

# 5 dicas para preservar o Meio Ambiente no Trabalho

www.sema.ma.gov.br

The infographic is a grid of five colored squares. The top row has three squares: a dark green square with a car icon and tip 1, a medium green square with a large number 5 and the title, and a light green square with a water tap icon and tip 2. The bottom row has three squares: a light green square with a birdcage icon and tip 3, a light blue square with a trash bin icon and tip 4, and a dark green square with a potted plant icon and tip 5.

1. USE MENOS O CARRO

2. NÃO DESPERDICE ÁGUA E ENERGIA ELÉTRICA

3. NÃO COMPRE OU MALTRATE ANIMAIS SILVESTRES

4. JOGUE O LIXO NO LIXO

5. PLANTE EM CASA

DICAS DE COMO PRESERVAR O MEIO AMBIENTE NO DIA A DIA

SEMA GOVERNO DO MARANHÃO GOVERNO COM O POVO. O MARANHÃO SEM CARIÓTIPO NOVO!

f @ maranhaosema sematv

Cuidar do meio ambiente é um dever de todos nós. Por isso, conscientizar as pessoas que esse cuidado não requer

medidas difíceis e pode ser iniciado com ações individuais, pequenas e rotineiras, é essencial para que tenhamos um futuro próspero com ar puro, água limpa e fauna e flora ricas.

Pensando nisso, separamos para vocês 5 dicas de como preservar o meio ambiente diariamente, confira:

1. Use menos o carro: Automóveis são responsáveis por 72,6% das emissões de gases como CO<sub>2</sub>, segundo o Instituto de Energia e Meio Ambiente (IEMA), prejudicando assim o meio ambiente. Por isso, é importante que, para curtas distâncias, você opte pela bicicleta ou por fazer uma caminhada, reduzindo assim o impacto ambiental.
2. Não desperdice água e energia elétrica: Ao sair de casa, sempre desligue todas as lâmpadas e verifique se as torneiras estão bem fechadas. Além disso, não utilize mangueiras e diminua o uso de aparelhos como ferro elétrico, chuveiro e máquina de lavar.
3. Não compre ou maltrate animais silvestres: É crime ambiental matar, perseguir, caçar, apanhar ou utilizar espécies da fauna silvestre, nativa ou em rota migratória, sem a devida permissão, autorização ou licença da autoridade competente, ou em desacordo com o documento obtido, segundo o Art. 29 da Lei de Crimes Ambientais, que declara detenção de seis meses a um ano e multa para esses tipos de crimes.
4. Jogue lixo no lixo: Faça o descarte de forma correta. Muitos resíduos destinados ao lixo podem vir a ser reutilizados pela reciclagem. Por isso, é muito importante que todos façam a separação do lixo produzido e descarte-o no local adequado.
5. Plante em casa: A horta domiciliar é uma excelente forma de reduzir o uso de embalagens, fazendo com que, indiretamente, se reduzam as emissões atmosféricas ligadas ao transporte dos alimentos. Além disso, representa um cultivo livre de agrotóxicos, que são nocivos à saúde.

**A preservação ambiental é dever de todos. Faça a sua parte pelo nosso planeta!**

Redação: Thalia Lemos

Edição: Adriana Moraes

# 10 DICAS PARA CUIDAR DO MEIO AMBIENTE!

Não é de hoje que a preservação ambiental está em foco. Ser mais sustentável é uma preocupação da maioria das sociedades, garantindo que as próximas gerações conseguirão também desfrutar do meio ambiente.

Apesar disso, nem todo mundo sabe como as pequenas atitudes podem influenciar na preservação ambiental. Será que no seu dia a dia, você tem tido atitudes ambientalmente corretas? Veja as dicas que separamos para cuidar melhor do meio ambiente de forma simples e rápida!

- 1. Reduza o consumo de água com atitudes simples, como: lavar toda a roupa em um só dia da semana, fechar as torneiras quando for escovar os dentes, usar redutor de pressão nas torneiras e reaproveitar a água da máquina para lavar o quintal.**
- 2. Evite andar apenas de carro. Se for para algum lugar próximo, vá a pé, de bicicleta ou de transporte público. Além de contribuir com o meio ambiente, você ainda poderá se exercitar.**
- 3. Aproveite a claridade do sol na sua casa, abrindo as janelas, cortinas e persianas (e usando menos as lâmpadas e a energia elétrica).**
- 4. Doe o que você não usa mais: roupas, brinquedos, livros e jogos podem fazer outras pessoas felizes e reduzir o consumo.**
- 5. Seja um consumidor consciente: compre apenas o necessário e procure se informar sobre as empresas e as atitudes delas em relação ao meio ambiente.**
- 6. Evite levar para casa embalagens plásticas que não serão mais usadas. Escolha os produtos que tenham a opção de refil.**
- 7. Use as ecobags (bolsas de pano ou de lona) quando for ao supermercado e reduza o uso de sacolas plásticas.**
- 8. Não jogue lixo no chão.**
- 9. Não jogue óleo de cozinha ou lubrificantes pela rede de esgoto.**
- 10. Ensine as crianças a importância de preservar o meio ambiente e desses pequenos gestos!**



Gostou dessas dicas? Então espalhe essa ideia para os seus amigos!

## Preservação do meio ambiente

1. Não corte, nem pode árvores sem autorização. Poda drástica é PROIBIDA!!
2. Preserve a vegetação nativa. Não desmate! Não coloque fogo!
3. Não altere cursos d'água ou banhados, eles são protegidos por lei. Poços artesianos somente com autorização.
4. Não crie peixes sem licença. Nunca solte peixes nos rios, mesmo quando estiver bem intencionado.
5. Respeite os períodos de proibição da pesca.
6. Não compre, nem tenha animais silvestre em casa.
7. Não maltrate animais silvestres ou domésticos.
8. Separe o lixo em casa e no trabalho, e coloque na rua no dia da coleta seletiva em seu bairro.
9. Não jogue lixo no chão. Carregue-o até a lixeira mais próxima. Ensine às crianças dando exemplo.
10. Recicle ou reaprove tudo o que puder.
11. Reduza o consumo, especialmente do que não puder ser reaproveitando ou reciclado.
12. Mantenha seu veículo regulado e ande mais a pé.
13. Não contribua com a poluição sonora e/ou visual.
14. Use menos veneno em sua lavoura ou horta.
15. Não jogue óleos lubrificantes na sua rede de esgoto.
16. Não desperdice água. esse é um dos recursos mais importantes e frágeis do planeta: feche torneiras, conserte vazamentos, não use mangueiras para lavar calçadas, aproveite água de chuva.
17. Não desperdice energia elétrica: desligue aparelhos, verifique sobrecargas, apague as luzes.
18. Ensine às crianças amor e respeito pela natureza.
19. Cuide da higiene e da sua saúde!
20. Evite jogar materiais não degradáveis (plásticos ou outros) no ambiente.
20. Evite jogar materiais não degradáveis (plásticos ou outros) no ambiente.

# 10 dicas importantes para preservar o meio ambiente

Entre as dicas mais importantes para preservar o meio ambiente, destacam-se a economia de água e energia, bem como a reciclagem do lixo.

Todos nós sabemos que o planeta Terra não está bem! Estamos observando de perto as mudanças climáticas e, infelizmente, estamos sofrendo diretamente com todo o impacto negativo que o homem causa ao planeta. Fato é que não podemos só observar todas as mudanças, devemos buscar melhorias.

Você deve estar pensando: *Como eu, uma única pessoa, posso salvar o planeta?* Realmente não é uma tarefa fácil, entretanto, pequenos gestos ajudam a [preservar o meio ambiente](#) e fazer desse planeta um lugar melhor para as futuras gerações.

Veja a seguir 10 dicas importantes para [preservar](#) o meio ambiente:

1. **Preserve as árvores.** Não realize podas ilegais e nunca desmate uma área. É importante também não colocar fogo em propriedades, pois isso pode atingir matas preservadas.
2. **Cuide bem dos cursos de água.** Nunca coloque lixo em rios, lagos e outros ambientes aquáticos e, principalmente, preserve a mata em volta desses locais. Essa mata protege contra erosão e assoreamento.
3. **Não pesque em épocas de reprodução** e obedeça às regras que indicam a quantidade de pescado permitida. Também é importante **não realizar a caça ilegal**.
4. **Nunca compre animais silvestres sem registro.** Ao comprar animais ilegais, você está construindo para o [tráfico de animais](#), um problema mundial que afeta a biodiversidade de uma região, podendo até mesmo levar espécies à extinção.

5. **Cuide bem do seu lixo.** Nunca jogue lixo no chão, importando-se sempre com o destino adequado dele. Separar o [lixo reciclável](#) é importante para diminuir a quantidade de lixo nas grandes cidades.
6. **Reutilize, reaproveite e recicle tudo que for possível.** Caixas e plásticos, por exemplo, podem ser utilizados para acondicionar alguns objetos. Roupas que você não utiliza mais podem ser doadas. Alguns produtos podem virar itens de decoração. O importante é sempre ter em mente que quanto mais diminuirmos a nossa produção de lixo, mais preservamos o meio ambiente.
7. **Reduza o consumo de água.** Para isso, basta criar maneiras de aproveitar melhor água, como reutilizar a água da máquina de lavar, armazenar a água da chuva, não lavar calçadas com água e diminuir o tempo de banho.
8. **Reduza o consumo de energia elétrica.** Evite o consumo exagerado, lembrando-se sempre de deixar aparelhos desligados quando não estiverem sendo usados e apagar as luzes que estão iluminando ambientes desnecessários.
9. **Evite andar apenas de carro.** Os carros poluem o meio ambiente, por isso, sempre que possível, opte por deixar o carro em casa. Você sempre pode optar por utilizar o transporte público de sua região, criar sistemas de caronas, andar de bicicleta ou ainda ir a pé, dependendo da distância a ser percorrida.
10. **Compre apenas o necessário.** A dica aqui é sempre se perguntar antes de uma compra: Eu realmente preciso? A produção exagerada de produtos ocasiona a exploração de nossos recursos de maneira descontrolada. Assim sendo, só consuma o necessário e só adquira produtos realmente importantes.

***Viu só? Com dicas simples, você pode preservar o meio ambiente e ajudar o planeta!!***

## ***Conheça dicas simples e úteis que ajudam a preservar o meio ambiente***

Quando falamos em maneiras de preservar o meio ambiente, é muito comum escutarmos “ah, eu sozinho não posso ajudar em nada”.

Muitas pessoas têm a falsa ideia de que “uma andorinha apenas não faz verão”. Mas, já que estamos falando em ditados populares, nada melhor que afirmar que “de grão em grão, a galinha enche o papo”. Isto é, sem dúvidas a ajuda, mesmo que mínima, é extremamente importante para preservar o meio ambiente.

Em um planeta com mais de sete bilhões de habitantes, com somente 10% dessas pessoas seria possível tomarmos rumos mais saudáveis e melhores na conservação ambiental. Se cada um fizesse sua parte, ainda que em atitudes simples, tudo poderia ser diferente.

## **Quais atitudes ajudam a preservar o meio ambiente?**

Por mais simples que pareça, o simples fato de jogar um produto no lixo e não na rua, por exemplo, já ajuda, e muito, no combate aos danos no ecossistema.

Então, pensando em ajudá-los a criar um hábito mais saudável na preservação do meio ambiente, listamos algumas das dicas mais úteis que ajudam a cuidar do ecossistema e do nosso planeta.

- Aproveite e descubra para onde o lixo vai

### **1) Economizar energia e água**

Esta dica está entre as mais simples possíveis. Afinal, um banho mais curto ou tirar da tomada alguns eletrônicos já auxilia na diminuição do esgotamento dos recursos naturais do nosso planeta.

Quando falamos de gastar menos água, medidas como evitar lavagem de quintal e calçada sem necessidades, não tomar banhos demorados ou até mesmo escovar os dentes com a torneira ligada, saiba que tratam-se de medidas simples que geram impactos menores na natureza.

Já quanto à energia, evitar aparelhos em stand by ou acender todas as luzes da casa sem precisar já bastam para contribuir na preservação do meio ambiente.

## 2) Descarte correto do lixo



O lixo que geramos está entre os fatores que mais contribuem para a poluição e destruição do planeta.

Por esse motivo, todo o cuidado com a forma na qual descartamos o lixo é pouco.

Lembre-se, portanto, de **JAMAIS jogar lixo na rua, em parques, nas calçadas, no esgoto, na praia** e outros ambientes.

Além disso, **sempre que possível, recicle o lixo**. Muitos condomínios e prédios já contam com lixeiras para reciclagem de resíduos.

**Importante:** é essencial na preservação do meio ambiente diminuirmos a quantidade de lixo que geramos. Logo, evitar hábitos que contribuem para aumento na geração de resíduos potencialmente prejudiciais ao meio ambiente é vital.

Então, evite consumir frequentemente descartáveis (copos, pratos e talheres, sobretudo), priorize o uso por produtos reutilizáveis, entre outras medidas.

### **3) Diminua o uso de carros e motos**

A maioria dos veículo eliminam gases que causam danos irreparáveis à natureza. Por esse motivo, **diminua sempre que possível a frequência com que usa carros, motos e caminhões**, por exemplo.

A dica é usar mais as bicicletas, ir a pé sempre que viável (que auxilia a manter uma vida mais saudável também), usar mais transporte coletivo ou até mesmo ir de carona.

### **4) Não compre sem necessidade**

**O consumismo é sem dúvida um dos fatores que mais contribuem para o lixo em excesso.** Afinal, via de regra, quase tudo que compramos vem com uma obsolescência programada.

Ou seja, equipamentos eletrônicos e elétricos, principalmente, contam com uma data de validade, tornando-os obsoletos conforme o tempo passa. Logo, as pessoas terão que comprar novos produtos e, conseqüentemente, descartar, na maioria das vezes de forma irregular, o antigo item.

Por isso, sempre que for possível manter por mais tempo um produto, assim o faça. **Muitos dos itens que jogamos fora de forma irregular demoram séculos para se decompor naturalmente.**

Isso faz com que a fauna e a flora sejam afetadas diretamente, à medida que o ar e a água ficam cada vez mais poluídos.

- [Leia também sobre onde descartar lixo eletrônico](#)

## 5) Proteja a fauna

Cada animal possui uma função específica dentro de um ecossistema. Por isso, **toda e qualquer medida para protegê-los é fundamental para preservar o meio ambiente.**

Portanto, **jamais compre animais silvestres ou os mate por qualquer que seja o motivo** (caça esportiva, medo ou desconhecimento).

Proteger os animais é, sem dúvida, uma das melhores maneiras de preservar o meio ambiente e seus ecossistemas plurais.

## Preservar o meio ambiente: uma medida cada vez mais necessária!

Agora que conhece algumas das melhores maneiras de contribuir com a preservação do meio ambiente, fazer sua parte é muito mais simples do que parece, não é mesmo?

1. **Reutilize, reaproveite e recicle tudo que for possível.** Caixas e plásticos, por exemplo, podem ser utilizados para acondicionar alguns objetos. Roupas que você não utiliza mais podem ser doadas. Alguns produtos podem virar itens de decoração. O importante é sempre ter em mente que quanto mais diminuirmos a nossa produção de lixo, mais preservamos o meio ambiente.
2. **Reduza o consumo de água.** Para isso, basta criar maneiras de aproveitar melhor água, como reutilizar a água da máquina de lavar, armazenar a água da chuva, não lavar calçadas com água e diminuir o tempo de banho.
3. **Reduza o consumo de energia elétrica.** Evite o consumo exagerado, lembrando-se sempre de deixar aparelhos desligados quando não estiverem sendo usados e apagar as luzes que estão iluminando ambientes desnecessários.
4. **Evite andar apenas de carro.** Os carros poluem o meio ambiente, por isso, sempre que possível, opte por deixar o carro em casa. Você sempre pode optar por utilizar o transporte público de sua região, criar sistemas de caronas, andar de bicicleta ou ainda ir a pé, dependendo da distância a ser percorrida.
5. **Compre apenas o necessário.** A dica aqui é sempre se perguntar antes de uma compra: Eu realmente preciso? A produção exagerada de produtos ocasiona a exploração de nossos recursos de maneira descontrolada. Assim sendo, só consuma o necessário e só adquira produtos realmente importantes.

***Viu só? Com dicas simples, você pode preservar o meio ambiente e ajudar o planeta!!***