



Apresentação	3
Menos é... mais!	4
Agora é sua vez	6
De olho no prato...	7
Vai uma sacolinha?	8
Não seria “legal”...?	9
Afinal, é ou não é reciclável?	11
Vamos fazer compostagem?	13
Ih! Não cabe no caminhão...	14
Ligações perigosas	15
Pequenos venenos	17
Presença do Sesc no Estado de São Paulo	18



Sua atitude é transformadora

# Apresentação

Certamente lugar de lixo não é nas vias públicas, estradas, praias, jardins, terrenos vagos. Embora isso seja óbvio, promover esta percepção é um dos objetivos do Sesc.

Mas qual seria o local “devido” para o lixo?

Após estudos sobre a quantidade e os caminhos percorridos por tudo o que descarta, o Sesc São Paulo criou o **Lixo: menos é mais**, programa voltado à minimização e destinação responsável de resíduos, implantado em todas as suas Unidades.

Esse material educativo se propõe a chamar a atenção para questões do cotidiano que envolvem os resíduos, destacando atitudes que estão ao alcance de cada um.

Lixo é tudo o que não tem mais utilidade, não pode ser reutilizado, reciclado ou compostado. As palavras lixo e resíduo não são sinônimos, porém, popularmente, carregam significados similares. O termo resíduo costuma ser utilizado em um contexto técnico. Aqui, o termo lixo é tratado como resíduo, ou seja, tudo o que pode ser reaproveitado ou reciclado.

# Menos é... Mais!

Assim como outras instituições públicas e privadas, o Sesc São Paulo adota três ações básicas:

**Reduzir** o consumo e o desperdício, isto é, gerar menos resíduos. Mais do que aliviar o problema da sua destinação, a redução na geração de resíduos alivia o uso de água, energia elétrica, solo e outros recursos naturais, além dos ecossistemas envolvidos na produção de bens que, uma hora, viram resíduos. Reduzir significa gerar menos lixo.

**Reutilizar**, quando não é possível reduzir, reaproveitá-los.

**Reciclar**, devolvendo materiais e produtos às indústrias para reduzir o consumo de matérias-primas. É um importante componente da gestão de resíduos, mas também causa impactos ambientais.

Simplifique, seja criativo, substitua descartáveis por duráveis.

O **Lixo: menos é mais** conseguiu reduzir a quantidade de resíduos gerados nas atividades do Sesc São Paulo, mantendo a qualidade dos serviços prestados.

Entre as ações, destaca-se:

- + Criação de grupos gestores do **Lixo: menos é mais** em todas as Unidades, com representantes de diversas áreas de atuação. Esses grupos são responsáveis pelo monitoramento de várias ações.
- + Instalação de estações de descarte de uso coletivo para recicláveis e não recicláveis, com a retirada de todos os cestos individuais.
- + Parcerias com cooperativas e instituições, para doação de resíduos recicláveis ou reaproveitáveis, inclusive de eletroeletrônicos.
- + Eliminação dos canudos, sachês de temperos, forros de bandejas, saquinhos para talheres e mexedores descartáveis nas Comedorias.
- + Substituição de copos descartáveis e garrafas de água de uso interno por utensílios duráveis.
- + Incentivo para a instalação de secadores de mãos no sanitários, no lugar das toalhas de papel.
- + Logística reversa para credenciais (“carteirinhas”), cartuchos de impressoras, pilhas e baterias, entre outros materiais.
- + Ações educativas para o público interno e externo. Ex.: Relacionamento com Empresas das áreas de comércio, bens, serviços e turismo, público prioritário do Sesc, abordando as questões econômicas, sociais e ambientais da gestão de resíduos nas empresas.



## Agora é sua vez

### Que tal trocar...

### Por...?

água engarrafada	_____	garrafa durável e água filtrada
bandeja de isopor e papelão	_____	produtos sem bandeja
barbeador descartável	_____	barbeador elétrico
guardanapo de papel	_____	guardanapo de pano ou reduzir em cada refeição
boletos impressos	_____	versões digitais
“papel” alumínio ou filme plástico	_____	utensílio com tampa
bloco autoadesivo	_____	lembrete eletrônico
saquinho de chá	_____	peneira ou infusor, com chá a granel
sacolas plásticas	_____	sacolas retornáveis ou reutilizar a sacola plástica várias vezes



## De olho no prato...

Se olharmos atentamente, mais da metade do peso dos resíduos é comida descartada aos milhares de toneladas por dia!

Você sabia que produzir alimentos também consome energia, água e provoca impacto em vários outros ecossistemas, por exemplo:

+ água, na proporção de 287 litros para cada quilo de batatas produzida e 15.400 litros/kg de carne bovina.

Portanto, deixar sobras não é legal. Você pode...

- + comprar só o que for preparar (cuidado com promoções, que podem gerar excessos)
- + preparar apenas o que pode ser consumido antes de estragar
- + Por no prato só o que for comer, sem desperdiçar nada

O programa funciona como uma rede de combate à fome, ao desperdício e à má distribuição de alimentos, baseado na parceria entre a sociedade civil, o empresariado e as instituições sociais.



Para estimular novos hábitos alimentares, o Sesc disponibiliza diversas receitas com aproveitamento integral de alimentos.

[mesabrasil.sescsp.org.br](http://mesabrasil.sescsp.org.br)



## Vai uma sacolinha?

“**Não, obrigado. Eu trouxe a minha de casa.**” Esta frase vem se repetindo em alguns estabelecimentos comerciais.

Descartável é um termo curioso: descreve um produto que foi criado para logo virar lixo.

Se você ainda tem dúvida sobre que sacola adotar nas compras, pense sobre:

- + Produção de qualquer sacola demanda bens materiais; **não é só uma questão de trocar uma de plástico por outra de papel.**
- + O descarte de qualquer sacola nos aterros é problema: as de plástico se acumulam, enquanto as biodegradáveis apodrecem e liberam gases causadores de efeito estufa.
- + Caixas (reutilizadas), carrinhos e sacolas duráveis tiram menos recursos do planeta e devolvem menos lixo. Adote estes utensílios, levando-os consigo, sempre que possível.



## Não seria “legal”...?

À medida que as pessoas se dão conta da gravidade do problema do lixo, surgem perguntas como: *por que não restringem ou proíbem a produção de descartáveis?* Ou ainda, *por que a reciclagem não é obrigatória?* Boa notícia: temos leis sobre isso!

A Política Nacional de Resíduos Sólidos – PNRS orienta as prefeituras a elaborar planos de gestão dos resíduos, incluindo programas de coleta seletiva dos recicláveis, compostáveis e rejeito.

### Recicláveis

embalagens e utensílios fabricados com materiais que podem voltar à cadeia produtiva.

### Compostáveis

resíduos orgânicos que podem ser processados por organismos e devolvidos ao solo.

### Rejeito (Lixo)

resíduos ainda não aproveitáveis; só estes poderão ser aterrados.

Seguem alguns destaques da Política Nacional de Resíduos Sólidos:

- + cooperativas de catadores são parceiras prioritárias na coleta seletiva, pois geram postos de trabalho e renda para pessoas
- + embalagens devem ser fabricadas de modo a serem reutilizáveis ou recicláveis
- + resíduos perigosos tem tratamento especial
- + lixões devem ser substituídos por aterros para a disposição final de rejeito.

Diferente de um lixão, onde os resíduos são dispostos sem qualquer tratamento, o aterro é uma técnica para confinar os resíduos sólidos a menor área possível, cobrindo-os com terra e tratando seus subprodutos (gases e chorume).

### Quer saber mais?

Acompanhe as ações na sua cidade. E aprofunde-se:

- + Política Nacional de Resíduos Sólidos  
(Lei 12.305/2010)  
[www.planalto.gov.br](http://www.planalto.gov.br)
- + Política Estadual de Resíduos Sólidos de São Paulo  
(Lei 12.300/2006)  
[www.infraestruturameioambiente.sp.gov.br](http://www.infraestruturameioambiente.sp.gov.br)



## Afinal, é ou não é reciclável?

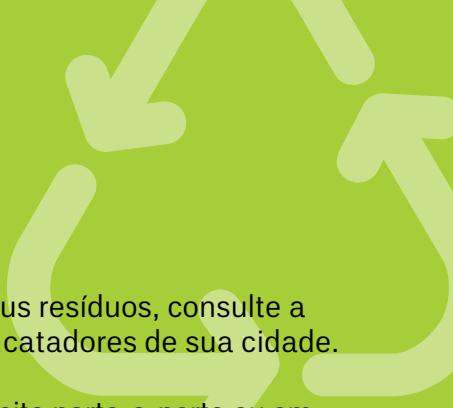
Depende. O Brasil é grande, não há indústrias recicladoras em todas as regiões e serão, de fato, recicláveis apenas os resíduos aceitos comercialmente por quem faz a coleta seletiva onde você está. Em geral, pelo menos no Estado de São Paulo, são:

### Recicláveis

Papel, papelão, plásticos, metais, vidros, caixas multicamadas e óleo de cozinha. Em algumas cidades, isopor, embalagens laminadas, plastificadas, metalizadas e outros materiais também são recicláveis.

### Não Recicláveis

Borracha, espumas, cerâmica, louça, embalagens sujas, resíduos sanitários, sobras orgânicas e madeira (só enquanto as cidades não tiverem seus sistemas de compostagem).



Antes de separar e organizar seus resíduos, consulte a prefeitura e/ou cooperativas de catadores de sua cidade.

Descubra também se a coleta é feita porta-a-porta ou em postos de entrega voluntária – muitas vezes chamados de Posto de Entrega Voluntária – PEV (em praças, escolas, etc.) ou em estabelecimentos como mercados, lojas e shoppings.

## Vale para todos!

Os resíduos recicláveis são, na verdade, matéria-prima, que volta à indústria passando por diversos processos e por muita gente – coletores, triadores, etc. Portanto, enxague o que for possível, sempre utilizando a água de maneira responsável. Uma caixa de pizza, por exemplo, será reciclável se não estiver toda suja com sobras de alimentos. Caso contrário, será rejeito.



## Vamos fazer compostagem?

Compostagem é um tipo de decomposição controlada de resíduos, conhecida há séculos, que transforma, por exemplo, sobras de alimentos e de jardim em adubo.

Ainda não compostamos tanto quanto deveríamos por diversas questões, tais como, achamos que resíduos orgânicos sempre cheiram mal, atraem bichos e insetos.

Já quem tem composteira ou minhocário doméstico ou em sua residência, no trabalho, na escola, sabe que esse receio é desnecessário e que compostar significa:

- + Consumir menos sacos para acondicionar os resíduos
- + Diminuir muito a quantidade de rejeito a ser aterrado, e todos os gastos públicos envolvidos
- + Recuperar recursos naturais e nutrientes
- + Produzir um excelente fertilizante do solo, a ser usado em vasos, jardins e hortas.

### Compostáveis mais comuns:

- + restos de frutas, legumes e verduras
- + cascas, grãos e sementes em geral
- + borra e o filtro do café
- + sobras de alimentos cozidos e cascas de ovos
- + folhas secas, podas de jardim, serragem, gravetos e palitos de madeira



## Ih! Não cabe no caminhão...

Sabe aqueles resíduos de obra pesados e volumosos – móveis, colchões, equipamentos, poda e outros que o serviço público não coleta?

Como para todos os resíduos, o “truque” é produzir menos. Será que precisamos mesmo de tanta demolição e descarte? Não dá, pelo menos, para reaproveitar ou doar parte das peças e sobras?

Para os resíduos inevitáveis, consulte a prefeitura e descubra:

- + onde há pontos de entrega (às vezes chamados de ecopontos);
- + a relação de empresas cadastradas para transportar maior quantidade destes resíduos a um aterro ou bota-fora licenciado.

Há normas para estes resíduos que obrigam sua separação em recicláveis (p. ex. canos, latas vazias, fios, sacos de cimento), entulho reaproveitável, gesso e perigosos (sobras de tintas, solventes, colas).



## Ligações perigosas

Não há como negar: somos “ligados” em aparelhos eletroeletrônicos, mas estes objetos estão ficando menos duráveis. Segundo a ONU, o Brasil produz aproximadamente **1,5 mil toneladas de lixo eletrônico** por ano.

Embora tenha crescido o entendimento de que esses produtos, como também pilhas, baterias e **lâmpadas fluorescentes**, têm componentes tóxicos, e precisam de tratamento especial, ainda não conhecemos seus verdadeiros custos sociais e ambientais.

Só os inúmeros metais que compõem nossos eletrônicos demandam vastas quantidades de minerais e solo. E muitas vezes são exportados ou extraídos de outros países, o que implica também grande impacto ambiental associado ao transporte.

Um único chip de memória – que pesa apenas 2 gramas – exige aproximadamente 800 vezes seu peso em combustíveis fósseis e substâncias químicas.



A Política Nacional de Resíduos Sólidos define a logística reversa como um "instrumento de desenvolvimento econômico e social caracterizado por um conjunto de ações, procedimentos e meios destinados a viabilizar a coleta e a restituição dos resíduos sólidos ao setor empresarial, para reaproveitamento, em seu ciclo ou em outros ciclos produtivos".

Portanto, para participar da logística reversa:

- + Não caia na tentação de substituir um equipamento por outro mais moderno enquanto o seu ainda estiver funcionando.
- + Contate fabricantes sobre a durabilidade dos produtos e suas baterias, questionando a sua qualidade e durabilidade.
- + Troque a pilha pela tomada e evite equipamentos sem fio.
- + Se precisar de pilha, prefira a recarregável.
- + Destine os resíduos eletrônicos somente a locais confiáveis.

Atenção para a **obsolescência programada**: estratégia para desenvolver, fabricar e vender produtos que se tornam obsoletos ou deixam de funcionar para forçar o consumidor a comprar outro. Fique atento!



## Pequenos venenos

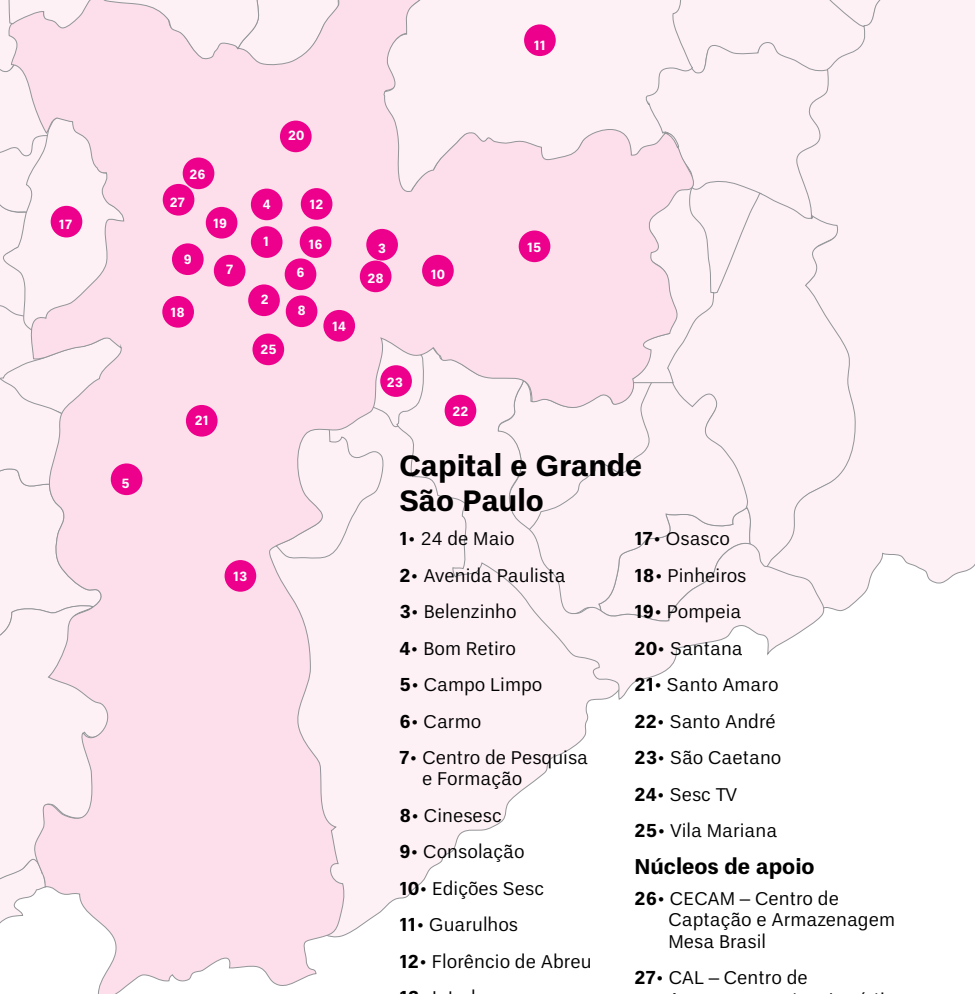
Diariamente usamos produtos perigosos (para a saúde e para o ambiente), que uma hora viram resíduos. O melhor a fazer é **reduzir** seu uso. E destiná-los com responsabilidade:

- + **embalagens de produtos tóxicos** (inseticidas, tintas, solventes, etc.) desde que vazias, encaminhe para reciclagem
- + **sobras de produtos tóxicos** consulte o fabricante
- + **medicamentos** procure postos de saúde e farmácias com pontos de descarte
- + **óleo lubrificante** deixe no revendedor ou oficina
- + **pneus** deixe no revendedor, oficina ou borracharia

### Outros resíduos?

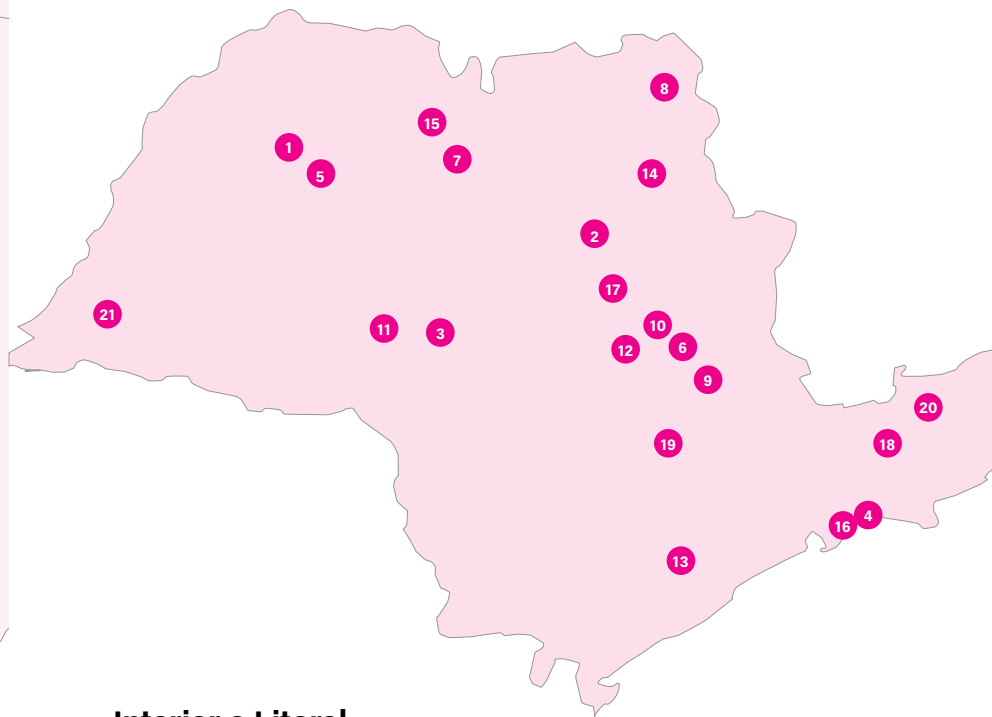
Antes de descartar avalie se é possível reaproveitar. E doe para outras pessoas e instituições: brinquedos, ferramentas, livros, móveis, peças, roupas, tintas. Lembre-se: sua atitude é transformadora!

# Presença do Sesc no Estado de São Paulo



## Capital e Grande São Paulo

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1• 24 de Maio                    | 17• Osasco   |
| 2• Avenida Paulista              | 18• Pinheiros  |
| 3• Belenzinho                    | 19• Pompeia  |
| 4• Bom Retiro                    | 20• Santana  |
| 5• Campo Limpo                   | 21• Santo Amaro  |
| 6• Carmo                         | 22• Santo André  |
| 7• Centro de Pesquisa e Formação | 23• São Caetano  |
| 8• Cinesesc                      | 24• Sesc TV  |
| 9• Consolação                    | 25• Vila Mariana   |
| 10• Edições Sesc                 | <b>Núcleos de apoio</b>                                  |
| 11• Guarulhos                    | 26• CECAM – Centro de Captação e Armazenagem Mesa Brasil |
| 12• Florêncio de Abreu           | 27• CAL – Centro de Armazenamento e Logística            |
| 13• Interlagos                   | 28• Administração central                                |
| 14• Ipiranga                     |  |
| 15• Itaquera                     |  |
| 16• Parque Dom Pedro II          |  |



## Interior e Litoral

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1• Polo Avançado de Araçatuba | 12• Piracicaba                     |
| 2• Araraquara                 | 13• Registro                       |
| 3• Bauru                      | 14• Ribeirão Preto                 |
| 4• Bertioga                   | 15• Rio Preto                      |
| 5• Birigui                    | 16• Santos                         |
| 6• Campinas                   | 17• São Carlos                     |
| 7• Catanduva                  | 18• São José dos Campos            |
| 8• Franca*                    | 19• Sorocaba                       |
| 9• Jundiaí                    | 20• Taubaté                        |
| 10• Limeira*                  | 21• Thermas de Presidente Prudente |
| 11• Marília*                  |                                    |

\*futuras unidades



Sua atitude é transformadora



[sescsp.org.br/lixomenosemais](http://sescsp.org.br/lixomenosemais)