



## Sustentabilidade em foco



*Preservar é um dever de todos nós*

### Meio ambiente consciente

O dia Mundial do Meio Ambiente foi comemorado no dia 5 de junho deste ano. O Brasil será a sede da Conferência das Nações Unidas sobre o desenvolvimento sustentável, que recebe o nome de Rio + 20. Apresentando como principais temas: a economia verde no contexto do desenvolvimento sustentável e da erradicação da pobreza;

za; e a estrutura institucional para o desenvolvimento sustentável. O objetivo é criar oportunidades para que todos os países possam discutir os rumos do desenvolvimento sustentável dos próximos vinte anos. A ideia é convidar as pessoas a pensarem em formas sustentáveis como parte do dia a dia de cada um.

## Agenda Ambiental na Administração Pública: Você já cumpre e nem sabe. Ou sabe?



AGENDA AMBIENTAL NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Você sabe o que significa a sigla A3P? Essa combinação alfanumérica (de três 'ás' e a letra 'p'), diz respeito à adoção de uma série de ações dos órgãos públicos em relação à questões ambientais.

A página oficial do Ministério do Meio-Ambiente\* explica que a A3P tem como principal objetivo estimular os gestores públicos a incorporarem princípios e critérios de gestão ambiental em suas atividades administrativas, por meio da adoção de ações que promovam o uso racional

dos recursos naturais e dos bens públicos, o manejo adequado e a diminuição do volume de resíduos gerados, introduzindo concepções do consumo sustentável.

Como unidade piloto, a Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Direh) introduziu, em 2009, diversas ações em cumprimento à A3P, tais como: sensibilização e educação ambiental; pesagem e controle do lixo; adequação de descarte de resíduos; estímulo à reciclagem; campanha para diminuição de copos plásticos e várias outras iniciativas. A área de Meio-Ambiente da Diretoria de Administração do Campus (Dirac) também desenvolve ações interessantes nesse sentido que vale a pena conhecer, como a Casa Eficiente, que ensina várias maneiras de utilizar os recur-

sos de forma ecologicamente correta, no lar. E o Ecoponto do campus, que realiza coleta seletiva e recebe descartes de pilhas e baterias, por exemplo.

A A3P vem guiando instituições a novos rumos sustentáveis. Mas em nossa casa? Em tempos de conferência mundial sobre o tema aqui no Rio, pertinho da Fiocruz, o Dia Mundial do Meio-Ambiente nos lembra que pequenos hábitos começados por nós mesmos podem fazer a diferença.

Atitudes essas, como o descarte correto do óleo de cozinha (a Fiocruz tem postos de coletas às quintas-feiras), coleta seletiva do nosso lixo, uso racional dos copos plásticos e material de escritório no trabalho e até mesmo do papel toalha ao lavar as mãos (duas folhas são suficientes, lembra?).

\*Site do Ministério do Meio-Ambiente: <http://www.mma.gov.br/responsabilidade-socioambiental/a3p>

Basta colocar o óleo, depois de frio, em recipientes adequados, como garrafas de refrigerantes. Assim, poderá ser entregue no Ecoponto na Fiocruz no dia e locais de recolhimento.

O Ecoponto, localizado na Central de Saneamento do campus Manguinhos, funciona de segunda a sexta, das 7h às 17h.



## Dois litros de água por dia!

Quantas vezes você toma água por dia? Não se lembra? Então, procure fazer a ingestão de aproximadamente 2 litros de água diariamente. Desta forma, você mantém seu organismo hidratado e na condição essencial para seu bom funcionamento.

E você já pensou em adotar uma garrafinha de água ou caneca no seu ambiente de trabalho? Substitua os copos plásticos por canecas ou garrafinhas (se escolher uma bem colorida ainda vai alegrar a sua mesa) – o Planeta agradece e a sua saúde também!



## REFLITA...

O consumo sustentável pode ser aplicado no dia a dia, basta estar atento à forma como consumimos, adotando comportamentos que ajudem a reduzir os desperdícios e os custos com a alimentação. Durante a compra de alimentos, o ideal é adquirir o que é verdadeiramente necessário, prolongando a vida útil dos produtos tan-

to quanto possível. Priorizar os que tenham impactos positivos ou reduzam significativamente os riscos ao meio ambiente. Prefira os produtos naturais, totalmente biodegradáveis e atóxicos, que se decompõem sem deixar resíduos nocivos. Evite comprar produtos com embalagem excessiva e não-biodegradáveis.

*Ter atitudes e iniciativas sustentáveis contribui para um planeta sustentável!*



## Aproveitamento integral dos alimentos

Devemos aproveitar todas as fontes de nutrientes que o alimento pode nos fornecer, isso é uma prática simples de se aplicar no dia a dia. Partes desprezadas dos alimentos, como: cascas, folhas, talhos, sementes entre outros, apresentam alto valor nutritivo e podem ser utilizadas em diversas preparações. Traga a sua refeição de casa para o trabalho e evite o desperdício dos alimentos. Reduza os custos com alimentação fora de casa e preserve a saúde. Saiba mais no link: [www.mesabrasil.sesc-se.com.br/Receitas.pdf](http://www.mesabrasil.sesc-se.com.br/Receitas.pdf)



### Receita

#### SUFLÊ DE CASCAS DE LEGUMES - Aproveitamento integral dos alimentos



- 4** xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legumes ou de vários);
- 2** colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- 2** colheres de sopa rasas de farinha de trigo;
- 2** ovos;
- 1** colher de chá de fermento em pó;
- 1** xícara de chá de leite;
- 1** colher de café de sal;
- 1** pacote de queijo ralado.

#### Modo de Preparo

Aquecer o leite e juntar a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo. Acrescentar o sal, retirar do fogo e deixar esfriar. Juntar as gemas e o fermento, mexendo bem. Bater as claras em neve e misturar delicadamente. Colocar esta mistura em uma forma untada e levar ao forno até corar.

*Bom apetite!*