

DICAS SUSTENTÁVEIS

# Como crescer com práticas responsáveis



**SEBRAE**

Centro Sebrae de  
Sustentabilidade



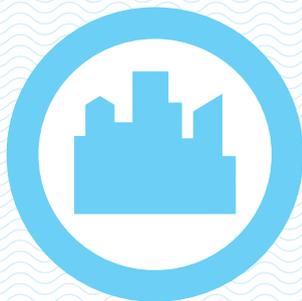
## ***Um desafio que envolve você!***

Compartilhamos os mesmos espaços e problemas, mas também as soluções. É fundamental ter atitudes responsáveis, suprindo nossas necessidades sem comprometer as gerações futuras.

## ***Isso é possível?***

Sim, diminuindo o consumo de recursos naturais, a geração de resíduos e a emissão de poluentes. Isso é ter atitudes que evitem desperdícios, produzindo mais e utilizando menos recursos.

## ***O que você pode fazer?***



### ***Na sua empresa***

- Invista, trabalhe e se prepare para inserir práticas sustentáveis no atendimento que você faz ao seu cliente
- Pratique, faça uso consciente dos recursos naturais, ou seja, economize água, energia elétrica e destine corretamente os resíduos
- Para isso é preciso lembrar: reduzir, reutilizar e reciclar é lucro no final da conta



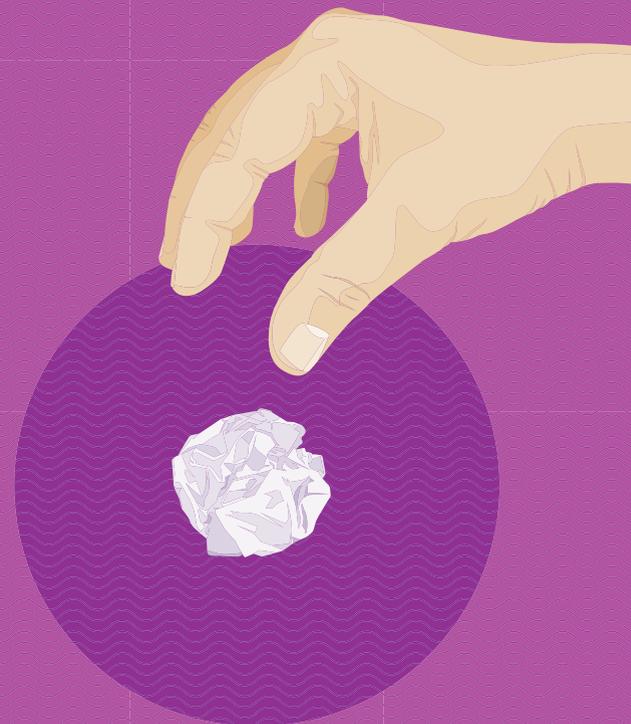
### ***Na sua casa***

- Passe adiante! Multiplique esta ideia para seus familiares e amigos. Aplique dentro da sua casa e mostre que é possível praticar consumo responsável e viver de forma sustentável.

***Siga as dicas sustentáveis que o Sebrae preparou para você e para sua empresa.***



## **COMO DIMINUIR A GERAÇÃO DE RESÍDUOS**





**Desenvolva o hábito de perguntar ao seu cliente se ele necessita de sacolas plásticas. Se necessário, utilize sacolas retornáveis**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Reduz o custo com embalagens.
- Evita o uso de sacolas plásticas que geram alto percentual de resíduos e que no geral levam anos para se decompor no meio ambiente.
- Evita o desperdício de materiais e acúmulo de resíduos.
- Auxilia na conscientização da sociedade, estimulando seus clientes a repensar práticas e fazer de um modo responsável.



**Configure as impressoras para impressões frente e verso**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Diminui o consumo de papel, economizando dinheiro em aquisições.
- Economiza 5.000 litros de água que seriam utilizados na produção de cada resma de papel que você deixa de consumir.
- Contribui para a diminuição dos resíduos.



## ***Faça separação do seu lixo para destinação correta dos resíduos***

### ***O QUE VOCÊ GANHA***

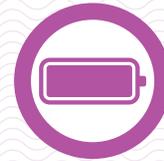
- Possibilita a reciclagem de materiais.
- Evita a degradação do meio ambiente, economizando matérias-primas para a fabricação de novos produtos.
- Auxilia o fortalecimento econômico de cooperativas de reciclagem, contribuindo para a melhoria de vida dos catadores.
- Contribui para o aumento de vida útil dos aterros sanitários, evitando que produtos recicláveis sejam destinados incorretamente



## ***Diminua o uso de descartáveis (copos, garrafas, sacolas, talheres, pratos, guardanapos etc.)***

### ***O QUE VOCÊ GANHA***

- Economiza no custo dessas despesas.
- Evita geração de resíduos



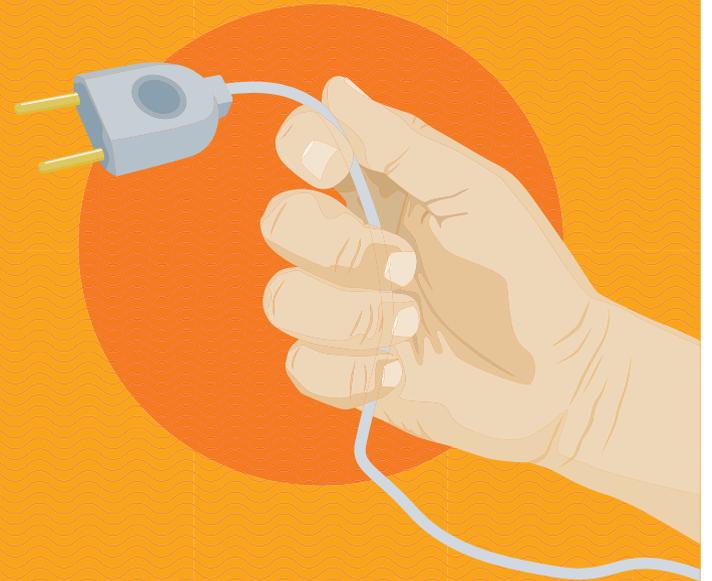
## ***Use pilhas recarregáveis***

### ***O QUE VOCÊ GANHA***

- Reduz o custo com a aquisição de novas pilhas.
- Diminui a geração de resíduos eletrônicos.
- Evita poluir o meio ambiente



## **COMO FAZER USO EFICIENTE DE ENERGIA ELÉTRICA**





**Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes, e só as ligue quando realmente necessário**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza em média 60% no consumo.
- Evita a emissão de possivelmente 136Kg de gás carbônico por ano.
- Diminui o número de substituições, pois a fluorescente tem maior vida útil



**Mantenha as fiações elétricas em bom estado**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Evita a fuga de energia por meio de fios danificados.
- Evita possíveis acidentes



**Não deixe aparelhos eletroeletrônicos em standby. Desligue ou desconecte da tomada quando não estiver utilizando-os**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza em média de 12% do consumo doméstico de energia elétrica



**Imprima somente o necessário. Quando for imprimir, faça todas as impressões de uma vez**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Reduz o custo mensal da conta de energia, pois a cada impressão encaminhada há uma descarga de energia elétrica para aquecimento da máquina.
- Aumenta a vida útil do aparelho



**Sala com ar condicionado deve ser mantida com a porta fechada: aberta apenas quando indispensável. O mesmo deve ser feito com geladeiras e freezers**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Evita a fuga do ar frio e a entrada de ar quente do ambiente externo, o que exigirá que trabalhe mais para resfriar.
- Economiza no consumo de energia elétrica.



**Pinte os telhados de branco**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Diminui o consumo com ar-condicionado, pois há uma queda da temperatura do ambiente interno



**Instale painéis fotovoltaicos (painéis de energia solar) em sua residência ou comércio**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza nas despesas mensais com energia elétrica.
- Aumenta o uso de energias renováveis



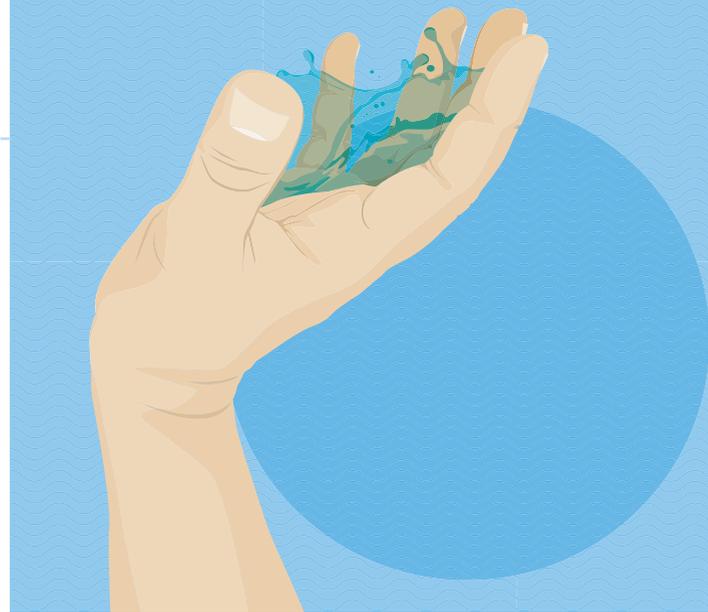
**Desligue o ar condicionado uma hora antes do término do expediente**

#### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza em média 10% de energia elétrica por dia.
- Reduz a despesa.
- Diminui o impacto no meio ambiente.



## **COMO CONTROLAR O CONSUMO E EVITAR A POLUIÇÃO DA ÁGUA**





## **Faça a captação e o aproveitamento da água da chuva e reuso de água em geral (use para manutenção dos ambientes e jardins)**

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Reduz o uso de água potável em manutenção.
- Contribui para a redução dos custos públicos para tratamento e distribuição da água.
- Diminui o custo da fatura com água.



## **Preserve as nascentes e matas ciliares (não jogue lixo nestes locais)**

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Equilíbrio no nível da água, evitando enchentes.
- Mantém a temperatura da água e atmosfera, garantindo a sobrevivência das espécies aquáticas.



## **Elimine os vazamentos**

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Evita o desperdício de água.
- Reduz o valor da conta de água no fim do mês.



## **Dê preferência a equipamento que reduza o consumo de água (torneira, descarga, chuveiro etc.)**

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza na conta de água.
- Evita desperdício



## COMO EVITAR A POLUIÇÃO DO AR





## ***Dê preferência ao produto regional***

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Fortalece a economia local.
- Evita emissão desnecessária de gases causadores do aquecimento global com transportes de longa distância



## ***Desenvolva o hábito de utilizar bicicleta de forma segura como transporte pessoal e para entrega de encomenda***

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Melhora o condicionamento físico.
- Contribui para diminuir o efeito estufa.
- Reduz o custo com combustível.



## ***Mantenha seu veículo regulado. Se possível, utilize transporte coletivo***

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Evita a queima de combustível e o lançamento de gás carbônico na atmosfera.
- Reduz custos com manutenção do veículo.
- Minimiza o tráfego de veículos nas ruas.



## ***Plante árvore! Cultive área verde na sua empresa ou residência***

### **O QUE VOCÊ GANHA**

- Melhora a qualidade do ar e ambiente.
- Cada árvore plantada pode compensar em média 160Kg de sua emissão de carbono anual.



**COMO  
PRATICAR  
CONSUMO  
RESPONSÁVEL**



***Prefira comprar em lojas e fornecedores que desenvolvam práticas socioambientais conscientes***

**O QUE VOCÊ GANHA**

- Adquire produtos que irão retornar com práticas que contribuem para um planeta melhor.
- Fortalece a sustentabilidade como mercado viável.



***Na hora da compra, avalie se realmente precisa do produto. Verifique se as especificações técnicas atendem sua real necessidade***

**O QUE VOCÊ GANHA**

- Além de economizar, irá gerar menos resíduos.



***Evite substituir aparelhos eletrônicos desnecessariamente***

**O QUE VOCÊ GANHA**

- Economiza dinheiro.
- Contribui para diminuir o impacto ambiental gerado pelos resíduos eletrônicos



***Ao realizar compras - e sempre que necessário - dê preferência à embalagem econômica***

**O QUE VOCÊ GANHA**

- Embalagem econômica tende a custo menor na fabricação: poupa seu dinheiro.
- Reduz o desperdício de matéria-prima na fabricação de embalagem.

## **Anotações**

## **Anotações**

# Ficha técnica

## SEBRAE NACIONAL

**Roberto Simões**  
Presidente do Conselho Deliberativo Nacional

**Luiz Eduardo Pereira Barretto Filho**  
Diretor-Presidente

**Carlos Alberto dos Santos**  
Diretor-Técnico

**José Claudio dos Santos**  
Diretor de Administração e Finanças

## SEBRAE EM MATO GROSSO

**Jandir José Milan**  
Presidente do Conselho Deliberativo Estadual

**José Guilherme Barbosa Ribeiro**  
Diretor-Superintendente

**Eneida Maria de Oliveira**  
Diretora

**Leide Garcia Novaes Katayama**  
Diretora

## CENTRO SEBRAE DE SUSTENTABILIDADE

**Enio Pinto**  
Gerente da Unidade de Inovação e Acesso à Tecnologia  
Sebrae Nacional

**Gláucia Zoldan**  
Gerente Adjunta da Unidade de Inovação e Acesso  
à Tecnologia Sebrae Nacional

**Suênia Maria Cordeiro de Souza**  
Coordenadora Nacional do Centro Sebrae de  
Sustentabilidade Sebrae em Mato Grosso

**E4 Engenharia Elétrica e Eciência Energética**  
Consultoria contratada para validação dos índices  
de economia divulgados nesta cartilha

**Atmosfera Consultoria**  
Conteúdo

**Heyboo Design Studio**  
Editoração Gráfica e Ilustrações

Ao economizar água, luz e matéria-prima, você diminui os custos de sua empresa e de sua casa. Essas práticas contribuem para uma sociedade mais sustentável e evitam custos ambientais para o planeta.

## ***Faça sua parte.***

O ambiente que você vive é moldado por você. Seja um agente de transformação.

**Renove seus conceitos e faça diferente o que todos fazem igual!**

Faça acontecer e aproveite as mudanças do seu ambiente.

## ***Colabore!***

Envie sua dica sustentável ao site:  
[www.sustentabilidade.sebrae.com.br](http://www.sustentabilidade.sebrae.com.br)

## ***Faça a diferença!***

Contribua com sua ideia por um mundo mais sustentável



**Centro Sebrae de  
Sustentabilidade**

[www.sustentabilidade.sebrae.com.br](http://www.sustentabilidade.sebrae.com.br)



**SEBRAE**

*Centro Sebrae de  
Sustentabilidade*

**0800 570 0800**

[sustentabilidade@mt.sebrae.com.br](mailto:sustentabilidade@mt.sebrae.com.br)