o uso de uma barra de solda, mas também pode ser um martelo e prego para fazer o furo inicial e alargá-lo com uma chave Phillips. O tamanho do buraco depende do tamanho do seu barbante.



Passa a parte mais comprida dos barbantes pelo buraco da tampa e feche a garrafa, deixando o nó apoiado no buraco da tampa - a ideia é que a maior parte do cordão de barbante fique no pedaço do seu vaso autoirrigável que irá receber a planta. Em seguida, coloque a parte superior da garrafa (a parte com a tampa) de ponta cabeça na parte inferior.



Coloque as pedras e composto orgânico na parte superior, tomando cuidado para espalhar os barbantes enquanto preenche a garrafa. Depois disso, basta semear o solo e adicionar água na base (a parte inferior da garrafa).



Pronto! Viu como é fácil fazer vaso autoirrigável por conta própria?

## 5. Capte a água da chuva e reduza sua conta de água



(Foto: Reprodução CASOLOGICA)

**A técnica de minicisterna é uma ótima opção para quem quer reduzir o consumo de água com baixo custo. Usando bombonas você pode ter grande economia e ajudar o meio ambiente. Um viva para nossos rios e lagos!**

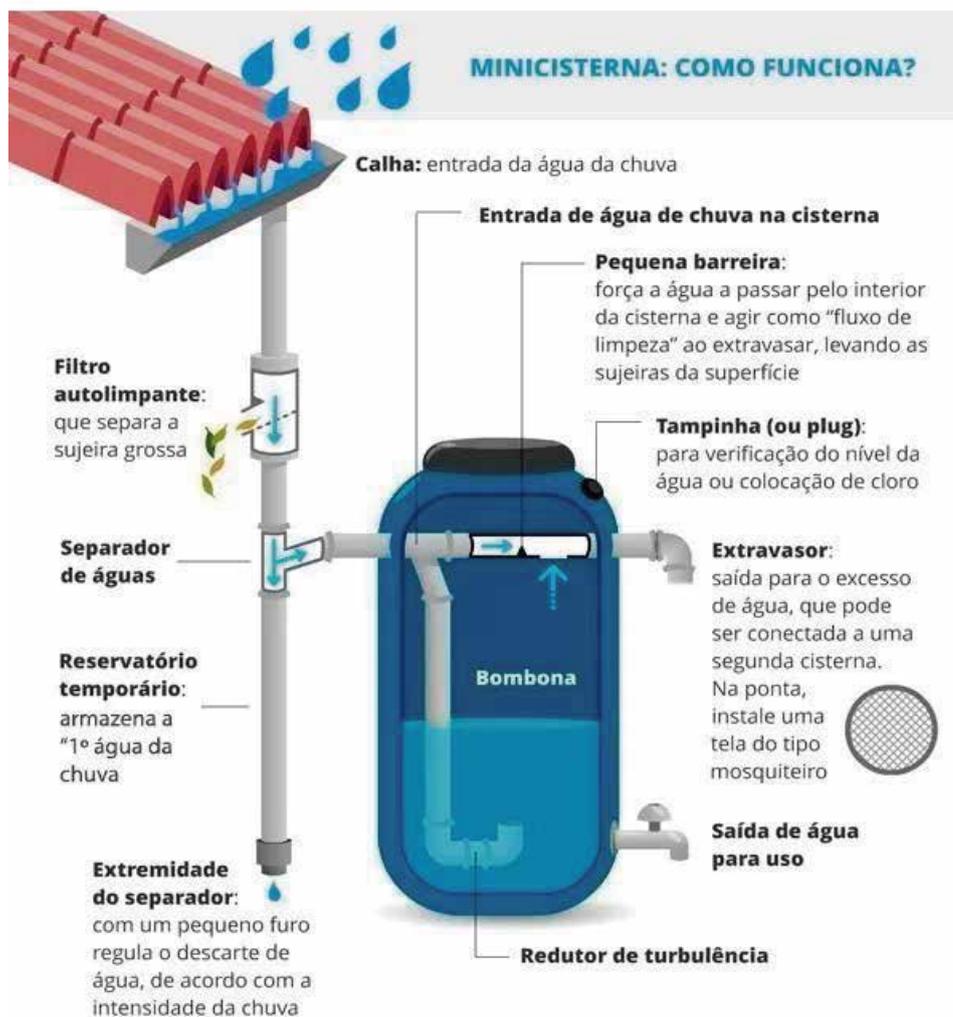
**Com uso de calhas e direcionadores, você pode captar água da chuva e armazenar em bombonas. Muitas vezes essas bombonas não doadas por indústrias. Procure na sua cidade!**

**Calcule sua economia! O custo médio da água é de 9,50/m<sup>3</sup>. Assim, se no mês você armazenar e usar 10 bombonas teremos uma economia de 19,90 por mês. Se houver a taxa de esgoto, esse valor dobra, então seria pelo menos R\$ 38,00 de economia.**

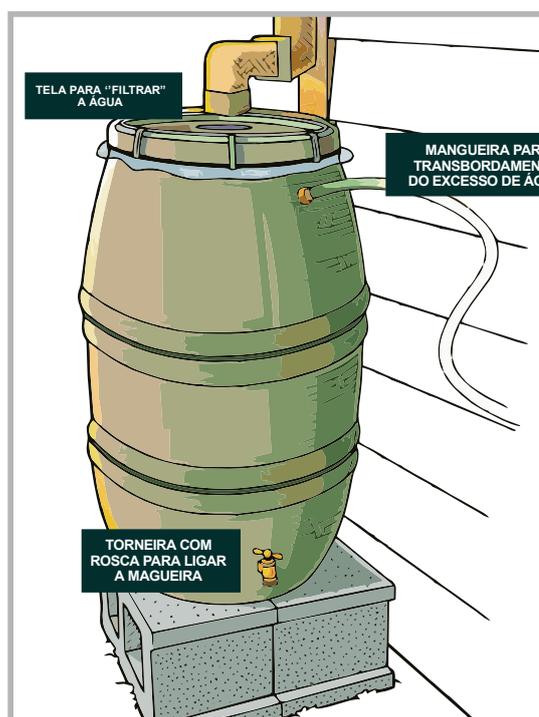
Esse valor por 1 ano equivale à R\$ 456,00. Isso pode significar um mês da sua conta de água.

Resumindo, monte esse sistema de minicisterna e “ganhe” um mês de graça na conta de água anual. Vale a pena ou não!?

## Como funciona?



Olha essa outra ideia abaixo.  
É ainda mais prática!



Esse sistema é mais simples, no entanto exigirá que você faça limpezas periódicas no filtro da tampa da bombona! Fique de olho para não tampar o filtro!

Uma dica é fazer o filtro usando telas mosquiteiras de plástico, pois as telas de metal são corroídas com o tempo.

**LEMBRETE IMPORTANTE:**

Por ser proveniente da chuva, a água obtida não é considerada potável (pode conter desde partículas de poeira e fuligem, até sulfato, amônio e nitrato), portanto, não é adequada para consumo humano. Ainda assim, pode ser usada nas tarefas domésticas que mais consomem água, por exemplo lavar a calçada, o carro e até no vaso sanitário.

**Essas 5 Práticas Sustentáveis para fazer em casa é uma forma de incentivar a doação de atitudes que sejam ambientalmente corretas, socialmente justas e economicamente viáveis!**

**Aproveite para fazer mudanças e dar a sua contribuição para um mundo melhor!**

**Compartilhe com seus amigos, filhos e familiares. Vamos conseguir mudar algo quando houver bons exemplos!**

**Desejo que juntos consigamos fazer da nossa fala uma prática real!**

**Compartilhe essas idéias nas suas redes sociais, também!**

