

Transcrição do episódio #21: Sustentabilidade

Tais: Olá, começa a agora mais um Just Talk, o Podcast do TJES. Por aqui é a Tais Valle e hoje vamos falar sobre sustentabilidade, um conceito que envolve três esferas: a social, a econômica e a ambiental. É preciso haver um equilíbrio entre a qualidade de vida da população, o uso dos recursos e a preservação do meio ambiente.

E a pandemia de Covid-19 levou as pessoas a repensarem a relação com o trabalho, com o consumo, com a natureza. Será que a gente precisa mesmo de todas as roupas que tem? Dá pra economizar água, produzir menos lixo? Fazer diferença na vida de alguém praticando simples ações?

Quem explica esse assunto é a servidora Amina Moreira. Ela é arquiteta e integrante do Núcleo Socioambiental do TJES.

[Vinheta de abertura]

Tais: Oi Amina, seja bem vinda! Um dos maiores impactos da pandemia do novo coronavírus foi na relação das pessoas com o trabalho, que está ligado tanto ao aspecto econômico, como ao aspecto social de sustentabilidade. Muita gente começou a fazer Homeoffice mesmo sem ter um espaço adequado pra isso dentro de casa. Como deve ser organizado esse ambiente em casa para que proporcione mais qualidade, mais bem estar para as pessoas?

Amina: A primeira coisa é você ter um espaço, não é um espaço improvisado, mas um espaço separado. Não necessariamente precisa ter o material de escritório ou um escritório montado, mas uma mesa, uma cadeira que tenha um espaço suficiente para te acomodar.

Uma outra coisa importante é a questão da poluição visual. Esse tampo de mesa aonde esse computador ou esse notebook vai ficar, precisa estar mais limpo, mais vazio possível, para as coisas que ficarem sobre a mesa não competirem pela sua atenção.

O posicionamento da mesa deve estar num local bem iluminado e bem ventilado para a condição climática de conforto do ambiente ser possível para quem tiver trabalhando, e ficar um espaço agradável para você poder desempenhar o seu trabalho. Então tem que ser uma iluminação natural, se possível, que não ofusque a tela. Porque você não consegue trabalhar nem contra a luz, olhando de frente para luz, e nem de costas para luz. O ideal é uma iluminação que vem da lateral, para não vai te ofuscar tanto e permitir uma iluminação adequada para você olhar essa tela.

E o conforto, a gente tem que pensar sempre no conforto térmico, no fato de estar agradável o clima nem muito frio nem muito quente. Um conforto lumínico, nem luz demais, nem luz de menos. E um conforto de ergonomia.

Tais: Em relação à ergonomia, pra evitar uma dor no pescoço, uma tendinite, qual a posição adequada do computador?

Amina: Ele não deve estar nem muito alto em relação à linha dos seus olhos nem muito baixo. Seus antebraços têm que ficar paralelos em relação ao braço da cadeira. Preferencialmente essa cadeira deve ter um braço, mas se não tiver, a altura da mesa tem que ser possível, que permita você apoiar os braços sobre a mesa. E a altura da cadeira tem que ser confortável para que os seus pés fiquem firmes, apoiados no chão ou sobre um apoio de pé. Então basicamente a ergonomia é essa: pensar em olho, antebraços e pés.

Tais: E se eu quiser dar aquele toque especial, um aconchego ao ambiente?

Amina: Acho que você ter uma planta para poder alegrar ou um desenho do seu filho, alguma coisa que você tem afeição, uma mensagem de inspiração. São coisas que ajudam a alegrar e a trazer um pouco de cor e um pouco de vida ao trabalho.

Tais: Dá pra aproveitar melhor a luz do dia e gastar menos energia elétrica?

Amina: É sim possível, se você tiver um ambiente de trabalho próximo à janela, uma fonte de iluminação natural, mas que não te ofusque. Ou no local onde você tenha uma boa iluminação artificial, que pode ser com LED, que economiza muita energia. Hoje em dia, a gente tem várias opções de lâmpadas de 6 watts, 7 watts, 9 watts, que iluminam o equivalente a uma lâmpada antiga incandescente de 60 watts. E você tem o mesmo conforto e a mesma qualidade de iluminação de lâmpadas que hoje tem um consumo baixíssimo de energia para lâmpadas que antigamente tinha um alto consumo. Fora a vida útil dessas lâmpadas de led, que duram muito mais que as lâmpadas antigas.

Tais: Agora que as pessoas estão mais em casa, acabam lavando mais louça, tomando mais banho. Alguma dica para evitar o desperdício de água?

Amina: O ideal é você procurar chuveiros ou torneiras de lavatórios e de pias de cozinha que já possuam dispositivos chamados aeradores. Eles injetam ar nessa água que está sendo distribuída, ajudam a espalhar mais a água. Na verdade não é uma injeção de ar. O fato de serem tipo uma rede, dispersa essa água que está sendo fornecida, cai menos a água para você utilizar e te dá sensação de que tem muita água. Mas na verdade ele te ajuda a reduzir esse consumo, pelo tempo de que a torneira fica aberta, né? Então existem

dispositivos que podem chegar economizar até 60% da água, só pelo fato de ter um aerador.

Para economizar água para lavar louça, a gente tem algumas estratégias. Como por exemplo, quem usa guardanapo de papel ou quem usa papel toalha pode tirar corretamente toda a sujeira dos pratos e passar esse papel que já seria descartado por já ter sido contaminado com gordura com óleos e comida, que já seria descartada no lixo úmido. Aproveitar para poder fazer essa limpeza, tanto do talher quanto do prato, para reduzir essa quantidade de sabão que você utilizaria. Então ficaria uma coisa menos suja de ser lavada, economizaria mais tempo na hora de você, não só passar aquela buchinha com sabão, mas na hora de enxaguar também.

São pequenas estratégias que a gente pode adotar para poder colaborar com menor consumo de água, de detergente e também para ajudar a facilitar na hora do serviço doméstico.

Tais: Como é que as pessoas devem separar e embalar os Lixos de Banheiro? E os Materiais Recicláveis, tomando um cuidado maior com o meio ambiente?

Amina: O lixo de banheiro aí no lixo não reciclável, então ele deve ser embalado separado dos outros lixos, e devem ser devidamente fechados calculados e descartados como lixo não reciclável. Vão para o "lixo comum".

Os demais lixos reproduzidos que são possíveis de serem reciclados, como as latas, alguns plásticos, papel, papelão, eles devem ser preferencialmente separados por itens, né? Quem puder fazer a coleta seletiva separando por itens, ótimo. Agora quem não puder, pode ir separando o lixo úmido do lixo seco que já ajuda bastante.

Se você em casa fizer um teste, vai perceber que a quantidade de lixo úmido que a gente faz é muito menor que a quantidade de lixo seco. E que muita coisa de lixo seco, que antes era misturada a esse lixo úmido, se tornava inviável de reciclagem. E que se for separada, ela pode ter uma destinação adequada, se o seu município tiver a questão de uma associação de catadores ou uma coleta seletiva.

Acho que é muito válido para quem está começando, pelo menos separar o lixo úmido do lixo seco. E quem já puder fazer a reciclagem, que é a separação por itens, metais, vidros, plásticos, papel, papelão, puder separar dessa maneira itemizada, vai ajudar o meio ambiente nesse sentido.

Tais: Agora nessa pandemia a máscara se tornou um acessório imprescindível. Quais os cuidados que a gente precisa ter com as máscaras de pano e com as máscaras descartáveis?

Amina: São os cuidados de orientação do Ministério da Saúde, que ela deve proteger todo o nariz e a boca, deve ter três camadas de tecido. Se ela for feita de um tecido lavável, ela deve ser lavada, colocada numa solução com água e cloro, né? Um pouco de cloro e ficar lá de molho um tempinho e depois de lavada preferencialmente com água quente se possível. Se a pessoa tiver até com uma máquina lava e seca, que tem água quente para fazer a correta higienização dessa máscara.

Se forem máscaras descartáveis, serem descartadas adequadamente, né? Retiradas pela orelha, nunca colocar a mão, sobre a máscara que pega em locais como o nariz e a boca. Sempre tirar atrás da orelha, sem colocar a mão diretamente sobre a máscara e descartadas como um lixo de banheiro. Elas tem que ser descartadas no lixo separado e vedados, completamente vedadas e descartadas no lixo não reciclável, que é o que elas são.

Tais: Muita gente percebeu que não usa nem a metade das roupas que tem no armário, que as crianças não precisam de tantos brinquedos. Você acha é um momento refletir sobre consumo, um momento pra juntar tudo que a gente não usa e doar pra quem realmente precisa?

Amina: Esse tempo de pandemia com certeza é uma época boa pra gente fazer uma faxina naquele armário de casa, não só no armário de roupas, mas no armário da cozinha e no quarto de brinquedos. Em todas aquelas coisas que a gente vê que tem mais de 6 meses que estão em casa, e que a gente nem olha para aqueles itens. E que talvez poderiam fazer a felicidade de outra criança, de outra pessoa que está precisando mais do que a gente. É um momento sim de revisão de conceito, de revisão de necessidade. É um momento de revisão de atenção, de afeto, é um momento de solidariedade que a gente tem que exercitar muito.

Eu tive covid. Então não é uma coisa boa de se passar, não é uma coisa legal. E existe uma necessidade da gente ter uma atenção, uma compaixão, uma consideração com outro, uma colaboração, ajuda mútua, para que seja possível vencer. Porque o trabalho sozinho não é possível, né? Nós ainda estamos em busca de uma vacina, de um protocolo de tratamento que seja eficaz para a maioria das pessoas, mas a gente sabe que ainda a gente não chegou no final.

Nós estamos no durante. Começou há 6 meses. Estamos no durante. É um momento de revisão sim, é um momento de reduzir o consumo, de repensar o consumo, de rever as coisas que tem em casa, de separação, de aprender sobre sustentabilidade, o que é ser sustentável. E também de se posicionar, de avaliar suas próprias formulações, seus próprios

dogmas a respeito de quê que você acha que é possível fazer, o que não é possível fazer.

Mas é claro que é necessário ter uma noção de responsabilidade, de auto liderança, de você se colocar como ator nessa mudança diante dessas coisas que a gente vem vivendo durante a pandemia.

É possível sim colaborar e ajudar muito as pessoas. O pouco que a gente acha que faz pode significar muito a outra pessoa.

Tais: Você acha que as pessoas vão de certa forma mudar o comportamento com o meio ambiente quando essa pandemia acabar?

Amina: Meio ambiente e a sustentabilidade não são assuntos do futuro são assuntos do hoje. Eu acho que a gente está vivendo já a transformação. A sustentabilidade é um caminho, é o caminho. E é o caminho que a gente tem que trilhar para a gente sobreviver, não só se sustentar, mas sobreviver.

É repensar o consumo dos combustíveis, repensar a utilização de água, implementar novas formas de energia, a solar e a eólica. A nossa energia hidrelétrica já é limpa então nosso impacto menor é menor, devido a situação do nosso país.

Mas a gente tem várias frentes que a gente pode atuar em pequenos ações dentro de casa para poder transformar o nosso dia a dia em pequenas ações locais, mas que vão ter efeito acumulativo. Dentro da nossa casa, depois dentro do nosso prédio, depois com efeito na nossa rua, depois com efeito no nosso bairro, na nossa cidade e enquanto coletivo.

É aquele pouquinho que vai levar para uma mudança efetiva do conjunto. São novos tempos. A sustentabilidade veio para ficar e quem não aderir a essa onda de uma maneira

voluntária, vai ser levado por ela. Porque não existe mais espaço para o individualismo e não pensar no meio ambiente não. A Covid veio para mostrar que estamos todos no mesmo barco.

Muito obrigada Amina!

E você que está em casa, viu que com pequenas atitudes no dia a dia, dá pra cuidar do meio ambiente, melhorar a qualidade do seu trabalho e ajudar a quem precisa? Pra mais dicas de sustentabilidade é só seguir @tjesoficial nas redes sociais. Até o próximo episódio.