

# BOLETIM INFORMATIVO

# DICAS DE CONSUMO

## UM MOMENTO DE REFLEXÃO

Em abril de 2020, estamos passando por um período novo, com inserção do distanciamento social.

Como toda novidade, há incerteza e angústia envolvidas, mas também potencial para refletir e criarmos maneiras diferentes, tanto para adaptarmos, como para superar isso.

Por meio deste boletim, a Secretaria de Meio Ambiente e Proteção Animal de São Bernardo quer compartilhar com você e sua família algumas dicas de consumo.

Trata-se da nossa primeira aproximação para atividades de educação ambiental à distância.

Não podemos nos encontrar presencialmente, mas vamos tentar ficar próximos de um jeito diferente!



*Queremos compartilhar com você e sua família algumas dicas de consumo*

## VOCÊ ESTÁ COZINHANDO MAIS?

Se fizer frituras, espere o óleo esfriar, armazene em garrafa PET bem tampada e guarde para, posteriormente, entregar em um dos pontos de coleta da cidade.

Jogar óleo de cozinha no ralo, no vaso sanitário ou na terra pode causar poluição do solo e da água; além de atrair ratos, baratas e entupir tubulações.

Participe do Projeto Eco Óleo! A cada 2 litros de óleo de cozinha, é possível trocar por 2 barras de sabão.

Se conseguir juntar 10 litros, o carro do Eco Óleo busca na sua casa!

Saiba mais:

[www.saobernardo.sp.gov.br/ecooleo](http://www.saobernardo.sp.gov.br/ecooleo)

**ALÔ, ALÔ!**  
**O CARRO DO ECO ÓLEO**  
**VAI PASSAR NA SUA RUA!**

Guarde o óleo de cozinha usado numa garrafa PET de 2L e troque por duas barras de sabão!

**SABÃO ECOLÓGICO**

**FIQUE EM CASA!**  
Use o sabão para ajudar na proteção contra o Coronavírus.

**ECO ÓLEO**

A PARTIR DE 10 LITROS LIGUE QUE A TRIÂNGULO IRÁ RETIRAR.

Informações:  
98327-9221 4428-2812

UNICIDADE TRIÂNGULO

PREFEITURA DE **SÃO BERNARDO DO CAMPO**



## A NATUREZA POSSÍVEL

Está conseguindo se conectar com a natureza? Se sim, como?

Se possível, sugerimos que você, sem sair de casa, fique alguns minutos por dia a céu aberto (na garagem ou no quintal). Aproveite bem sacadas, varandas, janelas, busque olhar para fora!

Outra possibilidade é observar atentamente o céu!

Você costuma observar a chuva?

Preste atenção no canto dos pássaros, pois com certeza há inúmeros aí perto de você!

A melhor sugestão é que você crie sua própria maneira de conexão com a natureza. As possibilidades são infinitas...

*Observar o céu, as plantas e até nossos pets nos aproximam da natureza.*



## POSITIVIDADE

Está conseguindo ficar equilibrado(a), calmo(a) e positivo(a)?

É muito difícil, né? Um desafio diário!

O que pode nos ajudar é cultivarmos pensamentos positivos; usar o tempo com materiais divertidos e inspiradores, como livros, filmes e programas de televisão; evitar conteúdos catastrofistas.

Outra sugestão é fazer contato (não presencial) com seus parentes e amigos: chamadas de vídeo ou mesmo ligações telefônicas podem ser boas opções. O ser humano é um ser social, mesmo para as pessoas mais introvertidas pode fazer bem um pouco de contato. Mas é preciso ter sabedoria na hora de escolher quem procurar: dê preferência para pessoas engraçadas, positivas e não para aquelas que só reclamam e divulgam notícias ruins.

Respirar e meditar são alternativas simples, rápidas e com ótimos resultados! procure na Internet é fácil encontrar orientações. Respira, respira, respira!



# LIMPEZA ECOLÓGICA

Agora a higiene é muito mais importante!

Você já parou para pensar que tipos de produtos utiliza para higienizar sua casa?

Muitos deles possuem componentes perigosos e, se não utilizados com cuidado, há também o risco de reações alérgicas.

Existem receitas simples para produtos de limpeza eficazes, que você pode fazer em casa.

Separamos aqui algumas:



## DETERGENTE OU SABÃO LÍQUIDO

2 xícaras de água;

2 unidades de limão;

1 xícara de sabão de coco ou de sabão feito de óleo usado ralado;

2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;

Para preparar o detergente, basta derreter o sabão - facilita se estiver picado, ou ralado - em 2 xícaras de água fervendo em fogo baixo. Em seguida, retire do fogo e acrescente mais 6 xícaras de água fria, esprema os limões, acrescente o bicarbonato e misture tudo muito bem. Guarde a mistura em garrafinhas e aplique-o como faria com os detergentes tradicionais. O rendimento é bom e sem nenhum traço de poluição!

## DESENGORDURANTE PARA COZINHA

¼ de xícara de suco de limão;

1 xícara de sabão líquido (veja a receita acima);

¼ de xícara de água morna;

½ de xícara de bicarbonato de sódio;

Engarrafe em um recipiente flexível, que possa ser espremido e adicione no mesmo tanto o bicarbonato quanto a água. Em seguida, agite e deixe em repouso por somente cinco minutos, para dissolver o bicarbonato de sódio e então acrescente o sabão líquido e sumo de limão, agitando para dissolver por completo. Utilize em todos os lugares: desde o fogão até as paredes da cozinha.



# CUIDADO COM A ÁGUA

Devido à higienização constante, estamos consumimos mais água.

Além disso, estamos em período seco, e os reservatórios podem ter seus níveis reduzidos.

A água que abastece São Bernardo vem da Represa Billings, é o chamado Sistema Rio Grande. Podemos acompanhar o nível do reservatório pelo site da Sabesp:

<http://mananciais.sabesp.com.br/>



Fonte: <http://consorcioabc.sp.gov.br/noticia/3422/palestra-no-consorcio-comemora-93-anos-da-represa-billings>

**Ainda assim podemos evitar o desperdício para garantir termos esse recurso tão importante!**

Para isso veja algumas dicas:

- Mantenha a torneira fechada ao escovar os dentes. Com ela aberta, você gasta cerca de 13,5 litros de água, em apenas dois minutos!
- Evite regar as plantas nos horários de sol forte. Prefira antes das 10 horas e depois das 19 horas, para evitar evaporação.

Fonte: <https://www.ecycle.com.br/3646-consumo-consciente-de-agua>

**Cozinha**

- Redutor de vazão**  
Ideal para torneiras com grande fluxo de água
- Resíduos de alimentos**  
retire antes de lavar a louças, sem a utilização de água
- Detergente em excesso**  
aumenta o consumo de água no enxague
- Máquina lavar pratos**  
Junte louças e talheres, use a capacidade máxima
- Ensaboe todos os utensílios com a torneira fechada**
- Alimentos congelados**  
retire do refrigerador com antecedência, evite usar água corrente

<https://i.pinimg.com/originals/6d/30/23/6d3023e0bbd48950b5e2211a7c6279bc.jpg>

**Lavanderia**

- Reuso da água**  
para limpeza dos pisos e calçamentos
- Lavar Roupas**  
Acumule boa quantidade. Use a capacidade máxima

Evite utilizar múltiplos enxagues nos ciclos da lavadora

<https://i.pinimg.com/originals/3f/c4/66/3fc4667c880910b66c8de956481b64af.jpg>



# PARA APROVEITAR BEM O TEMPO

Separamos aqui alguns filmes, livros e sites, que tratam sobre o tema do consumo de maneira positiva, divertida e inspiradora:

## Filmes

- As Loucuras de Consumo de Becky Bloom
- Os Sem Floresta
- Wall-e

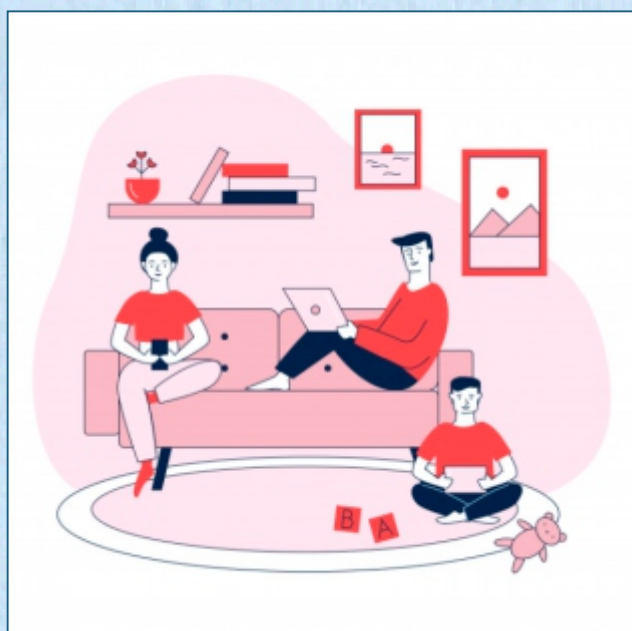
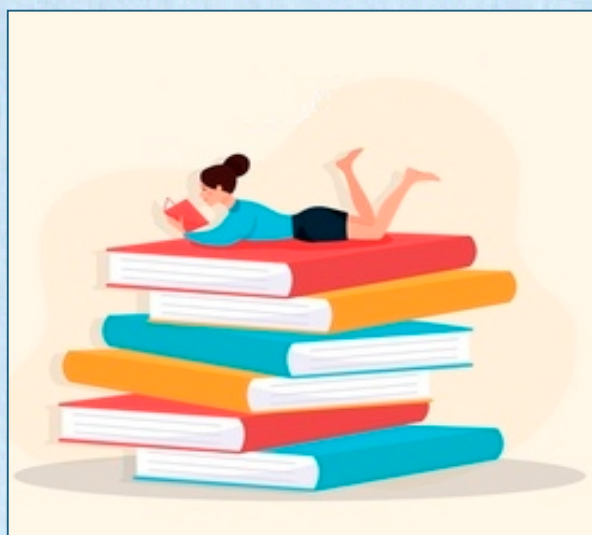
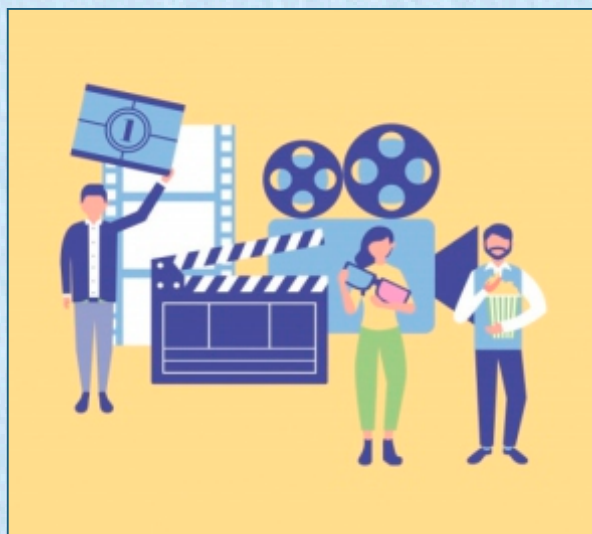
## Livros

- A Última Criança na Natureza - Richard Louv
- Atividades em Áreas Naturais - Rita Mendonça

## Sites

[www.umavidasemlixo.com](http://www.umavidasemlixo.com)

.



Para mais informações acompanhe nosso site:

<https://www.saobernardo.sp.gov.br/web/sma>



SECRETARIA DE  
MEIO AMBIENTE  
E PROTEÇÃO ANIMAL



PREFEITURA DE  
**SÃO BERNARDO**  
**DO CAMPO**