



# Óleo de cozinha usado polui natureza ou encarece o tratamento do esgoto

## Lidando com o estresse do calor

Esta é a palestra que acontece dia **29 de março**, a partir das oito horas da manhã, na Estação de Bombeamento de Águas Pluviais de Santa Lúcia, em Vitória. Não deixe de participar.

...

E guarde as datas das outras programadas até o final do ano:

**26 de abril**

Concientização e uso correto dos EPI'S

**31 de maio**

Conduzindo a distração no trabalho

**28 de junho**

Doenças sexualmente transmissíveis — DST

**26 de julho**

Tabagismo (Fumo)

**30 de agosto**

Proteção auditiva

**27 de setembro**

Proteção de olhos

**25 de outubro**

Primeiros Socorros

**29 de novembro**

Prevenção e combate a incêndio

**27 de dezembro**

Escorregões, tropeções e quedas: vida real

Todos nós precisamos nos preocupar com o descarte correto do óleo de cozinha usado tanto nas residências quanto nos estabelecimentos comerciais. Infelizmente, apesar de campanhas constantes neste sentido, a maior parte é jogada fora pelo ralo das pias. Este nosso descaso, além de aumentar as chances de entupimentos nas redes de esgoto tanto internas quanto externas, gera problemas ambientais e maiores custos para as estações de tratamento dos resíduos líquidos.

Só para se ter uma ideia do tamanho do problema, um litro de óleo de cozinha usado polui 20 mil litros de água. Imagine o estrago que a grande quantidade de casas, restaurantes, lanchonetes e tudo mais que encontramos pela cidade produz quando se age desta forma e o grande volume alcança córregos, rios, lagos e mares. Se onde você mora o esgoto recebe tratamento, a poluição não vai para o meio ambiente, mas o gasto para evitar isto é bem maior.

Afinal, tirar o que está impregnado na água de esgoto é um processo demorado e caro. E tudo isto pode ser evitado com a atitude simples de ir guardando o óleo usado em garrafas pet. Assim que tiver juntado um volume significativo, é só entregar para alguma empresa, entidade ou ONG que trabalhe com este tipo de reciclagem. Assim, em vez de destruir a natureza, contribuindo até para o aquecimento global, será transformado em sabão ou mesmo em biodiesel.

## Cuidados com iluminação geram economia e conforto

Um projeto de iluminação bem feito evita que o ambiente vire uma estufa. E tira proveito da luz natural para reduzir ao mínimo o consumo de energia. Uma alternativa está no uso de coberturas transparentes ou translúcidas. Há diversas opções com esta finalidade. Interiormente, trabalhe-se a iluminação como indireta ou direta.

É importante ter em conta que a distância entre a fonte e o objeto a ser iluminado se traduz em intensidade. Os ambi-

entes, de maneira geral, são iluminados de forma indireta. Neste caso, não há num foco específico. Isso é conseguido com fontes de iluminação específicas, com a utilização de spots, abajures e luminárias de mesa, dentre outros.

Um caso muito particular de iluminação direta é aquela ideal para a leitura. Para não provocar danos ou cansaço excessivo à visão, deve atender requisitos tais como utilizar lâmpadas com potência de 60 Watts ou mais, ter origem atrás

e um pouco acima do leitor e estar totalmente dirigida para o texto que se está lendo ou estudando.

A iluminação indireta envolve o espaço onde se assiste televisão, por exemplo. Se for inadequada, leva a esforço para se enxergar. Evite problemas ficando a pelo menos 1,5 metros de distância da tela e elimine os reflexos com o ambiente suavemente iluminado por detrás do aparelho. As mesmas dicas servem para monitores de computador.

### Nossos parabéns aos aniversariantes de março

8

Kamila Moura de Souza

12

Gilmar da Silva Nery  
Cloves Galdino dos Santos

### 8 de março

#### Dia Internacional da Mulher

Nossa homenagem àquelas que se desdobram entre o serviço do lar e a dedicação profissional. Temos muitos exemplos delas entre nós. Trabalhadoras, dedicadas, interessadas em evoluir tanto pessoalmente quanto profissionalmente. Nossos parabéns a todas elas.