

Cultive práticas sustentáveis e colha saúde

As nossas escolhas diárias são muito importantes para garantir uma vida mais saudável. A poluição, o consumo excessivo e os resíduos produzidos são alguns dos fatores que têm contribuído para as mudanças climáticas comprometendo a qualidade de vida das pessoas e do planeta.

O que temos a ver com esses problemas?
O que podemos fazer?

O caminho está em pequenas mudanças de hábitos e valores no nosso dia a dia. Você já estará contribuindo também para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável – ODS.

Conheça ao lado algumas dicas que poderão fazer a diferença:



Cultive práticas sustentáveis, colha saúde e ajude o planeta



DEIXE O SEDENTARISMO DE LADO E CAMINHE PELO SEU BAIRRO!

Uma hora de caminhada gasta entre 250 a 430 calorias, promovendo bem-estar e melhorando sua saúde. Caminhando nas praças do seu bairro você conhece seus vizinhos, descontrai e usa os espaços da cidade. E, se você mudar o seu meio de transporte deixando seu carro em casa, estará contribuindo para o combate à crise climática.

CUIDE DAS ÁRVORES DA CIDADE

As árvores contribuem com nossa saúde e qualidade de vida, diminuem a temperatura do ambiente, a poluição sonora, melhoram a qualidade do ar, absorvem água da chuva e protegem as nascentes.

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

Evite o consumo de produtos industrializados, dê preferências a uma alimentação mais saudável que contenha cereais (arroz, trigo, aveia), leguminosas (feijão, soja, ervilha), verduras, legumes e frutas.

CULTIVE SEUS PRÓPRIOS TEMPEROS

Algumas plantas como manjeriço, coentro, cebolinha, salsa e alecrim são simples de se cultivar em casa em pequenos espaços. O seu uso reduz a quantidade de sal e temperos industrializados no preparo dos alimentos.

Se você fecha o chuveiro enquanto se ensaboa, economiza aproximadamente 132 litros de água. Já a torneira aberta durante a escovação gasta de 12 a 20 litros de água por minuto! Economizar água também é promover saúde.

BANHOS MAIS CURTOS TEM O MESMO EFEITO!

ÓLEO DE COZINHA

Depois de utilizar o óleo para cozinhar, separe-o em garrafas PET e encaminhe para um ponto de entrega voluntária. Um litro de óleo jogado na pia ou no ralo pode entupir os encanamentos e contaminar até 25.000 litros de água.

ANTES DE FAZER UMA COMPRA, PERGUNTE A SI MESMO

Necessito realmente do produto que vou comprar? É de boa qualidade? Lembre-se que na produção de qualquer produto se utiliza recursos naturais.

FIQUE DE BEM COM A VIDA!

Pense no seu bem estar. Aprecie a natureza, escute música, leia livros, observe as belezas da sua cidade e desperte seu olhar para as pequenas grandezas do dia-a-dia. Admire o Sol, a Lua, os pássaros e as árvores.

Fique com sua família e curta os amigos, cante, dance, durma bem, cultive o bom humor e as boas relações. Beba água, coma alimentos saudáveis, faça atividades físicas.



Colha saúde e seja feliz!

ENTULHO E MÓVEIS VELHOS

Encaminhe para o ECOPONTO próximo de sua casa. Com essas ações você evita a proliferação de ratos, baratas, mosquitos e outros animais prejudiciais a nossa saúde.



RESÍDUO DOMÉSTICO

Coloque para fora de casa somente no dia e horário que o caminhão da coleta passar no seu bairro.

RESÍDUO RECICLÁVEL

Procure saber se no seu bairro existem pontos de entrega voluntária ou programa de coleta seletiva. Participe sempre que possível.

FIQUE DE OLHO NOS RESÍDUOS DA SUA CASA!