

Consumo Consciente



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão



Política Institucional
Socioambiental



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão

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?







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.



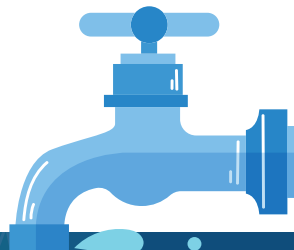
E isso é possível mesmo?



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.

ECODICAS



Consumo Consciente de Água

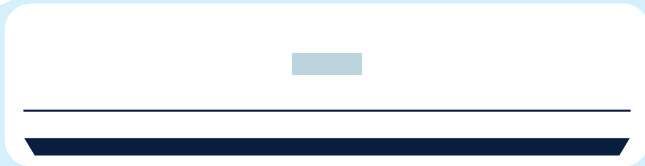
Feche as torneiras ao escovar os dentes e ao ensaboar as mãos.

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!



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão



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.



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão





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.





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