

CARTILHA DE SUSTENTABILIDADE  
NCC CONSTRUTORA

# Condomínio Sustentável

Volume 4



Essa pergunta foi a vencedora em um congresso sobre vida sustentável:

"Todo mundo pensando em deixar um planeta melhor para nossos filhos... Quando é que pensarão em deixar filhos melhores para o nosso planeta?"

Uma criança que aprende o respeito e a honra dentro de casa e recebe o exemplo vindo de seus pais, torna-se um adulto comprometido em todos os aspectos, inclusive em respeitar o planeta aonde vive. PENSE NISSO!



# A NCC Construtora

Uma empresa comprometido com a sustentabilidade

Definitivamente a palavra Sustentabilidade já não é mais algo difícil de ser pronunciado e compreendido. Antes uma ideia romântica, que parecia pertencer ao mundo idealista de alguns ambientalistas e ativistas ecológicos, este verbete ganhou o mundo como a grande promessa e talvez a única saída para um futuro melhor, mais produtivo e menos predador.

Para a **NCC Construtora**, este conceito se aplica a todo o processo no desenvolvimento de um empreendimento. Itens como energia, reciclagem do lixo, técnicas de compostagem, captação das águas da chuva, além da utilização de matérias-primas certificadas e qualificadas, tudo precisa ser ajustado a este momento atual e irreversível.

SER SUSTENTÁVEL é ser responsável, engajado, atuante. É um compromisso com novas atitudes e comportamentos capazes de transformar cada projeto em propostas sustentáveis para o cliente, para o mercado e por consequência, para a sociedade e o planeta.

Adotando esta visão, a **NCC** lança uma série de cartilhas que abordam o tema Sustentabilidade. A seguir apresentamos o volume 1: "SER SUSTENTÁVEL", onde enumeramos dicas simples de como viver com menos impacto em nosso dia a dia, seja em casa ou no trabalho.

# Condomínio Sustentável

A crescente preocupação com o uso dos recursos naturais tem despertado na humanidade uma consciência ecológica que tende a tornar nossa convivência com a natureza mais harmoniosa, de forma a não comprometer a qualidade de vida das gerações futuras.

O conceito de condomínio sustentável contempla uma interação adequada com o ambiente, desde a concepção do projeto até a implantação e construção do empreendimento, sem comprometer sua beleza e conforto.

Os empreendimentos da NCC Construtora foram projetados de forma a aproveitar a luminosidade e ventilação naturais, inclusive para a produção de energia, objetivando economia para o condomínio e menor impacto ambiental.

Mas a sustentabilidade vai além de reciclar e separar o lixo. Viver de forma sustentável exige mudança de hábitos. Pensando nisso, a NCC preparou um manual com algumas ideias práticas que ajudarão a tornar este condomínio cada vez mais ecologicamente correto.



Sustentabilidade na sua casa:

O que posso fazer?

## Água

Uma redução de 5 minutos no tempo do banho proporciona economia de 48 litros de água por banho. Você poupa água e ajuda a diminuir o consumo de energia.

Revisar chuveiros, vasos sanitários e torneiras evita o desperdício. Uma torneira pingando a cada 5 segundos representa, em um dia, 20 litros de água.

A instalação de arejadores nas torneiras de banheiros e cozinhas insere ar na água, aumentando seu volume. Junto com o restritor de vazão, é possível reduzir em 30% o consumo de água.

O restritor de vazão aumenta a pressão da água e regula a vazão, podendo ser instalado em torneiras e chuveiros. Pode reduzir o consumo de 15 litros para 8 litros por minuto. Em alguns chuveiros, o restritor já vem instalado.

Troca de bacias sanitárias antigas por novas com capacidade de 6 litros, ou a vácuo; e instalação de vasos com duas válvulas (o botão maior despeja 6 litros de água; o menor, a metade).

A água do último enxágue da máquina de lavar pode ser usada para a limpeza doméstica e para dar descargas nos banheiros, por exemplo.



Sustentabilidade na sua casa:

O que posso fazer?

## Energia

Os aparelhos em stand-by continuam consumindo energia. Portanto, caso possível, mantenha todos desligados.

Lâmpadas econômicas (LED) geram a mesma luminosidade que as lâmpadas incandescentes, duram mais e poupam 80% de energia.

Ao ligar a máquina de lavar roupa com a carga cheia, você poupa água, energia, sabão e tempo.

## Plásticos

Produtos descartáveis são os grandes responsáveis pelo aumento do volume de lixo que geramos. Seu uso tão breve não justifica seu enorme custo ambiental.

Em vez de recorrer às sacolas plásticas, boas alternativas são as sacolas de pano ou caixas de papelão.





Sustentabilidade na sua casa:

O que posso fazer?

## Papel Higiênico: Centro ou Demarça

Em um artigo publicado na revista Vida Simples (10/2008), o gerente de serviços da Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), Hélio Padula, explica que ao ser jogado no vaso sanitário, o papel higiênico “vai ser parcialmente dissolvido na água e o que chegar à estação de tratamento será separado e descartado em um aterro sanitário junto com os demais resíduos sólidos. A pessoa só não pode exagerar na quantidade de papel por vez para evitar entupir o vaso ou as instalações hidráulicas da casa”. Caso sua cidade não conte com uma rede coletora de esgoto ou uma estação de tratamento (para se informar disso, ligue para a concessionária de esgoto local), jogue o papel higiênico no lixo do banheiro.

## Locomoção

Faça as contas: ir a pé, usar bicicleta, transporte coletivo ou táxi é mais barato e polui menos do que comprar um automóvel. Incentive a carona solidária e organize caronas com familiares, amigos, vizinhos e colegas de trabalho! Mas, se a compra de um carro for inevitável, não esqueça de manter em dia a manutenção do seu veículo. Faça inspeção veicular, não retire o catalisador, devolva a bateria e os pneus usados ao revendedor na hora da troca. Os pontos de venda são obrigados a aceitar e reciclar esses produtos.

# Sustentabilidade na sua casa: O que podemos fazer juntos?

## OS 5 "Rs"

Os princípios básicos da sustentabilidade podem gerar renda extra para o condomínio, além de oportunidades de trabalho para comunidades locais em associações de reciclagem. São eles:

- Repensar: hábitos de consumo e descarte;
- Reduzir: diminuir a quantidade de lixo produzido. Como? Comprando embalagens grandes em vez de muitas embalagens pequenas e refis de produtos.
- Recusar: produtos que prejudicam a saúde e o meio ambiente;
- Reutilizar: utilizar de novo. Como? Usando a criatividade. Ex.: os frascos de compota podem ser usados para guardar especiarias.
- Reciclar: transformar os materiais inúteis em novos produtos ou matérias-primas.

## Tintas

Tintas à base de água, terra ou pigmentos minerais são menos agressivas à saúde e ao ambiente. A adoção de acabamentos claros em áreas de grande incidência de luz solar reduz o calor e evita o uso de ar condicionado.



Sustentabilidade na sua casa:  
O que podemos fazer juntos?

## Paisagismo

O projeto de paisagismo deve ser desenvolvido e implantado com responsabilidade ambiental, levando em conta ideias e medidas de sustentabilidade que vão desde o reaproveitamento e obtenção de novos materiais – minimizando o desgaste e a exploração de recursos naturais –, quanto à busca de soluções e melhoramentos do consumo hídrico.

## Implantação de Bicicletário

Pedalar faz bem ao corpo, à saúde e ao meio ambiente. Pratique!

## Automação simples e

## “inteligente” de iluminação

Os sensores de presença nas lâmpadas também economizam energia, pois as mantém ligadas apenas quando necessário.

## Coleta seletiva

Separação e destinação correta de lixo e óleo de cozinha.

Sustentabilidade na sua casa:  
O que podemos fazer juntos?

## Instalação de medidores individuais de água (hidrômetros) e gás

Esta medida gera, em média, economia de 40% na conta de água, segundo a Associação das Administradoras de Bens Imóveis e Condomínios de São Paulo (Aabic).

## Sistema de captação de água de chuva

Com filtragem simples, para utilizar na limpeza de carros, áreas comuns, irrigação de plantas etc.

## Aproveitamento da energia solar

Além de reduzir os impactos ambientais, o uso de aquecedores solares diminui o consumo no pico de demanda do sistema elétrico (das 18h às 21h). Ou seja, a conta de luz virá mais barata.



Sustentabilidade na sua casa:  
O que podemos fazer juntos?

## Elevador

Apertar o botão de chamada mais de uma vez seguidamente faz aumentar o consumo de energia. Segurar a porta do elevador por alguns minutos sem necessidade também!

## Poços Artemianos

Além da economia, os poços garantem água sempre e, por essa razão, estão sendo implantados em shoppings centers, hotéis, hospitais, postos de gasolinas e outros estabelecimentos que necessitem fornecimento de água contínuo.



# Sustentabilidade na sua vida: Pequenas atitudes, grandes mudanças

## Hábitos de Consumo

- Questione e avalie seus hábitos de consumo antes de decidir pela compra de qualquer produto e procure consumir apenas o necessário.
- Informe-se sobre a origem e o destino de tudo que você consome. Optar por produtos feitos com métodos sustentáveis, que ajudam a cadeia produtiva a ser mais responsável.
- Antes de comprar um novo equipamento, verifique a etiqueta e escolha aquele que consome menos energia.
- Quando for comprar alimentos orgânicos, prefira feiras especializadas. Segundo pesquisa do Idec, os produtos comprados lá são muito mais baratos do que nos supermercados.
- Ao comprar móveis, prefira madeira certificada. Assim você não colabora para o desmatamento.



# Sustentabilidade na sua vida: Pequenas atitudes, grandes mudanças

## Hábitos de Consumo

- Sempre que possível, reutilize produtos e embalagens. Não compre outra vez o que você pode consertar, transformar ou reutilizar.
- Informe-se sobre locais para o descarte apropriado de eletroeletrônicos como celulares e computadores velhos. O fabricante ou a loja onde você comprou o produto podem te informar onde fazer o descarte correto.
- Cobrar das empresas de eletroeletrônicos uma política de coleta, reciclagem e fabricação de produtos com baixo consumo de energia.



# Limpeza Verde: Substituindo produtos de limpeza industrializados por caseiros

Ao diminuir o uso de produtos de higiene e limpeza convencionais, você contribuirá para a redução do nível de poluentes na água e no tratamento do esgoto. Você pode fabricar em casa seus produtos de limpeza. Veja como:

## Banheiro

Vaso sanitário: Para manter uma bacia sanitária branquinha e sem manchas, basta adicionar meia xícara de vinagre a uma colher de sopa de bicarbonato de sódio. Aplique essa mistura no vaso sanitário e deixe agir por 30 minutos. Depois é só esfregar bem. O ideal é repetir este procedimento semanalmente.

Azulejos: Para remover o mofo dos rejuntas de azulejos, aplique uma boa quantidade de vinagre branco puro com uma escova de dentes. Deixe agir durante duas horas e, depois, lave a superfície apenas com água. A acidez do vinagre quebra as moléculas de gordura e também mata as bactérias e o mofo.

Pia: Misture duas xícaras de bicarbonato de sódio, meia xícara de sabão, uma xícara de água, meia xícara de vinagre e aplique na pia.

# Limpeza Verde: Substituindo produtos de limpeza industrializados por caseiros

Ralo: Fios de cabelo são uma das causas mais comuns do entupimento de ralos no banheiro. Para desobstruir a passagem da água, primeiro retire todos os detritos visíveis. Então, derrame  $\frac{3}{4}$  de xícara de bicarbonato de sódio seguida de meia xícara de vinagre, tampando o ralo imediatamente com um pano (a reação dessas duas substâncias produz uma efervescência). Deixe a solução agir por 30 minutos e então jogue água fervente.

Espelhos: Use um pano sem fiapos e água quente. Se tiver muitas manchas de creme dental, use uma solução com partes iguais de vinagre e água. Borrife sobre a superfície e depois seque com um pano. Essa mistura também pode ser usada para limpar janelas e qualquer superfície de vidro.

Piso: Adicione meia xícara de bicarbonato de sódio e um pouco de suco de limão em um balde de água quente. Se o chão do seu banheiro for pequeno, você pode usar aquela mesma solução de limpar pias. Outra opção é utilizar meia xícara de sal dissolvido em um balde de água morna. Aplique essa solução com um esfregão e, depois, enxágue normalmente.

# Limpeza Verde: Substituindo produtos de limpeza industrializados por caseiros

## Cozinha

Dê preferência aos detergentes biodegradáveis!

Panelas: Para retirar a sujeira que adere ao fundo das panelas, coloque água e quatro colheres de sopa de vinagre dentro do utensílio. Leve ao fogo e deixe ferver. Na hora da lavagem, o grude vai embora com mais facilidade e menor quantidade de sabão.

Fogão: Aquela sujeira mais pesada, que insiste em ficar grudada no fogão, pode ser removida deixando um pouco de vinagre sobre a gordura quinze minutos antes de começar a limpeza. O fogão ficará novinho em folha! Se quiser, você também pode optar por uma solução de duas partes de água para uma de sal.

Geladeira: Para limpar a parte interna da geladeira, o uso de produtos industrializados é desaconselhável porque libera compostos orgânicos voláteis que podem prejudicar a saúde de quem ingere os alimentos ali guardados. Portanto, na hora da limpeza, prefira a mistura de água, bicarbonato de sódio e sabão.

# Você sabia?

1 - Segundo o último ranking promovido em meados de 2013 pela Green Building Council Brasil, entidade responsável por difundir o selo Leed (sigla em inglês para Liderança em Energia e Design Ambiental) no país, o desenvolvimento da infraestrutura no Brasil levou o país ao 4º lugar no ranking de empreendimentos registrados, com 2.089.195,20 m<sup>2</sup> certificados, atrás dos Estados Unidos, Emirados Árabes Unidos e China.

2 - Moradores de condomínios sustentáveis podem ter taxas de condomínio de 20% a 30% menores que os valores cobrados em edifícios convencionais.

3 - Isopor limpo e CD são plásticos recicláveis. Borrachas, espumas e tecidos devem ser jogados no lixo orgânico. Todos os materiais devem estar separados, limpos e secos.

# Reciclagem

São Recicláveis: Aparas de papel, jornais, revistas, caixas, papelão, papel de fax, folhas de caderno, cartolinas, cartões, rascunhos escritos, envelopes, fotocópias, folhetos, impressos em geral.

Não são recicláveis: Adesivos, etiquetas, fita crepe, papel carbono, fotografias, papel toalha, papel higiênico, papéis e guardanapos engordurados, papéis metalizados, parafinados, plastificados.

## Plásticos

São Recicláveis: Tampas, potes de alimentos (margarina), frascos, utilidades domésticas, embalagens de refrigerante, garrafas de água mineral, recipientes para produtos de higiene e limpeza, PVC, tubos e conexões, sacos plásticos em geral, peças de brinquedos, engradados de bebidas, baldes. Embalagens Tetra Pak podem ser separadas juntamente com o plástico.

Não são recicláveis: Cabos de panela, tomadas, embalagens metalizadas (ex. alguns salgadinhos), isopor, adesivos, espuma.

# Reciclagem

## Metais

São Recicláveis: Latas de alumínio (ex. latas de bebidas), latas de aço (ex. latas de óleo, sardinha, molho de tomate), tampas, ferragens, canos, esquadrias e molduras de quadros...

Não são recicláveis: Clipes, grampos, esponjas de aço, latas de tintas e pilhas.

## Vidros

São Recicláveis: Podem ser inteiros ou quebrados. Tampas, potes, frascos, garrafas de bebidas, copos, embalagens.

Não são recicláveis: Espelhos, cristal, ampolas de medicamentos, cerâmicas e louças, lâmpadas, vidros temperados planos.

Com estas ideias, esperamos contribuir com a construção de uma vida mais saudável e próspera para você e sua família.

Somos todos agentes transformadores do ambiente em que vivemos e depende de cada um de nós a consciência da herança que queremos deixar para as próximas gerações.



Desde 1979

**NCC**

Construtora

[ncc.eng.br](http://ncc.eng.br)



O conteúdo desta cartilha foi elaborado e gentilmente cedido pela AMBIOTECH Consultoria LTDA.

