

oppen **impacta**

Além do canudo!

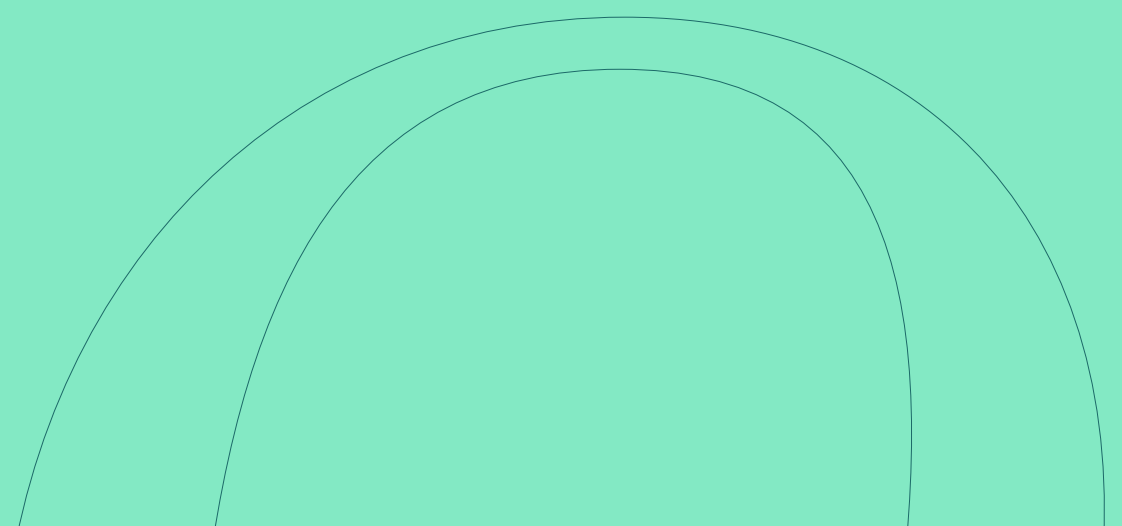
Uma cartilha de boas práticas simples de sustentabilidade para você colocar na sua rotina hoje.

Vem conferir!



Sumário

- *Os 5 Rs da sustentabilidade*
- *Repensar: nós já trocamos o canudo de plástico. E agora?*
- *Recusar o que for de uso único*
- *Reduzir o que for possível*
- *Reutilizar antes de descartar*
- *Reciclar do jeito certo*
- *Sustentabilidade começa nas pequenas escolhas*



Os 5 Rs da sustentabilidade

Segundo o Panorama dos Resíduos Sólidos de 2021, da Abrelpe, **79,2 milhões de toneladas de resíduos sólidos foram descartadas no Brasil** sem passar pela reciclagem.¹ Ao mesmo tempo, **apenas 4% dos resíduos gerados no país chegam a ser reciclados.**¹

Quando olhamos por essa ótica, fica fácil perceber o quanto **esse cenário se torna insustentável no longo prazo.** E é aqui que chegamos a uma palavra que, hoje, quase virou um jargão de negócios, mas que tem um conceito bem definido:



“Desenvolvimento sustentável é o desenvolvimento capaz de suprir as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade de atender as necessidades das futuras gerações.”

- BRUNDTLAND, 1991

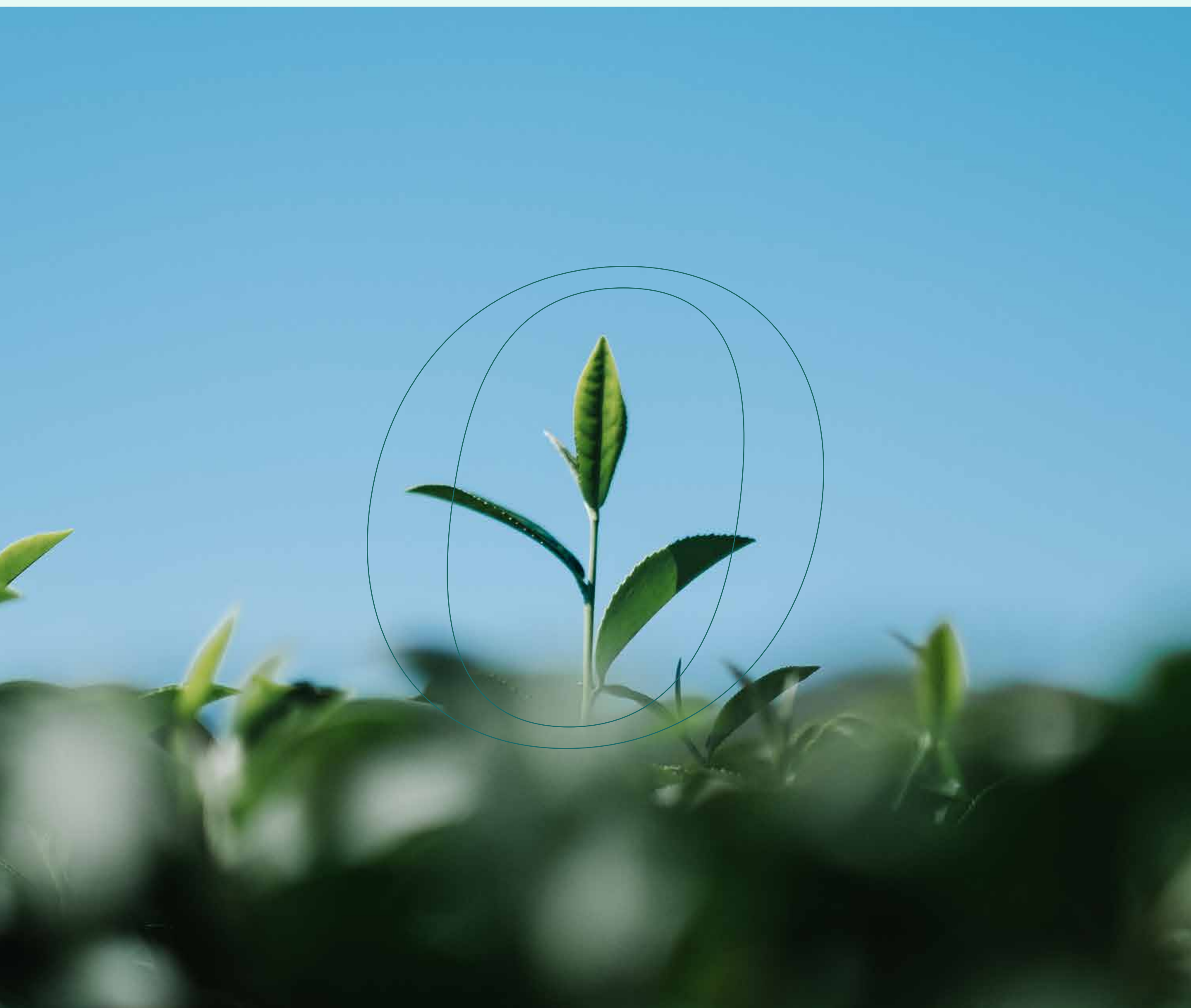
Pensar de forma sustentável é entender que precisamos viver sem esgotar os recursos que temos disponíveis, sabendo que outras pessoas virão depois de nós.

Referência: 1. Panorama dos Resíduos Sólidos 2021, da Abrelpe.

Pode parecer um desafio enorme, mas esta cartilha foi preparada para ajudar você a fazer trocas simples no dia a dia. São escolhas que, além de fazerem diferença para o meio ambiente, também podem ajudar a economizar alguns trocados.

A regra é simples: antes de consumir, descartar ou comprar algo novo, podemos praticar os **5 Rs da sustentabilidade**:

Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar e, por fim, Reciclar.



Repensar: nós já trocamos o canudo de plástico. E agora?

Excelente! Se você está lendo esta cartilha, já está no primeiro passo: repensar hábitos.

Agora, o convite é expandir esse novo comportamento para outras escolhas do dia a dia.

Antes de comprar ou trocar algum produto, vale se perguntar:



- **Eu realmente preciso disso?**
- **Qual impacto essa escolha causa no meio ambiente e na sociedade?**
- **Que outras trocas simples, além do canudo de plástico, eu posso fazer?**

A seguir, reunimos algumas ideias para começar.



Selo A+

Eletrodomésticos com máxima eficiência energética reduzem significativamente o consumo mensal de energia.



Escova de dente de bambu

As escovas biodegradáveis, com cerdas naturais ou recicladas, costumam ser mais baratas que as de plástico, que precisam ser trocadas 4 vezes ao ano e demoram até 400 anos para decompor.

Bucha vegetal

Feita de fibras naturais, biodegradável e eficiente, pode durar até 4 semanas para lavar louça e até 6 meses para uso de higiene pessoal, enquanto a versão de plástico precisa ser trocada semanalmente.



Xampu e condicionador em barras

Cosméticos concentrados e sem água em sua fórmula, oferecem alto rendimento, uma barra equivale a 2 a 3 frascos líquidos, além de não virem em embalagem plástica.

Lâmpadas LED

Consumem até 80% menos energia e duram até 25 vezes mais que lâmpadas incandescentes tradicionais.



Recuse o que for de uso único

Uma das formas mais simples de reduzir resíduos é recusar itens descartáveis ou produtos que sabemos que não vamos usar.

Algumas práticas possíveis:



- **Cancele o recebimento de extratos e propagandas em papel, optando pelas versões digitais.**
- **Evite aceitar brindes de eventos ou cosméticos que você sabe que não vai usar e que acabarão no lixo.**
- **Diga “não” a sacolas plásticas, canudos, copos e talheres descartáveis sempre que possível.**

Para facilitar, vale ter alguns itens sempre por perto:



Canudos Reutilizáveis

Canudos de inox, bambu ou silicone são opções duráveis e livres de plástico descartável.



Copos Retrátéis

Leve sempre o seu e evite o uso de copos descartáveis.

Kit de talher

Além de sustentável, é bem mais prático. Afinal, você já tentou espetar carne com garfo de plástico?



Garrafa Térmica Inox

Mais que uma moda, essa garrafa evita plásticos descartáveis. Leve sua água com você para evitar desperdício, manter a bebida gelada por horas e economizar.

Sacolas e sacos reutilizáveis

Vai à feira ou fazer a compra do mês? Leve seus sacos retornáveis. Além de evitarem o plástico, as ecobags ajudam a carregar tudo com muito mais praticidade.



Reduza o que for possível

Não é preciso se cobrar demais. Hoje, existem tecnologias simples que ajudam a reduzir o consumo de água e energia no dia a dia.

Algumas delas podem parecer um maior investimento no início, mas tendem a gerar economia financeira no longo prazo.

Sensores de Presença

Desligam automaticamente luzes e aparelhos quando o ambiente está vazio, ajudando a evitar desperdício.



Extensões Inteligentes

Com desligamento automático programável, ajudam a eliminar o consumo em standby de múltiplos aparelhos.

Arejadores de Torneira

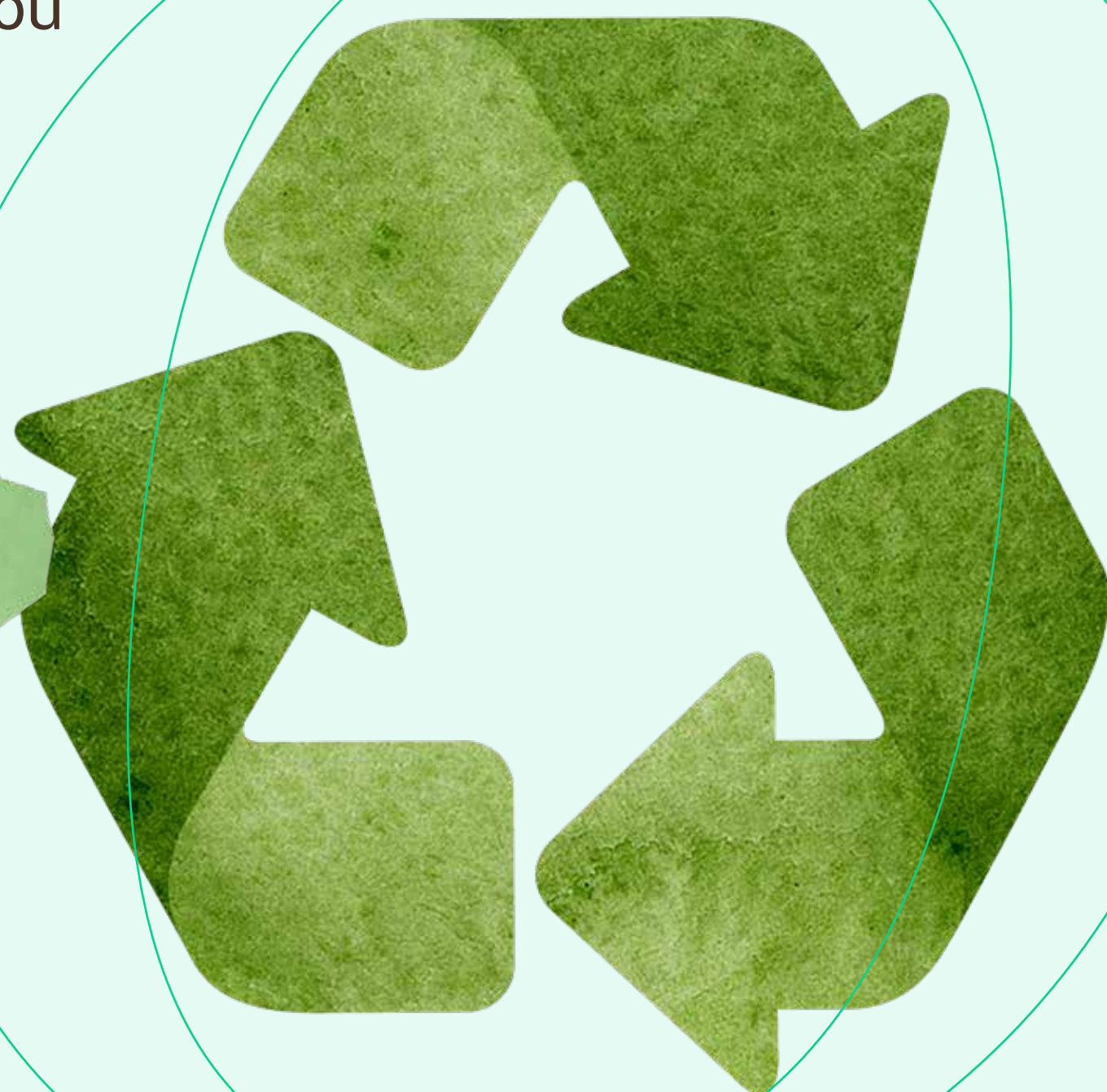
Reduzem o consumo de água ao misturar ar ao fluxo, mantendo a sensação de pressão e evitando desperdícios.



Reutilize

Outra prática excelente é reutilizar itens que seriam descartados após o primeiro uso.

- **Uma garrafa PET,** por exemplo, pode virar uma suqueira para levar bebida junto com a marmita. E, falando em marmita, transformar pote de sorvete em recipiente para congelar feijão é praticamente um evento canônico na vida de todo brasileiro.
- **Embalagens resistentes:** antes de descartar, pense se elas podem ter uma segunda vida em casa, no escritório ou na rotina.
- **Potes de vidro:** remova os rótulos e use para armazenar temperos, grãos, sementes ou até como mini terrários e vasos de plantas.
- **Caixas de papelão:** forre com tecidos bonitos e use como cestos organizadores ou caixas para armários.



Recycle do jeito certo

Aproveite o mês de junho para trazer seu lixo eletrônico. A Oppen estará recolhendo esses itens na sede para descarte consciente. Pilhas, cabos, teclados antigos, mouses e outros eletrônicos pequenos podem ser encaminhados de forma mais adequada, evitando impactos negativos para o meio ambiente.

E, quando falamos de reciclagem no dia a dia, é importante o saber o que pode ou não ser reciclado.





Papel

Reciclável

- Papel, livros, jornais, papelão, revistas, cadernos e embalagens cartonadas, como caixas de leite e suco.



Não Reciclável

- Guardanapos, papel higiênico, etiquetas adesivas, papéis metalizados e papel toalha.

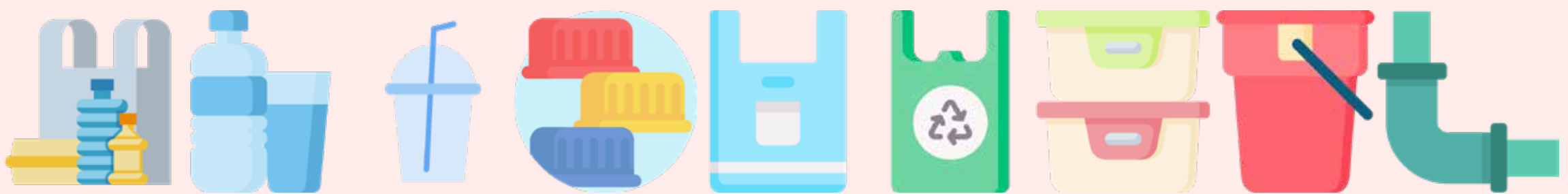




Plástico

Reciclável

- Embalagens, garrafas, copos, tampas, sacolas, baldes, potes de alimentos e PVC.



Não Reciclável

- Fraldas descartáveis, adesivos e embalagens com lâminas metalizadas, como algumas embalagens de bombons.





Metal

Reciclável

- Latas de alumínio, latas de aço, ferragens, arames e canos.



Não Reciclável

- Clipes, grampos, pilhas, baterias, esponjas de aço, latas de tinta, veneno, verniz e solventes.





Vidro

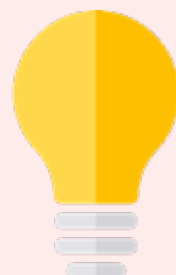
Reciclável

- Garrafas, frascos, potes de produtos alimentícios e copos



Não Reciclável

- Cristais, espelhos, lâmpadas, ampolas de medicamentos e porcelanas.





Orgânico

Reciclável/Compostável

- Resíduos de origem vegetal ou animal, como restos de alimentos, cascas de frutas, legumes e pó de café.





Atenção:

Não esqueça de lavar os itens antes de descartá-los para reciclagem. Resíduos orgânicos, como restos de comida em recipientes plásticos, podem comprometer não só aquele item, mas toda a carga de recicláveis coletada junto com ele.



Sustentabilidade começa nas pequenas escolhas

Cada escolha conta. E, quando essas escolhas se tornam hábito, elas ajudam a construir uma rotina mais consciente, econômica e alinhada ao futuro que queremos deixar para as próximas gerações.

Nós somos a *Oppen Social*, uma consultoria de inteligência de impacto socioambiental com 20 anos de experiência em evidências, pesquisa e estratégia.

*oppen*impacta

