

## Lixo eletrônico

Chamamos de lixo tudo aquilo que não nos serve mais, que perdeu sua função inicial e, por esse motivo, é descartado.

Muitas vezes, mesmo com a quantidade de informação disponível a respeito dos riscos causados por esta atitude, descartamos resíduos de maneira inconsequente, sem pensar na possibilidade de reutilizá-los ou reciclá-los. O impacto ambiental seria reduzido drasticamente se o destino correto dos resíduos fosse uma preocupação de todos, impedindo a contaminação do solo e dos reservatórios de água pelo acúmulo inadequado e excessivo deles e diminuindo a extração de recursos naturais, a partir da transformação do lixo em matéria-prima.

Chamamos de lixo eletrônico: televisor, rádio, computador, celular e outros produtos similares que não são mais utilizados. Este lixo implica em graves consequências para o meio ambiente se descartado de forma incorreta. Isto porque quando expostos ao tempo e colocados junto ao lixo normal, estes produtos liberam elementos tóxicos, como o chumbo e o mercúrio ocasionando risco à saúde, devido à produção de substâncias cancerígenas e que afetam o aparelho respiratório e causam poluição do solo e dos rios. Portanto, o consumo tecnológico excessivo é extremamente prejudicial ao meio ambiente.

Cabe ao consumidor ser responsável, pois diante do apelo da rapidez tecnológica, em que impera o descarte rápido de mercadorias e a produção mais rápida ainda de produtos sofisticados, pode parecer irresistível não ceder às campanhas de publicidade. Consumir é mais do que pagar por alguma mercadoria ou ter o aparelho mais moderno. Pense nisto !

Fonte: Fundação Procon

### Descarte Correto do Lixo

#### • E-lixo Maps

Se a principal dificuldade para descartar um eletrônico é saber onde deixá-lo, o E-lixo Maps é a solução pelo menos para paulistanos.

Criado em parceria do Instituto Sergio Motta com a Secretaria do Meio Ambiente de SP, o site: [www.e-lixo.org](http://www.e-lixo.org) permite que, com seu CEP e o tipo de lixo que quer descartar, seja possível encontrar o local mais próximo que recicla o resíduo. "Temos cerca de 200 postos cadastrados, principalmente nas zonas central e oeste da cidade de SP. A ideia é estender para todo o país, mas ainda não temos previsão de quando isso será feito" diz Renata Motta, diretora do Instituto.



O que descartar: Aparelhos fora de uso como microondas, som, ar condicionado, baterias, carregadores, cartuchos, celular, chip GSM, computador, fontes, geladeira, impressoras, máquinas de calcular e escrever, monitores, mouse, MP3 player, no-break, telefone, TV, vídeo game.

O que será feito: os aparelhos devem estar no final de sua vida útil e serão encaminhados para reciclagem.

#### • CEDIR-USP Centro de Descarte e Reúso de Resíduos de Informática

O Centro tem duas grandes vantagens que podem motivar a doação: Ninguém vai ter medo de doar e ter seu equipamento destinado para algo incorreto porque a USP é uma instituição confiável. Além disso, a experiência será repassada a outras universidades, estimulando que

peças de outras cidades façam o mesmo. O que descartar: Aparelhos em uso e fora do uso das áreas de telecomunicações ou informática (incluindo placas e componentes).

O que será feito: os que estiverem em condições de uso serão reparados e enviados para instituições parceiras e projetos sociais. Os que estiverem no final de sua vida útil serão desmontados e os componentes, individualmente, encaminhados para reciclagem. Para descartar, ligue e leve os seus periféricos em até 30 dias.

Site: [www.cedir.usp.br](http://www.cedir.usp.br)

Telefone: (11) 3091-6454

## Hora do Planeta

**Apague as luzes para ver um mundo melhor**

A Hora do Planeta é um ato simbólico, promovido no mundo todo pela Rede WWF, no qual governos, empresas e a população demonstram a sua preocupação com o aquecimento global, **apagando as suas luzes durante sessenta minutos.**

A Hora do Planeta acontece no mundo todo e na sua cidade, sua empresa ou casa. Em 2010, mais de um bilhão de pessoas em 4616 cidades, em 128 países, apagaram as luzes durante a Hora do Planeta. Em 2011, a mobilização será ainda maior.



Participe você também!

Dia 26/03/11 das 20h30 às 21h30

Visite o site: [www.horadoplaneta.org.br](http://www.horadoplaneta.org.br)

## Editorial

### FUSP comprometida com a reciclagem

Já é visível o resultado obtido com as ações coletivas na FUSP.

Com pequenas observações já podemos constatar que as mudanças de hábito já trouxeram bons retornos.

Em conversa com as Sr.(as) Iracema e Aurelinda, ambas do setor de Copa e Limpeza da FUSP, levantamos a seguinte informação:

"antes a FUSP coletava em média sete sacos de lixo por dia. Hoje, coletamos no máximo, dois sacos, e destinamos o que antes "era lixo" aos recicláveis".

Esta informação comprova que a FUSP está comprometida com as ações desenvolvidas e conscientizada do seu papel nesta causa tão importante.

Por este motivo, o Boletim deste mês trouxe um pouco mais de informação com o mesmo enfoque, mas com um tipo de lixo que damos menos importância ao descarte correto: O lixo eletrônico.

A idéia é conscientizar as pessoas cada vez mais sobre estas questões e informar sobre os serviços de utilidade pública existentes, apostando que a partir daí surjam mudanças no cotidiano de cada um.

Hoje em dia temos a facilidade do descarte correto. Existem muitas ONGs, Instituições e Empresas privadas trabalhando nesta causa, temos muitos recursos.

A nossa parte é envolver-se !

Neuza Barros

**"O sucesso é a soma de pequenos esforços - repetidos dia sim, e no outro também."**

**(Robert Collier)**

## O rio e o leão

Depois de uma grande enchente, o leão viu-se cercado por um rio e ficou sem saber como sair dali. Nadar não era de sua natureza, mas só lhe restavam duas opções: atravessar o rio ou morrer.

O leão urrou, mergulhou na água, quase se afogou, mas não conseguiu atravessar. Exausto, deixou para descansar.

Foi quando escutou o rio dizer:

– Jamais lute com o que não está presente.

Cautelosamente, o animal olhou em volta e perguntou:

– O que não está aqui ?

– O seu inimigo não está aqui, – respondeu o rio.

– Assim como você é um leão, eu sou apenas um rio.

Ao ouvir isso, o leão, muito sereno, começou a estudar as características do rio. Logo identificou um certo ponto em que a correnteza empurrava para a margem e, entrando na água, conseguiu boiar até o outro lado.



Primeiro passo rumo ao desprendimento.

Na natureza humana, todos buscamos a simplicidade e a verdade. Mas as mensagens que recebemos nos impelem à guerra: "Fique ressentido com o passado", "Seja ansioso em relação ao futuro", "Tenha apetite pelo que você vê", "Sinta insatisfação com o que vê", "Sinta culpa", "Seja correto", "Esquente a cabeça".

No mundo animal, não há necessidade de conquistar mais do que se tem.

A simplicidade da chuva, a luz de uma estrela, a leveza de um pássaro, a persistência de uma formiga - tudo isto simplesmente é.

Tudo é uma questão de ponto de vista.

Afinal, cuecas espalhadas no chão podem acabar com casamento..... mas, aos olhos dos cachorros, elas não seriam motivo para briga, e sim para brincadeiras. A maioria dos animais desfruta uma enorme liberdade e pureza, características que, acredito, nós também podemos experimentar.

Basta relaxar a mente e, aos poucos, reaprender a desfrutar a integridade, felicidade e simplicidade perdidas.

Muitas vezes rejeitamos as pessoas que estão em nossas vidas, não sabemos se as queremos ao nosso lado, desejamos estar com outras pessoas, imaginamos se e até quando esse relacionamento vai durar - e por aí vai.

O resultado dessas inquietações é que, quando nos preocupamos com o que queremos ou não de alguém ou com o que aprovamos ou não nessa pessoa, deixamos de ver sua bondade, sua astúcia, sua delicadeza, sua tristeza ou seja lá o que for que ela tenha a oferecer. Isso complica desnecessariamente as nossas vidas e bloqueia a alegria de viver e a paz de espírito.

Procure tirar deste texto a sua filosofia de viver !

Colaboração: Prof. Antonio Marcos de Aguirra Massola

**Fonte:** Livro Não leve a vida tão a sério

Autor: Hung H. Prather

## Expediente

Editoração e revisão: Neuza Barros

Edição e diagramação: Ana Carolina Rodrigues ( estagiária de Comunicação Social)

Colaboradores deste mês: Prof. Antonio Marcos de Aguirra Massola; Setor de Pessoal e Setor de Copa e Limpeza.

## Você tem dormido um sono tranquilo?

Ninguém melhor do que nós mesmos para perceber se estamos ou não dormindo com qualidade. O conceito de um sono ruim pode ser relativo, mas sabe-se que uma pessoa não dormiu bem quando ele não é reparador.

Demorar mais de 30 minutos para pegar no sono, acordar durante a noite com dificuldade para dormir novamente e/ou acordar com sensação de cansaço são os primeiros sinais a serem notados.

Indivíduos que têm dormido mal, geralmente também sofrem durante o dia com pouca energia, irritabilidade, falta de memória, falta de concentração, sonolência.

No mundo 35% das pessoas queixam-se de terem um sono não reparador. A principal das causas para este número elevado é a temida insônia.

Em geral a insônia é decorrente de estresse, ansiedade exacerbada, depressão e maus hábitos.

### Maus hábitos e estresse

São considerados maus hábitos: horários irregulares para dormir e acordar, atividades pesadas à noite, ficar "ligado" no computador até tarde, assistir à TV no quarto ou consumir produtos com cafeína em excesso.

O consumo de álcool e de cigarros próximos da hora de dormir também pode atrapalhar a qualidade do sono. O álcool até ajuda a dormir, mas frequentemente é sinônimo de um sono de baixa qualidade, além de provocar apnéia.

### Frequência

Quando a dificuldade para dormir se torna um problema? Quando ela passa a ser frequente!

De acordo com a neurofisiologista clínica do Hospital Albert Einstein, Dra. Stella Márcia Tavares, responsável pelo setor de Polissonografia do hospital, não dormir bem por uma noite em

algumas situações pode ser normal - quando se está estressado, ansioso ou até mesmo na expectativa de alguma coisa agradável (como uma viagem por exemplo). O problema se torna preocupante quando o indivíduo tem dificuldades para dormir durante três ou quatro vezes por semana, sentindo as consequências durante o dia", explica. A falta de sono durante a noite também pode atingir aqueles que tendem a dormir muito durante a tarde, como idosos, aposentados e alguns jovens.



### Tratamento

Se o problema é resultante de maus hábitos, muitas vezes é possível reduzi-lo apenas com o próprio esforço.

Caso não seja possível, ele deve procurar a ajuda de um médico: neurologista, psiquiatra ou mesmo clínico-geral.

Quando o problema está relacionado a outras doenças, como por exemplo, depressão e transtorno de ansiedade, é necessário primeiramente tratar das doenças de base, geralmente com medicamentos e terapias.

No caso do estresse, podem ser utilizados medicamentos como os hipnóticos, que são para dormir. Lembrando que estes medicamentos devem ser indicados corretamente por um médico especialista.

### Quantidade de sono ideal

A maior parte da população precisa de cerca de oito horas de sono por noite para se sentir bem, mas isso não é uma regra. Algumas pessoas precisam de um pouco menos, outras, de um

pouco menos, outras, de um pouco mais. A melhor forma de saber a quantidade ideal para cada um é saber se aquele indivíduo acorda disposto e se ele se sente bem durante o dia, afirma a responsável Dra. Stella Márcia.

### Dicas para um sono tranquilo

Pratique atividades relaxantes, tome um banho morno; o banho muito quente aumenta a temperatura do corpo e normalmente dormimos quando essa temperatura começa a cair, evite refeições pesadas à noite, não assista à TV no quarto; cigarro é estimulante, diminua seu consumo à noite não vá para a cama sem sono para não sentir ansiedade, na cama, faça leituras de conteúdo leve, não fique no computador até a hora de dormir, desligue o celular. Exercite-se para ir acalmando o corpo e a mente antes mesmo de ir pra cama.

**Fonte:** Retirado e adaptado do site [www.einstein.br](http://www.einstein.br)

## Exames gratuitos

### Universidade Federal de São Paulo

Instituto do Sono

End.: Rua Napoleão de Barros, 925

São Paulo

Telefone: (11) 2149-0188

### Universidade Nove de Julho

Laboratório do Sono

End.: Av. Francisco Matarazzo, 612

Água Branca - São Paulo

Telefone: (11) 3665-9325

Caro(a) Leitor (a),

Sua contribuição é importante para o nosso Boletim. Mande sugestões de matérias ou notícias para o email: [boletim@fusp.org.br](mailto:boletim@fusp.org.br)



## Educação

### Cursos à Distância - Gratuitos

#### • ILB - Instituto Legislativo Brasileiro

Para conhecer os Cursos e como funcionam, acesse o site :

[www.senado.gov.br/sf/senado/ilb](http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb)

Clique em: Cursos à distância

No momento estão abertas as inscrições para o Curso de Excelência no Atendimento.

#### • ENAP – Escola Nacional de Administração Pública

Site: [www.enap.gov.br](http://www.enap.gov.br)

Clique em: Cursos – Calendário Anual – Cursos à distância.

Há programação para todo o ano de 2011 , basta clicar no mês desejado.

## Culinária Sustentável

### Massa Verde para Panquecas



#### Ingredientes

1 xícara (chá) de talos da sua preferência cozidos (agrião, couve, brócolis, espinafre)

3/4 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite integral

2 ovos

1 colher (sopa) de margarina

sal a gosto

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador os talos com o leite e pe-neire. Junte os demais ingredientes e bata novamente no liquidificador. Unte uma panquequeira e faça as panquecas.

## Dica de Lazer

### Ciclovía Rio Pinheiros

Pista possibilita integração do ciclista com a natureza e oferece alternativa ao trânsito da cidade. A Ciclovía Rio Pinheiros, vai da Estação Vila Olímpia até av. Miguel Yunes, próximo da estação Jurubatuba, 14 km no total.

Cerca de 200 mil ciclistas já utilizaram a via, considerada uma das mais seguras da cidade.



O maior movimento na ciclovía é aos fins de semana, quando o uso é mais voltado para o lazer de famílias ou de grupos de amigos, especialmente no domingo, dia em que a utilização alcança mais de dois mil ciclistas.

A natureza é motivo de atração e comentários dos usuários que relatam com frequência ter avistado quero-queros, corujas, capivaras e outros animais durante o passeio.

Os ciclistas contam com três pontos de apoio: um no acesso pela Av. Miguel Yunes e os outros dois nas estações Santo Amaro e Vila Olímpia. Nos "pontos" há banheiros, bebedouros e espaço para troca de pneus e manutenção das bikes, além de local para descanso.

**Fonte:** Portal do Governo do Estado de São Paulo

## Notícias FUSP

A partir deste mês a FUSP certificará adequadamente todas as suas destinações de lâmpadas, cartuchos de impressora, sobras de tintas, componentes eletrônicos e pilhas.

Algumas coletas já eram realizadas, mas não eram certificadas.

A emissão deste documento é importante porque atesta a responsabilidade da FUSP junto à comunidade e ao meio ambiente.

## Setor de Pessoal

Os funcionários celetistas que desejam adquirir ou renovar sua carteirinha do SESC, podem fazê-lo através do Portal RH da FUSP:

<http://portalrh.fusp.org.br>

## Aniversariantes

Carolina Cerqueira 05/03

Kem Yoshida 05/03

Jefferson 17/03

Guilherme 21/03

Isabelle 27/03

Cláudio 29/03



Comemoramos no dia 17/03 os aniversariantes do mês de março da FUSP, com uma festinha alegre e sustentável, com utensílios reutilizáveis. Esta é mais uma ação que vem de encontro às nossas atividades em Reciclagem & Sustentabilidade. Parabéns !