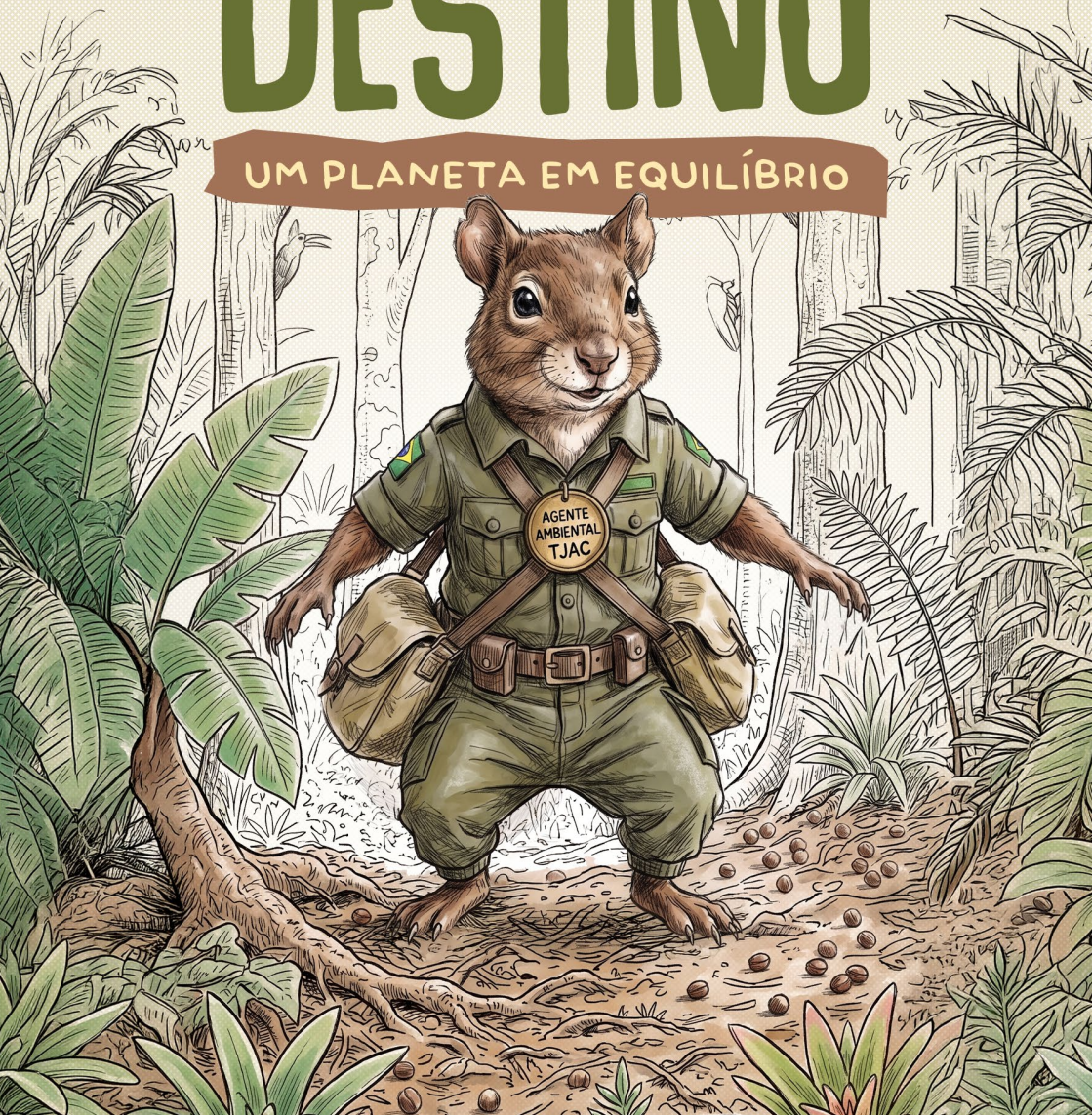


MUITAS MÃOS, ÚNICO DESTINO

UM PLANETA EM EQUILÍBRIO





MUITAS MÃOS, ÚNICO DESTINO

UM PLANETA EM EQUILÍBRIO



A CARTILHA DAS MENTES E MÃOS UNIDAS POR UMA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA
EFICIENTE E UM ECOSISTEMA EQUILIBRADO.



COSUS
COORDENADORIA DE SUSTENTABILIDADE
E RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

CARTILHA DA SUSTENTABILIDADE

Boas Práticas Sustentáveis no Poder
Judiciário do Estado do Acre



Biênio 2025/2027

PRESIDENTE

Desembargador **Laudivon Nogueira**

VICE-PRESIDENTE

Desembargadora **Regina Ferrari**

CORREGEDOR-GERAL DA JUSTIÇA

Desembargador **Nonato Maia**

COORDENADORA DE SUSTENTABILIDADE DO COMITÊ GESTOR REGIONAL – REGIÃO NORTE

PRESIDENTE DA COMISSÃO GESTORA DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL

Desembargadora **Waldirene Cordeiro**

COORDENADORIA DE SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL PORTARIA Nº 2351/2025

COORDENADORA

Valcilda Bezerra de Amorim

CARTILHA DA SUSTENTABILIDADE

ELABORAÇÃO E REVISÃO

Valcilda Bezerra de Amorim (COSUS)

Tauan José de Sousa Pereira (Estagiário)

COLABORAÇÃO

SECRETÁRIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Andrea Zílio

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fernando Sobrinho, Izabelle Farias e Márcio Braga

Imagens geradas com auxílio de Inteligência Artificial

Rua Tribunal de Justiça, s/n. Via Verde.

69.915-631 - Rio Branco-AC

(68) 3302-0408.

www.tjac.jus.br



MENSAGEM DO PRESIDENTE

Senhoras e senhores magistradas(os), servidoras(es), colaboradores(es), parceiros e sociedade acreana.

É com o senso de responsabilidade institucional e compromisso com as futuras gerações que o Tribunal de Justiça do Estado do Acre reafirma sua dedicação à promoção da sustentabilidade e da responsabilidade socioambiental no âmbito do Poder Judiciário acreano.

A preservação do meio ambiente e o uso consciente dos recursos naturais deixaram de ser apenas escolhas individuais e passaram a representar deveres coletivos indispensáveis para a construção de uma sociedade mais justa, equilibrada e sustentável. Nesse contexto, o TJAC compreende que administração pública possui papel fundamental como agente de transformação, exemplo de boas práticas e promotora de consciência ambiental.

Por meio de todas as Unidades do Judiciário acreano, do Plano de Logística Sustentável (PLS) e das ações alinhadas à agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, buscamos fortalecer uma cultura institucional pautada na eficiência administrativa, no consumo consciente, na inclusão social, na valorização humana e na preservação ambiental.

Cada atitude faz a diferença. Economizar água, energia, reduzir desperdícios, utilizar adequadamente os recursos públicos, promover a coleta seletiva, incentivar práticas sustentáveis e respeitar a diversidade são ações que refletem nosso compromisso com a vida, com a Amazônia e com o futuro.



Mais do que cumprir metas institucionais, desejamos fortalecer uma consciência coletiva capaz de inspirar pessoas, como também, mudanças positivas dentro e fora do ambiente de trabalho.

Agradeço de forma especial a todos os magistrados, servidores, colaboradores, parceiros institucionais e à sociedade acreana pelo apoio, engajamento e compromisso com as ações desenvolvidas pelo Tribunal de Justiça do Estado do Acre. Que possamos seguir unidos na construção de um Judiciário cada vez mais humano, eficiente, sustentável e comprometido com as presentes e futuras gerações.

Desembargador **Laudivon Nogueira**
Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Acre



CONTEÚDO

MENSAGEM DO PRESIDENTE.....	6
APRESENTAÇÃO.....	10
OBJETIVO DA CARTILHA NEXUS.....	12
O QUE É SUSTENTABILIDADE?.....	13
COMPROMISSO DO TJAC COM A SUSTENTABILIDADE.....	14
ODS (OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL).....	16
DICAS DE SUSTENTABILIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	18
REDUÇÃO DO CONSUMO DE PAPEL.....	19
REDUÇÃO DO USO DO PLÁSTICO.....	20
REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA.....	21



REDUÇÃO DO CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA.....	22
GESTÃO E REDUÇÃO DOS RESÍDUOS SÓLIDOS.....	23
COLETA SELETIVA.....	26
QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR.....	28
EQUIDADE E DIVERSIDADE.....	29
DESCARBONIZAÇÃO.....	30
VOCÊ SABIA?.....	32
NOSSAS AÇÕES.....	34
NOSSOS PARCEIROS.....	35
COMO SE JUNTAR A NÓS?.....	36



APRESENTAÇÃO

A Cartilha NEXUS¹ foi criada para orientar os gestores do Poder Judiciário do Estado do Acre e para mostrar à sociedade o nosso compromisso na adoção de práticas que reduzam impactos ambientais. O material aborda a sustentabilidade nas dimensões econômica, social, ambiental e cultural, incentivando mudanças de hábitos no trabalho sobre consumo responsável, economia de água, redução de papel, eficiência energética e manejo adequado de resíduos, bem como condutas proativas de cuidado, preservação e reparação do meio ambiente, por meio do plantio de árvores e cuidado com os mananciais, as florestas, a fauna e a flora em geral.



O Tribunal de Justiça do Acre reforça esse compromisso por meio do Plano de Logística Sustentável (PLS), como estratégia de governança alinhada à Agenda 2030 da ONU. A administração pública tem papel essencial nesse processo, e cada servidora, servidor, estagiária(o), colaborador(a) tem que contribuir para um modelo de gestão mais responsável.

Assim, a Coordenadoria de Sustentabilidade e Responsabilidade Socioambiental (COSUS), vinculada à Presidência do Tribunal de Justiça do Acre e regulamentada pelas Resoluções nº 331/2025 do TJAC e nº 400/2021 do CNJ, é responsável por gerir as ações socioambientais no âmbito institucional. Sua atuação envolve a promoção da sustentabilidade e do consumo consciente, incentivando servidores e a sociedade a adotarem práticas sustentáveis como redução de desperdícios, a reciclagem e o uso responsável dos recursos naturais. Dessa forma, busca fortalecer e disseminar a conscientização coletiva e contribuir para a construção de um futuro mais sustentável.

¹ NEXUS: termo latino que significa conexão, elo, vínculo, união

A NEXUS apresenta sugestões práticas para o dia a dia, visando conservar recursos naturais, reduzir desperdícios e promover qualidade de vida, sem pretender esgotar o tema, reafirmando o compromisso do TJAC com a transparência, a eficiência do gasto público e o desenvolvimento sustentável, constituindo instrumento de avaliação institucional e de planejamento para o fortalecimento da gestão socioambiental no âmbito do Poder Judiciário Acreano.

Por fim, é importante destacar que Comissão Gestora do Plano de Logística Sustentável (PLS), coordenada pela Desembargadora Waldirene Cordeiro, elegeu a Cutia como mascote para representar a sustentabilidade no judiciário acreano. A escolha se justifica porque a Cutia é um dos animais que têm papel ecológico importantíssimo e sua principal contribuição está em sua capacidade exclusiva de dispersar, espalhar, sementes no meio ambiente, o que garante a sobrevivência de diversas espécies arbóreas e a regeneração de ecossistemas.





OBJETIVO DA CARTILHA NEXUS

A NEXUS tem como objetivo incentivar práticas conscientes no ambiente de trabalho, promovendo o uso responsável dos recursos naturais e fortalecendo a responsabilidade socioambiental nas instituições públicas.

Além disso, busca conscientizar magistrados, servidores e colaboradores sobre a importância de atitudes sustentáveis no dia a dia, contribuindo para a preservação do meio ambiente e para a construção de um futuro mais equilibrado e sustentável.

Ainda, expõe à sociedade em geral o compromisso e as ações desenvolvidas pelo TJAC em prol da preservação do meio ambiente.



O QUE É SUSTENTABILIDADE?

Sustentabilidade é a capacidade de atender às necessidades do presente sem comprometer os recursos e as condições de vida das futuras gerações. Envolve o uso consciente dos recursos naturais, a redução de impactos ambientais e a promoção do equilíbrio entre desenvolvimento econômico, bem-estar social e preservação ambiental.

Na prática, ser sustentável significa adotar atitudes responsáveis no dia a dia, como economizar água e energia, evitar desperdícios, reduzir, reutilizar e reciclar materiais, separar o lixo, diminuir o desperdício de papel, desligar o computador, apagar a luz ao sair de uma sala, ou ainda, fechar a torneira completamente ao ir ao banheiro, além de respeitar o meio ambiente e a sociedade.



COMPROMISSO DO TJAC COM A SUSTENTABILIDADE

O Tribunal de Justiça do Acre (TJAC) reafirma seu compromisso com a sustentabilidade ao desenvolver iniciativas voltadas à proteção do meio ambiente, ao uso responsável dos recursos naturais e ao fortalecimento da responsabilidade socioambiental no âmbito do Judiciário.

Em consonância com as diretrizes do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), o TJAC adota políticas e práticas destinadas a minimizar impactos ambientais, incluindo a gestão eficiente de resíduos, o estímulo à economia de água e energia e a digitalização de processos, reduzindo o uso de papel e outros materiais.

Por meio da Coordenadoria de Sustentabilidade e Responsabilidade Socioambiental, o Tribunal realiza campanhas de sensibilização, ações educativas e capacitações internas, incentivando magistrados, servidores, colaboradores, parceiros e a sociedade a adotarem práticas mais conscientes e sustentáveis. Essas iniciativas refletem o entendimento institucional de que o Poder Judiciário deve atuar como referência e protagonista na construção de uma sociedade mais equilibrada e responsável.



O TJAC trata a sustentabilidade como um compromisso institucional de preservação ambiental e eficiência administrativa, focado em atingir as metas do Programa Carbono Zero e alinhar o Judiciário acreano à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU).

PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS): governança eficiente e planejamento estratégico

Visa garantir a eficiência dos gastos públicos, o uso otimizado dos recursos, a equidade social, a sustentabilidade socioambiental.

EIXOS DO PLS:

- Inventário de bens e materiais: mapeamento de tudo o que é adquirido utilizando critérios de sustentabilidade;
- Práticas de Racionalização: ações para reduzir o consumo de insumos (papel, água, energia, copos plásticos e combustíveis);
- Indicadores e Metas: dados numéricos objetivos que medem o avanço real da instituição;
- Ações de Conscientização: capacitação e engajamento de magistrados, servidores e colaboradores terceirizados para o consumo consciente.

■ PILARES CENTRAIS DO PLS

- **CARBONO ZERO:** compensar e zerar emissões de Gases de Efeito Estufa (GEE)
- **TRANSIÇÃO ENERGÉTICA:** instalação de usinas fotovoltaicas para geração energia limpa
- **EFICIÊNCIA ENERGÉTICA:** uso inteligente e redução do consumo de energia
- **LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL:** redução e eliminação no consumo materiais (copos, papéis, combustíveis)
- **CONTRATAÇÕES SUSTENTÁVEIS:** compras e contratações com critérios ambientais, sociais e econômicos
- **INCLUSÃO SOCIAL E DIREITOS HUMANOS:** contratação de prestadores de serviços em situação de vulnerabilidade
- **LOGÍSTICA REVERSA E DESCARTE:** recolhimento e descarte ecológico de matérias pós-uso



ODS (OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL)

O desenvolvimento sustentável busca assegurar qualidade de vida no presente sem prejudicar as necessidades das futuras gerações, promovendo o equilíbrio entre preservação ambiental, inclusão social e crescimento econômico.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) representam uma iniciativa mundial criada pela Organização das Nações Unidas (ONU) para incentivar o desenvolvimento social, econômico e ambiental de maneira equilibrada até o ano de 2030. Esses objetivos foram instituídos em 2015, durante a Cúpula das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, integrando a Agenda 2030.

A Agenda 2030 constitui um compromisso internacional voltado à melhoria da qualidade de vida da população e à proteção do planeta, abordando temas essenciais como combate à pobreza, edu-

cação de qualidade, igualdade de gênero, saúde e bem-estar, trabalho digno, justiça social, preservação ambiental, ação contra as mudanças climáticas, paz e cooperação global. Ao todo, são 17 objetivos compostos por metas específicas, criadas para enfrentar os principais desafios sociais, econômicos e ambientais da atualidade.



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL





DICAS DE SUSTENTABILIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

POLÍTICA DOS 8Rs

- 1. REPENSAR**
seus valores e práticas com novos hábitos, diminuindo, desse modo, a produção de resíduos e rejeito gerado.
- 2. RECUSAR**
aquisições de bens que não são necessários, consumindo produtos que não gerem impactos ambientais.
- 3. REDUZIR**
o consumo de água, energia, recursos naturais, resíduos e outros itens que possam ser prejudiciais ao meio ambiente.
- 4. REUTILIZAR**
objetos que seriam descartados, reaproveitando tudo que estiver em bom estado: equipamentos, peças, móveis, vidros, sucata, materiais orgânicos etc.
- 5. RECICLAR**
bens e diminuir a quantidade de resíduos gerados, dando nova vida a materiais e transformando a matéria prima para fabricar um novo produto. É uma forma democrática de ação sustentável.
- 6. REPARAR**
significa preferir materiais duráveis que possam ser adaptados. Consertar aquilo que ainda não precisa ter um fim.
- 7. RESPONSABILIZAR**
pelos impactos bons e ruins dos atos exercidos e que refletem no cotidiano.
- 8. REPASSAR**
informações que disseminem a importância do consumo consciente, para que mais pessoas possam se aliar à causa.



REDUÇÃO DO CONSUMO DE PAPEL

- Pense antes de imprimir. Sempre que possível, evite impressões desnecessárias.
- Caso a impressão seja indispensável, utilize a opção frente e verso para reduzir o consumo de papel.
- Revise documentos diretamente na tela do computador e imprima apenas a versão final.
- Configure a impressora no modo econômico ou rascunho, contribuindo para a economia de tinta e papel.
- Priorize ferramentas digitais nas comunicações internas, como e-mail, malote digital e outros sistemas eletrônicos.
- Evite imprimir e-mails e documentos disponíveis em sistemas digitais, realizando apenas o download dos arquivos quando necessário.
- Reutilize folhas impressas em apenas um lado como papel de rascunho.
- Separe corretamente os papéis que podem ser reciclados e encaminhe-os para a coleta seletiva ou reciclagem.



RECICLÁVEL

Envelopes, papéis timbrados e papel de fax; Papelão; Jornal e revista; Cartões e papel-cartão; Rascunhos e impressos em geral; Embalagens Tetra Pak.



NÃO RECICLÁVEL

Papéis sanitários (papel higiênico e lenços de papel); Papéis plastificados; Papéis metalizados; Papéis parafinados; Copos descartáveis de papel; Papel carbono; Papel fotografia; Fitas adesivas; Etiquetas adesivas; Guardanapos.

DICA!

CUIDADOS COM O PAPEL A SER RECICLADO



Não destine papéis sujos como guardanapos ou papéis higiênicos para a reciclagem;



Evite amassar, rasgar ou molhar o papel. Procure preservá-lo ao máximo. E lembre-se de usá-lo bem antes de destiná-lo para a reciclagem;



O papel a ser reciclado não deve ser misturado com resíduos úmidos ou secos nas lixeiras comuns;



Destine uma caixa para armazenar o papel até que a equipe responsável pela limpeza o colete e o destine para a reciclagem.



REDUÇÃO DO USO DO PLÁSTICO

Na Amazônia, o uso excessivo de copos e materiais descartáveis representa um grande desafio ambiental. Além disso, fabricar um copo descartável demanda muito mais recursos naturais e energia do que reutilizar um recipiente durável. Embora seu tempo de uso seja de apenas alguns segundos, um copo descartável pode permanecer no meio ambiente por até 400 anos. Na região amazônica, o descarte inadequado desses resíduos contribui para a poluição de rios, igarapés e áreas verdes, afetando diretamente a fauna, a flora e a qualidade de vida das comunidades.

■ REDUÇÃO DO USO DE COPOS DESCARTÁVEIS

- A produção de um copo descartável consome, em média, 10 vezes mais recursos do que a lavagem de um copo reutilizável.
- Para fabricar apenas um copo descartável são utilizados cerca de 3 litros de água, enquanto a higienização de um copo reutilizável consome aproximadamente 300 ml.
- O tempo de uso de um copo descartável dura apenas alguns segundos, mas sua decomposição pode levar até 400 anos.



NÃO JOGUE LIXO



■ ADOTE UM COPO NO TRABALHO

- Utilize copos de vidro, canecas ou garrafas reutilizáveis no dia a dia.
- Prefira embalagens de vidro ou caixas em vez de recipientes plásticos descartáveis.
- Evite o uso de copos, pratos e talheres descartáveis.
- Reproveite embalagens plásticas, como potes de sorvete e manteiga, antes de adquirir novos recipientes.
- Higienize embalagens recicláveis antes do descarte e encaminhe-as corretamente para a coleta seletiva.
- Dê preferência a produtos com embalagens biodegradáveis, que se decompõem de forma natural no meio ambiente.



REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA

■ Uso Consciente da Água

A água é um recurso natural essencial, de domínio público e limitado, sendo indispensável para a vida e para o equilíbrio ambiental. O Brasil possui uma das maiores reservas de água doce do planeta, incluindo a Bacia Amazônica, a maior região hidrográfica do mundo. Mesmo com grande disponibilidade hídrica, a água não é inesgotável e sua distribuição varia conforme o clima e as características de cada região. O desperdício de água deve ser evitado, principalmente nos órgãos públicos e ambientes de trabalho.

■ Dicas para Economizar Água

- Utilize torneiras e caixas de descarga com sistema econômico.
- Feche a torneira enquanto ensaboa as mãos, escova os dentes ou lava utensílios.
- Use a descarga apenas quando necessário.
- Ao identificar vazamentos ou torneiras pingando, comunique imediatamente à equipe responsável pela manutenção.
- Reproveite água sempre que possível, principalmente para limpeza de áreas externas e irrigação.



- Utilize água da chuva em atividades que não exigem água potável.
- Regue plantas nos horários mais frescos do dia, como pela manhã ou no final da tarde, reduzindo a evaporação.
- Acompanhe regularmente o consumo de água dos prédios para identificar desperdícios ou possíveis vazamentos.
- Incentive práticas sustentáveis no ambiente de trabalho e no dia a dia.
- Pequenas atitudes diárias ajudam a garantir a conservação dos recursos hídricos para as atuais e futuras gerações.
- O consumo consciente contribui para a sustentabilidade e para a proteção do meio ambiente.



REDUÇÃO DO CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA

O Poder Judiciário Acreano possui uma estrutura física presente tanto na capital como o interior do Estado e possui um corpo funcional composto por magistradas (os), servidoras (es), estagiários e colaboradores que desenvolvem atividades presenciais que demandam o uso de energia elétrica. Diante disso, torna-se essencial adotar práticas sustentáveis na rotina de trabalho, com o objetivo de otimizar o consumo e evitar desperdícios.

A energia elétrica é gerada a partir da exploração de recursos naturais, o que pode gerar impactos ambientais. Economizar energia não significa apenas evitar desperdícios, mas também incentivar práticas mais eficientes e sustentáveis no consumo e na geração de eletricidade. Dessa forma, o uso responsável da energia elétrica contribui diretamente para a proteção do planeta e para a sustentabilidade.

■ Dicas para Uso Consciente da Energia Elétrica

- Prefira aproveitar a iluminação natural sempre que possível.
- Apague as luzes ao sair de ambientes e evite manter ilumina-



ção desnecessária.

- Desligue aparelhos eletrônicos da tomada quando não estiverem em uso.
- Configure computadores para hibernar ou desligar em períodos de inatividade.
- Desligue monitores e equipamentos ao se ausentar da sala, no horário de almoço ou em reuniões.
- Priorize o uso de equipamentos mais eficientes e de menor consumo energético.
- Mantenha o ar-condicionado em temperatura adequada (entre 23°C e 24°C) para conforto e economia.
- Desligue o ar-condicionado ao sair para o almoço ou quando o ambiente estiver vazio.
- Mantenha portas, janelas e persianas fechadas quando o ar-condicionado estiver ligado.
- Dê preferência ao uso de ventilação natural sempre que possível.
- Utilize escadas em trajetos curtos, em vez de elevadores, quando viável.
- Monitore o uso de energia e desligue todos os equipamentos ao final do expediente e em períodos prolongados, como fins de semana.



GESTÃO E REDUÇÃO DOS RESÍDUOS SÓLIDOS

■ Qual a importância da gestão de resíduos?

O gerenciamento de resíduos sólidos é um conjunto de ações planejadas e organizadas que envolvem a redução da geração de resíduos e a correta execução de etapas como coleta, armazenamento, transporte, tratamento e destinação final adequada dos materiais descartados.

A separação correta dos resíduos tem como objetivo organizar e garantir a destinação adequada dos materiais descartados, facilitando



tando o reaproveitamento dos recicláveis e o tratamento correto dos resíduos orgânicos, rejeitos e não recicláveis. Quando há conscientização sobre essa prática, contribui-se diretamente para a preservação do meio ambiente e para o fortalecimento da cadeia de reciclagem, reduzindo impactos ambientais e promovendo o uso responsável dos recursos naturais.



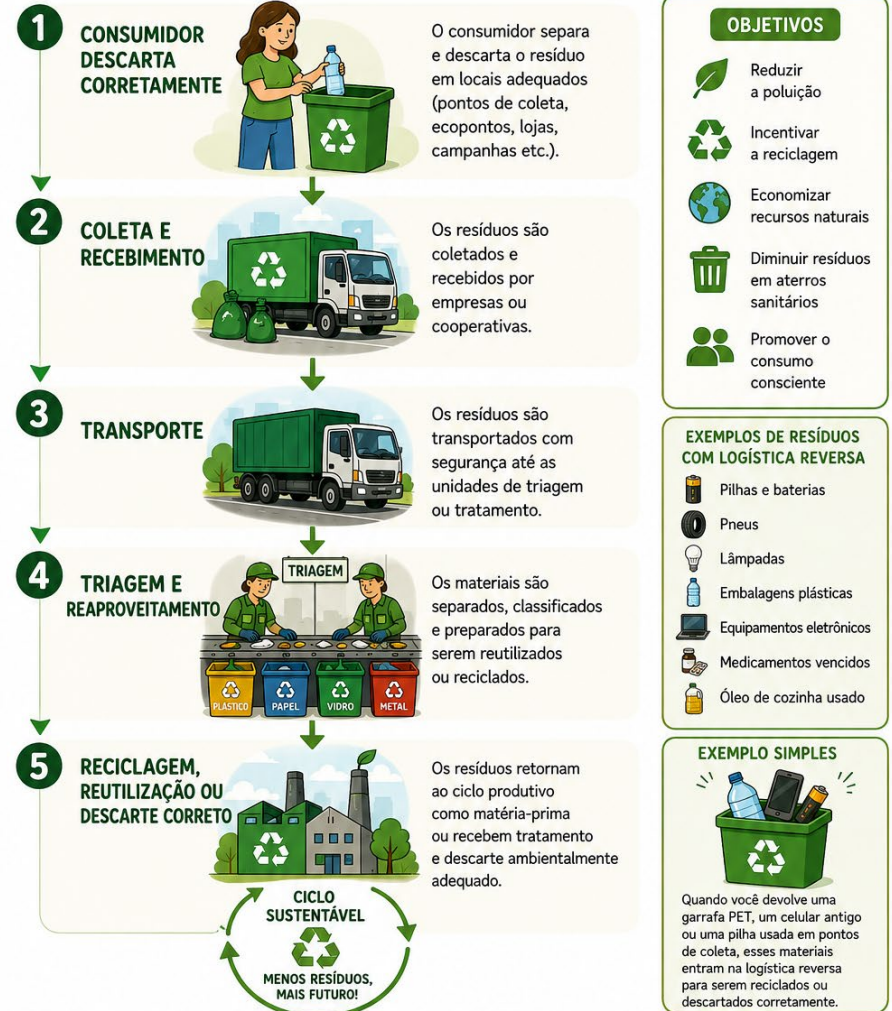
Nesse contexto, o gerenciamento de resíduos sólidos consiste em um conjunto de ações planejadas e integradas que envolvem a redução da geração de resíduos, além da organização de etapas como coleta, armazenamento, transporte, tratamento e destinação final adequada.

■ Você sabe o que é logística reversa dos resíduos sólidos?

A Logística Reversa é um instrumento de desenvolvimento econômico e social caracterizado por um conjunto de ações, procedimentos e meios destinados a viabilizar a coleta e a restituição dos resíduos sólidos ao setor empresarial, para reaproveitamento, em seu ciclo ou em outros ciclos produtivos, ou outra destinação final ambientalmente adequada.

LOGÍSTICA REVERSA DOS RESÍDUOS SÓLIDOS

Conjunto de ações que garante o retorno dos resíduos ao setor empresarial para reaproveitamento, reciclagem, tratamento ou descarte ambientalmente adequado.





■ Dicas para reduzir a geração de resíduos:

- Pratique o consumo consciente
- Reduza o uso de papel
- Evite plásticos descartáveis
- Reutilize materiais
- Separe e recicle corretamente
- Reduza o desperdício de alimentos
- Prefira produtos com menos embalagem
- Composte resíduos orgânicos



COLETA SELETIVA

A coleta seletiva é o processo de recolhimento dos resíduos sólidos que foram previamente separados de acordo com sua composição ou tipo de material. Esse procedimento permite que cada resíduo tenha a destinação correta, facilitando a reciclagem e o reaproveitamento.



Além de reduzir a quantidade de lixo enviada aos aterros sanitários, a coleta seletiva contribui para a preservação do meio ambiente, diminui a poluição e incentiva o uso consciente dos recursos naturais. Para que seja eficiente, é fundamental a participação de todos, realizando a separação adequada dos materiais recicláveis, orgânicos e rejeitos no dia a dia.



TEMPO ESTIMADO DE DECOMPOSIÇÃO DOS RESÍDUOS



CADA RESÍDUO TEM UM TEMPO DIFERENTE PARA SE DECOMPOR NA NATUREZA. DESCARTAR CORRETAMENTE É CUIDAR DO PLANETA!

RESÍDUO	TEMPO DE DECOMPOSIÇÃO	RESÍDUO	TEMPO DE DECOMPOSIÇÃO
Papel	3 a 6 meses	Sacola plástica	100 a 400 anos
Papelão	6 meses	Garrafa PET	Mais de 400 anos
Jornal	2 a 6 semanas	Plástico comum	Até 450 anos
Casca de frutas	2 meses	Fralda descartável	450 a 600 anos
Madeira pintada	13 anos	Isopor	Mais de 400 anos
Chiclete	5 anos	Vidro	Mais de 4 mil anos
Lata de aço	10 anos	Pneus	Cerca de 600 anos
Lata de alumínio	200 a 500 anos	Pilhas e baterias	100 a 500 anos
Bituca de cigarro	5 anos		

RESUMO IMPORTANTE

- Materiais orgânicos se decompõem rapidamente.
- Plásticos, vidros e metais podem permanecer na natureza por séculos ou milênios.
- A reciclagem ajuda a reduzir a poluição e o acúmulo desses resíduos no meio ambiente.



VOCÊ SABIA?

O lixo que descartamos hoje pode permanecer no planeta por centenas de anos.



RECICLAR É CUIDAR DO FUTURO!

DÊ O DESTINO CERTO PARA CADA RESÍDUO!



SEPARE



COLETE



RECICLE



PRESERVE A NATUREZA!



- Facilita o processo de reciclagem, garantindo que os materiais sejam corretamente reaproveitados e transformados em novos produtos.
- Preserva os recursos naturais, reduzindo a necessidade de extração de matérias-primas da natureza.
- Gera emprego e renda, fortalecendo cooperativas de reciclagem e a economia sustentável.
- Diminui a poluição ambiental, evitando o acúmulo inadequado de resíduos no solo, na água e no ar.
- Estimula a consciência ambiental, incentivando hábitos mais responsáveis e sustentáveis no dia a dia.



QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

A qualidade de vida tem como principal finalidade promover o cuidado com o corpo e a mente, proporcionando aos servidores momentos de integração, bem-estar e descontração. Ela é essencial para fortalecer a motivação, a saúde e a produtividade, contribuindo para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e integrado.

Nesse contexto, o Tribunal de Justiça do Estado do Acre investe em ações que valorizam a saúde, a solidariedade, o lazer, o esporte e o reconhecimento dos talentos dos servidores, incentivando práticas que promovem uma vida mais equilibrada e humanizada. Essas iniciativas reforçam a importância de hábitos saudáveis no cotidiano, que refletem diretamente na qualidade de vida e no desempenho profissional.

- Alimente-se de forma saudável, priorizando alimentos naturais, locais e da estação, que são mais frescos e geram menor impacto ambiental.
- Reduza o desperdício de alimentos, planejando refeições, reaproveitando sobras e utilizando partes dos alimentos como cascas e talos.
- Prefira produtos orgânicos, livres de agrotóxicos e produzidos de forma mais sustentável, respeitando o meio ambiente.



- Valorize os pequenos produtores locais, fortalecendo a economia regional e reduzindo impactos do transporte de alimentos.
- Diminua o consumo de frituras, contribuindo para uma alimentação mais saudável e evitando o descarte inadequado de óleo, que polui solo e água.
- Adote o hábito de reduzir o consumo de carne, ao menos um dia na semana, contribuindo para a redução do uso de água, emissão de gases e impactos ambientais.
- Aproveite melhor os alimentos na cozinha, utilizando técnicas sustentáveis como cozimento a vapor e reaproveitamento da água do preparo.
- Pratique atividades físicas regularmente, como caminhadas, esportes e pilates, promovendo saúde e bem-estar.
- Cuide da saúde de forma integral, participando de ações de prevenção, acompanhamento médico e exames periódicos.
- Valorize o cuidado emocional, buscando apoio psicológico e psicossocial sempre que necessário.
- Participe de ações solidárias e voluntariado, fortalecendo o espírito de cidadania e integração social.
- Incentive a cultura e a criatividade, participando de feiras e atividades que valorizem os talentos dos servidores.



EQUIDADE E DIVERSIDADE

A sustentabilidade não se limita apenas às questões ambientais, mas também envolve aspectos sociais essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada. Nesse contexto, a equidade e a diversidade são pilares fundamentais, pois promovem o respeito às diferenças, a inclusão e a garantia de oportunidades iguais para todos.

Ao integrar práticas de equidade e valorização da diversidade às ações sustentáveis, fortalece-se uma cultura organizacional mais humana, responsável e inclusiva, que combate discriminações e incentiva o respeito aos direitos fundamentais. Dessa forma, sus-



tentabilidade também significa cuidar das pessoas, promovendo um ambiente mais justo, diverso e acolhedor para todos.

- Promove a equidade, garantindo tratamento justo e oportunidades iguais para todas as pessoas, respeitando suas diferenças e necessidades.
- Valorize a diversidade, reconhecendo e respeitando as diferenças de raça, gênero, idade, orientação sexual e condições físicas ou sociais.
- Combata toda forma de discriminação, como racismo, sexismo, LGBTfobia, etarismo, capacitismo e gordofobia, promovendo um ambiente mais justo e inclusivo.
- Incentive a conscientização e a formação contínua, fortalecendo o respeito às diferenças dentro do ambiente institucional.
- Construa um ambiente de trabalho acolhedor e seguro, que respeite a dignidade e o bem-estar de todos os servidores e magistrados.
- Promova ações educativas e eventos sobre diversidade, ampliando o conhecimento e a sensibilidade sobre o tema.
- Fortaleça a representatividade, assegurando igualdade de oportunidades e participação de todos os grupos sociais.
- Respeite os direitos fundamentais, garantindo acesso à justiça sem preconceitos ou exclusões.
- Incentive o diálogo e a escuta ativa, valorizando as demandas de grupos historicamente discriminados.
- Construa uma cultura de respeito e inclusão, construindo para uma sociedade mais justa, humana e igualitária.



DESCARBONIZAÇÃO

A descarbonização é um processo essencial dentro das práticas de sustentabilidade, voltado para a redução da emissão de gases de efeito estufa, especialmente o dióxido de carbono (CO₂), responsável pelo agravamento das mudanças climáticas. Nesse contexto, o modo como nos deslocamos no dia a dia tem grande



impacto ambiental, tornando-se fundamental repensar hábitos de mobilidade.

Ao incentivar o uso de transportes mais sustentáveis, como bicicletas, transporte público, caminhadas e caronas compartilhadas, contribui-se diretamente para a diminuição da poluição do ar e para a construção de cidades mais saudáveis e equilibradas. Dessa forma, a descarbonização está diretamente ligada às escolhas cotidianas, reforçando que pequenas atitudes individuais geram grandes resultados coletivos para o meio ambiente.

- Utilize a bicicleta como meio de transporte, sempre que possível, contribuindo para a redução da emissão de gases poluentes e promovendo saúde e bem-estar.
- Prefira o transporte público, diminuindo o número de veículos individuais nas ruas e reduzindo a emissão de carbono.
- Caminhe em trajetos curtos, sempre que viável, adotando uma rotina mais saudável e sustentável.
- Compartilhe caronas, reduzindo o número de carros em circulação e colaborando para a diminuição da poluição do ar.
- Participe de iniciativas de transporte compartilhado, fortalecendo a mobilidade sustentável e a redução das emissões de carbono.
- Reduza o uso de veículos individuais, contribuindo diretamente para a mitigação das mudanças climáticas.
- Adote práticas de mobilidade sustentável no dia a dia, ajudando na construção de cidades mais limpas e conscientes.





VOCÊ SABIA?

1. Pequenas atitudes fazem grande diferença: economizar água, energia, papel e separar corretamente os resíduos são ações simples que, quando realizadas coletivamente, fortalecem a sustentabilidade e contribuem para a preservação do meio ambiente.

2. A sustentabilidade também é responsabilidade da administração pública: o TJAC entende que o serviço público deve atuar como exemplo de responsabilidade socioambiental, promovendo práticas conscientes e incentivando mudanças positivas na sociedade.

3. Reduzir o consumo de papel ajuda a preservar recursos naturais: antes de imprimir, reflita sobre a real necessidade. Priorizar ferramentas digitais reduz desperdícios e fortalece uma gestão pública mais eficiente e sustentável.

VOCÊ SABIA?



4. A água é um recurso essencial e limitado: fechar torneiras, evitar desperdícios e comunicar vazamentos são atitudes que demonstram compromisso com as futuras gerações e com a preservação dos recursos hídricos.

5. Separar corretamente os resíduos é um ato de cidadania: a coleta seletiva contribui para a reciclagem, reduz a poluição e fortalece o trabalho das cooperativas e da cadeia sustentável.

6. O plástico descartado hoje pode permanecer no meio ambiente por séculos: utilizar copos, garrafas e recipientes reutilizáveis ajuda a proteger rios, florestas e espécies da fauna amazônica.

7. Economizar energia também é preservar o planeta: desligar equipamentos quando não estiverem em uso, aproveitar a iluminação natural e utilizar tecnologias eficientes ajudam a reduzir impactos ambientais e gastos públicos.

8. Sustentabilidade também significa cuidar das pessoas: qualidade de vida, saúde física e emocional, inclusão e bem-estar fazem parte de uma cultura institucional mais humana, equilibrada e sustentável.

9. Respeitar a diversidade fortalece ambientes mais justos e sustentáveis: promover equidade, inclusão e respeito às diferenças contribui para uma sociedade mais democrática, acolhedora e responsável.

10. O futuro depende das escolhas que fazemos hoje: cada atitude sustentável adotada no ambiente de trabalho e na vida cotidiana ajuda a construir um legado de responsabilidade, equilíbrio e respeito às próximas gerações.



NOSSAS AÇÕES

Transição energética	Instalação de usinas fotovoltaicas em Rio Branco e Cruzeiro do Sul
Conscientização	Campanhas para o consumo consciente
Consumo consciente	Otimização no consumo de energia, água, gás de cozinha, papel, copos.
Capacitação	Treinamento de colaboradores
Coleta seletiva	Separação adequada de resíduos
Descarte ecológico	Parceria com a cooperativa de catadores
Contratações sustentáveis	Seleção de empresas com critérios ecológicos
Educação ambiental	Oficinas e atividades educativas para a sustentabilidade e meio ambiente
Redução de CO²	Controle diário nas quantidades de emissões e incentivo à descarbonização
Reflorestamento	Com o Projeto Plantando o Futuro 15 mil mudas serão plantadas até 2030.



NOSSOS PARCEIROS

Conselho Nacional de Justiça (CNJ)

Ministério do Meio Ambiente

Secretaria de Estado do Meio Ambiente do Acre (SEMA)

Secretaria de Municipal do Meio Ambiente (SEMEIA)

Universidade Federal do Acre (UFAC), Campus de Rio Branco e de Cruzeiro do Sul

Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes (DENIT)

Batalhão Ambiental do Acre (BPA)

Cooperativa de Catadores

Prefeitura Municipal de Cruzeiro do Sul

Prefeitura Municipal de Rio Branco

Instituto de Meio Ambiente do Acre (IMAC)



COMO SE JUNTAR A NÓS?

■ COMO SE JUNTAR AO TJAC NESSA MISSÃO?

Pequenas atitudes individuais podem gerar grandes transformações coletivas

O Tribunal de Justiça do Estado do Acre, por meio da COSUS, incentiva magistrados, servidores, colaboradores, parceiros e toda a sociedade a participarem ativamente das ações de sustentabilidade e preservação ambiental. Existem diversas formas de contribuir para a construção de um futuro mais equilibrado, consciente e sustentável.

■ VOCÊ PODE PARTICIPAR POR MEIO DE AÇÕES COMO

Voluntariado em ações de plantio de árvores

Participe de campanhas de arborização, reflorestamento e recuperação de áreas degradadas promovidas pelo TJAC ou por instituições parceiras.

Cuidado e monitoramento de mudas plantadas

Adotar uma árvore também é um ato de sustentabilidade. Auxilie no acompanhamento, irrigação e preservação das mudas já plantadas em projetos ambientais.



Doação de mudas e espécies nativas

Contribua com mudas de árvores, plantas ornamentais, espécies frutíferas ou nativas da Amazônia para ações ambientais e educativas.

Campanhas de combate ao desperdício de água e energia

Ajude a conscientizar colegas, familiares e a comunidade sobre o uso responsável dos recursos naturais.

Ações de coleta seletiva e reciclagem

Participe de campanhas de separação de resíduos, arrecadação de recicláveis e descarte correto de materiais eletrônicos, plásticos e papel.

Mutirões de limpeza ambiental

Colabore em ações de limpeza de rios, igarapés, praças, áreas verdes e espaços públicos.

Incentivo à mobilidade sustentável

Adote práticas como caminhadas, uso de bicicleta, caronas compartilhadas e transporte coletivo sempre que possível.



Educação ambiental e conscientização social

Compartilhe informações, participe de palestras, oficinas e campanhas educativas voltadas à sustentabilidade e à cidadania ambiental.

Apoio a projetos sociais e sustentáveis

Fortaleça iniciativas comunitárias, cooperativas de reciclagem, agricultura familiar e projetos de inclusão social ligados à preservação ambiental.

Promoção de atitudes sustentáveis no cotidiano

Reduza desperdícios, reutilize materiais, evite descartáveis e incentive hábitos sustentáveis dentro e fora do ambiente de trabalho.

■ QUEREMOS VOCÊ NO NOSSO TIME

FALE CONOSCO!



cosus@tjac.jus.br



68 3212-8401

BAIXE A CARTILHA



www.tjac.jus.br/cosus/



**PODER
JUDICIÁRIO**
DO ESTADO DO ACRE

COSUS

COORDENADORIA DE SUSTENTABILIDADE E
RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

NEXUS

CARTILHA DA SUSTENTABILIDADE



www.tjac.jus.br