

# Boas práticas

PARA A GESTÃO CONSCIENTE  
DOS RECURSOS.

「#VALORIZA」  
UFPR

MUDE  
AGORA.  
TRANSFORME  
SEMPRE.



# Simple attitudes

**TRANSFORMAM  
NOSSO DIA A DIA.**

Boas práticas e mudança de hábitos são fundamentais para somar forças e reduzir o consumo de itens como energia elétrica, papel, água, telefone. Por isso, a Universidade Federal do Paraná – por meio da Superintendência de Comunicação e Marketing (Sucom) – colocou em prática a campanha **#ValorizaUFPR: Mude agora. Transforme sempre.**

Com o objetivo de estimular o esforço coletivo de economia entre a comunidade acadêmica, preparamos este material: um guia de boas práticas para a gestão consciente dos recursos públicos do espaço UFPR.

**Pratique simples atitudes todos os dias e seja um agente de transformação.**



# *Ar condicionado*

VOCÊ SABIA QUE O AR CONDICIONADO  
É UM DOS APARELHOS QUE  
MAIS CONSOME ENERGIA?



# Ar condicionado

## POR ISSO, FIQUE ATENTO:

- Leia sempre os manuais.
- Um equipamento limpo e com a manutenção em dia reduz a conta de luz.
- Confira se a instalação está dimensionada corretamente, pois o volume de ar e o número de pessoas no local interferem no consumo.
- Regule a temperatura entre 23°C e 24°C.
- Otimize o uso ar condicionado. Ligue-o apenas no período de 10h às 16h.
- Mantenha portas e janelas fechadas, evitando o desperdício do ar climatizado e garantindo a circulação do ar.



# Iluminação



- Durante o dia, apague as luzes e aproveite a luz do sol.
- Ao sair do ambiente, sempre apague as luzes.

#VALORIZA  
UFPR



# Computadores

E OUTROS EQUIPAMENTOS  
ELETRÔNICOS



# Computadores

## E OUTROS EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS

- Lembre-se de desligar os computadores e outros aparelhos eletrônicos depois do uso.
- Você pode programar o computador para apagar a tela após um período sem ser utilizado.
- Evite equipamentos ligados quando não necessário.
- Desligue os aparelhos das tomadas para que não consumam energia em stand by.



# Pias

## E TORNEIRAS

- Feche bem as torneiras depois de usá-las.
- Escove os dentes e lave a louça com a torneira fechada.
- Se notar algum vazamento no banheiro ou bebedouros, avise a equipe da manutenção.

#VALORIZA  
UFPR



# Papel

- Evite desperdício no momento da impressão: utilize os dois lados da folha e escolha a opção rascunho.
- Sempre que possível, use as alternativas digitais no lugar do tradicional papel. Além de ser mais barato, preserva o meio ambiente.

#VALORIZA  
UFPR



# *Desperdício*

SAIBA COMO EVITÁ-LO

# Desperdício

SAIBA COMO EVITÁ-LO



- Economize papel ao planejar e poupar impressões e produções de materiais.
- Chame um elevador de cada vez e poupe energia.
- Abra a geladeira somente quando necessário e não guarde alimentos quentes dentro dela.
- Se você é a última pessoa a sair da sala, desligue a luz, o ar condicionado, o computador e o projetor.





*Saiba mais*

**SOBRE ESTA  
INICIATIVA.**

**#VALORIZA  
UFPR**

**MUDE  
AGORA.  
TRANSFORME  
SEMPRE.**

**CLIQUE AQUI E CONFIRA AS PEÇAS  
DE COMUNICAÇÃO DA CAMPANHA!**