



# Consumo Consciente



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão



Política Institucional  
**Socioambiental**



## Apresentação

Você já parou pra pensar no impacto das suas escolhas do dia a dia? Cada produto que compramos, cada recurso que usamos, tudo isso faz parte de uma grande rede que afeta o nosso planeta.

Foi pensando nisso que a Defensoria Pública do Estado do Maranhão preparou esta cartilha. Aqui, a gente fala sobre consumo consciente de um jeito simples, direto e prático. Porque mudar o mundo começa com pequenas atitudes.

Aqui você vai encontrar dicas práticas e ideias para consumir de forma mais responsável, respeitando o meio ambiente, os nossos direitos e o nosso futuro.

**Vamos juntos nessa jornada para um consumo mais consciente?**



Ei mermã, tu sabias  
que a Defensoria  
desenvolve uma  
campanha permanente  
de Consumo Consciente?

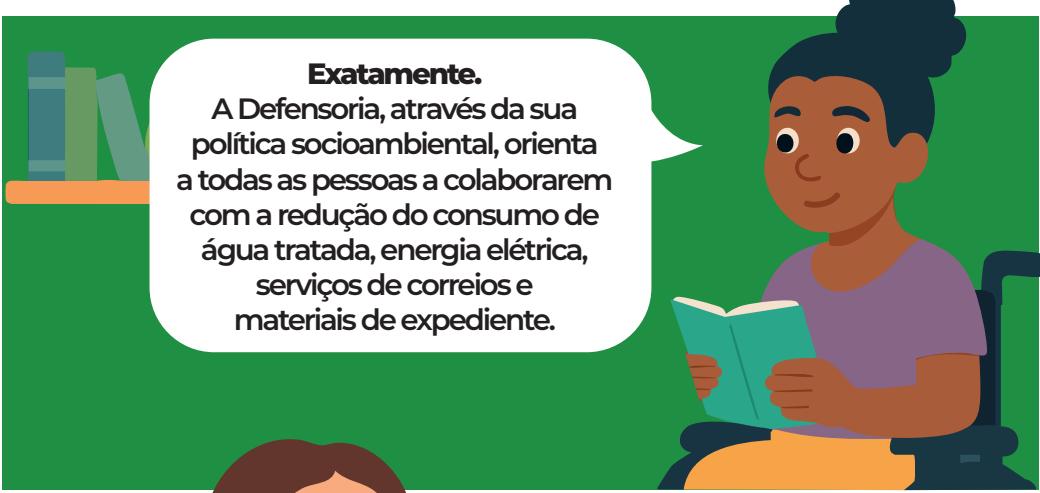
Consumo o que?  
Isso tem a ver  
com economia?



Tem sim.  
O consumo consciente  
é quando usamos  
os recursos disponíveis,  
sem deixar estragar  
nada, assim, ainda  
fazemos economia.



Que legal!  
E todos podem ajudar?  
Até mesmo quem  
trabalha nos  
níveis regionais?

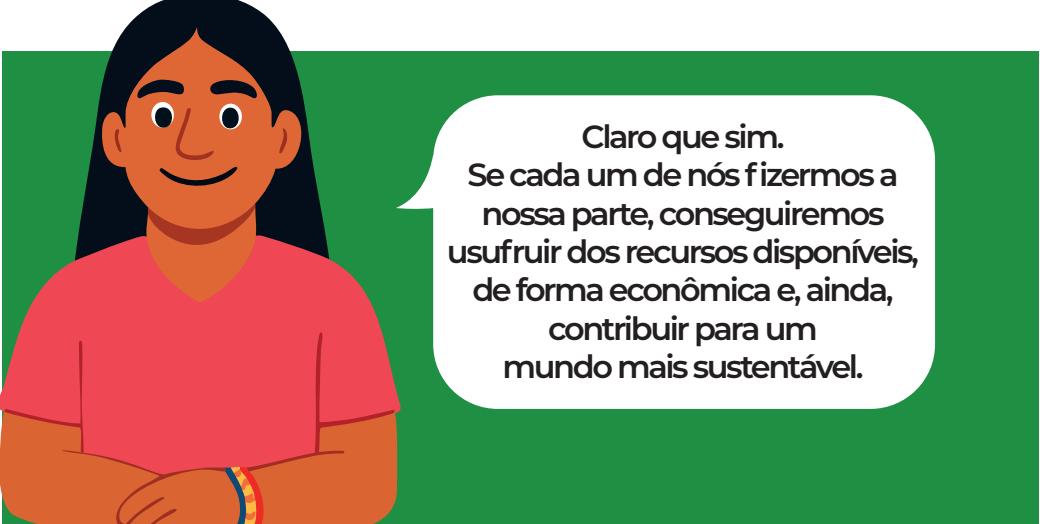


**Exatamente.**

A Defensoria, através da sua política socioambiental, orienta a todas as pessoas a colaborarem com a redução do consumo de água tratada, energia elétrica, serviços de correios e materiais de expediente.



**E isso é  
possível  
mesmo?**



**Claro que sim.**

Se cada um de nós fizermos a nossa parte, conseguiremos usufruir dos recursos disponíveis, de forma econômica e, ainda, contribuir para um mundo mais sustentável.

## Consumo Consciente de Água



**Feche as torneiras ao escovar os dentes e ao ensaboar as mãos.**

**Comunique os responsáveis sobre vazamentos:**  
Verifique se há vazamentos e comunique para que sejam reparados rapidamente

**IMPORTANTE:** É importante se hidratar consumindo no mínimo 2L de água por dia! Entretanto, evite desperdiçar água dos bebedouros!



# Se liga no uso do Ar-condicionado

**Ajuste a temperatura:** Mantenha a temperatura entre 23°C e 25°C. Temperaturas mais baixas aumentam o consumo de energia.

**Evite abrir portas e janelas:** Quando o ar-condicionado estiver ligado, deixe as portas e janelas fechadas para evitar que o ar se perca.

**Realize manutenção periódica:** Limpeza e manutenção garantem que o ar-condicionado funcione de forma eficiente e economize energia.



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão

# Coleta Seletiva de Resíduos

**Separe os resíduos corretamente:** Utilize as lixeiras para resíduos recicláveis e não recicláveis, de acordo com a orientação do local.

**Garanta que os materiais recicláveis estejam limpos:** Isso facilita a reciclagem e evita a contaminação do material reciclável.

**Evite misturar resíduos:** Manter a separação correta evita que materiais recicláveis sejam descartados de forma inadequada.

**implante o sistema de coleta seletiva** em sua casa e no seu ambiente de trabalho

**Identifique se em sua cidade há pontos de entrega de matérias que podem ser reciclados.**





# Uso Consciente de Papel



**Imprima apenas o necessário:** Leia documentos digitalmente sempre que possível e evite impressões desnecessárias.



**Imprima frente e verso:** Ao precisar imprimir, escolha a opção de impressão frente e verso para economizar papel.



**Recicle o papel usado:** Ao descartar papéis, faça a separação para reciclagem de maneira adequada.



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão

# Economia de Energia



**Desligue os equipamentos quando não estiver em uso:** Desligue computadores, impressoras e outros aparelhos eletrônicos ao final do expediente ou quando não forem necessários.



## Lâmpadas:

Ao deixar um ambiente, apague as luzes, quando for possível;  
Abra as persianas das janelas para aproveitar a luz do dia.

### Importante

Em locais onde já existe energia solar é importante manter os cuidados com o consumo, para evitar desperdícios e garantir economia.



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão

# FAÇA A DIFERENÇA!



## Computadores

- Ao sair para o almoço, desligue o seu computador, monitor e nobreak ou estabilizador;
- Desligue a impressora e o scanner da tomada, se não estiverem em uso;
- Atenção para as caixas de som. Se não estiverem usando, desliguem;
- Lembrem-se de desligar suas estações de trabalho, impressoras e demais aparelhos ao final do expediente.



## Descartáveis:

- Utilize seu próprio copo, caneca, xícara ou garrafinha no ambiente de trabalho;
- Evite utilizar sacolas plásticas nos supermercados;
- Evite consumir bebidas de garrafas pet, dando preferência aos retornáveis.



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão



JUNTOS POR UM FUTURO MAIS CONSCIENTE

## Chegar até aqui já mostra que você se importa. E isso importa muito.

Esta cartilha é um convite para repensarmos nossas atitudes e entendermos que sustentabilidade também é uma forma de cuidado com o ambiente, com os recursos públicos e com as pessoas ao nosso redor.

Na Defensoria Pública do Estado do Maranhão, acreditamos que a mudança começa com gestos simples. Cada servidor, estagiário ou colaborador pode contribuir para transformar nossos espaços em lugares mais conscientes e responsáveis.

Não é sobre fazer tudo de uma vez.  
É sobre começar. E fazer junto.

O futuro que queremos começa com as atitudes de hoje.  
**Começa com a gente!**



DEFENSORIA PÚBLICA  
do Estado do Maranhão



# DEFENSORIA PÚBLICA

## do Estado do Maranhão

(98) 3231-0958 | (98) 3221-6110 | (98) 3231-5819  
Avenida Júnior Coimbra, S/N – Renascença II  
São Luís – MA, 65075-696