MOMENTO

DO

MEIO AMBIENTE DO TRABALHO

Parte 4

COLABORADOR DA DIVULGAÇÃO

DEOGLEDES MONTICUCO

- **Iniciou aos 14 anos como Mensageiro.**
- **1974 - Engenheiro Civil e 1975 - Engenheiro de Segurança do Trabalho.**
- **Obras de construções: Hidrelétrica; Linha de Transmissão de 805 Km na selva amazônica; Siderúrgica; Petroquímica; Edifícios Residenciais e Comerciais; Hospitais; Shopping; Pontes; Viadutos; Dragagens de Rios; Mineração e Saneamento.**
- **Atuou também na Indústria Automobilística, no Comércio e na FUNDACENTRO.**
- **Coordenador de Cursos e Docente – Engenharia de Segurança do Trabalho e Técnico de Segurança do Trabalho.**
- **Coordenador da alteração da NR-18, 1994 e 1995, no sistema tripartite.**
- **Projetos de melhoria das condições de trabalho na Indústria da Construção.**
- **Estágios no exterior; Publicações e Artigos Técnicos na área de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção.**
- **Atualmente – 66 anos – Aposentado por Invalidez – Dedica à família e a escrever os fascículos para registrar os conhecimentos de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção, bem como divulgá-los.**

OBJETIVOS DESTE FASCÍCULO

1- **Servir de Modelo de Campanha de Meio Ambiente de Trabalho, via internet.**

2- **Recomenda-se divulgar semanalmente nas empresas, de preferência nas segundas ou terças-feiras.**

3- **É importante que seja inserido na página do e-mail e não como anexo, para facilitar a leitura.**

4- **Elaborar e divulgar o MOMENTO DO MEIO AMBIENTE DO TRABALHO, preferencialmente, assuntos relacionados com a própria empresa, para atingir melhor a Campanha de Meio Ambiente do Trabalho.**

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE



DOE OU VENDA.

REUTILIZAR PELO CONSUMO COLABORATIVO.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE



PESQUE E SOLTE.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE



Alimentação consciente.

Manter o estado original e minimizar processos industriais.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE



DEIXE SEU ESCRITÓRIO MAIS SUSTENTÁVEL.

PARTICIPE DO AMBIENTE CORPORATIVO COM AÇÕES SUSTENTÁVEIS.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

AMBIENTE CORPORATIVO COM AÇÕES SUSTENTÁVEIS

- **Leve seu próprio copo e caneca de vidro para beber água e café, evite usar copos plásticos.**
- **Ao sair de algum ambiente desligue as luzes e quando for passar um tempo longe do computador, desligue-o.**
- **Separe o lixo reciclável. Se na sua empresa ainda não existe essa prática, você pode começar**
- **Imprima apenas o essencial. Sempre que possível use frente e verso das folhas.**
- **Faça impressões no modo econômico, assim a impressora gasta menos tinta.**
- **Coloque vasinhos de plantas na sua mesa. Elas vão deixar seu espaço mais verde e bonito, além de minimizar os efeitos da poluição interna.**
- **Use os papéis que iriam para o lixo como rascunho.**

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

COMO REDUZIR ENERGIA ELÉTRICA



DÊ MAIS CLARIDADE AO AMBIENTE.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

COMO REDUZIR ENERGIA ELÉTRICA

- **VIDRO**
  Substitua a parede de tijolos que fica no corredor de sua casa por blocos de vidro Translúcido. Dessa forma o sol atravessará a área sem impedimento. Outra dica: Na garagem ou laje, troque algumas telhas por modelos de vidro.
- **JANELAS**
  Aposte em janelas bem grandes. Quanto maior forem, mais iluminada a casa ficará.
- **PORTAS**
  Elimine as que ficam nos corredores. Em geral, elas barram a entrada de luz.
- **PISO**
  Deixe a casa iluminada naturalmente: prefira pisos de tons claros.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

Nossas vidas estão diretamente interligadas ao meio ambiente e é nosso dever manter o planeta a salvo



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

COMO MANTER O PLANETA A SALVO

- **Conheça as leis, seus direitos e deveres.**
- **Pratique o consumo consciente e suficiente.**
- **Caminhe, pedale e utilize mais o transporte público.**
- **Participe ativamente da vida em sociedade e dos espaços democráticos em defesa do meio ambiente e dos direitos individuais e coletivos.**
- **Pratique a coleta seletiva.**
- **Escolha produtos com menor quantidade de embalagem e com alto índice de material reciclado.**
- **Faça compostagem.**

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

ECONOMIZE ENERGIA NA COZINHA



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

COMO ECONOMIZAR ENERGIA NA COZINHA

1. UTILIZE RECIPIENTES DE CERÂMICA OU VIDRO PRÓPRIOS PARA SEREM LEVADOS AO FORNO: ESSES MATERIAIS RETÊM MELHOR O CALOR QUE OS RECIPIENTES DE METAL, SENDO ASSIM, VOCÊ PODE REDUZIR A TEMPERTURA DO FORNO EM ATÉ 25 GRAUS E COZINHAR OS ALIMENTOS NA MESMA QUANTIDADE DE TEMPO;
2. MANTENHA AS GRELHAS METÁLICAS E BOCAS DO FOGÃO LIMPAS: SEM RESIDUOS ELAS REFLETEM MELHOR O CALOR;
3. CONSERVE SUA GELADEIRA EM BOM ESTADO: CERTIFIQUE-SE QUE SUAS PORTAS ESTÃO FECHANDO CORRETAMENTE, CASO CONTRÁRIO ELA CONSUMIRÁ MAIS ENERGIA PARA MANTER A TEMPERTURA. UMA GELADEIRA DE DEZ ANOS PODE GASTAR ATÉ O DOBRO DE ENERGIA EM COMPARAÇÃO A UMA NOVA.
4. FAÇA A MANUTENÇÃO REGULAR DE SEUS ELETROMÉSTICOS;
5. APERFEÇOE O CONSUMO DE GÁS: AO FAZER UMA MASSA QUE PEDE 15 MINUTOSNO FOGO VOCÊ PODE COZINHÁ-LA POR UNS 2 MINUTOS EM ÁGUA FERVENTEE, LOGO EM SEGUIDA DESLIGAR O FOGO E FECHAR A PANELA POR 20 MINUTOS. ESSE PROCESSO FAZ COM QUE O ALIMENTO SEJA COZIDO DA MESMA FORMA, DEMORANDO APENAS 5 MINUTOS A MAIS PARA FICAR PRONTO. ESSA TÉCNICA PODE SER UTILIZADA EM DIVERSOS ALIMENTOS;

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

COMO ECONOMIZAR ENERGIA NA COZINHA

6. QUANTO MENOR, MELHOR: OS UTENSÍLIOS MENORES CONSOMEM MENOS ENERGIA, POR ISSO, UTILIZE UM MINI FORNO AO INVÉS DE UM ELÉTRICO E TROQUE AS PROCESSADORAS POR UM LIGUIDIFICADOR;
7. A ENERGIA HUMANA É MAIS LIMPA QUE QUALQUER OUTRA ENERGIA RENOVÁVEL: APROVEITE A ENERGIA QUE VOCÊ MESMO PODE PRODUZIR. OPTE POR FACAS TRADICIONAIS E POR BATEDORES MANUAIS AO INVÉS DE UTIIZAR A BASTEDEIRA.
8. EVITEULTRAPASSAR A CAPACIDADE MÁXIMA DE CARGA DA SUA GELADEIRA OU REFRIGERADOR: QUANDO VOCÊ SOBRECARREGA ESTES ELETRODOMÉSTICOS, O PROCESSO DE CLIMATIZAÇÃO SERÁ INADEQUADO PARA A CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS E GASTARÁ MUITO MAIS ENERGIA.
9. DESCONGELE OS ALIMENTOS ANTES DE COZINHÁ-LOS: OS ALIMENTOS CONGELADOS DEMORAM MAIS PARA COZINHAR E PRO ISSO CONSOMEM MAIS ENERGIA. PROGRAME-SE E RETIRE PREVIAMENTE DO REFRIGERADOR OS ALMIMENTOS QUE FOR UTILIZAR, DEIXANDO-OS DESCONGELAR EM TEMPERATURA AMBIENTE;
10. MANTENHA A PORTA DO FORNO FECHADA: CADA VEZ QUE VOCÊ QUE VOCÊ ABRE A PORTA DO FORNO PARA VERIFICAR O COZIMENTO DOS ALIMENTOS, PERDE-SE CERCA DE 20% DO CALOR ACUMULADO ATÉ ENTÃO. O COZIMENTO DEMORA AINDA MAIS E SE CONSOME MAIS ENERGIA.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

DÊ CARONA SOLIDÁRIA

PRATIQUE A CARONA SOLIDÁRIA!

COM O AUMENTO DE NÚMERO DE CARROS NAS RUAS, ALÉM DE MAIS CONGESTIONAMENTOS, TEMOS COMO CONSEQUENCIA A EMISSÃO ANUAL DE TONELADAS DE CO^2.



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

AS PILHAS E BATERIAS DE USO DOMÉSTICO APRESENTAM UM GRANDE PERIGO QUANDO DESCARTADAS INCORRETAMENTE. NA COMPOSIÇÃO DESSAS PILHAS SÃO ENCONTRADOS METAIS PESADOS COMO CÁDIMO, MERCÚRIO, QUE SÃO EXTREMAMENTE PERIGOSOS À SAÚDE HUMANA.

AS PILHAS E BATERIAS EM FUNCIONAMENTO NÃO OFERECEM RISCOS, UMA VEZ QUE O PERIGO ESTÁ CONTIDO NO INTERIOR DELAS. MAS QUANDO DESCARTADAS, PASSAM POR DEFORMAÇÕES NA CÁPSULA QUE AS ENVOLVEM: AMASSAM, ESTOURAM E DEIXAM VAZAR O LÍQUIDO TÓXICO DE SEUS INTERIORES. ESSE LÍQUIDO SE ACUMULA NA NATUREZA, OU SEJA É CONSUMIDO COM O PASSAR DOS ANOS E A CONTAMINAÇÃO ENVOLVE O SOLO E LENÇÓIS FREÁTICOS PREJUDICANDO A AGRICULTURA E A HIDROGRAFIA.

SAIBA DESCARTAR PILHAS E BATERIAS



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

ENERGIA SOLAR

ENERGIA SOLAR É, SEM DÚVIDA, UMA GRANDE AMIGA DO AMBIENTE: APROVEITA-SE A ENERGIA DO SOL, TRANSFORMANDO-A NUM RECURSO REUTILIZÁVEL E SEM POLUIÇÃO, AO MESMO TEMPO QUE SE POUPAMOUTROS RECURSOS VALIOSOS. COM MUITAS VANTAGENS E ALGUMAS DESVANTAGENS, A ENERGIA SOLAR É, ACIMA DE TUDO, ALGO QUE NÃO PRJUDICA O PLANETA... MUITO PELO CONTRÁRIO!



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

O QUE É A ENERGIA SOLAR?

A ENERGIA SOLAR NÃO É A MAIS DO QUE O APROVEITAMENTO DA LUZ E ENERGIA EMITIDA DIARIAMENTENPELO SOL PARA SER UTILIZADA NOS MAIS DIVERSOS ATOS DO DIA-A-DIA. A ENERGIA SOLAR PODE SER CAPTADA E POSTERIORMENTE UTILIZADA PARA AQUECER ÁGUA OU GERAR ELETRICIDADE – RECURSOS QUE USAMOS ABUNDANTEMENTE TODOS OS DIAS EM CASA, NA ESCOLA, NO TRABALHO E EM LAZER. UM RECURSO 100% GRATUITO, A ENERGIA SOLAR É CAPTADA POR CÉLULAS FOTOVOLTAICAS, PAINÉIS SOLARES E OUTROS EQUIPAMENTOS PRÓPRIOS PARA O EFEITO, QUE DEPOIS GERAM ENERGIA ELÉTRICA E MECÂNICA. CONSEQUENTEMENTE, ESSA ENERGIA SOLAR PODE SER UTILIZADA PARA AQUECER E TRATAR ÁGUA, PARA AQUECER, REFESCAR E VANTILAR ESPAÇOS, E ATÉ COZINHAR. TUDO ISTO SEM RECORRER AOS MÉTODOS CONVENCIONAIS, OU SEJA, É CASO PARA DIZER QUE ENERGIA SOLAR É ENERGIA ECOLÓGIACA!

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

VANTAGENS DA ENERGIA SOLAR

- A ENERGIA SOLAR É RENOVÁVEL, GRATUITA E LIMPA, OU SEJA, NÃO EMITE QUALQUER TIPO DE POLUIÇÃO DE EFEITO ESTUFA.
- OE EQUIPAMENTOS SÃO SILENCIOSOS, NÃO INTERFERINDO NO SEU AMBIENTE.
- OS PAINÉIS SOLARES SÃO NORMALMENTE INSTALADOS NOS TELHADOS DAS CASAS E PRÉDIOS. QUE NÃO OCUPAM ESPAÇO QUE SERIA NECESSÁRIO PARA OUTROS FINS.
- A PRÓPRIA PRODUÇÃO DAS TECNOLOGIAS SOLARES É TAMBÉM TODA CONTROLADA, PARA QUE O PROCESSO DE FABRICAÇÃO NÃO PREJUDIQUE O MEIO AMBIENTE.
- SE NECESSITAR DE MAIS ENERGIA PODE SIMPLESMENTE ADICIONAR MAIS PAINÉIS AO SISTEMA SOLAR EXISTENTE.
- RESISTENTES E FIÁVEIS, OS SISTEMAS DE CAPTAÇÃO DE ENERGIA SOLAR NÃO REQUEREM GRANDES INTERVENÇÕES EM TERMOS DE MANUTENÇÃO E TÊM UMA VIDA DE LONGA DURAÇÃO.
- EMBORA OS EQUIPAMENTOS SOLARES EXIJAM UM CERTO INVESTIMENTO INICIAL, ESSE INVESTIMENTO É RAPIDAMENTE RECUPERADO, GRAÇAS AO DINHEIRO POUPADO NAS CONTAS DA ELETRICIDADE, ÁGUA E GÁS.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

DESVANTAGENS DA ENERGIA SOLAR

- SE NÃO HOUVER SOL NÃO HAVERÁ ENERGIA. SE VIVE NUM PAIS COM HORAS DE SOL LIMITADAS AO LONGO DO ANO, ESTA PODE SER UMA OPÇÃO VIÁVEL. O SOL NEM SEMPRE BRILHA E, SE NÃO BRILHAR, NÃO SERÁ POSSÍVEL CAPTAR A SUA ENERGIA, SENDO ASSIM NECESSÁRIO RECORRER AOS PROCESSOS DE ENERGIA CONVENCIONAIS.
- É NECESSÁRIO TER UM SISTEMA DE ARMAZENAMENTO DE ENERGIA SOLAR PARA APROVEITAR AQUELA QUE FOI CAPTADA DURANTE O DIA PARA USO À NOITE.
- SE VIVE EM UMA CIDADE COM ELEVADO ÍNDICES DE POLUIÇÃO, O SISTEM DE CAPTAÇÃO DE ENERGIA SOLAR NÃO FUNCIONARÁ TÃO BEM COMO SE VIVESSE NUMA ÁREA COM ÍNDICES DE POLUIÇÃO BAIXOS.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

AS SACOLAS BIODEGRADAVEIS DEMORAM APENAS 18 MESES PARA SE DECOMPOR, AO CONTRÁRIO DAS COMUNS LEVAM CERCA DE 100 ANOS. AO ENTRAREM EM CONTATO COM O SOLO PASSAM POR UMA TRANSFORMAÇÃO E SÃO DEGRADADAS POR MICRO-ORGANISMOS.

SACOLAS BIODEGRADAVEIS



Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

USO RACIONAL DA ÁGUA

ALGUMAS DICAS:

BANHO DE 15 MINUTOS:
EM RESIDÊNCIA: BANHO DE DUCHA CONSOME 135 LITROS. USO DE CHUVEIRO ELÉTRICO 45 LITROS.
EM APARTAMENTO: BANHO DE DUCHA 45 LITROS. CHUVEIRO ELÉTRICO 144 LITROS.

ESCOVAR OS DENTES:
5 MINUTOS COM A TORNEIRA NÃO MUITO ABERTA: 12 LITROS
MOLHAR A ESCOVA E FECHAR A TORNEIRA ENQUANTO ESCOVA: É POSSÍVEL ECONOMIZAR MAIS DE 11,5 LITROS.



DESCARGA E VASO SANITÁRIO:

VÁLVULA E TEMPO DE ACIONAMENTO DE 6 SEGUNDOS: 10 A 14 LITROS
VÁLVULA DEFEITUOSA: ATÉ 30 LITROS

COMECE A MUDAR O DIA A DIA E FIQUE DE BEM COM O MUNDO!

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

TELHADO VERDE



O TELHADO VERDE, TAMBÉM CONHECIDO COMO ECOTELHADO, É PERFEITO PARA COMBATER O CALORÃO DO VERÃO, PODENDO DIMUIR EM ATÉ 70% DENTRO DO AMBIENTE. ALÉM DE ISOLAMENTO TÉRMICO, TAMBÉM ABSORVE A ÁGUA DA CHUVA E PROTEGE DE RUÍDOS EXTERNOS.

Momento do Meio Ambiente

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

BENEFÍCIOS DO TELHADO VERDE

- AUMENTO DA BIODIVERSIDADE;
- REDUÇÃO DA VELOCIDADE DE ESCOAMENTO DA ÁGUA DA CHUVA;
- AUMENTO DA RETENÇÃO DA ÁGUA DA CHUVA NA FONTE (DRENAGEM URBANA);
- LIMPEZA DA ÁGUA PLUVIAL;
- REUÇÃO DA POLUIÇÃO;
- DIMINUIÇÃO DA TEMPERATURA DO MICRO E MACRO AMBIENTE EXTERNO;
- CONFORTO TÉRMICO E ACÚSTICO PARA EMBIENTES INTERNOS;
- FUNCIONA COMO UM JARDIM EXTERNO, MAS NO TELHADO OU COBERTURA;
- PODE SER INSTALADO TANTO EM CASAS COMO GRANDES EMPRESAS E INDÚSTRIAS.

PARA REFLEXÃO:

COMECE A MUDAR A ATITUDE NO DIA A DIA E COLABORE COM O MEIO AMBIENTE, ASSIM ESTARÁ COLABORANDO PARA UM PLANETA MELHOR.

São Paulo, junho de 2014.



Deogledes Monticuco

deogledes.monticuco@gmail.com

Fone: (11) 9-8151-3211

É PERMITIDA A DIVULGAÇÃO, REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL DESDE QUE MENCIONADA ESTA PUBLICAÇÃO.