





Olá, amigos e amigas!
Bem-vindos ao Projeto
Defensoria pelo consumo
consciente!!!

Olá!!!
Consumo consciente?
E o que é isso?

Consumo consciente é
quando usamos os recursos
disponíveis, sem deixar
estragar nada e ainda
fazemos economia.

Posso participar?

Claro. Venha
conosco!!!



A meta da Defensoria Pública do Estado do Maranhão é reduzir o consumo de água, energia elétrica, telefone, serviços de Correios e material de expediente.

E isso é mesmo possível?

Claro que sim!
Se cada um de nós fizer a sua parte, é possível sim reduzir até mais que a meta inicial e ainda melhorar nossas condições de trabalho.

Além de reduzir gastos, estaremos seguindo o Modelo de Excelência da Gestão Pública, conservando o meio ambiente e melhorando a nossa qualidade de vida.

ENERGIA

Devemos utilizar a energia elétrica de acordo com as necessidades da Defensoria Pública do Estado do Maranhão, porém, sem desperdícios.



Temos uma meta a ser atingida: reduzir em 10% o consumo de energia elétrica com base na média dos últimos 12 meses. Mas para isso, temos que unir nossas forças.



Nós que estamos nos
Núcleos Regionais
também queremos
participar.

Isso mesmo.
Então, como posso
ajudar a evitar o
desperdício de energia?



É muito simples. Com algumas
dicas para evitar o desperdício,
tenho certeza que muitas
outras sugestões surgirão e
alcançaremos uma economia
ainda maior!

Que legal! Tô ligado! Vamos
gastar somente o
necessário, colaborar e
fazer a nossa parte



Isso é que é desafio!
Vamos precisar do seu
engajamento, amigo e
amiga.

É isso aí.
Estamos todos juntos,
unidos pelo consumo
consciente.
Veja como ajudar.

AR-CONDICIONADO

- Desligue o ar-condicionado meia hora antes do fim do expediente e também durante o almoço, pois a sala ainda permanecerá climatizada;
- Onde houver aparelhos de ar-condicionado em uso, deixe a porta fechada;
- Regule seu aparelho. A temperatura ambiente considerada ideal pela ABNT é de 24° graus.

Você sabia?

No verão, o ar-condicionado chega a representar 1/3 do consumo da energia total.

COMPUTADORES

- Ao sair para o almoço, desligue o seu computador, monitor e nobreak ou estabilizador;
- Desligue a impressora e o scanner da tomada, se não estiverem em uso;
- Atenção para as caixas de som. Se não estiverem sendo usadas, desligue;
- Lembre-se de desligar sua estação de trabalho, impressoras e demais aparelhos elétricos ao final do expediente.

LÂMPADAS

Ao deixar um ambiente, apague as luzes, quando for possível;
Abra as persianas das janelas para aproveitar a luz do dia.

Atenção!

O uso correto do telefone é primordial na redução dos gastos com telefonia

Use os serviços do spark, WhatsApp (institucional) e o e-mail corporativo
Seja consciente, evite ligações desnecessárias!



TELEFONES

- Seja objetivo nas conversas;
- Oriente as pessoas sobre os assuntos que ela mesma pode resolver. Nem sempre as ligações precisam chegar até você;
- Utilize o serviço de spark para se comunicar na sede e nos núcleos, se não souber entre em contato com o NTI, no ramal 244;
- Use o e-mail corporativo e o WhatsApp (institucional). Eles evitam interrupções, registram as informações e otimizam seu tempo;

CELULARES

- Utilize os celulares corporativos para ligações entre servidores, pois é mais barato que o telefone convencional;
- Efetue ligações pelo celular apenas quando o número chamado também for celular;



Sabia que para produzir uma tonelada de papel são necessárias de 2 a 3 toneladas de madeira, uma enorme quantidade de água e muita energia?

Vamos diminuir o consumo de papel, amigos e amigas, senão ficaremos sem árvores para uma sombra e o aquecimento global aumentará

PAPEL

- Mude a configuração padrão da impressora para modo impressão frente e verso da folha. Somente essa alteração já reduzirá o consumo em 50%;
- Reaproveite as folhas e faça blocos de anotações e rascunhos;
- Revise textos na tela do computador e só imprima se for realmente necessário.

CORREIOS

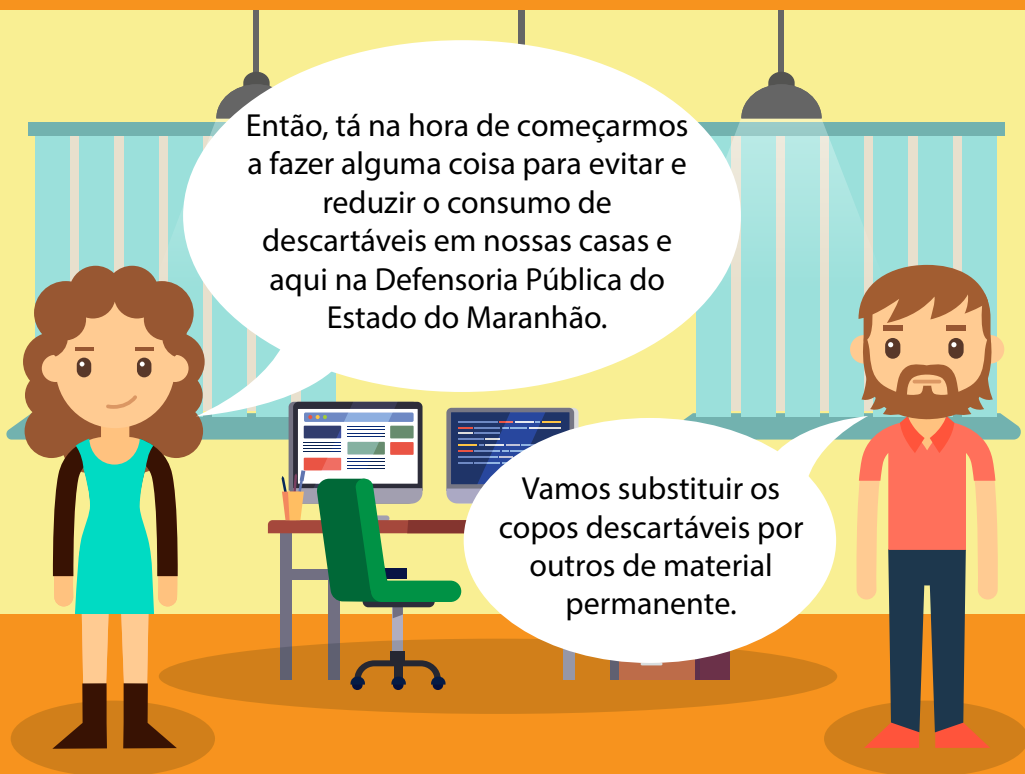
- Use o serviço de envio de documentos por Sedex, apenas para casos cuja importância seja justificada;
- Reúna uma quantidade significativa de documentos para a utilização de uma postagem dos serviços dos Correios;

ÁGUA

- Feche a torneira enquanto escova os dentes;
- Ao lavar a louça, ensaboe tudo a ser lavado e depois abra a torneira novamente para enxaguar;
- Utilize de forma moderada o papel toalha para secar as mãos;
- Nos banheiros, observe se não há vazamento nas torneiras e nos vasos sanitários;

Você sabia?

- 500 ml de água são mais que suficiente para cada pessoa escovar os dentes;
- Uma torneira, gotejando chega a um desperdício de 46 litros por dia, quantidade suficiente para matar a sede de uma pessoa por 20 dias.



DESCARTÁVEIS

- Utilize seu próprio copo, caneca, xícara ou squeeze (garrafinha) no ambiente de trabalho;
- Evite utilizar sacolas plásticas nos supermercados;
- Evite consumir bebidas de garrafas pet, dando preferência aos retornáveis;

LIXO

- Implante o sistema de coleta seletiva em sua casa e também no ambiente de trabalho;
- Identifique se em sua cidade há pontos de entrega de materiais que podem ser reciclados.

Consumo Consciente na Defensoria Pública do Estado do Maranhão

- Gestão sustentável;
- Respeito às pessoas e ao meio ambiente;
- Participação de todos;
- Redução de despesas.



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão

Defensoria Pública do Estado do Maranhão - DPE/MA
Rua da Estrela, 421, Praia Grande, Centro, São Luís - MA,
CEP: 65010-200

Fone: 3231-5819 / 3222-5321 / 3221-6110 / 3232-3908