



**Eurofarma**

Ampliando horizontes

# DE CASA PARA O MUNDO

A sua vida mais sustentável em  
harmonia com o meio ambiente.



## Visão de Sustentabilidade Eurofarma

Acreditamos no desenvolvimento amplo e sustentável, que visa sempre o equilíbrio econômico, social e ambiental. Por isso, assumimos o compromisso nas áreas de educação, cultura e esporte, cidadania, meio ambiente, entre outros segmentos, o que nos posiciona como referência no mercado.

Somos reconhecidos pelo compromisso assumido no cotidiano corporativo, pela adoção de práticas de negócio baseadas em valores éticos e responsáveis na área socioambiental. Além disso, somos a única farmacêutica tetracampeã pelo Guia Exame de Sustentabilidade.

A jornada em busca das melhores práticas fez com que muitas vezes nos antecipássemos às legislações, e que também sempre atuássemos à frente das metas estabelecidas para o setor (“Compromisso e demandas para a construção do futuro que queremos”, documento organizado pelo Instituto Ethos durante a realização da Rio+20).

O foco perene no desenvolvimento sustentável é um dos nossos pilares estratégicos, e um compromisso com o futuro das próximas gerações. Das pequenas às grandes atitudes e causas, construímos e solidificamos, diariamente, alicerces que estão em sinergia com nossos valores e ideais de sustentabilidade e responsabilidade social. Nos apoiamos no investimento em tecnologias e na adoção de boas práticas para reduzir ao máximo o

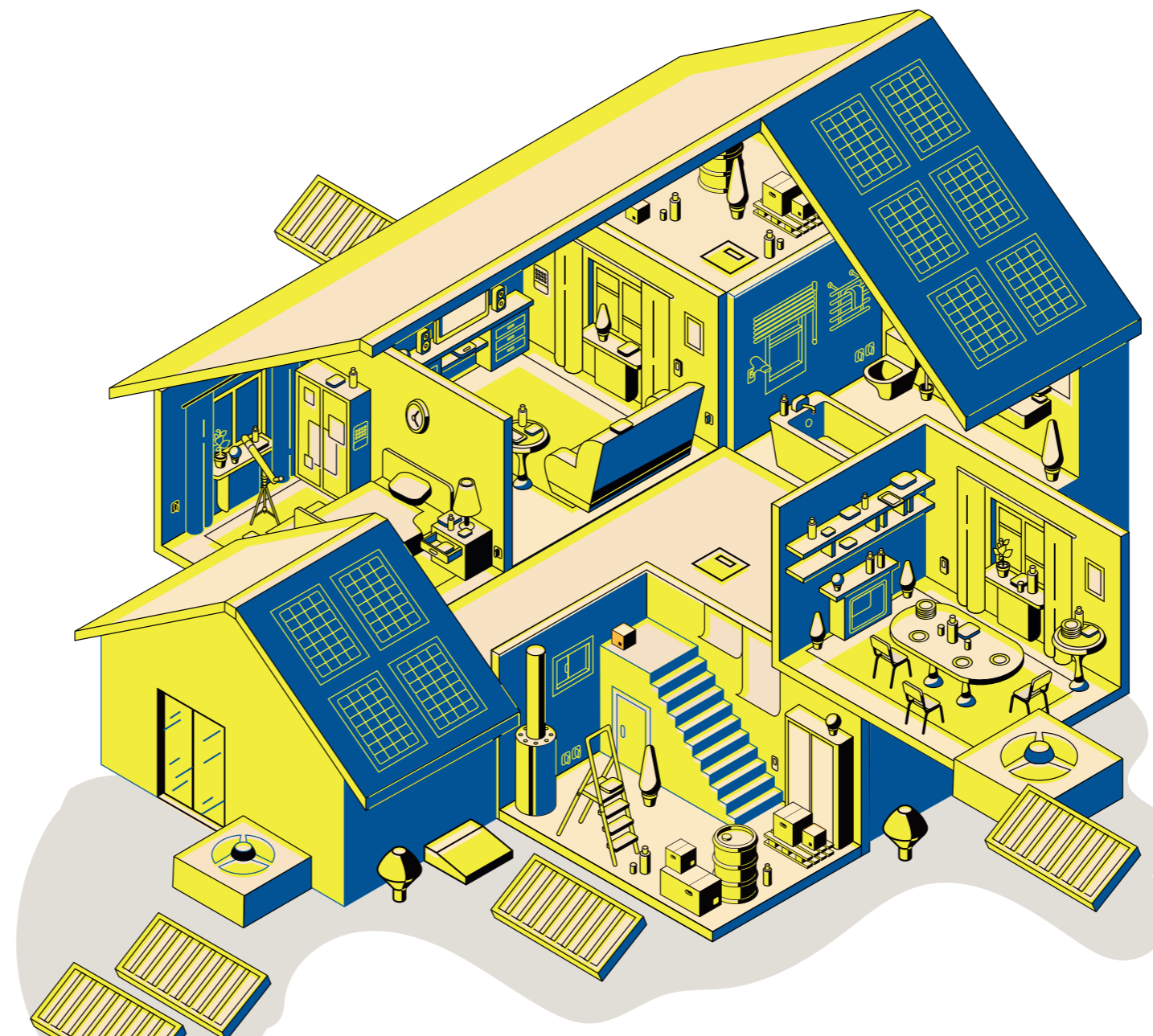
impacto no meio ambiente e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa.

Somos signatários do Pacto Global da ONU, uma consequência natural das nossas ações adotadas ao longo da última década, desde a criação do nosso primeiro Plano Diretor de Sustentabilidade.

A agenda 2030, que define os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que visam à proteção do meio ambiente e à promoção da prosperidade em todo o mundo. Para suportar as diretrizes estratégicas, o Comitê de Responsabilidade Social Corporativa elencou os ODS 3, 4, 8, 12 e 13 como prioritários.



Também fazemos parte do grupo de benchmarking do Instituto Ethos, composto por um número reduzido de empresas que obtiveram as melhores pontuações na avaliação da renomada instituição. Possuímos em parceria com o Instituto Ethos o programa de Sustentabilidade na Cadeia de Valor, uma atitude pioneira entre as farmacêuticas no Brasil, com o objetivo de avaliar e monitorar as boas práticas de nossos fornecedores de insumos diretos.



## Índice

<b>1. Sustentabilidade e Circularidade</b>	04
1.2 De casa para o mundo	05
<b>2. Quarto</b>	06
2.1 Guarda-roupa	06
<b>3. Sala</b>	08
3.1 Equipamentos eletrônicos	08
3.2 Descarte de eletrônicos	08
3.3 Lâmpadas	10
3.4 Limpeza de estofados	11
3.5 Decoração	11
<b>4. Cozinha</b>	12
4.1 Alimentos e embalagens	12
4.2 Geladeira e fogão	14
4.3 Óleo de fritura	15
4.4 Torneira	15
<b>5. Banheiro</b>	16
5.1 Chuveiro	16
5.2 Vaso sanitário	16
5.3 Escova de dente	16
5.4 Cosméticos	17
<b>6. Para toda a casa</b>	18
6.1 Descarte correto	18
6.2 Medicamentos	18
6.3 Consumo de energia	18
6.4 Luz do dia	18
6.5 Pintura	18
6.6 Ventilação natural	19
6.7 Plantas	19
6.8 Aromatização	19
<b>7. Área externa</b>	20
7.1 Horta caseira	20
7.2 Coleta de água da chuva	20
7.3 Limpeza do quintal	21
7.4 Energia solar	21
<b>8. Lavanderia</b>	22
8.1 Máquina de lavar	22
8.2 Encanamentos	22
<b>9. Indo para o trabalho e voltando para casa</b>	23
9.1 Carona solidária	23
9.2 Uso de transporte público	23
9.3 Bicicletas	23
9.4 Combustível	23

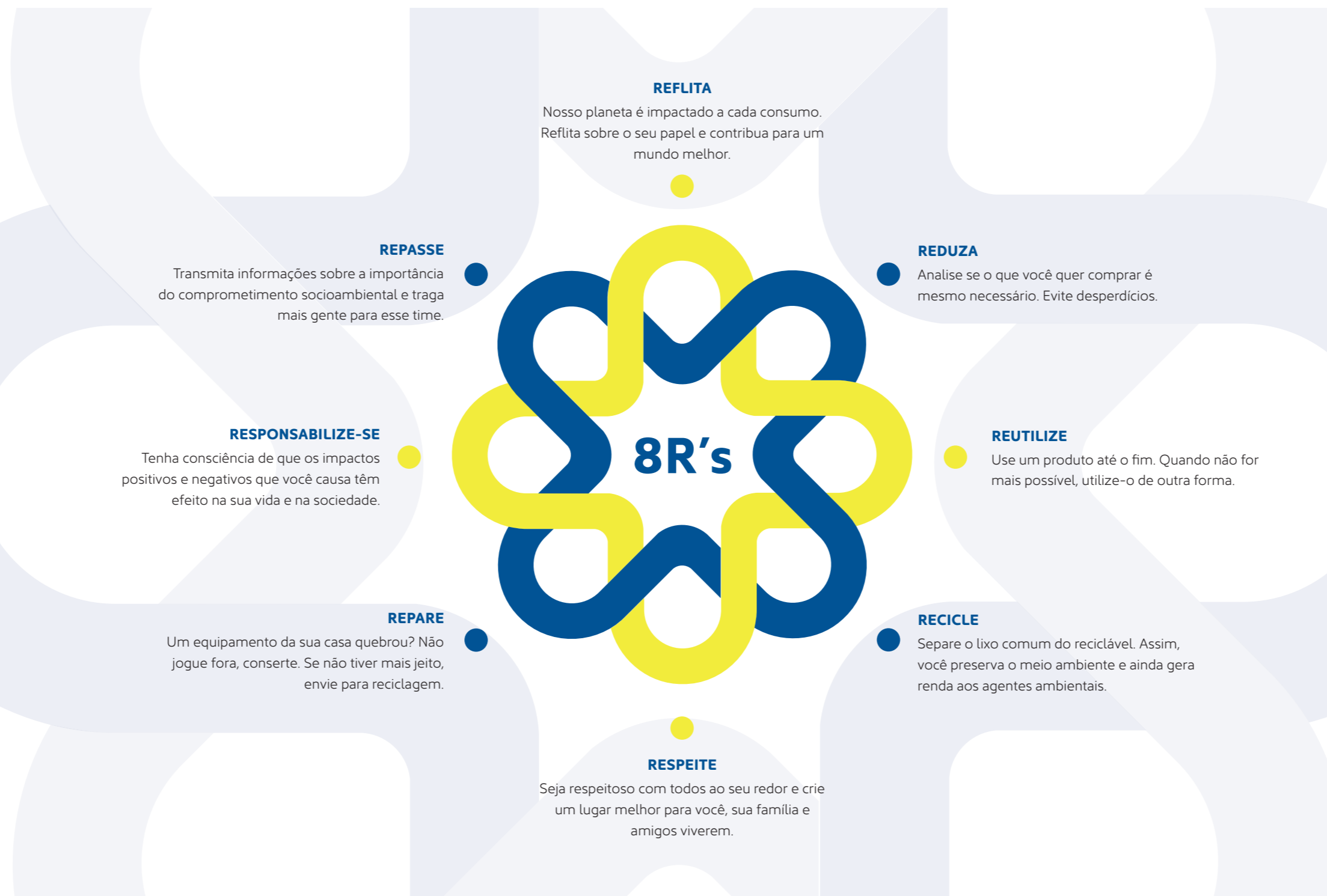
## 1. Sustentabilidade e Circularidade

Suprir as necessidades do presente sem afetar as futuras gerações. Essa é a definição de sustentabilidade, um conceito imprescindível para o futuro do planeta.

Para fazer a sua parte e se engajar em uma sociedade com meios de produção ambientalmente corretos e socialmente justos, é preciso entender os três princípios fundamentais da economia circular.

- Eliminar a geração de resíduos, evitando utilizar materiais que se transformarão em lixo descartável rapidamente.
- Aumentar o tempo de uso de cada material, reaproveitando-o ao máximo.
- Consumir de forma responsável para que os ciclos naturais de decomposição sejam respeitados.

Esses três ensinamentos estão dentro do que podemos chamar de os 8Rs.



## 1.2 De casa para o mundo

Você já parou para pensar no que Albert Einstein, Leonardo Da Vinci e outros grandes gênios da humanidade estariam fazendo hoje em dia se ainda estivessem vivos? Além de grandes teorias e reflexões sobre a essência da vida, é bem provável que estivessem lutando pela preservação do meio ambiente. Sabe por quê? Porque essa é uma atitude inteligente.

Pense que todos nós temos infinitas possibilidades de fazer mais e melhor. Essas oportunidades estão em nosso cotidiano, presentes em cada cômodo da nossa casa. Por isso que, a seguir, você verá como pode adotar atitudes mais sustentáveis em seu quarto, na sala, na cozinha, no banheiro e na lavanderia.

Aliás, se você tem quintal ou uma varanda, são outros exemplos de ambientes em que iniciativas ambientalmente corretas podem ser tomadas, melhorando o seu dia, de toda a sua família e servindo de exemplo aos seus vizinhos.

Afinal, os benefícios que você gera hoje ecoam no amanhã. As próximas páginas trarão exemplos e dicas de como ter uma vida mais sustentável e em linha com as necessidades do planeta. Lembre-se: a sua casa é uma extensão do mundo!

## 2. Quarto

O cômodo onde nosso corpo descansa tem oportunidades de melhorias que, talvez, você nem imagine. Olha só:



### 2.1 Guarda-roupa

De tempos em tempos, vale muito a pena retirar as roupas guardadas, colocá-las ao sol e verificar quais itens você não usa mais e quais outros precisam de reparos. Doar vestuários é uma ação nobre que pode ajudar muito alguém que precise. A campanha do agasalho, que todos os anos espalha caixas coletoras por diversos pontos do país para arrecadar peças que são destinadas a pessoas carentes, é uma ótima alternativa.

No entanto, como temos um clima tropical e usamos mais roupas leves, precisamos também saber como doar ou descartar corretamente camisetas, shorts, calças jeans e outras peças casuais.

Nesse sentido, existem iniciativas bem interessantes. Dá só uma olhada:

#### - Movimento ReCiclo

Leve as peças que você quer doar a uma das mais de 170 lojas da C&A no Brasil. Eles aceitam roupas de qualquer marca, desde que lavadas antes. Basta perguntar ao vendedor onde está a urna de depósito.

A partir daí, funciona assim: a loja envia as roupas que você doou a algumas instituições parceiras que cuidam para que elas sejam direcionadas a quem mais precisa. As peças mais usadas, por sua vez, são levadas a uma empresa que faz a separação dos componentes (zíperes e botões, por exemplo) destinando-os de forma ambientalmente adequada. Já o tecido é enviado para desfibração, um processo que o transforma em matéria-prima usada, principalmente, na indústria automotiva.

#### - Meias do bem

Sabe quando você abre a gaveta e encontra aquela meia sem par, furada ou manchada? Pois é, não dá para jogar fora no lixo comum! Uma alternativa que pode aquecer uma pessoa em situação de rua é o movimento Meias do bem, que recicla meias e fabrica cobertores para mais de 150 instituições de caridade em todo o país.

Para saber o posto de coleta mais próximo de você, acesse o QR Code e insira o estado e a cidade onde mora, que o site apontará os diversos locais disponíveis para doação.



<https://bit.ly/3jSn7LT>

#### - Banco de tecidos

Você já deu uma olhada se tem sobras de panos e retalhos guardados nas gavetas? Se tem, não jogue fora! Você pode encaminhar esses produtos aparentemente sem importância para o Banco de Tecidos. Isso mesmo! Trata-se de um projeto que funciona como uma espécie de “banco”, em que a moeda de troca é o tecido de reuso.

Para participar, basta levar suas peças para uma avaliação. Depois de pesadas e organizadas, você recebe créditos por quilo de tecido depositado. A partir de então, pode “sacar” outros tecidos em troca ou usar os créditos para comprar os artigos disponíveis na loja, como almofadas e bolsas. Tudo feito com retalhos que acabariam em aterros e lixões. A ideia é bem legal, não é? Já tem unidades desse “banco” em São Paulo, Curitiba e Porto Alegre. Saiba mais pelo QR Code:



<https://bit.ly/3iK5KxC>

#### - Chinelos

Tem um par de chinelo velho? Leve para uma loja da Havaianas. A empresa está colocando postos de coleta em suas unidades para que os clientes depositem os pares que estão sem serventia.

Os chinelos em bom estado são doados a instituições que ajudam comunidades carentes e os que estão sem possibilidade de reutilização são reciclados e transformados em tapetes, pneus e outros produtos de borracha. A princípio, a iniciativa está disponível em algumas lojas de São Paulo, Rio de Janeiro e Recife.

#### - Dica

Antes de adquirir novas roupas, pense: eu realmente preciso comprar peças novas agora? Será que não posso renovar as que eu já tenho? Refletir sobre nossos hábitos de consumo é o início de uma mudança de comportamento para um mundo mais sustentável. Lembre-se disso!

#### - Curiosidade

Mais da metade das roupas dos brasileiros é feita de fibras de algodão. Mesmo utilizando apenas pouco mais de 2% da área total destinada à agricultura, a produção dessa fibra é responsável por cerca de 24% de todo o consumo de inseticidas e 11% dos pesticidas da agricultura\*. Em comparação com os tecidos sintéticos, o algodão consome maior quantidade de energia, principalmente pelo combustível utilizado pelos equipamentos agrícolas e pela energia das máquinas de fiação e dos processos de lavagem, secagem e passagem a ferro. Por quilo de fibra de algodão produzido, são consumidos até 29 mil litros de água na irrigação.

\* Pesquisa realizada na tese de mestrado “Estudo interdisciplinar entre reciclagem têxtil e o design: avaliação de compósitos produzidos com fibras de algodão”, de autoria de Welton Fernando Zonatti, da Universidade de São Paulo (USP).

### 3. Sala

A sala é o espaço de convivência onde a família mais se reúne e o que mais possui aparelhos eletrônicos conectados, com demandas energéticas elevadas. Saiba como reduzir esses impactos:

#### 3.1 Equipamentos eletrônicos

Todos os equipamentos eletrônicos da sua casa podem ser desconectados da tomada quando não estão em uso. Muita gente deixa esses aparelhos no modo descanso, apenas com a luzinha vermelha acesa, mas essa atitude pode ser responsável por até 12% de todo o consumo elétrico de sua casa.

Confira alguns aplicativos que podem ser úteis na economia com os equipamentos eletrônicos:



##### - Calculadora de gastos

O aplicativo Nossa Energia conta com uma calculadora para que o usuário cadastre os itens que precisam de eletricidade para funcionar. A ferramenta identifica qual o cômodo da casa que demanda mais gastos energéticos e te dá dicas de como reduzi-los.



##### - Carga certa

Muito útil para as pessoas que têm o hábito de esquecer o celular carregando, o aplicativo Full Battery Charge Alarm avisa por notificação sonora ou vibratória quando a bateria está 100%. Poucos sabem, mas o hábito de manter o telefone conectado na tomada consome eletricidade mesmo se o seu aparelho já estiver plenamente abastecido.

#### 3.2 Descarte de eletrônicos

Agora que você já sabe como pode economizar energia no uso dos aparelhos eletrônicos, precisa entender como descartá-los quando já não funcionam mais. É sempre bom levar para uma assistência técnica em busca de reparos (lembra do R de Repare?), mas, caso não seja possível consertar, atue de forma ambientalmente correta para o seu descarte. Então, o que fazer com o antigo?

Antes de responder, é importante que você conheça o tamanho do desafio. De acordo com um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), o mundo gerou 54 milhões de toneladas de lixo eletrônico em 2020, um aumento de 21% se comparado ao volume descartado em 2015. Você tem ideia do quão grande é esse número? Se fôssemos considerar o peso, essa montanha de resíduo seria 1.024 vezes mais pesada do que o Titanic!



É importante lembrar que esse tipo de resíduo não pode ser misturado ao comum. Aparelhos eletrônicos possuem metais pesados em sua composição e precisam ser descartados em locais adequados para serem recuperados e reincorporados ao ciclo produtivo. Aqui, aplicamos o “R” de Recicle. Então, o que fazer?

##### - Segundo a lei...

A Política Nacional de Resíduos Sólidos (Lei 12.305/2010) estabelece que cabe ao fabricante implementar sistemas de logística reversa, mediante retorno dos produtos após o uso pelo consumidor, de forma independente do serviço público de limpeza urbana e de manejo dos resíduos sólidos. Ou seja, quem produziu aquele aparelho que você usou até não funcionar mais é quem tem o dever de destiná-lo corretamente.

##### - Apoio logístico

Você pode procurar a loja em que comprou o produto para te ajudar. Isso porque algumas redes fazem a ponte com os fabricantes e empresas especializadas nesse tipo de reciclagem. Nesse sentido, outra opção é entrar em contato com os canais de atendimento ao consumidor do fabricante e verificar se ele possui política de logística reversa.

##### - Ajuda governamental

Uma outra alternativa é entrar em contato com a Secretaria de Meio Ambiente do seu Estado ou Município e pedir uma lista dos pontos de coleta de lixo eletrônico certificados pelos órgãos ambientais locais. Em algumas cidades, como São Paulo e Rio de Janeiro, há parcerias com shoppings e supermercados para a coleta de eletrônicos, pilhas, carregadores e baterias.

Veja exemplos de postos nas principais cidades brasileiras nos QR Codes abaixo:

##### Brasil



<https://bit.ly/3xQCQ3e>

##### São Paulo



<https://bit.ly/3xKNxUH>

A campanha Recicle com a Vivo recolhe aparelhos de celular, cabos, tablets, notebooks e até codificadores antigos de TV a cabo. Basta se dirigir a uma das lojas da marca (muito presentes em shopping centers) e colocar os seus resíduos em uma urna própria para isso, devidamente identificada.



<https://vivo.tl/3LYWU0L>

##### - Aplicativo

O aplicativo Descarte Rápido é uma importante solução para te ajudar na destinação correta de diversos tipos de resíduos, com destaque ao eletrônico, já que conta com o cadastro de diversos postos de coleta espalhados pelo Brasil, desde lugares que recolhem apenas pilhas e baterias aos estabelecimentos responsáveis pela triagem de grande número de aparelhos, como computadores. A ferramenta também possui parceiros inscritos que recolhem óleo comestível, remédios vencidos, lâmpadas, esmaltes, isopor, maquiagens, radiografias e outros diversos itens.



### 3.3 Lâmpadas

As lâmpadas incandescentes ainda estão muito presentes nas casas brasileiras, apesar de a sua comercialização ser proibida desde 2016. Isso porque são as grandes vilãs na conta de luz, pois somente 10% da energia fornecida a ela é transformada em luz e os outros 90% são liberados em forma de calor.

Já as lâmpadas fluorescentes são 80% mais econômicas que as incandescentes e possuem eficiência luminosa maior e vida útil mais elevada. Ainda assim, atualmente, a melhor escolha é pelas de LED. Elas são 80% mais econômicas do que as incandescentes e até 30% mais do que as fluorescentes. Outro grande benefício é a durabilidade: já existem estudos que estimam que, se as lâmpadas LED forem usadas por até cinco horas por dia em uma residência, podem ter até 14 anos de duração.

Ainda que sejam mais caras do que os modelos convencionais, o custo-benefício acaba compensando, e muito, a sua escolha. Mas lembre-se que, para economizar de verdade, você precisa adotar dois importantes hábitos:

- Apagar as lâmpadas dos ambientes desocupados;
- Evitar acendê-las durante o dia, dando preferência pela iluminação natural

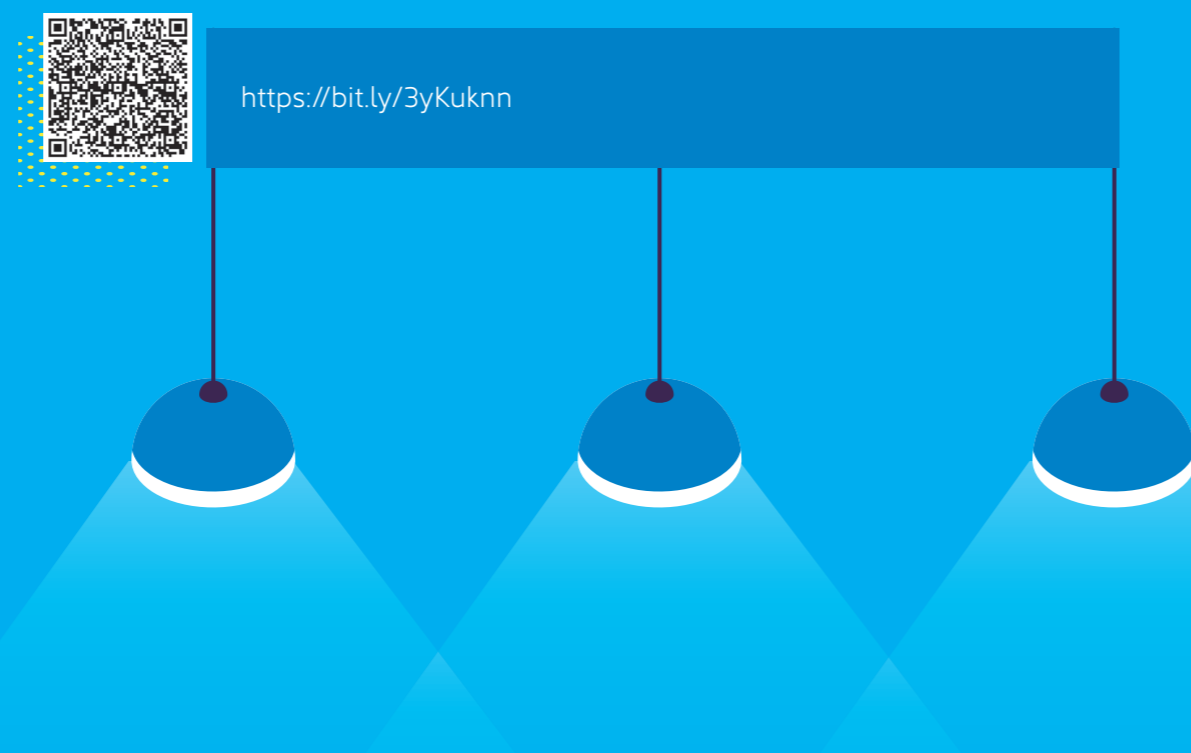
#### - Como descartar?

Estima-se que quase 210 milhões de unidades de lâmpadas fluorescentes sejam descartadas todos os anos no Brasil. Esses produtos, assim como as incandescentes, possuem mercúrio em sua composição, um metal tóxico que, se jogado na natureza, polui o solo e a água, contaminando peixes e, com isso, intoxicando seres humanos. As lâmpadas de LED também contêm materiais que exigem atenção, como plástico e metais e, portanto, não podem, em hipótese alguma, ir para o lixo comum. Saiba como proceder:

#### - Pontos de coleta

Como já citado anteriormente, o aplicativo Descarte Rápido pode te ajudar a encontrar um ponto de coleta perto da sua casa para encaminhar diversos tipos de resíduos, inclusive lâmpadas. Elas são levadas a centros de triagem que fazem a separação devida de seus componentes, devolvendo-os ao ciclo produtivo. O mercúrio, por exemplo, é recuperado e pode ser usado na fabricação de novas lâmpadas e termômetros, bem como ser usado em laboratórios.

Outra iniciativa nesse sentido são os Pontos de Entrega Voluntária (PEVs) do Grupo Pão de Açúcar, que também recolhem papel, plástico, metal, vidro e óleo de cozinha usado. Muitos supermercados da rede contam com essa solução. Acesse o QR Code e veja a loja mais próxima de você:



### 3.4 Limpeza de estofados

O sofá da sala e os estofados das cadeiras precisam de higienização para remover sujeiras do dia a dia e de fungos e ácaros. Como fazer isso sem impactar o meio ambiente? Evitando o uso de produtos químicos pesados na limpeza.

#### - Alternativas

O aspirador de pó é suficiente para remover a poeira depositada nos estofados e almofadas. Para uma limpeza mais profunda, a dica é polvilhar bicarbonato de sódio por toda a superfície e esperar 15 minutos para, depois, aspirar novamente para retirar o excesso.

Já para as manchas mais profundas que ficam no sofá e demais estofados, você pode passar um pano úmido com um pouco de vinagre. O produto é muito eficiente na eliminação de ácaros, pulgas e carrapatos, caso você tenha animais de estimação. Outra ótima solução é borrifar álcool e esfregar um pano em seguida, tomando cuidado para não estragar o tecido.



Atenção: antes da limpeza, verifique a etiqueta do seu sofá. Os que só podem ser limpos por profissionais trazem em sua etiqueta a letra F. Aqueles que necessitam ser lavados a seco são sinalizados pela letra P. Já a letra W indica que o sofá deve ser higienizado com pano úmido. A letra O, por sua vez, indica os que podem ser lavados com água.

### 3.5 Decoração

A decoração da sala pode privilegiar enfeites fabricados com materiais reciclados e produzidos por artesãos locais. Quanto aos móveis de madeira, a dica é se orientar por modelos de fábricas que seguem técnicas de manejo florestal. Para ter certeza, verifique se no site da empresa há menção ao selo FSC, um sistema de garantia internacionalmente reconhecido que identifica, por meio de sua logomarca, produtos madeireiros que não devastam florestas.

## 4. Cozinha

A cozinha é o coração de uma casa. Nela, preparamos as refeições para as pessoas que amamos e podemos ajudar o meio ambiente com ações cotidianas simples. Entenda como:

### 4.1 Alimentos e embalagens

Segundo o Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil, nosso país gera mais de 79 milhões de toneladas de resíduos sólidos urbanos anualmente, o que significa que cada um de nós utiliza e joga fora 380 quilos de embalagens e restos de alimentos todos os anos.

Grande parte disso é formada por garrafas, sacolas e potes de plástico, caixinhas de leite, sacos de arroz e feijão, e diversos outros itens que trazemos do supermercado até a nossa casa a cada compra. O grande problema é que, de todo esse montante gerado, apenas uma pequena parte é reciclada. A maioria é descartada juntamente no lixo comum e vai parar nos aterros sanitários, onde podem levar anos para se decompor. Então, o que você pode fazer para ajudar a reverter esse cenário? Vejamos:

#### - A granel

Alimentos a granel são mercadorias vendidas em quantidades fracionadas e sem embalagem. É possível comprar diversos tipos de grãos, frutas e hortaliças dessa forma. E o melhor de tudo: estabelecimentos que comercializam produtos assim também costumam ter bastante oferta de comida orgânica, ou seja, sem agrotóxicos, o que é bom para a sua saúde, da sua família e para o meio ambiente..

Ao diminuirmos o uso de embalagens, estamos contribuindo para frear o descarte incorreto plástico. E pensa bem: fica muito mais bonito guardar mantimentos em potes de vidro, que podem armazenar a quantidade necessária e serem reabastecidos depois, sem limite de tempo de reutilização..

#### - Coleta seletiva

Segundo o Panorama de Resíduos Sólidos 2020, da Associação Brasileira de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), menos de 60% dos resíduos urbanos do país têm destinação adequada, ou seja, vão parar em aterros sanitários que, embora sejam estruturas com controle ambiental, não são o melhor destino para todos os resíduos que geramos.

Você e sua família podem ajudar nesse sentido ao fazer a separação do lixo reciclável do orgânico, levando-o para um dos 23 locais de coleta de recicláveis da Grande São Paulo da Molécoola, que você pode conferir neste QR Code.



<https://bit.ly/2ZHpM4J>

A ação, além de fazer bem para o planeta, ajuda o seu bolso. Ao baixar o aplicativo Molécoola, você consegue conferir os pontos gerados pelos seus recicláveis, que foram depositados em um dos pontos de coleta. A pontuação poderá ser trocada por benefícios, como produtos e serviços.

#### - Embalagem longa vida

Para destinar o resíduo seco (embalagens), além das soluções que já elencamos ao longo da cartilha (aplicativos e pontos de entrega voluntária), existe uma alternativa específica para as embalagens longa vida, aquelas caixinhas que acondicionam leite, molho de tomate, água de coco e diversos outros alimentos. É o Rota da Reciclagem, um site que indica postos de



coleta, cooperativas e comércios que recebem esse tipo de resíduo. Basta inserir o seu endereço residencial e a plataforma aponta qual o local mais próximo para você fazer a destinação correta. Acesse pelo QR Code.



<https://bit.ly/3iMcnzV>

#### - Cápsulas de café

As cápsulas de café representam praticidade e poder de escolha sobre os variados sabores disponíveis no mercado, mas também podem se transformar em um grande problema ambiental se você não fizer a sua parte. Isso porque o produto é composto por plástico, alumínio e material orgânico e não pode ser jogado no lixo comum.

Portanto, após utilizada, o ideal é retirar o resto do pó de café e colocar no lixo orgânico ou composteira, caso já tenha. Em seguida, lave o plástico e o alumínio com detergente comum e espere secar para colocar no cesto reservado aos resíduos recicláveis para, em seguida, levá-los a um posto de coleta.

Existem no Brasil unidades específicas para a reciclagem do produto. No site da Nespresso, por exemplo, você pode encontrar a central mais próxima de sua casa. Acesse pelo QR Code e confira.



<https://bit.ly/3iLgDPO>

#### - Lacre da latinha

Já ouviu falar que os lacres da latinha de alumínio podem se transformar em cadeiras de rodas através da doação? Pois então, é verdade.

A ONG Entre Rodas faz esse belo trabalho e ajuda na locomoção de crianças e adultos. Então, junte os lacres e acesse o QR Code para saber onde doar.



<https://bit.ly/3CLVzAx>

#### - Compostagem

Agora você deve estar pensando "tá bom, já sei o que fazer com o lixo seco, mas e o orgânico?". Pois é, esse é outro grande desafio. Todos os anos, nosso país produz quase 37 milhões de toneladas desse tipo de resíduo, ou seja, restos de comida, cascas de ovos, de legumes e frutas, pó de café, entre muitos outros. Toda essa matéria tem potencial econômico para virar adubo, gás combustível e até mesmo energia. Mas pasmem: apenas 1% do que é descartado é reaproveitado.

#### - Qual o seu papel nisso?

Reduzir a quantidade gerada e fazer a compostagem dos restos é um excelente caminho. Mas do que se trata? Compostagem é um processo natural em que micro-organismos, como fungos e bactérias, são responsáveis pela degradação da matéria orgânica, transformando-a em húmus, um material muito fértil e rico em nutrientes.

Para iniciar essa prática tão benéfica ao meio ambiente, você vai precisar de uma composteira, ou seja, a estrutura própria para o depósito do material orgânico. Esse equipamento pode ser instalado em casas e apartamentos, e está disponível em diversos tamanhos e preços. Para saber qual a melhor para você, sugerimos que se aprofunde no assunto lendo a reportagem no QR Code. Lembrando que existem diversos vídeos no YouTube ensinando essa prática!



<https://bit.ly/2VMY8Ge>

## 4.2 Geladeira e fogão

Na cozinha da sua casa, o fogão e a geladeira ficam juntinhos ou relativamente próximos um do outro? Se a resposta for positiva, o melhor a fazer é afastá-los o máximo possível. Isso porque estes dois eletrodomésticos trabalham com temperaturas muito diferentes e extremas, podendo um influenciar no outro, aumentando o gasto energético e o gás de cozinha.

Para economizar eletricidade em sua geladeira, siga essas dicas:

### - Não guarde alimentos quentes

Espere o alimento esfriar antes de guardá-lo. Isso porque um produto em temperatura quente na prateleira aumenta o consumo de energia, já que exigirá mais esforço da geladeira para refrigerá-lo.

### - Verifique as borrachas de vedação

As borrachas de vedação da geladeira precisam estar em bom estado para que ela feche corretamente. Se houver abertura, por menor que seja, a refrigeração pode escapar, desperdiçando energia. Um teste prático é colocar uma folha de papel e fechar a porta do refrigerador. Se a folha ficar presa pela borracha, a vedação está adequada. Se cair, é preciso trocá-la.

### - Descongele o aparelho regularmente

Caso a sua geladeira não tenha a função de descongelamento automático (frost free), o ideal é descongelá-la em intervalos regulares e ajustar o termostato de acordo com a estação do ano. No inverno, por exemplo, é possível deixá-la operando no mínimo. Já no verão, o ideal é não exceder a temperatura 3, em uma escala de 1 a 5.

### - Não forre as prateleiras

Plásticos ou qualquer outro material que forre as prateleiras da geladeira pode atrapalhar a circulação de ar no interior do aparelho, consumindo mais energia elétrica e atrapalhando a refrigeração dos alimentos.

### - Dica

Um modelo antigo de geladeira de uma porta pode gastar até 150 kWh por mês. Já os mais modernos, que possuem a classificação A do Procel, consomem apenas 25 kWh, ou seja, seis vezes menos. Quando for adquirir um novo aparelho, fique de olho na etiqueta!



## 4.3 Óleo de fritura

Sabia que um litro de óleo descartado no ralo da pia pode poluir um milhão de litros de água potável? Essa quantia é equivalente ao consumo de uma pessoa em 14 anos de vida!

Por isso que a atitude correta é guardar o resíduo em garrafas de refrigerante (PET) ou de vidro e fazer o descarte em locais próprios para a coleta. Existem muitos pontos de entrega voluntária que aceitam esse material. O Pão de Açúcar é um deles. Outra dica é procurar o serviço de atendimento ao consumidor da fabricante. A Cargill, dona de quatro marcas de óleo, por exemplo, possui ampla rede de coleta.

## 4.4 Torneira

A torneira da pia da cozinha é utilizada, principalmente, para lavar louça. De acordo com a Sabesp, a companhia de saneamento básico do estado de São Paulo, se a tarefa for feita sem maiores cuidados de economia, consome até 117 litros de água em residência e até 243 litros em apartamento (a diferença é por conta da pressão hídrica mais forte em prédios). No entanto, é possível reduzir significativamente esses números ao fechar a torneira enquanto estiver ensaboando as peças, bem como esperar acumular toda a louça e lavar de uma vez, controlando sempre o fluxo.

### - Dica

Tem um produto em casa e não sabe como encaminhá-lo para a reciclagem? Entre em contato com o serviço de atendimento ao consumidor do fabricante através do telefone que consta na embalagem. Os atendentes poderão te indicar como proceder.





## 5. Banheiro

Algumas atitudes simples podem te ajudar a reduzir, e muito, o consumo de água no banheiro. Veja:

### 5.1 Chuveiro

Um banho de 15 minutos consome 135 litros de água. Se você fechar o registro enquanto se ensaboa e reduzir o tempo debaixo do chuveiro para cinco minutos, economizará 90 litros. Em uma casa com quatro pessoas, a economia é de 360 litros por dia, o que equivale a 131.400 litros em um ano.

Para economizar no consumo de eletricidade, o melhor a fazer é adquirir modelos mais eficientes, de acordo com a tabela do Procel, além de utilizar a temperatura máxima apenas quando for estritamente necessário, nos dias mais frios.

### 5.2 Vaso sanitário

Ao acionar a descarga, se a válvula estiver com defeito, a quantidade de água desperdiçada pode chegar a 30 litros. Essa conta não é nada sustentável, concorda? Por esta razão, é importante verificar se o mecanismo está regulado, consertando vazamentos que forem notados.

As bacias mais novas que possuem caixa acoplada e acionamento por botão duplo são mais econômicas, pois gastam entre três e seis litros por acionamento, dependendo da finalidade.

Outra dica importante é não usar o vaso sanitário como lixeira ou cinzeiro. Jogar papel higiênico dentro dele também pode não ser uma boa ideia, já que exige mais água para fazê-lo descer e também pode causar

entupimento, caso a instalação sanitária de sua casa seja mais antiga ou você resida em apartamento, que costuma ter tubulação mais estreita.

### 5.3 Escova de dente

Dentistas recomendam a troca da escova de dentes a cada três meses. Seguindo essa recomendação, significa que cada pessoa utiliza quatro delas por ano. Se multiplicarmos essa quantia pelo número de pessoas em sua casa, vizinhança ou cidade, teremos um volume enorme de resíduo descartado.

Vale lembrar que todos os componentes da escova, do cabo às cerdas de nylon, são recicláveis. Portanto, a atitude mais prática é separá-la juntamente com os resíduos secos de sua casa e levá-los a um ponto de entrega

voluntária que, por sua vez, encaminhará a uma cooperativa para a triagem do material. O mesmo vale para os tubos de pasta de dentes.

Já existem no mercado, no entanto, alternativas mais sustentáveis de escovas de dentes, com modelos feitos de bambu, sendo possível encaminhá-las para compostagem, evitando o uso de plástico.



### 5.4 Cosméticos

Não é segredo para ninguém que o brasileiro é muito vaidoso. Reflexo disso é que o país é o quarto maior mercado de beleza e cuidados pessoais do mundo, atrás somente de Estados Unidos, China e Japão. Além de pessoas cheirosas e com a pele e o cabelo sedosos, sabe o que isso significa? Uma grande quantidade de resíduos descartada todos os anos.

Os aerossóis, como desodorantes e sprays de cabelo, por exemplo, são altamente inflamáveis e tóxicos. Por isso, recomenda-se a procura por cooperativas especializadas na triagem e reciclagem desse tipo de matéria. Os aplicativos que já mencionamos ao longo da cartilha podem te ajudar nisso.

#### - Embalagens

Quanto às embalagens, por serem compostas por plásticos, em sua maioria, são inteiramente recicláveis. Levá-las a um ponto de entrega voluntária é uma boa escolha. Outra iniciativa interessante nesse sentido foi firmada entre a Avon e o portal TerraCycle para proporcionar à população o descarte correto de maquiagens, esmaltes, cremes, loções, perfumes, fragrâncias e suas respectivas embalagens de plástico ou papel. Para saber como participar, acesse o QR Code.



<https://bit.ly/2XfLNpV>

## 6. Para toda a casa

Existem atitudes sustentáveis que você pode replicar em seu quarto, na sala, no banheiro e na cozinha. Essas ações mais gerais também contribuem para que você e sua família reduzam impactos ambientais de maneira significativa. Entenda:

### 6.1 Descarte correto

Como já dissemos, separar o lixo seco do orgânico é uma atitude simples e vital à conservação do meio ambiente. Após fazer isso, você pode levar esses resíduos aos Pontos de Entrega Voluntária (PEVs) de sua cidade. Essas estruturas costumam estar espalhadas em pontos específicos e recolhem plástico, alumínio, papel, vidro e até óleo de cozinha usado. Basta acessar o site da prefeitura do seu município para ter acesso aos locais mais próximos a você.

### 6.2 Medicamentos

Você sabe o que fazer quando a validade do produto expira e você precisa descartá-lo? Não se deve descartar restos de medicamentos na pia ou no vaso sanitário, pois eles podem contaminar a água e o solo. O correto é levar esses resíduos até um ponto de coleta autorizado, como nos ambulatórios das unidades do Grupo Eurofarma, em farmácias e em postos de saúde.

No site da Eurofarma, você encontra os pontos de coleta parceiros do Programa Descarte Correto de Medicamentos, em parceria com o Grupo Pão de Açúcar.

Se você mora em outra região, pode encontrar um ponto de coleta ligando para o serviço de atendimento do fabricante, que te indicará o local de envio mais conveniente. Dessa forma, você ajuda na logística reversa de um importante tipo de resíduo.



<https://bit.ly/3z2Yhi5>

### 6.3 Consumo de energia

O aplicativo Sustentabilizando te auxilia a calcular o consumo de energia elétrica e de água. A ferramenta permite simular os valores de acordo com o tempo de uso de aparelhos eletrônicos ou da vazão de água em torneiras, máquina de lavar e chuveiro. Ele conta com uma calculadora que registra quantias aproximadas de consumo (em centavos, quilowatts e metros cúbicos) em períodos específicos, sendo possível marcar o gasto inicial para, no fim do mês, checar se as taxas conferem. É uma forma didática de aprender como funcionam as cobranças de luz e de água que você recebe todo mês em sua casa.

### 6.4 Luz do dia

O contato com a luz solar nos cômodos da casa traz conforto visual, bem-estar e economia na conta de energia elétrica. Para que o seu quarto, sala, cozinha e banheiro sejam beneficiados com essa iluminação natural, evite colocar móveis robustos perto das janelas e, para potencializar a entrada dos feixes de luz, fixe espelhos e opte por cores claras nas paredes. Só cuidado com o tipo de tinta.

### 6.5 Pintura

Como já foi dito, as cores claras em paredes ajudam a refletir a luz solar e irradiá-la por todo o cômodo, poupando a necessidade de lâmpadas e, com isso, sendo benéficas ao meio ambiente e ao seu bolso. No entanto, muitas tintas convencionais possuem em sua composição componentes químicos prejudiciais ao meio ambiente.

Portanto, lembre-se sempre de conferir no rótulo do produto se a lata de tinta que você está levando para casa não possui químicos nocivos (epicloridrina, bisfenol A e isocianatos são exemplos). Já existem no mercado alternativas ecológicas que oferecem a mesma qualidade de cobertura, acabamento, rendimento e lavabilidade das tradicionais.



### 6.6 Ventilação natural

Janelas e portas abertas permitem que o ar adentre nos cômodos, purifique os ambientes, traga conforto térmico e, o mais importante, dispense o uso de ar condicionado, equipamento que, assim como o chuveiro, é um dos maiores vilões do gasto com energia elétrica em uma casa.

Para ter ideia do impacto para o bolso, um aparelho ligado quatro horas por dia, dependendo do ambiente, pode consumir 100 kWh por mês, sendo que todo o gasto médio de uma residência brasileira gira em torno de 158 kWh mensais, ou seja, o ar-condicionado pode responder, sozinho, por 63% do consumo energético de toda uma casa.

Ainda assim, se optar por utilizar o aparelho, a dica é regulá-lo entre 20°C e 23°C. Dessa forma, as trocas de calor serão mais sutis, fazendo com que a diferença de temperatura entre o espaço interno e externo não fique tão diferente, gastando um pouco menos energia.

### 6.7 Plantas

Além de incrementar a decoração, as plantas ajudam na oxigenação do ambiente. É sempre bom ter um vaso em um dos cantos do piso, em cima da mesinha de cabeceira e nas janelas e paredes, por exemplo. Ótimas opções são a lavanda, que possui aroma muito agradável (utilizado em perfumes de diversas marcas, aliás); a espada de São Jorge, reconhecida como a melhor purificadora de ar; a hera, que é muito eficaz em absorver toxinas do ambiente; e a babosa (aloe vera), que serve como medidora da qualidade do ar, já que, em locais mais poluídos, suas folhas costumam ganhar manchas de coloração marrom.

O lírio da paz é outra ótima pedida, pois ajuda a elevar a umidade do ar, e muito útil em épocas mais secas. Já a gardênia é perfeita para o quarto, podendo ajudar as pessoas que têm problemas de sono, pois o seu aroma libera um efeito sedativo.

### 6.8 Aromatização

Aquele spray odorizador que você espirra nos cômodos para deixar o ambiente com um perfume agradável pode não ser muito benéfico para a sua saúde, para o meio ambiente e nem para as plantas. Isso porque muitos desses produtos possuem substâncias químicas nocivas.

A melhor alternativa é investir em fontes naturais, como o sândalo e a alfazema, por exemplo. Essas plantas podem ser encontradas em sua forma natural e colocadas em sachês dentro de guarda-roupas, gavetas, em cima de camas e penteadeiras, em cantos de portas, proporcionando, assim, um odor agradável, fresco e natural na casa.



## 7. Área externa

Não é só dentro de casa que dá para ser sustentável. Você pode adotar iniciativas que reduzam impactos ambientais em seu quintal ou na varanda. Confira:

### 7.1 Horta caseira

Poucas famílias, infelizmente, têm a possibilidade de dispor de espaço e dinheiro para ter um jardim em casa. Mas uma hortinha vertical todo mundo pode ter, até quem mora em apartamento. E o melhor de tudo é que dá para fazer isso reutilizando garrafa PET, cano de PVC, pallets e outras estruturas. Está aí uma ótima maneira de inserir o conceito de sustentabilidade em sua rotina!

O melhor de tudo é que você pode ter ao alcance das mãos uma ótima variedade de plantas, hortaliças, ervas e flores para colorir o seu quintal e, também, para preparar diversos pratos na cozinha, tudo muito fresquinho e orgânico.

Além do mais, esse tipo de cultivo permite que você tire um tempo do seu dia corrido para relaxar, deixando o estresse de lado em um cantinho tranquilo, com a sua cara.

#### - Como fazer?

O canal do Youtube Vida no Jardim tem tutoriais sobre como fazer uma horta vertical bem especial na sua casa (veja pelo QR Code). Além dele, existe uma enorme quantidade de outros projetos e conteúdos que podem te ensinar o passo a passo para começar ou aperfeiçoar o cultivo.



<https://bit.ly/3jRaGQC>

Depois de instalar o seu próprio espaço verde, consulte a cartilha "Receitas da Horta", da Eurofarma. Lá você vai encontrar uma grande variedade de pratos que podem ser preparados exclusivamente com as hortaliças que está cultivando.



Link ajustar

### 7.2 Coleta de água da chuva

Ao coletar a água da chuva, você pode economizar até 50% na conta de água. Ainda que não possa ser utilizada para consumo por conter poluentes, o líquido é muito útil na lavagem do quintal, na descarga do vaso sanitário e para regar as plantas, por exemplo.

Dependendo do espaço que você possui em casa, pode optar por um sistema de captação vertical ou horizontal. Para a coleta, o mais indicado é uma cisterna com filtro para evitar que poluentes do ar, folhas e pedras caiam no reservatório. Existem muitas opções no mercado.

No entanto, se optar por simplesmente instalar uma calha em seu telhado para que a água caia em um tambor, é fundamental que disponha de certos componentes:

- Um material opaco para cobrir o tambor de armazenamento e manter a água no escuro, o que impedirá o crescimento de bactérias e algas provenientes da luz;
- Água sanitária para tratamento do líquido coletado;
- Que o tambor possua uma torneira para facilitar o acesso à água coletada;
- Algum mecanismo para conter o transbordamento do sistema, como um tambor reserva conectado ao principal;
- Uma tampa para vedar muito bem o tambor e evitar a proliferação do mosquito da dengue.

### 7.3 Limpeza do quintal

Lavar a calçada com mangueira gasta, em média, 280 litros de água. Essa é uma atitude insustentável por conta da escassez hídrica em nosso planeta. Utilize sempre a vassoura. O mesmo vale para o quintal.

A lavagem do carro também é outro ponto crítico, já que a tarefa, se feita com mangueira, pode gastar absurdos 560 litros de água. Utilize baldes ou, melhor ainda, um produto de limpeza a seco. Em todos esses casos, o melhor a fazer é aposentar o uso da mangueira.

### 7.4 Energia solar

Já se imaginou gerando a sua própria eletricidade? Com a energia solar, isso é possível. O custo do projeto completo de um sistema de energia solar fotovoltaica residencial vem caindo nos últimos anos, se tornando mais acessível. Com todo o equipamento instalado em sua casa, você estará inserido, de fato, na geração de uma das energias mais limpas do mundo.

No Brasil, o uso dessa fonte energética é ainda melhor. Quer uma prova disso? O estado de Santa Catarina, que é o que menos recebe os raios do sol no país, tem mais incidência solar do que toda a Alemanha! O potencial nacional é imenso!

O uso de painéis solares em uma casa pode suprir todo o consumo elétrico dos moradores, gerando uma economia de até 95% na conta de luz. Veja os benefícios:

#### - Fonte inesgotável

Já que a energia solar depende exclusivamente da luz do sol, podemos contar com uma fonte de energia inesgotável. Mesmo em dias nublados, chuvosos ou à noite, podemos sempre contar com o sol aparecendo no dia seguinte.

#### - Preservação do meio ambiente

A energia solar não depende de uma grande área de instalação e não causa danos ao meio ambiente.

#### - Valoriza seu imóvel

Gerar energia solar é um diferencial. Então, seu imóvel poderá ser valorizado a partir dessa tecnologia.

#### - Alta durabilidade

A vida útil de um sistema de energia solar fotovoltaico é de 25 anos. Isto quer dizer que, além de exigir uma manutenção mínima, seu projeto possui alta durabilidade.

#### - Instalação rápida e simples

Instalar um sistema de energia solar é ainda mais simples do que colocar um ar-condicionado central em sua casa.

#### - Sem manutenções

A necessidade de manutenção do sistema é mínima, sendo exigida apenas em regiões com muita poeira e pouca chuva, já que a sujeira prejudica a geração de energia.



## 8. Lavanderia

É aqui que você cuida para que a sua roupa e a de sua família fique limpa e cheirosa. Mas isso não significa que você precisa gastar uma grande quantidade de água. Entenda como reduzir o consumo:

### 8.1 Máquina de lavar

Ainda que seja considerado mais econômico lavar roupas em uma máquina do que no tanque, o aparelho gasta 135 litros por lavagem no ciclo completo ao se considerar uma máquina com capacidade de cinco quilos. Por isso que o seu uso deve ser feito apenas quando grandes quantidades de roupa precisam ser higienizadas. Ligar o eletrodoméstico para retirar a sujeira de apenas duas peças, por exemplo, é jogar água e dinheiro fora.

Outra atitude sustentável e fácil é reutilizar a água para lavar outras áreas da casa ou mesmo o quintal e a garagem, por exemplo, ou para colocar de molho outros trajes que você pretenda lavar posteriormente. Também é importante não exagerar na quantidade de sabão. Além deste hábito danificar as suas peças, retirar o produto em excesso depois pode fazer com que você gaste muito mais água do que o necessário.

### 8.2 Encanamentos

Um buraco de dois milímetros em um cano pode desperdiçar até 96 mil litros em um mês, o suficiente para uma família de quatro pessoas tomar 533 banhos de cinco minutos. Por isso, verifique se não há vazamentos no tanque e também em outras torneiras.

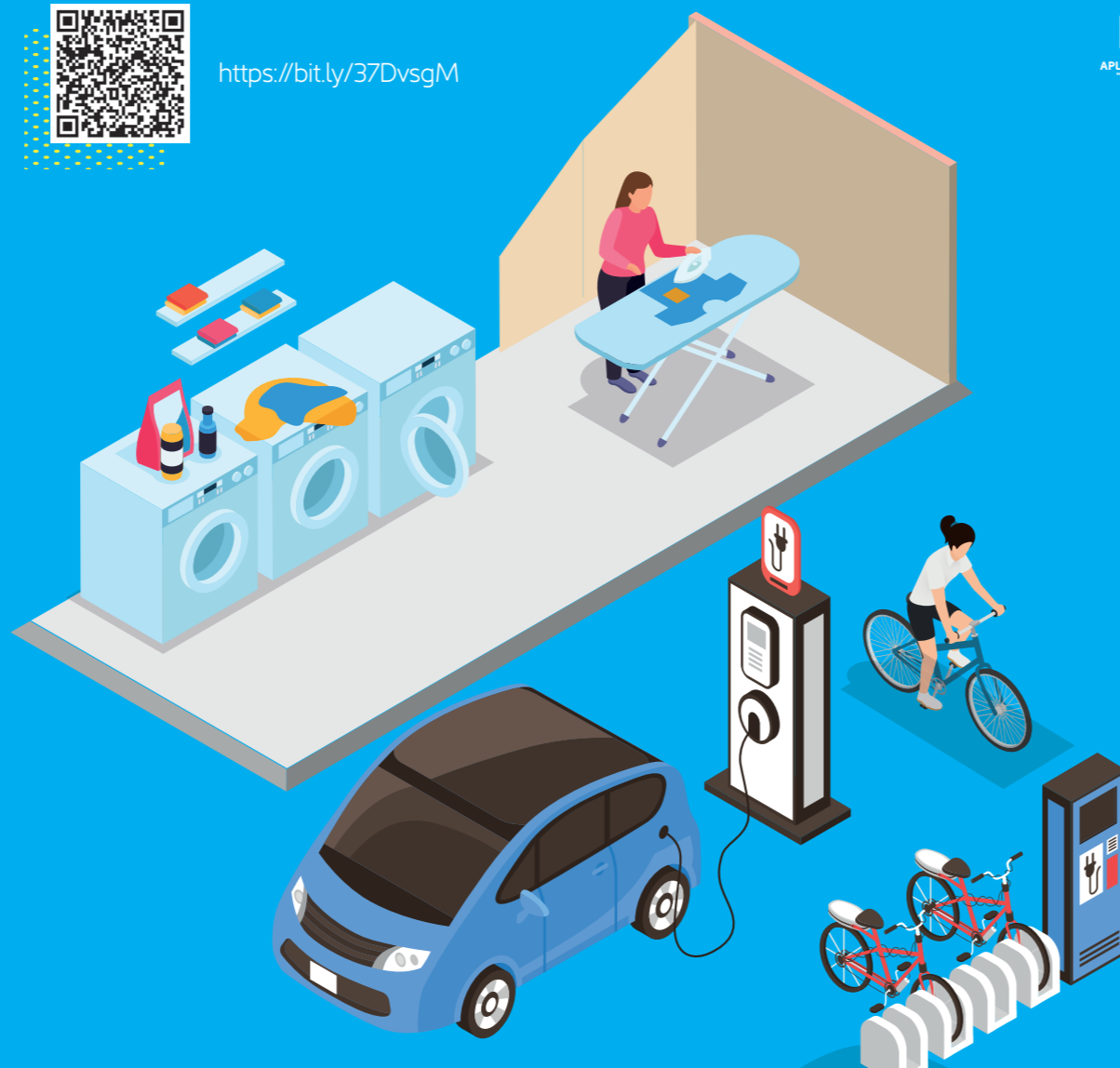
Para se certificar de que tudo está certo, feche as torneiras, interrompa o consumo e veja se os indicadores do hidrômetro continuam girando. Se sim, procure um profissional para solucionar o problema.

- Dica

Já ouviu falar de pegada hídrica? É um indicador que estabelece o quanto de água você consome, direta e indiretamente, em seu cotidiano em todas as tarefas. Para fazer o cálculo, acesse o QR Code.



<https://bit.ly/37DvsgM>



## 9. Indo para o trabalho e voltando para casa

Como dissemos no capítulo anterior, não é apenas dentro de casa que você pode adotar iniciativas sustentáveis. Durante o caminho de sua residência para o trabalho e nos passeios em família também é possível. Dá uma olhada nessas dicas:

### 9.1 Carona solidária

Já parou para pensar quantas pessoas no seu prédio ou na rua de sua casa trabalham na mesma região que você e poderiam dividir o carro? Essa é uma ótima maneira para ajudar a aliviar o congestionamento de sua cidade e, de quebra, reduzir os custos de combustível.

Aqui, na Eurofarma, os funcionários que praticam a carona solidária têm benefícios, possuindo à sua disposição vagas exclusivas para estacionar nas unidades.

Existem alguns aplicativos, como o Blablacar e Waze Carpool, que podem te ajudar a se conectar com pessoas com as mesmas necessidades de transporte que você.

#### Blablacar



<https://bit.ly/3xMIVhU>

#### Waze Carpool



<https://bit.ly/3yNyEIM>

### 9.2 Uso de transporte público

De acordo com dados do Ministério de Infraestrutura, a frota de veículos de passeio no Brasil vem crescendo e ultrapassou a marca de 58,12

milhões em janeiro de 2021. É muito carro, muita fumaça e muito estresse no dia a dia. Isso não é nada sustentável.

Então, dê preferência ao transporte público. Em grandes centros urbanos, temos enorme oferta de ônibus, trens e metrô que podem, facilmente, melhorar o seu caminho até o trabalho e de volta para casa.

Para evitar superlotação, sempre que possível, procure utilizar esses meios de locomoção antes ou depois do horário de pico. Entrar e sair da empresa uma hora mais tarde pode ser uma boa solução.

### 9.3 Bicicletas

Essa opção é ideal para quem mora relativamente perto do trabalho e conta com uma malha de ciclovias em sua cidade. Pedalar é saudável e pode te deixar muito mais disposto para enfrentar um dia no trabalho.

### 9.4 Combustível

O etanol é a alternativa mais sustentável. Por ser um combustível renovável e de origem vegetal, ele compensa as emissões de dióxido de carbono provenientes da queima no motor durante o próprio ciclo de produção.

Isso tudo acontece porque a cana-de-açúcar, como toda planta, retira o dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) da atmosfera e o converte em oxigênio – algo que a gasolina e o diesel, derivados do petróleo, não são capazes de fazer.

Na hora de comprar um veículo, priorize os que possuem nota A no selo do Programa Brasileiros de Etiquetagem (PBE) do Inmetro. Eles são energeticamente mais eficientes, ou seja, consomem menos combustível e emitem menos gases poluentes na atmosfera.



# **CUIDAMOS DA SUA SAÚDE E DA SAÚDE DO PLANETA**

**Conheça todas as nossas ações sustentáveis em:  
[www.eurofarma.com.br/cartilha-sustentavel](http://www.eurofarma.com.br/cartilha-sustentavel)**