

A close-up photograph of a person's hands holding a small, vibrant green plant with several leaves and a mound of dark soil. The background is softly blurred, showing the person's hair and clothing. The overall tone is bright and positive, emphasizing environmental care.

MEIO AMBIENTE

Ajude a preservar para viver melhor

Um meio ambiente saudável é sinônimo de qualidade da vida. Por isso, é tema de interesse permanente em todo o mundo. Sua preservação e sua conservação não dependem somente de políticas públicas de governos. Todos podem e devem fazer sua parte. Transformar pequenos gestos do dia a dia em hábitos, em sintonia com a natureza, é fundamental para uma vida saudável agora e para as próximas gerações.

LIXO - UM DESAFIO DE TODOS

Já percebeu a quantidade de lixo que produzimos? Estudos apontam que cada pessoa produz cerca de 1 quilo de lixo por dia. Multiplique pelo número de pessoas na sua casa, na sua cidade, no seu país, no mundo. O resultado é desastroso. Você pode colaborar, por exemplo, ao consumir produtos ou alimentos saudáveis que dispensem tanta embalagem industrializada. O que é importante, também, para sua saúde. Pense nisso. Mude.

Reciclar é preciso

Nunca jogue lixo no chão. Nem em estradas, terrenos, praias. Jogue lixo no lixo. Ideal é separar para reciclar. Lixo seco de um lado, lixo orgânico de outro. Passo importante para diminuir o impacto no ambiente.

- Do lixo seco, separe vidro, metal, plástico, alumínio, papel.
- Sem recipiente adequado em casa ou na sua rua, vá a um centro de reciclagem.
- Lixo tóxico, lâmpadas, produtos de limpeza, remédios, pesticidas, fluidos de carro, pilhas e tintas não podem ser misturados a lixo comum.
- Prefira sempre produtos com opção de refil.
- Embalagens plásticas e de papel viram lixo rapidamente.
- Papel é feito de árvore; recicle; imprima ou escreva nos dois lados da folha.
- Receba contas por e-mail, pague por meio eletrônico, dispense papel.
- Antes de jogar algo fora, saiba se alguém ou alguma instituição precisa e doe.



Quanto menos lixo produzimos, mais colaboramos para preservar o meio ambiente

FAÇA SUA PARTE

- Reduza, reutilize, recicle.
- Consuma somente o necessário.
- Compre produtos duráveis.
- Use menos descartáveis.
- Evite embalagens de isopor.
- Evite andar apenas de carro.
- Utilize transporte público.
- Ande mais a pé, de bicicleta.
- Não pratique caça ilegal.
- Desligue o monitor de computador.
- Reduza o consumo de energia elétrica.
- Tenha uma caneca ou copo de uso pessoal.
- Evite comprar produtos embalados demais.
- Não pesque em épocas de reprodução.
- Nunca compre um animal silvestre sem registro.
- Não use veneno em lavoura ou em horta.
- Organize e reveze carona com vizinhos e amigos.
- Troque as pilhas normais por pilhas recarregáveis.
- Peça emprestado o que só usa de vez em quando.
- Não compre nada que seja desnecessário ou supérfluo.
- Coloque as compras em sacola de tecido ou de materiais reutilizáveis.
- Não jogue óleos lubrificantes ou de cozinha na rede de esgoto.
- Opte por itens reutilizáveis para reduzir produção de lixo e acúmulo em lixões.
- Abra as janelas de casa para ventilar e iluminar naturalmente.
- Desligue os aparelhos elétricos quando não estiver usando.
- Troque a lâmpada normal por uma de led, que gasta menos energia e dura mais.
- Troque a secadora de roupas por um varal tradicional.
- Tire o aparelho eletrônico da tomada quando não estiver usando.
- Não passe a roupa aos poucos, nem esqueça o ferro ligado.
- Se não estiver usando o fogão, feche o registro de gás.
- Guarde o óleo usado e doe a entidade que reutilize para fazer biodiesel, sabão, detergente.



ÁGUA BEM PRECIOSO E ESGOTÁVEL

Apesar da abundância, os recursos hídricos não são inesgotáveis. Pelo contrário, são raros em algumas partes do mundo. Portanto, não desperdice água, um dos recursos naturais mais importantes e mais frágeis do planeta. É um comportamento que pode ser adotado por todos, em casa, desde criança. Basta consciência e seguir algumas regrinhas. Ajuda não só a vivermos melhor hoje, mas a assegurar um futuro saudável para nossos filhos e netos.

Pequenas atitudes fazem a diferença

- Desligue a torneira enquanto escova os dentes.
- Tome banho rapidamente; feche a torneira enquanto se ensaboa.
- Não use mangueira para lavar chão; aproveite água de chuva.
- Lave roupa acumulada; se tem pouca, lave na mão.
- Use lavadora de louças só com muitos utensílios sujos; se for lavar na mão, feche a torneira enquanto ensaboa.
- Instale rede de encanamento econômica para conservar água.



ÁRVORE - NOSSO PULMÃO

Proteger a natureza significa preservar a vida. As árvores são nosso pulmão. Todo ser humano depende dela para viver. Por isso, deve ser plantada, respeitada, preservada.

IMPORTÂNCIA DAS ÁRVORES

- Transforma gás carbônico em oxigênio que respiramos.
- Reduz poluição sonora e vento.
- Mantém umidade do ar e chuvas regulares.
- É base de medicamentos e chás.
- Produz alimentos como frutas, flores, sementes e fibras.
- Promove saúde do solo e evita erosão com as raízes.
- Retém dióxido de carbono, que contribui para o aquecimento global.
- Contribui para diminuir a poluição do ar.
- Ajuda a reduzir doenças pulmonares como asma e bronquite, câncer de pele e doenças relacionadas a estresse.
- Produz sombras para brincar, ler, namorar, descansar.
- Reduz a temperatura.

IMPORTÂNCIA DAS ÁRVORES

- Plante árvores na rua, no quintal, em locais permitidos.
- Dê preferência a espécies nativas.
- Não faça nem permita podas ilegais.
- Nunca faça nem permita queimadas.
- Participe de movimentos de plantios e preservação do verde.
- Molhe suas plantas no fim da tarde.
- Plante e cultive uma horta.
- Preserve vegetação nativa.
- Não altere cursos d'água ou banhados.



Cada 50 quilos de papel reciclado evita corte de duas árvores.

ENSINE A CRIANÇA A SER AMIGA DA NATUREZA

Ensinar a criança a amar e a respeitar a natureza é a grande contribuição que podemos dar para um futuro cheio de vida. Nada melhor que o bom exemplo. Por isso, é fundamental a prática de hábitos saudáveis dentro de casa. A criança aprende ao ver e ao fazer.

A criança deve aprender a...

- brincar na terra
- subir em árvore
- plantar horta
- jogar lixo no lixo
- fazer reciclagem de lixo
- conhecer e reconhecer plantinhas
- conhecer e reconhecer animais e aves
- ter contato com terra, água e ar puro
- não desperdiçar água
- não desperdiçar comida
- fazer e cuidar de uma hortinha
- plantar uma árvore e cuidar dela para crescerem juntas
- colocar no prato somente o que vai comer
- doar brinquedo e roupa usados, para despertar o senso de solidariedade
- andar a pé, acompanhada, em curtas distâncias
- aprender a andar de bicicleta desde novinha
- ir à escola a pé, se morar perto, sempre acompanhada de um adulto
- participar, em estradas, de coleta de lixo que danifica a natureza
- fazer compostagem com restos de vegetais e cascas de frutas, como fertilizantes para plantas
- aprender a fazer brinquedos reciclados, como boneca com retalhos de tecidos e carrinho com pedaços de madeira



Ensine as crianças a amar e a respeitar a natureza.