



Cartilha
**Meio Ambiente
e Sustentabilidade**



A young girl with dark, curly hair is smiling broadly, looking upwards and to the right. She is wearing a white t-shirt with a colorful sequined design on the front. She is holding a green plant with small leaves. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and light. In the top left corner, there is a small orange butterfly icon.

Evoluir é natural.
Viva com menos
desperdício
e mais energia.



A Naturgy fornece gás natural, uma energia limpa e menos poluente para lares, negócios e cidades, e incentiva você a descobrir novos hábitos para um novo mundo.

As grandes transformações que precisamos alcançar, com urgência, começam na sua rotina. A evolução da sua forma de pensar, de comprar, de comer, de descartar, de morar transforma a realidade e inspira outras pessoas.

Siga as dicas simples e eficientes de como viver com menos desperdício e mais energia. Comece aos poucos, seja constante e, em breve, você verá a diferença, porque você será a diferença.



01 **Em contato
com a Terra**

05

02 **Economize
Água**

12

03 **Economize
Energia Elétrica**

17

04 **Consumo
e Descarte**

19

05 **Siga
a Naturgy**

25

Em contato com a Terra





Cultive ambientes verdes

Plantas



Oxigenam o ar, evitando respirar em ambientes viciados, o que provoca dores de cabeça.



Reduzem o estresse e o dióxido de carbono durante a noite, prevenindo a insônia.



Se você fuma ou convive com fumantes, elas podem remover as substâncias químicas no ar dos cigarros.



Melhoram a umidade do ar e reduzem a temperatura.

Adeus, alergia!



-20%
de sujeira



-50%
das bactérias



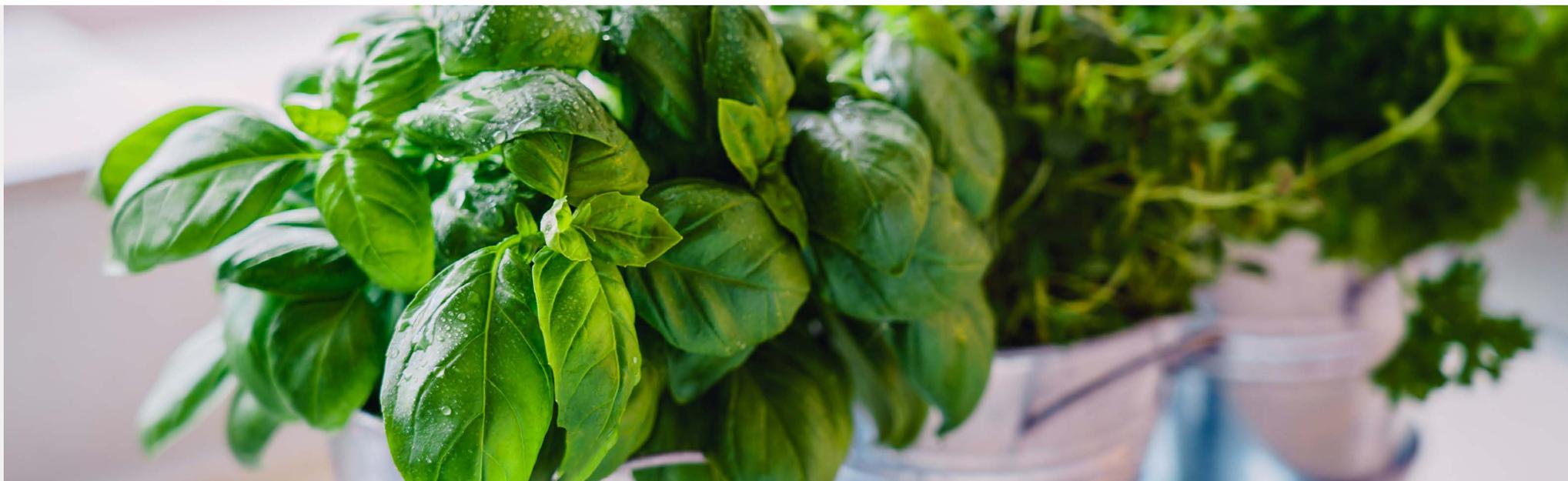
-60%
do mofo



Coma mais alimentos orgânicos

Eles são mais nutritivos,
saborosos e saudáveis.
O cultivo é livre
de toxinas, preservando
o solo e a sua natureza.





Horta em casa



Além de economizar na feira, você cuida da saúde mental, atrai pássaros e borboletas, purifica e umidifica o ar.



Plante temperos, árvores frutíferas, legumes e verduras em vasos na varanda, na janela ou no quintal.



Falta de espaço não é problema. Quem mora em apartamentos pode montar uma horta vertical.



Aproveite tudo! Cascas, polpa, talos e folhas viram ingredientes sem o risco de agrotóxicos.



Sociedade com o sol

Sua horta deve receber sol o ano inteiro.



Manutenção semanal ou quinzenal

Regue sempre! Pesquise o quanto de água cada espécie precisa.

Compre de pequenos produtores

Os orgânicos colaboram para a sustentabilidade do meio ambiente e de pequenos agricultores e produtores. Procure produtos com selo SisOrg (Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica).



Faça compostagem

Transforme seus resíduos orgânicos em húmus através da compostagem.

Monte sua composteira:

- A Separe 3 caixas plásticas não transparentes, com tampas e de mesmas dimensões.
- B Faça furos em duas das tampas.
- C Empilhe as caixas num local com sombra. A de baixo e a do meio serão cobertas com as tampas furadas. A tampa da caixa de cima não tem furos.
- D Coloque terra até a metade da caixa de cima.
- E Separe seus resíduos orgânicos. Pique ou use o multiprocessador para reduzi-los.
- F Jogue os resíduos na caixa por cima da terra, e cubra-os com serragem ou folhas secas. Uma dica é pedir serragem em marcenarias.
- G Siga este procedimento todos os dias. Regue, caso o composto esteja ressecado.
- H Quando a caixa de cima estiver cheia, troque-a de lugar com a do meio. Ela deve ser preenchida até a metade com terra. Deixe a última sempre por baixo.
- I Quando a caixa de cima encher novamente, você já terá húmus na caixa do meio. Use-o em jardins, no quintal, vasos de plantas ou horta.
- J Na última caixa, haverá chorume sem cheiro, ótimo para misturar com água e regar plantas.
- K Depois de utilizar o húmus e o chorume, recomece sua compostagem. O ciclo costuma levar 60 dias.



O que não pode ir para a composteira



Líquidos (nem os orgânicos), vidros e metais, papel e papelão, frutas cítricas, alho e cebola, carnes, nozes pretas, trigo, arroz, fezes de animais.



Se quiser, compre as caixas já preparadas para compostagem. Caso não possa ter uma composteira em casa, procure empresas especializadas na coleta de resíduo orgânico.



Evite colocar na composteira caseira restos de carnes, isso pode atrair animais e dar mal cheiro no composto. Já as empresas especializadas, aceitam esses orgânicos de origem animal também, por possuírem um ambiente adequado para compostar. Dê preferência aos orgânicos de origem vegetal no ambiente caseiro. Atenção: Pó de café e saquinhos de chá podem ser compostados.



Economize Água





**Enxugue
os gastos.
O quanto você
economiza
ao...**

Adeus, gasto!



32%

Consertar vazamentos e torneiras pingando



50%

Diminuir o tempo no banho



47%

Fechar torneiras para escovar os dentes e fazer a barba



18%

Usar a máquina de lavar sempre com a carga máxima



Saiba como evitar o desperdício:

Em toda a casa

Mantenha sempre torneiras e outras instalações hidráulicas bem cuidadas.

Banheiro



Responsável por

72%
do consumo

Ducha de 15 min, com o registro meio aberto

135 litros de água

Desligue o chuveiro quando estiver se ensaboando.

Substitua xampus e condicionadores comuns por produtos em barra. Eles levam pouquíssima água na fabricação e não deixam frascos plásticos como resíduos.

Torneira aberta por 1 minuto

12 a 20 litros

Escove os dentes com a torneira fechada ou utilize um copo d'água.

A mesma dica vale para lavar o rosto ou barbear-se.

Vasos sanitários

Invista nos modelos mais modernos, que economizam água.



Cozinha

Pia, 15 minutos

Em média 105 litros



Escove e ensaboe toda a louça suja para depois ligar a torneira e lavar os utensílios.



Instale um adaptador/redutor de vazão de água.

Área de serviço

Lavagem na máquina de lavar

80 a 120 litros



Junte uma boa quantidade de roupa suja antes de encher a máquina de água. Use sempre a dose certa de sabão indicada pelo fabricante.



Aproveite os ciclos de lavagens com o máximo da capacidade.

Garagens, quintais e jardins



Organize um sistema de captação de água da chuva.



Utilize a água residual para regar o jardim.



Economize água na lavagem dos veículos, prefira produtos de ecolavagem.

Toda água é da sua conta!

Ao perceber vazamentos de água em seu condomínio ou empresa, notifique seu síndico ou a administração local. Se o vazamento acontecer em vias públicas, entre em contato com a empresa fornecedora de água da sua cidade.





Economize Energia Elétrica





Desligue o desperdício! Tire os eletrônicos da tomada. O modo stand by corresponde a 20% do consumo de energia na sua conta de luz.



Apague todas as luzes ao sair dos ambientes.



Substitua lâmpadas comuns pelas de led.



Coloque as roupas para secar penduradas em cabides. Isso reduz a necessidade de usar o ferro. Junte o máximo de roupas para passar de uma só vez, em horários alternativos, para não sobrecarregar a rede elétrica.



O chuveiro elétrico é um dos vilões do consumo de energia. Troque-o pelos aquecedores a gás.



Prefira aparelhos domésticos com selo Procel de economia de energia.

Consumo e Descarte





Escolha com consciência

Informe-se sempre sobre o que é:



**Ecologicamente
correto**



**Economicamente
viável**



**Socialmente
justo**



**Culturalmente
diverso**

E tome decisões sustentáveis para você e o planeta.



Menos é Mais

Menos	Mais
Delivery, resíduos de embalagens e geração de emissões atmosféricas com as entregas	Aventuras culinárias com ingredientes saudáveis
Sacolas plásticas	Carrinho de feira e ecobags
Copos e canudos descartáveis	Utensílios reutilizáveis
Guarda-roupa abarrotado	Doações e venda do que você não usa
Embalagens sem utilidade	Atenção se a embalagem é reciclada ou reciclável
Roupas e objetos precisando de reparos	Consertos, reinvenções, tingimentos, novos usos e possibilidades. Reaproveite o que você tem de bom
Descaso com seus resíduos	Separação consciente e conexão com postos de coleta no seu prédio ou no seu bairro
Consumo excessivo	Consciência do que você realmente precisa
Desinformação	Escolha de fornecedores que respeitam práticas sociais justas e o meio ambiente
Carros	Vá a pé e aproveite para cuidar da saúde

Descarte corretamente

Você é responsável pelo que consome, da escolha ao descarte.

Entender os tipos de resíduos é o primeiro passo para separar e descartar o resíduo corretamente.

Resíduo orgânico

O que é	Como descartar	Como reaproveitar
Restos de alimentos e bebidas, plantas e animais, papéis molhados	Serviços de coleta ou compostagem	Em forma de adubo e outros derivados

Resíduo inorgânico

O que é	Como descartar	Como reaproveitar
Papéis secos, plásticos, vidros, metais ferrosos e não ferrosos	Separado do orgânico. Caso tenha restos de alimentos ou outras substâncias, deve ser lavado	Nos processos de reciclagem

Se seu condomínio e/ou cidade não tiver coleta seletiva, procure catadores ou cooperativas da vizinhança e tente fazer um acordo para que colem semanalmente. Além disso, existem alguns estabelecimentos, como hipermercados, que possuem postos de coleta de recicláveis. Aproveite sua ida ao mercado para descartar corretamente. A maioria das farmácias possuem postos de coleta de medicamentos vencidos.

Resíduo inorgânico pode ser reaproveitado em artesanatos, criando brinquedos ecológicos ou objetos de decoração. Embalagens de produtos não tóxicos podem ser reaproveitados para armazenar outras coisas.

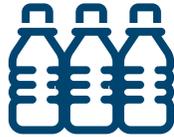
O que podemos e o que não podemos reciclar:

Resíduo	Pode reciclar (secos e limpos)	Não pode reciclar
Papel	Aparas de papel, jornais, revistas, caixas, papelão, papel de fax, folhas de caderno, cartolinas, cartões, rascunhos escritos, envelopes, fotocópias, folhetos, impressos	Adesivos, etiquetas, fita crepe, papel carbono, fotografias, papel toalha, papel termossensível, papel higiênico, papéis e guardanapos engordurados, papéis metalizados, parafinados ou plastificados
Plástico	Embalagens, canetas esferográficas, escovas de dentes, baldes, artigos de cozinha, garrafas pet, embalagens tetra pak* (papel e plástico)	Cabos de panela, tomadas, isopor, adesivos, espuma, teclados de computador, acrílicos
Vidro	Garrafas de bebida, frascos, potes, cacos (acomode em caixas de papelão bem vedadas ou dentro de garrafas pets adaptadas)	Espelhos, cristal, ampolas de medicamentos, cerâmicas e louças, lâmpadas, vidros temperados planos
Metais	Todos os tipos	Clipes, grampos, esponjas de aço, latas de tintas, latas de combustível, pilhas e baterias (devem ser descartadas em postos especiais)

*Embalagens tetra pak: proveniente de laticínios, geralmente podem ser reaproveitadas para artesanatos. Existem muitas ideias na internet. Seu descarte é mais específico, existem cooperativas especializadas neste tipo de embalagem. Procure em sua vizinhança um local para descarte.

Óleo não pode ir pelo ralo

Existem duas formas corretas de descarte:



Em garrafas pet

Armazene o óleo usado em uma garrafa PET.

Utilize um funil para facilitar o manuseio.

Lembre-se de sempre fechar bem as garrafas para evitar vazamentos, mantendo fora do alcance de crianças e animais de estimação.

Após preencher algumas garrafas pets, procure empresas, ONGs e postos de coleta para entregá-las.



Transforme óleo de cozinha em sabão caseiro

Procure receitas na internet, mas lembre-se de ter muito cuidado com a segurança durante o processo.

Siga a Naturgy

Siga nossas redes sociais e acompanhe mais dicas para uma vida sustentável e cheia de energia.



**Em caso de dúvidas ou sugestões,
entre em contato com a área de Meio Ambiente**



Naturgy 

The word "Naturgy" is written in a white, sans-serif font. To its right is an orange logo icon consisting of two curved shapes that resemble a stylized leaf or a bird's wing.