



# ESCOLHA SUSTENTÁVEL: **copos de vidro ou garrafas reutilizáveis**

EM VEZ DE GARRAFAS PET E COPOS PLÁSTICOS

As garrafas PET são feitas de três tipos de plástico, cada um com funções específicas:

- **PET (Polietileno Tereftalato): corpo da garrafa – resistente, leve e reciclável.**
- **HDPE (Polietileno de Alta Densidade): tampa – rígida e durável.**
- **PP (Polipropileno): anel de segurança – flexível e resistente.**

Embora recicláveis, as garrafas pet acabam em aterros, rios, mares, agravando a poluição. Em contraste, os copos de vidro e as garrafas reutilizáveis são duráveis, recicláveis integralmente e infinitamente e, portanto, geram menos impacto ambiental.

**Priorize a sua própria garrafa  
reutilizável ou os copos de vidro já  
disponíveis na empresa.**

**E lembrem-se que não  
disponibilizamos copos de plástico  
no escritório. Todo gesto conta.**





# Seu lixo tem poder, USE-O PARA O BEM!

**Lixo Orgânico:** restos de alimentos, cascas de frutas e folhas, podem ser transformados em adubo através da compostagem.

**Lixo Reciclável:** papel, plástico, metal e vidro podem ser reutilizados após reciclagem, gerando renda para catadores e recicladores.

**Resíduos Especiais:** eletrônicos, pilhas, esponjas, gesso, lâmpada, medicamentos, óleo de cozinha, pneu, chinelos.

O descarte inadequado de pilhas, baterias, lâmpadas fluorescentes, eletrônicos e óleo de cozinha libera toxinas que contaminam solo, água e ar. A reciclagem desses materiais evita a poluição, protege a saúde pública e recupera recursos valiosos, promovendo a sustentabilidade.

Ao fazer a separação correta, você está dando um passo importante para um futuro mais sustentável.





## Quiz da economia de energia!

Quantos iPhones 15 podemos carregar na carga máxima, se deixarmos o ar-condicionado da sala de reunião ligado durante uma noite inteira (das 18h às 8h)?

Responda abaixo e deixe o seu nome.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SEJA A MUDANÇA,  
**desligue a luz e  
o ar-condicionado!**

## SEJA A MUDANÇA, **economize energia!**

Cada pequena ação contribui para a economia de energia e a sustentabilidade do planeta. Na PDCA, encorajamos a combinação dessas práticas, seja no escritório ou nas residências, que pode resultar em uma redução significativa no consumo de energia e nas emissões de carbono, promovendo um futuro mais verde e sustentável.

**Aproveite a luz natural:** mantenha cortinas e persianas abertas durante o dia para maximizar a entrada de luz e reduzir a necessidade de iluminação artificial.

**Substitua lâmpadas incandescentes e fluorescentes por lâmpadas LED:** as lâmpadas LED consomem menos energia e têm vida útil mais longa.



**Ajuste o termostato do ar-condicionado ou aquecedor:** configure o termostato para uma temperatura confortável mas eficiente.

**Melhore a vedação de janelas e portas:** evite a perda de calor no inverno e a entrada de calor no verão.

**Desconecte carregadores de celulares, laptops e outros dispositivos quando não estiverem em uso:** eles continuam a consumir energia mesmo quando não estão carregando.

**Realize manutenção regular de eletrodomésticos:** limpeza dos filtros do ar-condicionado e do refrigerador garante que eles operem de forma eficiente.

**Reduza o brilho dos monitores de computadores:** isso ajuda a economizar energia e reduzir a fadiga ocular.

No escritório, ao final do expediente, certifique-se de que todos os computadores, impressoras, aparelhos de ar-condicionado e outros equipamentos estejam desligados.

### **Opte pelo Etanol**

Além dessas práticas, optar pelo etanol em vez de gasolina é uma escolha sustentável. O etanol é um biocombustível renovável que reduz as emissões de CO<sub>2</sub> e apoia o desenvolvimento econômico local. Por este motivo, solicitamos que priorize o uso de etanol em todos os veículos da frota locada da PDCA ou em seus veículos particulares quando estiverem a serviço da empresa.

**Vamos juntos fazer a diferença para um futuro mais sustentável!**

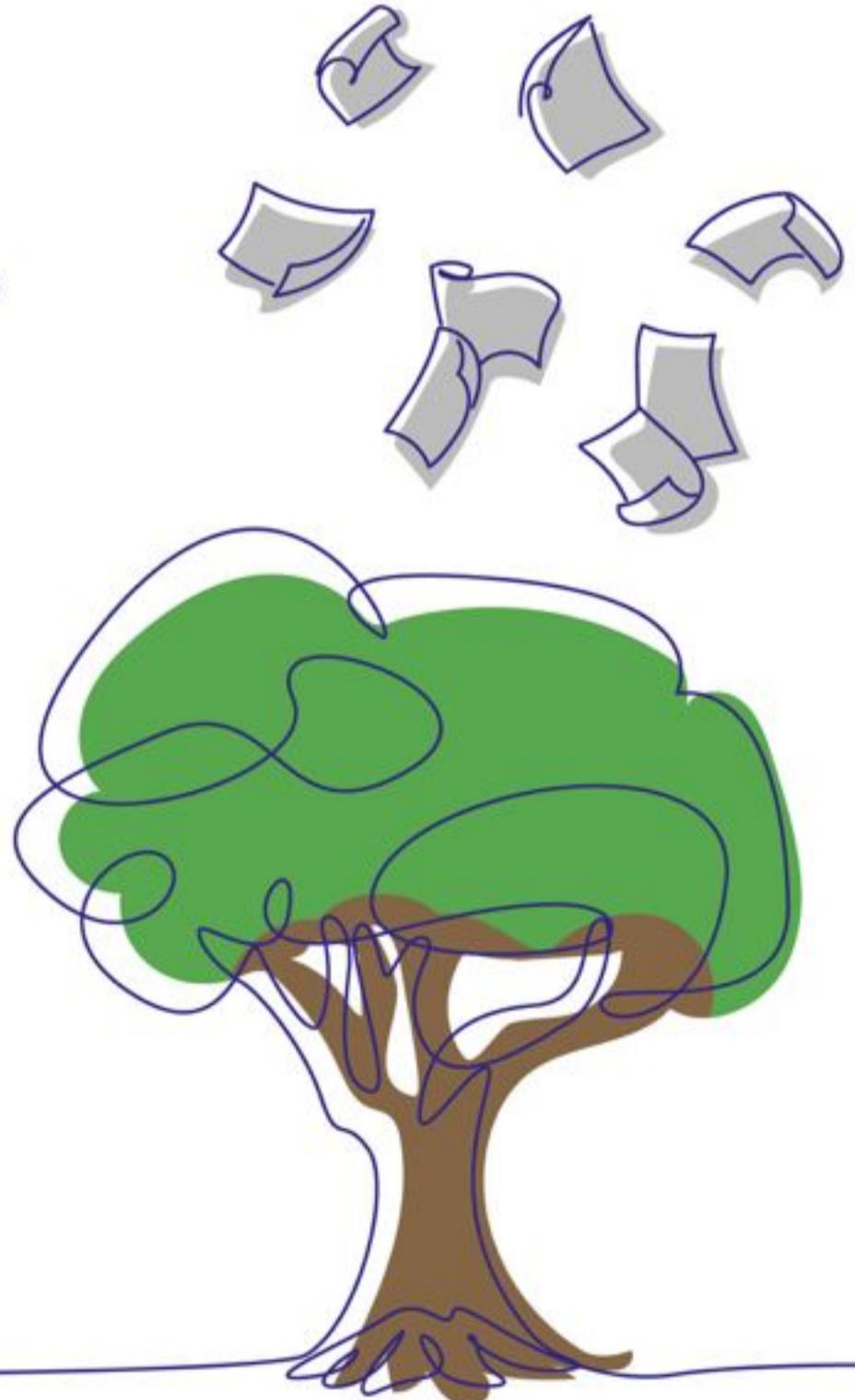
## IMPRIMA MENOS, **dê vida às árvores!**

Apesar dos avanços com dispositivos tecnológicos, ferramentas e aplicativos, que viabilizaram uma rotina de trabalho digital, o consumo de papel ainda é considerável e gera impactos expressivos no meio ambiente.

No Brasil, a cada 15 segundos uma árvore é derrubada, apenas para produzir folhas de papel. Isso equivale a 5.760 árvores por dia, ou impressionantes 2,1 milhões por ano.

Reducir o uso de papel em apenas 10% significa salvar mais de 200 mil árvores por ano, preservar o habitat de inúmeras espécies e amenizar as mudanças climáticas a partir da absorção de dióxido de carbono e liberação de oxigênio.

Por isso, queremos te encorajar a rever suas necessidades de impressão. Ainda que a PDCA priorize o reaproveitamento de papéis de rascunho e realize o descarte correto para reciclagem, entendemos que podemos ser mais criteriosos na escolha do que realmente precisa estar em papel. Aprovações de propostas, contratos, análises de relatórios, formalização de projetos, cronogramas etc. são tarefas que já podem usufruir de soluções digitais e endossar o nosso compromisso com escolhas mais sustentáveis.



Se você conhecer outras ferramentas que contribuem com este objetivo, por favor compartilhe. Não se esqueça de dividir essas boas práticas também com familiares e levar atitudes sustentáveis para dentro de casa.

**Cada ação conta e juntos podemos fazer a diferença.**