

Implementar ações voltadas ao uso racional de recursos naturais para promover a **sustentabilidade** ambiental e socioeconômica na Administração Pública Federal.

A Esplanada terá metas de racionalização do consumo de:

ÁGUA E ESGOTO  
ENERGIA ELÉTRICA  
TELEFONIA FIXA E TELEFONIA MÓVEL  
VIGILÂNCIA  
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO  
PAPEL  
COPO DESCARTÁVEL



PROJETO  
**Esplanada  
Sustentável**

ÁGUA

**Esplanada sem desperdício: preservando  
o meio ambiente.**

## Adote essas ações

### No trabalho

- Aperte a válvula de descarga apenas o tempo necessário;
- Ao escovar os dentes, não deixe a torneira aberta. Escove primeiro e depois abra;
- Se houver um vazamento, comunique imediatamente ao setor responsável

### Em casa

- Lave o carro utilizando balde;
- Na cozinha, lavar as louças e talheres com a torneira aberta não é o certo. Primeiro ensaboe e depois enxágue tudo de uma só vez;
- Na área de serviço, junte bastante roupas sujas antes de ligar a máquina ou usar o tanque. E que tal aproveitar a água de enxágue para lavar o quintal?;
- Tome banhos rápidos. A cada minuto você gasta de 3 a 9 litros de água. Pense nisto!



**Que 78% do consumo de água em uma residência é gasto apenas no banheiro?**

## Possíveis Ações

- Implantação do sistema de monitoramento do consumo de água;
- Criação de norma de gestão do consumo de água;
- Regulação das torneiras com temporizadores e descargas;
- Redução da pressão do fluxo da água;
- Substituição das torneiras tradicionais por outras com temporizadores.

**Fica a dica: escovar os dentes com a torneira aberta consome 8 litros de água, enquanto que escová-los com a torneira fechada consome apenas 1 litro.**



Implementar ações voltadas ao uso racional de recursos naturais para promover a **sustentabilidade** ambiental e socioeconômica na Administração Pública Federal.

A Esplanada terá metas de racionalização do consumo de:

ÁGUA E ESGOTO  
ENERGIA ELÉTRICA  
TELEFONIA FIXA E TELEFONIA MÓVEL  
VIGILÂNCIA  
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO  
PAPEL  
COPO DESCARTÁVEL



PROJETO  
**Esplanada  
Sustentável**



**Esplanada sem desperdício: preservando  
o meio ambiente.**

# Adote essas ações

## No trabalho

-Se houver interruptores, desligue parcialmente as lâmpadas em desuso ou desnecessárias;

-Em locais onde houver muitas lâmpadas acesas, verifique a possibilidade do desligamento alternado;

- Verifique se manter o ar condicionado ligado é realmente necessário;

-Em vez de chamar o elevador, dê preferência às escadas. Você poupa energia e queima calorias.

## Em casa

-Evite utilizar aparelhos elétricos entre 18h e 21h;

-Dê preferência a energia solar, que é limpa e eficiente, para aquecer a água de casa;

-Cores claras nas paredes ajudam a propagar a luz e deixam o ambiente mais iluminado naturalmente;

-Desligue a tevê quando não estiver assistindo e evite dormir com ela ligada;

-Evite usar a máquina de lavar quando houver uma quantidade pequena de roupa.

# Possíveis Ações

-Criação de norma interna que disciplina o uso da Energia Elétrica (iluminação, ar condicionado, elevadores, instalações elétricas, outros equipamentos elétricos);

-Intensificação da rotina de manutenção predial;

-Reavaliação dos pontos de iluminação:

- redução da iluminação artificial onde houver iluminação natural suficiente;

- individualização de interruptores e instalação de sensores de presença.

-Horário de funcionamento dos aparelhos de ar condicionado entre 9h e 18h;

-Temperatura padrão de 23 graus dos aparelhos de ar condicionado.



**Que na posição inverno o  
chuveiro elétrico consome 30% a mais que  
na posição verão?**

ENERGIA ELÉTRICA



**Por um consumo consciente!**

Implementar ações voltadas ao uso racional de recursos naturais para promover a **sustentabilidade** ambiental e socioeconômica na Administração Pública Federal.

A Esplanada terá metas de racionalização do consumo de:

ÁGUA E ESGOTO  
ENERGIA ELÉTRICA  
TELEFONIA FIXA E TELEFONIA MÓVEL  
VIGILÂNCIA  
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO  
PAPEL  
COPO DESCARTÁVEL



PROJETO  
**Esplanada  
Sustentável**



TELEFONIA FIXA E MÓVEL

**Esplanada sem desperdício: preservando  
o meio ambiente.**

## Possíveis Ações

-Atualização da norma interna que disciplina o uso da telefonia fixa;

-Atualização da norma interna que disciplina o uso da telefonia móvel;

-Atualização dos usuários detentores de senha para ligações interurbanas e para celular;

-Substituição de linhas fixas por celulares no Sede I, para reduzir valores das ligações para celular;

-Revisão das concessões de linhas de celulares.



**Sua atitude faz a diferença!**

Implementar ações voltadas ao uso racional de recursos naturais para promover a **sustentabilidade** ambiental e socioeconômica na Administração Pública Federal.

A Esplanada terá metas de racionalização do consumo de:

ÁGUA E ESGOTO  
ENERGIA ELÉTRICA  
TELEFONIA FIXA E TELEFONIA MÓVEL  
VIGILÂNCIA  
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO  
PAPEL  
COPO DESCARTÁVEL



PROJETO  
**Esplanada  
Sustentável**

COPOS DESCARTÁVEIS



**Esplanada sem desperdício: preservando  
o meio ambiente.**

## Adote essas ações



**Que 85% dos copos descartáveis acabam em lixões e que apenas 2,5% são reciclados?**

### Em casa

- Improvise maneiras criativas em reciclar os materiais plásticos;
- Armazene os resíduos plásticos em coletores específicos para o descarte;
- Em festinhas comemorativas, busque ter objetos descartáveis que sejam reciclados;



### FIQUE LIGADO!

**O período de degradação de um copo plástico varia de 200 a 450 anos.**

**A fabricação desses copos emite CO2 e outros gases na atmosfera.**

## Possíveis Ações

- Disponibilização de copo de vidro para todo o corpo funcional;
- Identificação do consumo ideal de copos descartáveis;
- Readequação das localizações de bebedouros;
- Implantação de novo modelo de serviços das copas;
- Utilização de jarras de água e garrafas de café nas reuniões;
- Readequação da localização das garrafas de café;
- Repactuação de contrato para diminuição de fornecimento de copos descartáveis.



**Nós somos responsáveis por um lixo que vai ficar no planeta por muitas e muitas gerações.**

Implementar ações voltadas ao uso racional de recursos naturais para promover a **sustentabilidade** ambiental e socioeconômica na Administração Pública Federal.

A Esplanada terá metas de racionalização do consumo de:

ÁGUA E ESGOTO  
ENERGIA ELÉTRICA  
TELEFONIA FIXA E TELEFONIA MÓVEL  
VIGILÂNCIA  
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO  
PAPEL  
COPO DESCARTÁVEL



PROJETO  
**Esplanada  
Sustentável**



**Esplanada sem desperdício: preservando  
o meio ambiente.**

## Adote essas ações

### No trabalho

-Utilize as caixas coletoras disponíveis em sua sala de trabalho para papel que puder ser reutilizado para rascunho;

-Use o e-mail na comunicação para evitar o uso do papel;

-Substitua o documento impresso por documento digital;

-Leia os documento digitalizados no próprio monitor do computador ao invés de imprimir para leitura;

-Se for imprimir, opte pela impressão de mais de uma página em cada folha;

-Visualize a impressão antes de imprimir o documento para verificar se a formatação está correta;

-Utilize o verso de documentos e textos antigos como rascunho;

-Não amasse o papel a ser reutilizado;

-Selecione: separar o papel é fundamental. Não misture a ele, por exemplo, copinhos sujos de café.

### Em casa

-Use sempre guardanapos, lenços e panos de pratos de tecido ao invés de papel;

-Reproveite: sacolas, papéis de embrulho e embalagens.

## Possíveis Ações

-Instalação de caixas coletoras de papel para reciclagem e para reuso;

-Instalação de programas que monitoram quem, o que e quando imprimiu arquivos;

-Disciplina do uso da reprografia;

-Sistemática de distribuição de papel;

-Programação padrão para impressão frente e verso;

-Reaproveitamento de papel na confecção de blocos de rascunho;

- Identificação do consumo ideal de papel.



Que para produzir 1 árvore são necessários, em média, 16 anos?

P A P E L  
Sua atitude faz a diferença!