

Você se preocupa em fazer escolhas sustentáveis no seu dia a dia?



O Brasil ocupa o 4º lugar no ranking de países que mais produzem lixo no mundo. Segundo dados do Banco Mundial, são 11,3 milhões de toneladas, o que equivale a 1kg de plástico por habitante, **a cada semana!** A UFF quer aprimorar suas práticas sustentáveis, sobretudo com o trabalho da

[Comissão Permanente de Sustentabilidade](#) e, aproveitando a Semana do Meio Ambiente, que tal "comprar a ideia" de um consumo mais consciente? Separamos algumas boas dicas focadas na troca de produtos e até serviços, que podem ser interessantes para o seu dia a dia.

Você sabia que a camisa de algodão e a calça jeans são algumas das peças de vestuário que mais usam água em sua produção? A primeira pode consumir até 2,5 mil litros de água enquanto a segunda até 10 mil litros. Então ao invés de pagar por uma nova roupa que talvez um parente ou amigo já possua, você pode fazer uma troca com eles. Além disso, existem diferentes aplicativos e grupos nas redes sociais que te conectam com outras pessoas que querem trocar esses itens: o aplicativo [Roupa Livre](#), a página [Trocaderia](#) e o [Projeto Gaveta](#) são ótimas opções.

Os sapatos também são itens que podem ser facilmente trocados. Hoje a maioria deles é produzida a partir de materiais como o couro e a borracha. E você sabe quantos anos, em média, esses materiais demoram para se decompor na natureza? O primeiro até 50 anos e o segundo cerca de 600 anos! Por isso uma boa opção, para o seu bolso e segurança do meio ambiente, é procurar feiras de trocas e reduzir o consumo desses itens.

Não só produtos, mas também a troca de serviços está em alta. O [Bliive](#) é uma rede de compartilhamento de tempo onde você troca conhecimento com outras pessoas. Por exemplo: se você dá aulas de inglês pode oferecer isso por lá e em troca fazer umas aulinhas de yoga. Para trocar itens diversos, o [Tem Açúcar?](#) estimula a troca entre vizinhos. Você se cadastra, define a sua localização, e a partir daí está liberado para pedir coisas emprestadas - e para emprestar. Já o [Couchsurfing](#) serve para encontrar um cantinho para dormir na próxima viagem. Cadastre-se e busque um anfitrião que tope recebê-lo por alguns dias no sofá da sala - às vezes tem até uma cama esperando por você.

Por último: livros. Às vezes falta espaço para tantos deles, e se desfazendo dos que você não quer mais, sobrarão espaço para novas leituras. Além disso, ao trocar, você dá chance para que outras pessoas possam ler boas histórias. Você também pode doar livros e contribuir em um

projeto social ou biblioteca pública, como a [Biblioteca Central do Gragoatá](#), aqui na UFF. O aplicativo [Livra Livro](#) e o site [Renova Livro](#) também são ótimas formas de entrar em contato com interessados em trocas!

E então, servidor? Esperamos que você tenha se animado com as possibilidades que te apresentamos. Engajado nesse movimento, que tal começar a praticar as trocas no seu próprio ambiente de trabalho? É simples: converse com seus colegas de equipe e departamento e estimule essa ideia dentro da UFF. Uma boa dica é a troca de livros, uma das já sugeridas por nós, dentro do nosso espaço acadêmico. **Aproveite que entre os dias 06 e 21 de junho a Comissão Permanente de Sustentabilidade da UFF disponibilizará um espaço no Hall da Reitoria para a doação de livros e também para a coleta de pilhas e tampinhas de plástico. Participe!**

INFORMES

- Nota da Reitoria
- Paralisação do Sistema SEI em 14/06
- UFF participa do I Encontro Rede Sudeste de Repositórios de Acesso Aberto
- PROGRAD divulga Edital de Seleção para tutor (a) PET HISTÓRIA
- Biossegurança/Saúde Trabalhador – Doenças Respiratórias Crônicas
- Comunicado sobre atendimento às novas solicitações

[Acesse aqui estes e outros informativos](#)

Confira a notícia em destaque no site da UFF!

[Pesquisadores da UFF viajam à Antártica para estudar mudanças climáticas](#)

ACONTECE NA UFF

- O professor Paulo Roberto da Silva convida para o lançamento e sessão de autógrafos da 2ª edição de seu livro ["Economia, Consciência e Abundância"](#) | Dia 06 de junho, das 18h30 às 20h30, na Biblioteca Central do Gragoatá
- A palestra ["Biossegurança/Saúde Trabalhador - Doenças Respiratórias Crônicas"](#) promoverá um debate sobre as condições que envolvem os processos de trabalho e afetam a saúde dos trabalhadores | Dia 07 de junho, das 14h às 17h, no Campus do Valonguinho
- Estão abertas até o dia 3 de junho as inscrições para o curso de [Gestão de Riscos](#) oferecido pela EGGP em parceria com a PROPLAN | Entre os dias 10 e 12 de junho, das 9h às 17h, no Campus Gragoatá
- A palestra ["Organizações Regionais em Crise: Europa e América Latina em Perspectiva Comparada"](#) tratará das crises das organizações regionais, tanto nos modelos latino-americanos como europeus | 10 de junho às 16h, no Campus do Gragoatá

- O Projeto Café com RH - LAPEEX PSOT realizará minicurso com o tema "[Assédio Moral no Trabalho: de quem é a responsabilidade?](#)" | Dia 11 de junho das 15h às 18h, no Instituto de Ciências da Sociedade, em Macaé
- O [1º Workshop em Biotecnologia Cervejeira da Região Serrana](#) tratará sobre fermentação e controle microbiológico na produção de cerveja | Dia 8 de junho das 13h às 17h, no Auditório do Instituto de Saúde de Nova Friburgo

[Acesse aqui todos os eventos](#)

DE OLHO NA UFF



Em comemoração à Semana do Meio Ambiente, a Comissão Permanente de Sustentabilidade da UFF sorteará um ecokit contendo uma ecobag, um porta-sabonete, um porta-garrafa e disquinhos para limpeza facial - todos de crochê. [Clique aqui para concorrer!](#)

Além disso, entre os dias 6 e 21 de junho, a Comissão disponibilizará um espaço no Hall da Reitoria para doação de livros e outras atividades. Separe o seu livro e participe!

DICAS CULTURAIS

Livro: Persépolis

Hoje a nossa dica é da bibliotecária de Rio das Ostras, a Monnique São Paio. Sempre que os alunos vêm buscar alguma leitura interessante, eu indico Persépolis, de Marjane Satrapi. Afinal, quem não gosta de uma boa História em Quadrinhos? O livro é Bibliografia Básica de Produção Cultural, mas é amado por alunos de todos os cursos. O volume que nós temos é a coletânea completa dos quadrinhos autobiográficos da autora, que conta como foi crescer em no Irã com um crescente conservadorismo e uma liberdade diariamente escapando das suas mãos. Uma leitura contundente e atual, mostrando que o quadrinho pode sim ser profundo e cativante. Recomendo!



[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

