

**CARTILHA PROGRAMA**  
**DEFENSORIA**  
**SUSTENTÁVEL**  
**PROMOVENDO NOVOS HÁBITOS**



**REPENSAR • REUTILIZAR • RECUSAR**  
**REDUZIR • RECICLAR**



DEFENSORIA PÚBLICA  
DO ESTADO DO PARÁ



Aponte a câmera do celular para o QR Code e acesse nossas redes sociais!



**defensoriapublicapa**



**defensoria.pa.def.br**



**dpe\_pa**



**defensoriapublicadopara**

# **Corpo Gestor**

**JOÃO PAULO CARNEIRO GONÇALVES LÉDO**  
Defensor Público–Geral do Estado do Pará

**MÔNICA PALHETA FURTADO BELÉM**  
Subdefensora Pública–Geral do Estado do Pará

**EDGAR MOREIRA ALAMAR**  
Corregedor–Geral

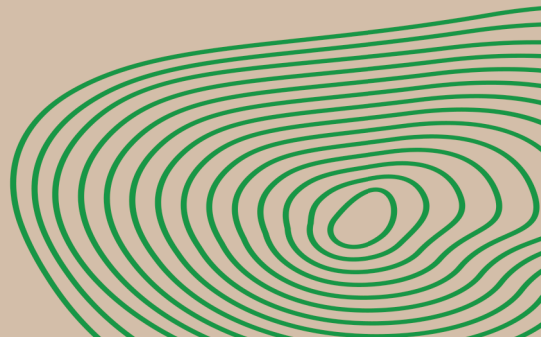
**LUCIANA SANTOS FILIZZOLA BRINGEL**  
Diretora Metropolitana

**DAVID OLIVEIRA PEREIRA DA SILVA**  
Diretor do Interior

**RODRIGO AYAN DA SILVA**  
Diretor da Escola Superior

**LAURO JOSÉ NASCIMENTO SPINELLI**  
Diretor Administrativo e Financeiro

**NORMA MIRANDA BARBOSA**  
Ouvidora–Geral



# Comissão de Sustentabilidade

**ARNOLDO PERES JUNIOR**

Presidente da comissão de Sustentabilidade

**JANE SIMONE MORAES DE MELO ZAZE**

Coordenadora do Programa de  
Sustentabilidade

## **ELABORAÇÃO:**

Dalton Cordeiro Lima Neto

## **COLABORADORA:**

Cecilia Cláudia De Freitas Teixeira

## **EDIÇÃO:**

Kamila Murakami  
Jornalista

Lucas Porto  
Estagiário de Jornalismo

## **DIAGRAMAÇÃO:**

Hugo Costa Sampaio  
Designer

Fábyo Sena  
Estagiário de Design





# Apresentação

O século XXI tem enfrentado muitos desafios, dentre eles estão as consequências das transformações geradas pelo homem ao utilizar a natureza na busca pela sobrevivência. Desde que a humanidade passou a usufruir da terra, dos rios, dos animais e de outros benefícios ofertados pela natureza, ocorreram mudanças severas no meio físico em que viviam.

Diversos foram os fatores que agravaram esta realidade, destacando-se o crescimento populacional e as transformações nas relações de produção. A perspectiva econômica aliada à frequência frenética do uso dos recursos naturais provocou o esgotamento e a degradação do solo, do ar, dos rios, dos mares, das florestas, dentre outros recursos, ou seja, o colapso ambiental no planeta terra.

Reverter a destruição desmedida que produz a população mundial, de aproximadamente 8 bilhões de indivíduos (segundo a Organização das Nações Unidas-ONU), é um desafio para os governos que unem esforços em todas as esferas. O volume de produção dos resíduos sólidos de todo este contingente alcançou números alarmantes e, destruições que urgem pela reversão.

Jogar fora o que não se quer mais causa um volume expressivo de resíduos que não voltam mais para a natureza da mesma maneira com que foram retirados, ao contrário polui, destrói, mata seres vivos, dentre outras consequências. O impacto dessa ação humana precisa ser repensado, refeito, reestruturado e consequentemente solucionado.

Produzir não apenas uma destinação adequada dos resíduos sólidos, como também a reutilização daqueles que poderão ser transformados, gerar renda, trabalho, bens e, consequentemente melhorias para uma parcela considerável da população terrestre, é





um desafio que se apresenta como solução para o problema ambiental do planeta, dos países, e, especificamente de nossa cidade.

O Programa “Defensoria Sustentável: promovendo novos hábitos”, iniciado no ano de 2022, é uma iniciativa da Defensoria Pública do Estado do Pará, fundamentada na A3P (Agenda Ambiental da Administração Pública), criada no ano de 1999, pelo Ministério do Meio Ambiente, composto através de uma comissão de diversos setores da instituição. A iniciativa visa repensar o consumo, a destinação de seus resíduos, como também estabelecer critérios de sustentabilidade.

A cartilha visa elucidar com clareza a importância de novos hábitos, tanto no ambiente laboral como no dia a dia dos cidadãos. Viver responsavelmente condiz em respeitar os espaços, cuidar de sua casa, do seu entorno, de seu local de trabalho, de sua cidade e de conseqüentemente do planeta. Agir na perspectiva dos 5R’s, Repensar, Recusar, Reduzir, Reciclar e Reutilizar.

Dessa forma, o programa criado na Defensoria paraense visa proporcionar informações que contribuam para a mudança de realidade em um viver solidário, utilizando e transformando tudo o que gera em possibilidades e oportunidades para quem depende e utiliza estes resíduos como fonte de renda.



# DEFENSORIA SUSTENTÁVEL



A realização desta cartilha foi possível graças a atual gestão e tem como objetivo fomentar profissionais e induzir cidadãos a mudanças de atitudes, pensar coletivamente e estimular o consumo com mais responsabilidade, através de práticas de educação ambiental.

Considera-se como objetivo da educação ambiental atingir o público em geral, tendo em vista que todas as pessoas devem ter oportunidade de acesso às informações que lhes permitam participar ativamente na busca de soluções para os problemas ambientais atuais. Vale ressaltar que, segundo a Constituição Federal – Art 225: “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.”. O consumo consciente é uma questão de hábito:

## 5 atitudes ecologicamente conscientes

**Repensar** a necessidade de consumo excessivo e os padrões de produção do que se está adquirindo, além da consideração em relação ao descarte adequado.

**Recusar** possibilidades de consumo desnecessário e produtos que gerem impactos ambientais significativos desde suas produções, até suas disposições no ambiente.

**Reduzir** evitar o desperdício, consumir menos produtos, preferindo aqueles que ofereçam menor potencial de geração de resíduos e tenham maior durabilidade.

**Reutilizar** atribuir um novo uso a um material, reaproveitando tudo o que estiver em bom estado. É ser criativo, inovar usando um produto de diferentes maneiras.

**Reciclar** transformando materiais usados e que seriam descartados em matérias primas para outros produtos por meio de processos industriais ou artesanais, iniciando um novo ciclo de produção-consumo-descarte.

### **O que fazer para alcançar esses 5 princípios?**



Sensibilização para com a questão ambiental de forma que se crie/desperte consciência;



Conservar recursos naturais e ambientais na forma de energia, água, solo;











Fomentar atividade econômica de pequenos coletores de recicláveis, uma vez que a sustentabilidade demanda valores éticos, sociais e solidários.





Reduzir o volume gerado de resíduos não reaproveitáveis e/ou não recicláveis e, logo, diminuindo as fontes de poluição e contaminação;

### **Diretrizes sustentáveis específicas:**

-  Pensar se há necessidade real de adquirir determinados produtos;
-  Comprar e produzir somente o necessário para o consumo, evitando o desperdício;
-  Comprar produtos duráveis e resistentes, evitando comprar produtos descartáveis;
-  Comprar produtos cujas embalagens são reutilizáveis e/ou recicláveis;
-  Emprestar ou alugar equipamentos que não são usados com frequência, ao invés de comprá-los;
-  Consertar produtos em vez de descartá-los e substituí-los por novos;
-  Consertar produtos em vez de descartá-los e substituí-los por novos;
-  Doar produtos que possam servir a outras pessoas;



Reutilizar materiais e embalagens;



Ler os rótulos dos produtos para conhecer as suas recomendações ou informações ambientais quanto sua origem de processo produtivo;



Adotar a separação de resíduos no seu local de trabalho;



Separar o lixo que você e sua família geram.



## Considerações sobre Resíduos:

O **lixo úmido** é todo tipo de material que não possui mais utilização, como: **restos de comida, filtro de cigarro, papéis sujos, fraldas descartáveis, copos sujos e alguns tipos de copos descartáveis.**

O **lixo seco**, por sua vez, é todo tipo de material que não esteja contaminado ou sujo por outras substâncias orgânicas ou não. Em outras palavras, são todos tipos de material que podem ser reciclados, desde que sua própria natureza permita. Entre eles, estão os principais materiais como **papel, plástico, metal e vidro, seguidos por embalagens de papelão, potes, garrafas até mesmo materiais eletrônicos e eletrodomésticos** são classificados como lixo seco.

A importância está no fato de que com a separação destes resíduos, por meio da coleta seletiva, o encaminhamento para a reciclagem ocorre de forma mais rápida e eficiente. Isso contribui diretamente para que as cooperativas do segmento de resíduos

utilizem este material limpo e iniciem suas produções e criações, fazendo com que o produto volte para a cadeia de produtiva.

A iniciativa gera um trabalho que consome menos energia, pois utiliza uma quantidade menor de recursos naturais, diminui a produção de resíduos e ainda garante uma solução mais sustentável para o planeta. É recomendável que toda a população contribua no processo ao realizar a separação dos lixos em suas residências, favorecendo assim, a coleta seletiva em seus bairros.

Por essa ótica, é fundamental prestar atenção à separação dos lixos úmido e seco.

### **Considerações sobre resíduos:**

- Poupe recursos;
- Colabore com o meio ambiente;
- Ajude quem depende desses materiais como fonte de renda através da Coleta Seletiva. A coleta seletiva é coleta de resíduos que podem ser reaproveitados; reutilizados ou reciclados;
- A logística reversa é a coleta de determinados resíduos que uma vez comercializados pelas empresas, devem retornar para um novo ciclo de produção-consumo-descarte. Alguns tipos de resíduos precisam de destinação final adequada, pois possuem componentes tóxicos ao ambiente e à saúde humana, como metais pesados em suas composições;

## No expediente:

- Evite o uso de tomadas em sobrecarga (fios de extensão e benjamins);
- Mantenha os aparelhos elétricos desligados sempre que não estiverem sendo utilizados;
- Desligue os equipamentos da tomada, ao invés de desligar apenas no comando;
- Os aparelhos em modo *stand by* continuam consumindo energia;
- Apague as lâmpadas dos ambientes vazios ou quando deixar o ambiente de trabalho;
- Evite a colocação de armários ou outros objetos próximos às janelas, obstruindo a entrada de luz natural no ambiente;
- Para subir um andar ou descer dois, procure utilizar a escada;
- Ligue o computador, assim como os periféricos, apenas se for utilizá-los;
- Ao sair para o almoço ou para uma reunião, desligue, ao menos, o monitor do computador. O conjunto consome 0,12 kWh por hora com o monitor ligado. Desligar o monitor economiza 0,08 kWh por hora de uso;
- Ao chegar ao seu local de trabalho, abra as janelas e deixe o ar circular por pelo menos meia hora. Só depois, então, ligue o aparelho de ar condicionado. Trabalhar em um ambiente arejado é mais saudável para todos. Desligue meia hora antes do término do trabalho, aproveitando a temperatura resfriada. Quando o aparelho de ar condicionado estiver funcionando, mantenha janelas e portas fechadas. Desligue-o quando o ambiente estiver desocupado.

## Considerações finais

Os temas tratados nesta cartilha objetivam uma proposição de realidade consciente, próspera e responsável. O ambiente de trabalho, assim como o familiar, a cidade, as vias públicas de uma forma geral e, tudo que compõem o espaço que vivemos é de nossa responsabilidade e, a preocupação deve ser permanente. Viver em sociedade requer o sentimento de pertencimento com o meio e as consequências que a existência humana está promovendo com crescimento e desenvolvimento em detrimento do equilíbrio ecológico. Por fim, faz-se necessária uma mudança de comportamento atual para uma postura ecologicamente favorável ao Planeta e sua capacidade de suporte para com as atividades antrópicas potencialmente degradantes.

*Seja responsável por hábitos sustentáveis*

O planeta agradece!



