



Dr. Veit, CD COLUNA DENTISTA AZUL ::
ODONTOLOGIA SUSTENTÁVEL



Sustentável na clínica e em casa

Como já sabemos, o Dentista Azul é aquele que mantém práticas sustentáveis que contribuem com o bem-estar do meio ambiente dentro de sua clínica. Mas é muito importante lembrar que a atitude deve ultrapassar a porta do seu local de trabalho. Você pode, e deve, colocar em prática em sua casa tudo aquilo que faz no trabalho.

Desta forma, você acaba influenciando aqueles que estão ao seu redor. Praticar sustentabilidade 24 horas por dia é mostrar aos familiares e aos amigos que o cuidado com os recursos naturais começa em casa.

Utilize a água de maneira responsável. Os banheiros de sua casa não precisam de avisos como os da clínica, e as torneiras automáticas também não são necessárias, mas desde que você tenha a consciência de desligá-la aos escovar os dentes, por exemplo. O mesmo vale para os papéis higiênicos no vaso. Assim como em sua clínica, você quer evitar ter problemas com entupimento em casa, conseqüentemente evitar

a utilização de uma grande quantidade de água para resolver o problema.

Quanto ao consumo de energia, regule os aparelhos de ar condicionado de sua casa e troque o filtro com regularidade para evitar gastos com energia desnecessários e excessivos. Desligar o ar assim que acorda é importante. Evite ficar "enrolando" muito tempo com o ar ligado.

Mesmo usando menos o computador de casa do que o da clínica, lembre-se de desligar os monitores quando sair de perto da tela. O monitor representa 80% do gasto do computador. Deixá-lo na proteção de tela gasta tanta energia quanto com a tela funcionando normalmente.

Ao chegar em casa, o sol já se foi, então é quase impossível não ter que contar com a energia das lâmpadas. Dê preferência às fluorescentes para economizar ainda mais.

Você também pode ter uma atitude sustentável simplesmente mudando alguns hábitos alimentares. Caso faça uma refeição e sobre muita comida, congele. Você poderá comer outro dia e não precisará jogar nada fora.

Quando fizer saladas e sucos, aproveite as cascas e talos, pois eles possuem muitos nutrientes e também podem ser utilizados como alimentos.

Uma boa alternativa para evitar o desperdício é mudar a frequência com que você compra alimentos para a casa. Faça compras uma vez por semana. Evite ir ao supermercado uma vez por mês, pois a chance de ter alimentos estragados em sua geladeira aumenta bastante. Leve apenas o necessário para consumir durante um curto período. Esteja sempre atento ao prazo de validade dos produtos.

Na hora de lavar a louça, dê preferência aos produtos biodegradáveis. A indicação deverá estar no rótulo do produto. Procure usar água quente, pois, mesmo utilizando mais energia para isso, o que tempo que você irá economizar na remoção da gordura será menor e isso acaba compensando no fim das contas.

Com essas dicas, você leva um pouco do cuidado com o meio ambiente para casa. E, claro, continuar praticando os hábitos de um Dentista Azul em sua clínica. Para saber mais visite www.salveoplaneta-azul.com.br



CRIADA POR DENTISTAS.
APROVADA PELO PLANETA.