

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IX - Nº 39 - março - 2018

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### Acontece no IPLEMG

Prestação de Contas  
Campanha de Vacinação

### Dica Cultural

### Dica de Saúde

### Depoimento

Narcélio Mendes



## Saúde e Bem Estar

### Cuidados ao iniciar a atividades física



## Comportamento

### Entenda o que é consumo sustentável



## EDITORIAL

*Em 2018, o Programa de Qualidade de Vida do IPLEMG, Sol na Janela, completa 10 anos de existência. Hoje somos como uma criança – rumo à adolescência – que tem fortalecido seus passos na implementação de ações e canais de comunicação com o segurado. Assim, considero importante fazermos uma retrospectiva, para entendermos melhor nosso presente e olharmos com mais consciência para o futuro.*

*Tudo começou com um bate papo, troca de ideias e sugestões. Depois vieram reuniões com definição de objetivos, público-alvo, espaço físico, localidade, nome e definição de um escopo. Em novembro de 2008 estava escrito o Projeto. A gestação, ou seja, o desenvolvimento, não durou nove meses, mas foi realizado com o mesmo carinho, amor, cuidado e responsabilidade que uma mãe tem para um filho. E em março de 2009 o projeto foi concluído e iniciamos nossas atividades. Começamos com poucos participantes (muitos desconfiados, como todo mineiro), uma estrutura mais modesta e uma equipe bem reduzida. Desde o princípio, tudo foi delicadamente e estrategicamente pensado e estruturado. A disposição dos móveis e equipamentos, a divisão das salas, as fichas de cadastro e evolução, a formação da equipe e toda documentação e burocracia necessária. Olho para trás e percebo neste ano que o filho cresceu de verdade, não é mais um bebê. Hoje caminha sozinho, mas parece que foi ontem que vi ele dar seus primeiros passos. Como o tempo passa rápido, não é verdade?*

*Nestes dez anos, planejamos, testamos, avaliamos, agimos e executamos processos e ações. Erramos, acertamos, choramos, rimos, crescemos, amadurecemos, trabalhamos muito e nunca desistimos, sempre fomos em frente! A força de vontade em querer ver o sucesso do Programa sempre esteve presente, entendendo o objetivo grandioso, além de uma responsabilidade perante nossos segurados e servidores.*

*A aquisição de mais conhecimento através de estudo, cursos, congressos e pós-graduações me deu mais segurança na condução do Programa e desenvolvimento de mais ações e atividades em prol do nosso segurado. Sempre atenta com os avanços nas pesquisas na área tecnológica e da saúde oferecemos um atendimento e serviço de Qualidade.*

*O Programa Sol na Janela faz parte da minha vida, o considero como um “filho”, pois acompanhei todas as suas etapas: gestação, nascimento e primeiros passos. Poderia citar os projetos que temos para este e os próximos anos, entretanto, nada disto existiria se não fosse a participação de todos vocês, segurados, pensionistas e servidores, em escrever essa história junto comigo. Destaco em especial, a confiança em mim depositada pelo Presidente, Gerardo Renault e diretoria do Instituto, além do empenho de toda a Equipe em trabalhar com vontade, pois conhecem, vivenciam e acreditam na missão do Programa Sol na Janela. Nossos valores estão incutidos na nossa Equipe, o que reforça a nossa postura e comprometimento em desenvolver um trabalho eficiente, responsável e transparente.*

*Hoje, com uma década, estamos celebrando, não só a efetividade de um Programa que nasceu para enfrentar um grande desafio, mas também o nosso melhor e maior desejo: Conquistar vocês promovendo saúde!*

*Nossa responsabilidade, a cada ano, aumenta, pois temos que ser melhor a cada dia e não podemos parar. Isto é que o que me motiva a levantar todos os dias da cama, ser uma pessoa melhor!*

**Leticia Pizzato** - Coordenadora  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

## DICA CULTURAL

Série: The Crown



Em 2017, *The Crown* venceu o Globo de Ouro como a melhor série de drama contando a história de Elizabeth II (Claire Foy) que aos 25 anos, recém casada, recebe a missão de se tornar a rainha da Inglaterra.

Não se trata de uma tarefa fácil. Ela precisa enfrentar dificuldades políticas como a relação com o primeiro-ministro Winston Churchill (John Lithgow) e problemas domésticos com o marido, Príncipe Philip (Matt Smith), que acha humilhante ter de se curvar diante da esposa-rainha.

A série *The Crown* é produzida e disponibilizada pela empresa norte americana Netflix e encontra-se atualmente em sua segunda temporada.

É possível assistir através do smartphone, tablet, computador ou smart tv. Para isso, é necessário ser assinante do serviço da Netflix mediante cadastro no site [www.netflix.com](http://www.netflix.com) e pagamento de mensalidade.

## ACONTECE NO IPLEMG

### PRESTAÇÃO DE CONTAS



Acontece em **março de 2018, a partir da segunda quinzena, na sede do IPLEMG**, a Prestação de Contas para aprovar as decisões econômico-financeiras do Instituto no exercício de 2017.

Essa é uma medida que garante a transparência e a legitimidade da atuação da Presidência junto aos seus diretores e conselhos na condução do IPLEMG.

### Campanha de Vacinação 2018

"A gripe não escolhe idade, a vacinação também não"

Em **ABRIL** acontecerá a "Campanha de Vacinação 2018 no IPLEMG".

A iniciativa visa proporcionar saúde, qualidade de vida e conforto aos nossos segurados e pensionistas.

Em breve mais informações.



## JANELA DIGITAL

### Inteligência artificial na palma das mãos

Acostumados com a Inteligência Artificial em roteiros de filmes, não percebemos sua presença em nosso cotidiano. Pesquisas no smartphone, propagandas personalizadas, correspondências eletrônicas organizadas (evitando spans), tudo isso é fruto do trabalho da Inteligência Artificial.

Inteligência Artificial é o resultado de computadores programados para aprender padrões e tomar decisões a partir desse aprendizado. O uso e consequentes benefícios dessa tecnologia tem sido tema amplamente explorado. Suas implicações na vida cotidiana vão de simples controle de quantidade de alimento na dispensa até diagnósticos de doenças.

O Hospital Mãe de Deus, em Porto Alegre, foi o primeiro a fechar uma parceria com a IBM (empresa de tecnologia) para utilizar seu sistema de Inteligência Artificial, o Watson, para análise de exames de pacientes com câncer. A partir do "estudo" desse material, o computador é capaz de sugerir tratamentos individualizados e otimizados. Pesquisadores do Manipal Hospitals, na Índia, apontam 90% de precisão para o computador.

Percebemos que a inteligência artificial é uma realidade presente em nossas vidas, mais do que pensamos. O tema é bem amplo e merece atenção. Caso você deseje aprender mais a respeito, entre em contato comigo pelo telefone **(31) 3291-1944**.

**Nilo Demetrio** - Professor de Tecnologia  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

### EXPEDIENTE

**Presidente**  
Gerardo Renault

**Vice Presidente**  
Fábio Lúcio Rodrigues Avelar

**Diretor Financeiro**  
Mauro Lobo Martins Junior

**Vice Diretor Financeiro**  
Sebastião Costa da Silva

### Conselho Deliberativo

**Presidente nato**  
Deputado Adalclever Ribeiro Lopes

Lafayette Luiz Doorgal de Andrada  
Arlen de Paulo Santiago Filho  
Luiz Sávio de Souza Cruz

Hely Tarquínio  
Alencar Magalhães da Silveira Jr.  
Alberto Pinto Coelho Jr.

Antônio Júlio de Faria  
Emílio Eddstone Duarte Gallo  
Durval Ângelo Andrade  
Marcio Luiz Murta Kungussu

### Conselho Fiscal

Dalmo Roberto Ribeiro Silva  
Dilzon Luiz de Melo  
Nelson José Lombardi

**Superintendente Geral**  
João Alves Cardoso

### Janela do IPLEMG

**Editora Chefe**  
Leticia Pizzato

**Redação e Revisão**  
Adriana Carneiro, Carolina Rocha,  
Izabela Azevedo, Leticia Pizzato e  
Nilo Demetrio

**Projeto Gráfico e Diagramação**  
Nilo Demetrio

**Impressão**  
Gráfica Silveira | 400 exemplares

## DICA DE SAÚDE

### Chocolate sem culpa



A páscoa está chegando e com ela a tentação dos ovos de chocolate. Confira dicas para comer sem culpa!

▶ Experimente um pedaço e compartilhe com outras pessoas. Ou então, coma um pedaço e guarde o restante em local de difícil acesso, de forma que você possa ir consumindo aos poucos;

▶ O chocolate meio amargo e amargo são os mais saudáveis. O cacau possui substâncias com ação antioxidante (combate o envelhecimento precoce) e protege contra doenças cardiovasculares. Contém substâncias que melhoram o humor e aliviam o estresse;

▶ Evite os chocolates brancos, pois são feitos de manteiga de cacau e possuem alto teor de açúcar e gordura. Evite também os trufados ou com outros ingredientes que irão aumentar o teor de gorduras e calorias;

▶ Em casos de Diabetes ou alteração na glicemia, consumir opções sem adição de açúcar. Na dúvida, verifique o rótulo;

▶ O chocolate deve ser consumido com moderação. A recomendação de consumo é em média, uma porção de 25g por dia, do chocolate amargo e de preferência acima de 70% cacau. Porém isso não é uma regra e depende das condições nutricionais individuais.

**Izabela Azevedo** – Nutricionista  
Programa Sol na Janela - IPLEMG – CRN 2553

## DEPOIMENTO

Confira a entrevista de Narcélio Mendes para esta edição.

### Conte-nos qual a sua história.

Nasci em 06/07/1941 em Mercês, MG, filho de Oswaldo Mendes Ferreira, advogado e Inspetor Federal de Ensino e de Olívia de Castro Mendes.

Em 1963 obtive o registro de professor de Geografia, expedido pelo MEC e em 1964 formei-me em Direito pela UFJF. Lecionei Geografia e em 1968, por concurso, fui nomeado Juiz de Direito de Malacacheta e promovido para Carlos Chagas em 1969. Em 1970 pedi exoneração do cargo de Juiz para disputar um mandato de deputado estadual. Fui eleito e reeleito em 1974, 1978 e 1982. Por ter sido Juiz, presidi a Comissão de Justiça e ao mesmo tempo, o governador Rondon Pacheco me nomeou vice-líder do governo com a função de coordenar a Bancada Governista nos trabalhos das Comissões Técnicas da ALMG (1971 a 1975). Fui 1º secretário da Assembleia (1979 a 1981). Desde 1968 fixei residência em Caratinga, onde resido até hoje, para cuidar de minhas propriedades rurais.

### Como entrou para o meio político?

Quando aceitei disputar o mandato de Dep. Estadual, não pensava e nem tinha projetos políticos. Entrei na carreira política estimulado pelo tio Urias Barbosa, irmão de minha mãe e com apoio de outro tio, Dnar Mendes Deputado Federal, irmão do meu pai, mas que estava se afastando da política. No exercício dos meus mandatos pude ajudar as regiões que representava, contribuir para o aprimoramento do processo legislativo e ampliar meu círculo de relacionamento que mantenho até hoje.

### De todas as suas histórias, qual é a sua favorita?

A história da origem da minha candidatura a Deputado Estadual. Eu era Juiz à época e em maio de 1970 haveria o VIII Congresso Eucarístico Nacional em Brasília. Minha mãe e seus irmãos eram muito religiosos. Ela, então, decidiu participar desse Congresso. Tirei férias e fui com meus pais, tio Urias



e esposa numa Caravan para Brasília. Ficamos hospedados no apartamento do Tio Dnar, Deputado Federal à época. Conversamos muito e na volta da viagem fui questionado se eu teria coragem de disputar para Deputado Estadual. Respondi que, se tivesse o apoio do Tio Dnar, aceitaria a disputa. Ele me apoiou, mas disse que seria um grande desafio já que estávamos no mês de junho e as eleições seriam em novembro. Voltei para minha comarca, encerrei os processos pendentes, conversei com o diretório estadual da Arena sobre a viabilidade do meu nome ser incluído na chapa de candidatos a Deputado Estadual. Saí candidato sem ter planejado e fui eleito com expressiva votação.

### O que é qualidade de vida para você?

Qualidade de vida é estar bem fisicamente curtindo com a família e amigos os bons momentos que a vida nos oferece. Para melhorar minha disposição física, faço Pilates três vezes na semana. Faço o que gosto e como de tudo, sem qualquer restrição. Não tenho muitas preocupações, pois minha vida está estabilizada e minha saúde está boa, permitindo-me fazer algumas extravagâncias de vez em quando.

### Se pudesse mudar alguma coisa no mundo, o que seria?

A ambição desmedida e o orgulho são os grandes obstáculos para construção de um mundo melhor. Se extingíssemos esses dois defeitos a vida seria muito mais fácil e mais agradável de levar.

### Nosso bate bola. Dê respostas rápidas e objetivas às palavras citadas, OK?

**Alegria:** O objetivo da nossa vida;

**Tristeza:** Um mal destruidor da felicidade;

**Família:** A essência da vida;

**Amizade:** O cerne do bom viver;

**Lugar:** Meu lar;

**IPLEMG:** Nosso porto seguro.

## CUIDADOS AO INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

Por: **Carolina Rocha** - Fisioterapeuta  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

Todo início de ano fazemos metas e resoluções e, na lista dos sedentários, um item que costuma estar presente é “começar a praticar atividades físicas”, ou pelo menos deveria. **Praticar exercícios contribui para melhorar a qualidade de vida e auxilia na prevenção e tratamento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, arritmia cardíaca, neoplasias, diabetes e doenças respiratórias.**

As doenças crônicas são um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que elas são responsáveis por 68% de um total de 38 milhões de mortes ocorridas no mundo em 2012. No Brasil, são igualmente relevantes, tendo sido responsáveis, em 2011, por 68,3% do total de mortes. **As doenças crônicas estão ligadas ao sedentarismo, estresse, alimentação inadequada, consumo de álcool e de cigarro. Isso quer dizer que mudanças de hábitos são realmente necessárias para se ter uma boa saúde.**

Exercitar-se promove benefícios biológicos, referentes a um melhor funcionamento do organismo. Os músculos ficam mais fortes e resistentes, os ossos mais rígidos e há redução da gordura

corporal. Ocorrem melhorias também no campo socioafetivo, por meio da integração e interação com outras pessoas. Além disso, aumenta a autonomia e a independência funcional, com consequente melhora da autoestima, redução da ansiedade, depressão e estresse. Não é toa que as taxas de mortalidade são menores em indivíduos ativos. De acordo com uma pesquisa publicada em 2017 no “JAMA Internal Medicine”, periódico da Associação Médica Americana, **exercitar-se uma vez por semana reduz em 30% risco de morte.** Por fim, quem incorpora atividades físicas ao seu dia-a-dia tem benefícios cognitivos. Evidências científicas comprovam que o exercício físico melhora o funcionamento da memória e dos processos mentais, em geral. Por meio das atividades físicas, é possível promover a produção de neurônios associados ao aprendizado e à memória. O aumento da capacidade da memória pode ser sentido quando estabelecemos e mantemos uma rotina de exercícios. A frequência nos exercícios também está associada à criação de novas células responsáveis por formar novos neurônios. **Pessoas que praticam exercícios físicos apresentam melhorias de memória espacial, habilidade de multitarefa e capacidade de inibir a perda de memória.** Em um experimento, realizado pela Mayo Clinic de Minnesota, uma organização sem fins lucrativos voltada para

### AVALIAÇÃO



Uma avaliação adequada tem caráter preventivo, curativo e é fundamental tanto para indivíduos ativos quanto para sedentários. Se você é praticante de atividade física, a avaliação possibilita a prescrição de um programa de treinamento individualizado, eficiente e seguro. Entretanto, mesmo que você não seja adepto de exercícios, a avaliação permite verificar o estado físico e funcional de todo o corpo, identificando as regiões que apresentam disfunções, alterações da postura e tecidos comprometidos. Assim, é possível fazer um acompanhamento do estado de saúde ao longo do tempo, além de receber orientações para rotina diária.

Procure fazer uma avaliação, busque locais com profissionais qualificados e mantenha a disciplina nas atividades; seguindo essas recomendações, será possível alcançar suas metas com segurança e de forma saudável.

### TEMPERATURA



Praticar exercícios físicos durante os dias mais quentes do ano também requer certos cuidados, principalmente para hipertensos e pessoas que tomam remédios para manter a pressão estável, estas devem ficar ainda mais atentas. Além de procurar se hidratar, tomando cerca de dois litros de água por dia, é fundamental evitar os picos de calor. Se os exercícios são realizados ao ar livre, por exemplo, é melhor fazê-los no início da manhã ou no final da tarde. Há que se cuidar também da alimentação, optando por uma dieta pobre em gordura e frituras e rica em vitaminas, cálcios e fibras. Durante o verão, devem ser levados também em consideração os casos de tontura e cansaço excessivo, se isso ocorrer durante ou após a realização de atividades físicas, é importante recorrer a uma avaliação médica.



prática clínica, educação e pesquisa, descobriu-se que os idosos que se exercitam desde a meia idade, com caminhadas, exercícios aeróbicos, ioga ou natação apresentavam 39% menos chances de desenvolver problemas de memória. Aqueles que começaram a se exercitar depois de atingirem uma idade avançada apresentavam 33% menos possibilidade. Outro dado interessante, revelado no periódico *Neurology*, um respeitado jornal de neurologia, mostra que o exercício físico de nível moderado a intenso é capaz de retardar o envelhecimento do cérebro em até 10 anos!

**O fato de ser necessária e muito benéfica, não significa que a realização de atividade física dispense cuidados. Exercitar-se sem acompanhamento de um especialista pode causar sérios riscos ao coração e à saúde.**

Elaborada em 2013 pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, a I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular recomenda que pacientes previamente sedentários iniciem os exercícios no limite inferior da prescrição, progredindo gradualmente a intensidade com a prática regular. Já aquelas que têm hipertensão, arritmia ou que já fizeram algum tipo de cirurgia do coração ou angioplastia devem, obrigatoriamente, consultar um cardiologista antes de iniciar suas atividades.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, os portadores dessa doença necessitam de avaliação antes de iniciar um programa de exercícios físicos, especialmente na presença ou na suspeita de complicações relacionadas ao diabetes, como doença cardiovascular, hipertensão arterial, neuropatia ou comprometimento microvascular.

**Você encontra toda estrutura e acompanhamento para realizar atividade física na sede do IPLEMG, no Programa Sol na Janela. No entanto, o mais importante é colocar a camisa para suar, tomando os devidos cuidados para não correr riscos. Agora é com você!**

## ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO

### O que comer antes e depois



Uma alimentação bem planejada e equilibrada em nutrientes é importante para garantir o desempenho, proporcionando força, velocidade e resistência durante a atividade física.

**Carboidratos:** O fornecimento de carboidratos através da alimentação antes do exercício, auxilia na restauração do nível das reservas de glicogênio do fígado e na manutenção dos níveis de glicose no sangue durante todo o treinamento. O consumo de carboidrato após o exercício também é importante, pois auxilia na reposição de energia para o músculo. Devem ser priorizados os carboidratos da natureza como frutas, batata-doce, inhame, mandioca, milho em espiga, baroa, entre outros.

**Proteínas:** a proteína é o nutriente-chave na construção do tecido muscular e seu consumo deve ser bem distribuído ao longo do dia. Depois da atividade física, a refeição deve conter fontes de proteínas em quantidades adequadas. Podem ser proteínas de origem animal (frango, ovo, peixe, carne magra, queijo, iogurte natural) ou vegetal (leguminosas, sementes oleaginosas, cogumelos).

**Água:** Durante a prática da atividade física deve-se ingerir bastante líquido, antes mesmo que venha surgir à sensação de sede, a fim de evitar a desidratação. Lembrando que é fundamental beber água antes, durante e após o treino.

## VESTUÁRIO



Ao se exercitar, utilize roupas leves e confortáveis. Tecidos claros, que possibilitem a transpiração e que sejam flexíveis para não atrapalhar a qualidade da execução dos movimentos. Assim, será possível obter um melhor aproveitamento dos exercícios com um rendimento maior, gastando energia sem se sentir desconfortável.

O tênis deve ser seu calçado de escolha, pois ele auxilia na prevenção de lesões e no conforto ao se exercitar, sendo, portanto, indispensável para que o corpo não sofra problemas crônicos com o passar do tempo. O modelo do tênis pode variar de acordo com a modalidade da atividade física, mas alguns aspectos devem ser considerados sempre, como tamanho correto, amortecimento, flexibilidade, ventilação, leveza, estabilidade e durabilidade.

Atenção também às meias, que devem ser preferencialmente de algodão, sem elásticos ou costuras que possam apertar ou machucar os pés.

## ENTENDA O QUE É CONSUMO SUSTENTÁVEL

Consumo sustentável, consumo consciente, consumo responsável, consumo verde: todas são variantes de um mesmo conceito.

O consumo sustentável é uma questão de atitude do consumidor, que não leva em consideração apenas a aquisição do produto, mas também a produção que antecedeu a aquisição, o uso e o descarte. Esse é um consumidor que não se ajusta aos padrões atuais de consumo impostos e que não coloca o meio ambiente a serviço da sua satisfação pessoal.

É importante que as pessoas entendam que consumo não é só compra de algum objeto em lojas e supermercados. Consumo é também a água que você gasta, a energia que você usa e os alimentos que você ingere.

Quando adotamos o consumo consciente, contribuimos para o uso racional dos recursos naturais e minimizamos o desperdício, a poluição e os impactos negativos para o meio ambiente. É fundamental, portanto, que encontremos meios de suprir as nossas necessidades sem afetar negativamente o planeta.

Tendo em mente que nossos hábitos de consumo trazem impacto para o meio ambiente, podemos entender que consumo

sustentável é o uso de produtos e serviços de tal maneira que esse impacto seja mínimo, tanto para a presente geração quanto para as futuras.

A partir da Conferência das Nações Unidas sobre o meio Ambiente e Desenvolvimento (também conhecida como RIO 92), foi escolhida três palavras para incentivar atitudes mais sustentáveis: Reduzir, Reutilizar e Reciclar. Pouco tempo depois surgiu o quarto "R" (Repensar), com o objetivo de reforçar a importância de analisar hábitos de consumo (Walmart Brasil, 2016).

A expressão sustentabilidade vem sempre associada a uma maior conscientização sobre as diferentes formas de preservar o meio ambiente, estabelecendo-se, assim, um vínculo direto com a política dos 4R's. Esta abreviação corresponde às quatro medidas práticas a serem adotadas pelas pessoas, com vistas à melhoria do meio ambiente e promoção da sustentabilidade.

Há muitas maneiras de se praticar o consumo sustentável, seja cultivando pequenos hábitos no dia a dia, seja revendo nossos valores e repensando nossas necessidades materiais. Confira algumas atitudes para inserir os 4 R's das sustentabilidade no seu dia a dia:

### OS 4 R's DA SUSTENTABILIDADE

REPENSAR	REDUZIR	REUTILIZAR	RECICLAR
A informação leva a pessoa a ter uma postura diferente, agir com responsabilidade	Controlar o impulso do consumo, usar somente o necessário e escolher produtos com menos embalagens	Reaproveitar os produtos da mesma ou de outras formas	O material é processado e transformado, tomando a mesma ou outras formas
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Os gastos com energia são compatíveis com minha necessidade, ou há exageros?</li><li>✓ Só consumo o que preciso ou compro produtos por impulso?</li><li>✓ Consigo abrir mão de usar o carro por alguns dias?</li><li>✓ Minhas atitudes contribuem para a preservação do meio ambiente?</li><li>✓ Eu faço coleta seletiva?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Para lavar o carro, use um balde ao invés de da mangueira;</li><li>✓ Tente limitar o seu banho a no máximo 5 minutos e feche a torneira enquanto se ensaboa ou escova os dentes;</li><li>✓ Prefira os aparelhos com o selo Procel. Este símbolo indica para o consumidor o grau de eficiência do produto em economizar energia elétrica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Posso reciclar aquele móvel ou objeto que penso em jogar no lixo?</li><li>✓ Potes e garrafas pet podem ser usadas como vasos de plantas;</li><li>✓ Imprimir apenas aquilo que é realmente importante e, quando fazê-lo, utilizar os dois lados da folha;</li><li>✓ Doe roupas e objetos que você não utilize para quem precisa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faça a coleta seletiva em casa. Separe o lixo orgânico do reciclável (plástico, metais, vidro, papel);</li><li>✓ O vidro é 100% reciclável, isto é, uma garrafa de vidro pode se transformar em outra garrafa novinha;</li><li>✓ Escolha a compostagem como método de descarte do seu lixo orgânico.</li></ul>

O consumo sustentável precisa ser incorporado ao nosso dia a dia, para o bem desta e das gerações futuras. Se cada um fizer a sua parte, podemos acreditar em um futuro melhor para o planeta e seus habitantes.