

CAIXA



GUIA CAIXA PARA
UMA VIDA MELHOR
VOLUME II

CAIXA Econômica Federal

Guia CAIXA para uma vida melhor vol. II / CAIXA Econômica Federal /
VICOR/SUMAV/GEDEM – Brasília: CAIXA, 2009.

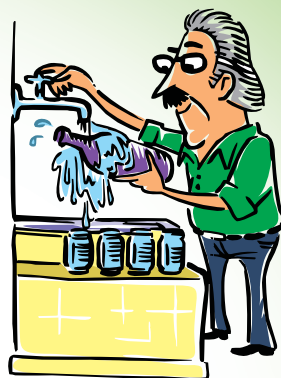
69 p.: il. color. ; 15 cm x 21 cm.

Programa de racionalização de gastos e eliminação de desperdícios.

1. Economia doméstica. 2. Combate ao desperdício. 3. Moradia. 4. Dicas
- qualidade de vida e alimentação. 5. Lixo. 6. Produtos - CAIXA. I. Título.

CDD: 332.1

Economia e Preservação Ambiental



O conceito de viver bem está intimamente relacionado com a forma de fazer com que as dificuldades se transformem em desafios a serem vencidos no nosso dia a dia. As nossas atitudes refletem tanto em nossa vida financeira quanto na nossa relação com o meio ambiente.

Nesse sentido e tendo como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida da população, a CAIXA lança esta segunda edição do *Guia CAIXA para uma Vida Melhor* visando auxiliá-lo na adoção de atitudes simples e econômicas que podem lhe trazer conforto e colaborar com a valorização da natureza.

Uma atitude importante é a de economizar. Economias pequenas fazem a diferença. Para isso, é importante estabelecer e seguir um planejamento de seus gastos e, além disso, fazer valer os seus direitos como cidadão e como consumidor.

Nesta edição, você encontra dicas que poderão contribuir para o controle dos seus gastos e para a preservação ambiental. Com base no princípio de reduzir ao máximo o

desperdício, este guia irá orientá-lo a aproveitar os resíduos e sobras que normalmente seriam descartados e que contribuem para uma série de economias.

O desenvolvimento e a geração de renda devem estar inter-relacionados com as questões do meio ambiente. Essas influenciam nossa forma de produzir, de viver, em nossas relações sociais e em nosso sustento.

Reduzir, reutilizar e reciclar. Com a adoção desses 3 "R", contribuímos para a preservação ambiental, ao mesmo tempo em que economizamos nossos próprios recursos.

A responsabilidade de combater o desperdício de recursos que são essenciais para o nosso planeta, como a água e a energia, é de cada cidadão. Essa atitude é tão importante quanto o cuidado com os seus gastos.

Saber o que se quer é o primeiro passo para conseguir uma vida tranquila e saudável. Este exemplar é seu. Aproveite-o bem.

SUMÁRIO

Programa de Racionalização de Gastos e Eliminação de Desperdícios

1. Consumo Ambientalmente Saudável e Sustentável.....	7
• Dicas para a sustentabilidade	
- Do planeta	
- Da saúde física	
- Da saúde financeira	
2. Qualidade de Vida e Preservação Ambiental.....	11
• Uso racional da água	
• Consumo da energia elétrica	
• Uso adequado do gás de cozinha	
• Fabricação caseira de produtos de limpeza ecológicos	
3. Lixo Doméstico e Reciclagem.....	23
• Tratamento doméstico para o lixo	
• A importância da coleta seletiva e da reciclagem	
• Reciclagem como fonte de renda	
4. Alimentação.....	32
• Elimine o desperdício de alimentos e faça economia	
• Aproveitamento integral dos alimentos	
• Cuidados a serem observados na compra e no consumo dos alimentos	
• Consumo de alimentos orgânicos	
- Aprenda a fazer uma horta caseira	
- Aprenda a fazer uma horta em apartamento	
5. Orçamento Doméstico sob Controle.....	45
• Evite as dívidas	
• Classificação de despesas	
• Tabela de controle orçamentário	
• Mudança de hábitos para o consumo consciente	
- Vestuário	
- Telefonia móvel – Celular	
- Telefonia fixa	
- Material de construção	
- Material escolar	
- Imóvel	
6. Invista com Disciplina e Realize Seus Sonhos.....	56
• Investimentos	

7. Conheça um Pouco da Legislação de Proteção ao Consumidor.....	57
• Direitos básicos do consumidor	
8. Produtos CAIXA.....	61
Bibliografia.....	65

1. Consumo Ambientalmente Saudável e Sustentável



Consumo sustentável quer dizer saber usar os recursos naturais, como, por exemplo, água e energia, para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras. Como isso é possível?

A imensidão do Brasil faz muita gente pensar que todos os recursos naturais do nosso país seriam inesgotáveis. Engano. Se não usarmos de forma responsável os recursos de que dispomos, colocamos em risco o futuro do planeta e o bem-estar das gerações futuras.

O consumidor responsável é aquele que faz uma compra responsável. Mas o que é fazer uma compra responsável? É optar por produtos ou serviços de empresas socialmente responsáveis. As que levam em consideração a sociedade, o meio ambiente, a natureza.

Exemplo de responsabilidade social é dado pelas indústrias que não poluem o ar ou a água; produtores agrícolas que não exploram o trabalho infantil; lojas de móveis que não vendem peças fabricadas com madeira arrancada ilegalmente das florestas nativas; empresas que investem

em suas comunidades, seus funcionários e suas famílias. Privilegiando essas empresas, o consumidor deixa clara sua escolha por quem ajuda a construir uma sociedade mais justa.

A ideia, portanto, não é que as pessoas deixem de comprar o que julgam necessário para suas vidas, nem que façam enormes sacrifícios. Quando todo mundo faz a sua pequena parte, diariamente, o resultado é um mundo melhor para todos. São pequenos gestos que produzem grandes transformações. É um por todos e todos por todos.

DICAS PARA A SUSTENTABILIDADE

Do planeta

- Mude de atitude e, com um pequeno esforço, passe a fazer a coleta seletiva do seu lixo doméstico – separe os restos de alimento dos plásticos, vidros, metais, papéis.



A reciclagem é vista com entusiasmo pelos governos e pelos defensores da causa ambiental como solução para o lixo seco (plásticos, vidros, metais e papéis). Com a reciclagem, é possível reduzir o consumo de matérias-primas, o volume de lixo e a poluição.

- Ao adquirir produtos de limpeza, verifique se nas embalagens há informação de que são biodegradáveis, para que não agridam o meio ambiente.

Da saúde física

- Não consuma medicamentos sem prescrição médica. Tomar remédio por conta própria pode ser muito prejudicial à sua saúde.



- Observe os prazos de validade dos produtos antes de consumi-los, evitando danos à sua saúde.
- Observe os rótulos das embalagens antes de consumir alimentos, sobretudo se tiver algum ingrediente que você não possa comer ou ingerir.

Da saúde financeira

- Observe as dicas de alimentação deste guia e faça economia com os alimentos. Certamente você aumentará o seu potencial nutricional.
- Não desperdice. Pior do que não ter acesso aos recursos pela limitação financeira é desperdiçar o recurso que é pouco para o outro.

Lembre-se:

- Apenas compre aquilo que for consumir. Evite guardar alimentos e outros produtos por muito tempo, pois eles possuem prazos de validade.
- Faça seu controle mensal de gastos e procure viver dentro do salário que recebe.

2. Qualidade de Vida e Preservação Ambiental

Qualidade de vida está diretamente ligada a uma atitude de alegria diante da vida.

Utilizar de forma racional os recursos é uma atitude que promove a qualidade de vida não só nos dias de hoje como também para as gerações futuras.

O uso inadequado e o desperdício dos recursos podem trazer consequências negativas no futuro. Esse uso inadequado pode resultar em racionamento de água, de energia e até de alimentos, o que afetará diretamente a qualidade de vida das pessoas.

Trazemos algumas dicas que o orientam a usar os recursos de forma racional e de economias que podem ajudá-lo no dia a dia.

USO RACIONAL DA ÁGUA

Cerca de 75% do nosso planeta é composto por água. No entanto, apenas 3% deste total é de água doce e apenas 1% da água doce disponível é potável. A metade dessa pequena parte é encontrada na superfície, sob forma de rios, lagos, represas e geleiras. A repetida degradação dos



recursos hídricos realizada pelo homem vem tornando a água potável um recurso raro.

O uso inadequado e o desperdício podem resultar em racionamento de água no futuro. Enquanto jogamos água limpa pelo ralo, lavando calçadas ou deixando torneiras abertas, existem milhares de brasileiros que precisam pegar água em carros-pipa ou andar quilômetros carregando baldes para que possam beber e preparar seus alimentos.

Além da necessidade de preservação do recurso para as próximas gerações, desperdiçar água aumenta o gasto da sua conta no final do mês – lembre-se que a conta de água é uma das maiores despesas domésticas.

Leia algumas dicas que irão ajudá-lo a usar o recurso de forma consciente. Fazendo isso, ele não vai faltar:

- Regue plantas com regador para reduzir as perdas de água, e somente pela manhã ou no fim da tarde. Quando o sol está alto e forte, grande parte da água perde-se por evaporação. Se utilizar mangueira, prefira uma com válvulas tipo “revólver” que economiza água.

- Utilize o balde em vez da mangueira para lavar o carro. A mangueira chega a gastar até 14 vezes mais.

- Varra pisos com vassoura. A limpeza com a mangueira pode gastar, em 15 minutos, cerca de 280 litros de água.

- Use a máquina de lavar roupa com sua capacidade máxima. Uma lavadora para 5 quilos gasta, em média, 40 litros de água em cada operação.

- Escove os dentes ou faça a barba com a torneira fechada economizando assim mais de 21 litros por vez.

- Feche a torneira do tanque enquanto ensaboa a roupa, abrindo-a só na hora de enxaguar. Você já pensou em utilizar essa água para lavar o quintal?



- Limpe os pratos antes de lavar a louça e feche a torneira enquanto ensaboá-los, abrindo-a na hora de enxaguar.

- Ao tomar banho, fique somente o tempo necessário para sua higiene pessoal. Não demore. Uma ducha chega a gastar mais de 16 litros de água por minuto.

- Cheque sempre se há vazamentos nas válvulas de descarga, nas torneiras e em outras saídas de água.

- Rachaduras ou mofo nos tetos e nas paredes, alteração no sabor ou na transparência da água são sinais de vazamentos. Quando perceber algum desses casos, providencie o conserto o mais rápido possível. Você irá evitar desperdícios e aumento de gastos na sua conta.

- Verifique o hidrômetro (aparelho para medir o consumo de água) e acompanhe regularmente os gastos na conta. Se identificar alguma alteração no consumo, procure a concessionária de água de sua cidade com a última conta paga para conferir eventuais incorreções.

- As tarifas de água são diferenciadas de acordo com o tipo do imóvel. Para os imóveis comerciais, são atribuídas tarifas mais altas. Assim, verifique se o seu imóvel está cadastrado como residencial e solicite a correção, se for o caso.

- Informe-se sobre promoções e tarifas promocionais com a concessionária de água de sua cidade – você pode ser beneficiado.

CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA

Existem 1,6 bilhão de pessoas no mundo que não têm acesso à energia elétrica e 2,4 bilhões que usam lenha para cozinhar ou se aquecer.

Dependendo de como você utiliza a energia elétrica, suas despesas domésticas podem aumentar e, com algumas atitudes simples, você pode reduzir esses gastos. Veja as dicas a seguir:

- Aproveite a luz natural durante o dia. Abra janelas e deixe que a luz solar entre nos ambientes. Além de economizar energia, o ambiente se tornará mais arejado.



- Procure usar cores claras nas paredes, pois diminuem a necessidade de iluminação.

- Utilize material elétrico de qualidade e faça manutenção periódica em suas instalações. Com isso, além de economia, você terá mais segurança. Não faça ligação direta.

- Use os eletrodomésticos de acordo com as instruções do fabricante e na hora da compra veja se tem o selo Procel.

- A geladeira deve ficar em local ventilado, longe do fogão e de áreas expostas ao sol. Também evite abrir muito a porta.

- Quando for viajar, desligue a chave geral de sua casa.

- Passe roupa em horários que outros aparelhos não estejam ligados e desligue o ferro pouco antes de terminar, aproveitando seu aquecimento até o término da tarefa. Lembre-se que é melhor acumular as roupas do que passar as peças aos poucos.

- O uso de benjamins ou tomada tipo T não é recomendado, pois pode causar uma sobrecarga no sistema elétrico com riscos de superaquecimento e até mesmo de incêndio.

- Quando acabar de usar um aparelho, desligue-o da tomada.

- Procure trocar as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes, pois duram até 13 vezes mais e são mais econômicas.

- Não deixe que a poeira se acumule sobre os vidros das lâmpadas. Quando limpas, as lâmpadas consomem um volume menor de energia.

USO ADEQUADO DO GÁS DE COZINHA

O uso correto do fogão e do gás de cozinha pode evitar gastos domésticos extras.

O gás natural não é poluente e é mais econômico. Sabendo usar, a economia pode ser ainda maior. Veja as dicas abaixo:

- Ao cozinhar, use apenas a quantidade de água necessária e, quando começar a ferver, abaixe o fogo.

- Deixe os alimentos mais duros de molho para cozinhá-los mais rápido.

- Mantenha as panelas tampadas para aproveitar melhor o calor e gastar menos gás.

- Mantenha os queimadores do fogão sempre limpos, lavando-os sempre em fervura de água e detergente, pois sujos ou desregulados consomem mais gás.

- Ligue o forno sempre de porta aberta e feche-a ao verificar que a chama acendeu, pois seu gasto é de 2 ou 3 queimadores comuns. Evite abrir várias vezes a porta do forno.

- Faça uma regulagem no seu fogão pelo menos uma vez ao ano e providencie reparos quando necessário. Com isso, você evita acidentes e reduz o consumo de gás.

- Quando o fogão não estiver em uso, o registro do gás deve ser mantido fechado.

- Ao trocar o botijão, apague qualquer fogo existente, não bata na borboleta da válvula e use apenas as mãos para apertar ou afrouxar, a fim de não danificar a válvula e provocar um vazamento.

- Instale seu botijão fora da cozinha, em local ventilado e não passe a mangueira por trás do fogão.

- Nunca role ou deite o botijão ao transportá-lo.

- Sentindo cheiro de gás, não ligue a luz nem acenda fósforos, abra as janelas e as portas para ventilar imediatamente, coloque água e sabão na instalação e verifique se formam bolhas. Em caso positivo, desligue a chave geral da eletricidade. Se for possível, leve o botijão para fora de casa e chame a assistência técnica.



FABRICAÇÃO CASEIRA DE PRODUTOS DE LIMPEZA ECOLÓGICOS

Podemos contribuir para a preservação ambiental ao produzirmos nossos próprios produtos de limpeza, sem a utilização de componentes que agridem o meio ambiente. Além disso, também reduzimos os nossos gastos domésticos.

Veja algumas dicas:

Limpeza com economia

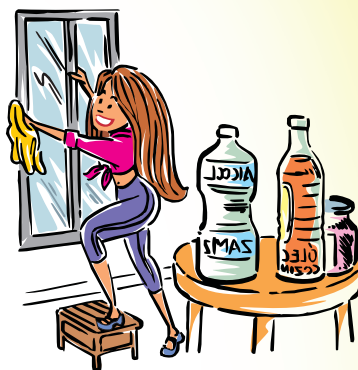


- Janelas e espelhos: use 3 colheres de vinagre diluídas em 11 litros de água quente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro limpe-o com água e sabão. Use um pano de algodão usado ou jornais velhos para secar a superfície.
- Esquadrias de alumínio: para mantê-las sempre brilhando e parecendo novas, é só limpá-las uma vez por mês com uma mistura de óleo de cozinha e álcool, em partes iguais. Em seguida, passe um pano macio ou flanela.
- Carpetes e tapetes: misture 2 partes de fubá com uma parte de bórax (ou borato de sódio). Pulverize bem e deixe descansar por 1 hora e aspire. Uma desodorização rápida pode ser obtida pulverizando o carpete com bicarbonato e aspirando em seguida.
- Banheiro: use uma escova com bicarbonato de sódio e água quente para limpeza geral do banheiro.
- Pias do banheiro: despeje vinagre e deixe descansar durante a noite, enxaguando pela manhã.

- Vasos sanitários: aplique uma pasta de bórax (ou borato de sódio) e suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Ou utilize uma solução forte de vinagre.

- Vidros: use uma solução de vinagre ou limão diluído em água para limpar e tirar gordura.

- Forno: use uma solução de água quente com bicarbonato de sódio que deverá ser passada com um pano fino.



- Painéis e formas queimadas: cubra a área com uma fina camada de bicarbonato de sódio e água. Deixe descansar por algumas horas antes de lavar.

- Pisos de cerâmica: misture no balde aproximadamente 3,5 litros de água com $\frac{3}{4}$ de xícara de vinagre branco e $\frac{1}{2}$ xícara de amoníaco. Lave o piso como de costume.

- Amaciar roupas: adicione $\frac{1}{2}$ copo de vinagre ou $\frac{1}{4}$ de copo de bicarbonato durante o enxágue.

- Desodorizar ambientes: substitua o desodorante de ambientes por uma mistura de ervas com vinagre ou suco de limão. É mais econômico e não causa doenças respiratórias e alergias.

Receitas de sabão

- Sabão caseiro: coloque 1 parte de água e 1 parte de gordura e ferva. A gordura (sebo de gado ou de aves, banha, abacate ou sobras de gordura de cozinha) para o preparo do sabão deve ser lavada dessa forma antes. Ao retirá-la do fogo, mexa bem e acrescente 1 litro de água fria para cada litro de água quente, repetindo essa operação caso a gordura esteja muito suja. Ao esfriar, a gordura ficará sólida e poderá ser removida.

- Sabão líquido para lavar louças: ferva em 2 litros de água 1 sabão caseiro ralado, 1 colher de óleo de rícino e 1 colher e açúcar até dissolverem e engarrafe.

Receitas de outros produtos ecológicos

- Detergente ecológico: derreta 1 pedaço de sabão de coco neutro picado ou ralado em 1 litro de água. Acrescente 5 litros de água fria. Em seguida, esprema 2 limões e despeje 4 colheres de sopa de amoníaco, misturando bem e engarrafe.

- Detergente ecológico multiuso: coloque 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de amoníaco, 1 colher de



sopa de bicarbonato de sódio e 1 colher de sopa de ácido bórico em 1 litro de água morna (em torno de 45°). Substitui os multiusos convencionais.

- Desinfetante: deixe folhas de eucalipto de molho em 1 litro de álcool por 2 dias. Dissolva 1 sabão caseiro ralado em 1 litro de água fervendo. Junte mais 3 litros de água e a essência de eucalipto e engarrafe.
- Amaciante de roupas: ferva 1 litro de água com 1 sabonete ralado até dissolver. Acrescente mais 4 litros de água fria, 4 colheres de glicerina e colheres de sopa de Leite de Rosas. Misture-os, mexendo bem e depois engarrafe.

3. Lixo Doméstico e Reciclagem

TRATAMENTO DOMÉSTICO PARA O LIXO

Não há como não produzir lixo, mas podemos diminuir essa produção reduzindo o desperdício, reutilizando sempre que possível e fazendo a coleta seletiva de materiais recicláveis, como plástico, vidro, metal e papel.

Geralmente, pensamos que lixo é tudo aquilo que não nos serve mais e tem que ser “jogado fora”. No entanto, grande parte daquilo que jogamos fora pode ser reutilizada.

A coleta seletiva é o primeiro passo para a reciclagem, porque permite a separação dos materiais no próprio local onde eles são jogados fora.

Com a reciclagem, os materiais que não nos servem mais podem ser utilizados como matéria-prima para a fabricação de um novo produto.

Com a separação do lixo seco (plástico, metal, vidro, papel) do úmido (alimentos), adotamos uma alternativa ecologicamente correta, pois reduzimos o lixo doméstico e retiramos dos aterros sanitários e lixões resíduos que podem ser reciclados.



Essa é uma atitude simples de ser adotada por cada um de nós na nossa casa.



Adote uma atitude responsável. Seleccionamos uma série de sugestões que o ajudarão a dar um tratamento correto para o lixo produzido na sua casa:

- A primeira atitude a ser adotada para a reciclagem do lixo doméstico é a separação entre o lixo seco e o lixo úmido. Com isso, o lixo seco não é contaminado pelo lixo úmido e pode ser reciclado. Para isso, procure ter duas latas de lixo: uma para o lixo seco e outra para o lixo úmido.

- Aproveite para adubo o lixo orgânico gerado. Empilhe folhas e restos de grama varridos em um canto do jardim. Deixe que entrem em decomposição e use-os como adubo nas suas plantas.

- Lembre-se que o lixo oriundo do banheiro não pode ser reciclado, é considerado lixo úmido.

- Separe tudo o que pode ser reciclado ou reutilizado (plásticos, vidros, papéis, papelões, embalagens, metais, latas de alumínio, garrafas, jornais, revistas, entre outros) e disponha para a coleta.

- Doe roupas, calçados e outros produtos que não lhe servem mais, pois eles podem ser preciosos para outras pessoas.

A IMPORTÂNCIA DA COLETA SELETIVA E DA RECICLAGEM

Mais da metade do que é jogado no lixo pode ser reciclado. Reciclar evita a geração de lixo para os aterros sanitários e lixões. E os produtos reciclados podem ser para uso próprio ou para geração de renda.

Sistemas de coleta seletiva podem ser usados em uma escola, uma empresa ou um bairro. Não há uma fórmula universal. E, para que possa ser feita a coleta seletiva, é necessário que se faça uma avaliação inicial da situação específica.

A reciclagem traz diversos benefícios para o meio ambiente e para o próprio homem. A partir dela, podemos diminuir e prevenir riscos à saúde pública, impactos ambientais e exploração dos recursos naturais.

Além disso, a reciclagem pode ser uma excelente fonte de economia e até de renda para aqueles que souberem dela tirar o melhor proveito.

Os principais materiais recicláveis são: papéis, plásticos, metais e vidros.



RECICLAGEM COMO FONTE DE RENDA

Alguns materiais, após reciclados, podem ser utilizados como excelentes alternativas para a melhoria da qualidade de vida da população. Além disso, o material reciclável pode ser vendido para empresas especializadas no reaproveitamento/reciclagem e gerar uma boa renda. Verifique se há empresas com essa atividade na sua cidade – o lixo pode ser bastante valioso.

Você também pode doar o material reciclável para cooperativas de catadores ou postos de coleta.

Selecionamos algumas dicas que poderão ser bastante úteis para você ou para a sua comunidade:

Embalagens Tetra Pak (caixas de leite)

- Telhados/coberturas:
 - Essas embalagens são de difícil decomposição, permanecendo durante dezenas de anos nos aterros sanitários, quando descartados sem a devida separação.
 - Aprenda a transformar essas embalagens em telhas para sua residência ou para comercialização. Com esse tipo de utilização, o material atua como excelente isolante térmico, reduzindo as temperaturas até 8°C.

- As telhas produzidas com o material são de custo mais baixo que as tradicionais.

- Essa utilização é aplicável para casas populares e galpões, pelo seu baixo custo e porque a mão de obra não precisa ser qualificada.

- Saiba como utilizar as embalagens como telhas:

- | |
|--|
| 1. abra as caixinhas totalmente, descolando as emendas; |
| 2. faça um corte vertical para deixar a embalagem ficar totalmente plana; |
| 3. limpe com água, sabão em pó e um pouco de desinfetante; |
| 4. espere as embalagens secarem; |
| 5. cole as embalagens lado a lado, com cola branca ou de sapateiro; |
| 6. forme uma manta sobre a laje superior da casa, abaixo do telhado; |
| 7. deixe um espaço mínimo de 2 centímetros entre a manta e as telhas para o ar circular e para o perfeito funcionamento do isolamento térmico. |



Papel

- Oficina de papelagem:

- O papel é um material que possibilita uma série de utilizações. As possibilidades de reciclagem são inúmeras. Trazemos aqui uma pequena receita de como fazer uma fruteira com papel de jornais, revistas, pão ou outros. Mãos à obra e faça um lindo enfeite para a sua casa.

- Material: jornal, papel de seda ou de embrulho de pão, bacia sem curvas, vaselina cremosa, cola branca ou goma de qualquer tipo, pincel, papel de presente e tinta acrílica para artesanato.

- Etapas:

1. passe vaselina por dentro da bacia;
2. corte o jornal em tiras;
3. cole as tiras na bacia até completar 7 camadas;
4. cole tiras de papel de seda ou de pão por cima para dar acabamento;
5. deixe secar completamente;
6. retire a peça girando e puxando;
7. pinte ou cole papel de presente para decorar.

- Aprenda a fazer papel reciclado:

- O que você precisa:

- papel e água;
- bacias: rasa e funda;
- balde;
- moldura de madeira com tela de náilon ou peneira reta;
- moldura de madeira vazada (sem tela);
- liquidificador;
- jornal ou feltro;
- pano (ex.: morim);
- esponjas ou trapos;
- varal e pregadores;
- prensa ou duas tábuas de madeira;
- peneira côncava (com “barriga”);
- mesa.

- A - Preparando a polpa:

Pique o papel e deixe-o de molho durante 1 dia ou 1 noite na bacia rasa, para amolecer. Coloque água e papel no liquidificador, na proporção de 3 partes de água para 1 de papel. Bata por 10 segundos e desligue. Espere 1 minuto e bata novamente por mais 10 segundos. A polpa está pronta.

B - Fazendo o papel:

1. despeje a polpa numa bacia grande, maior que a moldura;
2. coloque a moldura vazada sobre a moldura com tela;
3. mergulhe a moldura verticalmente e deite-a no fundo da bacia;
4. suspenda-as ainda na posição horizontal, bem devagar, de modo que a polpa fique depositada na tela. Espere o excesso de água escorrer para dentro da bacia e retire cuidadosamente a moldura vazada;
5. vire a moldura com a polpa para baixo, sobre um jornal ou pano;
6. tire o excesso de água com uma esponja;
7. levante a moldura, deixando a folha de papel artesanal ainda úmida sobre o jornal ou morim.

C - Prensando as folhas:

1. para que suas folhas de papel artesanal sequem mais rápido e o entrelaçamento das fibras seja mais firme, faça pilhas com o jornal da seguinte forma: empilhe 3 folhas do jornal com papel artesanal. Intercale com 6 folhas de jornal ou um pedaço de feltro e coloque mais 3 folhas do jornal com papel. Continue até formar uma pilha de 12 folhas de papel artesanal;

2. coloque a pilha de folhas na prensa por 15 minutos. Se não tiver prensa, ponha a pilha de folhas no chão e pressione com um pedaço de madeira;
3. pendure as folhas de jornal com o papel artesanal no varal até que sequem completamente; retire cada folha de papel do jornal ou morim e faça uma pilha com elas; coloque essa pilha na prensa por 8 horas ou dentro de um livro pesado por uma semana.

D - Efeitos decorativos com o papel reciclado:

1. misture à polpa: linha, gaze, fio de lã, casca de cebola ou casca de alho, chá em saquinho, pétalas de flores e outras fibras;
2. bata no liquidificador junto com o papel picado: papel de presente, casca de cebola ou de alho;
3. coloque sobre a folha ainda molhada: barbante, pedaços de cartolina, pano de tricô ou crochê. Nesse caso, a secagem será natural – não é necessário pressionar com o pedaço de madeira;
4. para ter papel colorido: bata papel crepom com água no liquidificador e junte essa mistura à polpa. Outra opção é adicionar guache ou anilina diretamente à polpa.



4. Alimentação

Uma boa saúde está diretamente relacionada com uma alimentação rica em proteínas, sais minerais e vitaminas.

E você e sua família podem ter uma excelente qualidade de alimentação com a introdução de hábitos saudáveis e que não custarão mais. Ao contrário: você poderá melhorar o valor nutricional do cardápio da sua família e ainda economizar com isso.

Leia com atenção as dicas que selecionamos para você e viva com mais saúde.

ELIMINE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E FAÇA ECONOMIA

- Uma alimentação saudável não precisa ser cara. Ela se baseia em alimentos naturais e produzidos regionalmente.

- Procure comprar os alimentos diretamente do produtor. Fazendo isso, você garante alimentos mais saudáveis e mais baratos.

- Dê preferência aos alimentos orgânicos. Além de fazer bem para a sua saúde, você combate a poluição do solo e dos mananciais.



- Frutas, legumes e verduras são alimentos saudáveis e, se escolher os da estação, você pode, ainda, fazer uma boa economia.

- Evite comprar em excesso biscoitos, achocolatados, iogurtes em excesso. Eles pesam no orçamento doméstico e não substituem as refeições. Na hora da sobremesa, prefira as frutas.

- Antes das compras, pense nas refeições da semana, faça o seu cardápio e procure gastar no que é mais necessário.

- Reutilize recipientes plásticos de produtos como margarinas ou sorvetes. Bem lavados, eles servem para guardar outros alimentos.

- Corretamente guardados, os alimentos permanecem frescos por mais tempo. Dessa forma, joga-se menos comida no lixo.

- Evite comprar comida além do necessário. Uma parte acaba se estragando e indo para o lixo.

- Antes de jogar sobras de verduras e frutas no lixo verifique se elas podem ser reaproveitadas.



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Os alimentos são muito importantes para a preservação de nossa saúde. Em geral, não aproveitamos tudo o que o alimento pode nos dar por desconhecermos os seus nutrientes



ou as possibilidades de aproveitamento de todas as suas partes.

Ao prepararmos os alimentos, costumamos jogar fora cascas e sementes. A casca de ovo e algumas sementes, como as de abóbora e do trigo, podem ser aproveitadas como farelos e pós, complementando nossa alimentação.

Quando aproveitamos totalmente os alimentos, aumentamos as opções de cardápio e levamos para a nossa mesa uma alimentação mais saborosa e rica em nutrientes. Sem contar com a redução de gastos com o orçamento doméstico e a redução de desperdícios.

Este capítulo traz uma série de receitas de fácil preparo que utilizam sobras e partes normalmente não aproveitadas de alimentos, associadas a outros ingredientes de baixo custo.

Bolo de bagaço de milho verde: se tiver feito mingau de milho ou pamonha, use o bagaço que sobrou.

- Ingredientes: 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga; 2 xícaras rasas de açúcar; 3 gemas; 2 xícaras cheias de farinha de trigo; 1 xícara de leite de coco; 1 xícara de bagaço de milho verde; 1 colher de sopa de fermento em pó; 3 claras em neve e sobras de queijo se houver.

- Modo de fazer: bater a manteiga com o açúcar e as gemas até formar um creme. Juntar a farinha, o leite, o bagaço de milho e o fermento pela ordem dos ingredientes, mexendo delicadamente. Despejar em uma forma untada e colocar alguns pedacinhos de queijo na massa. Assar em forno quente.

Doce de casca de banana:

- Ingredientes: 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas; 2 xícaras e meia (chá) de açúcar.

- Modo de fazer: cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por uma peneira grossa. Junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Bolinhos de cascas de batata:

- Ingredientes: 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas; 2 xícaras de farinha de trigo; 2 ovos; 2 colheres

de salsinha picada; sal a gosto; 1 colher (sobremesa) de fermento em pó e óleo para fritar.

- Modo de fazer: ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.

CUIDADOS A SEREM OBSERVADOS NA COMPRA E NO CONSUMO DOS ALIMENTOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde, milhões de pessoas adoecem todos os anos porque comem alimentos contaminados. Tal contaminação resulta da guarda inadequada, temperaturas para conservação insuficientes, manipulação sem os cuidados de higiene, entre outros.

Evite intoxicações e desperdícios observando com cuidado os alimentos antes de comprá-los e de consumi-los. A seguir, você poderá verificar dicas e alertas para evitar problemas com alimentos:

- Verifique se a embalagem contém informações sobre o produto – data de fabricação e validade, nome e endereço do produtor, registro do produto, características, composição e instruções sobre conservação.

- Compre alimentos que apresentem cor, cheiro, textura e consistência característicos de sua qualidade.

- Não compre produtos com embalagens sujas, enferrujadas, amassadas, trincadas, estufadas, furadas, abertas, com vazamentos ou outros tipos de alterações.



- Não consuma alimentos com prazo de validade vencido, porque pode haver alteração em sua composição.

- Verifique se as caixas de papelão dos produtos congelados estão firmes, secas e sem gelo por cima.

- Dê preferência aos alimentos embalados de fábrica, em vez daqueles servidos a granel.

- Não compre vidros que apresentem espuma ou líquido turvo ou opaco nem com tampas enferrujadas ou amassadas. É importante verificar o aspecto dos alimentos em embalagens transparentes e não adquirir produtos com matérias estranhas.

- Verifique se o alimento está exposto e armazenado conforme as orientações do seu rótulo.

- Lave garrafas ou latas antes de levá-las à boca.

- Não congele novamente alimento que já descongelou.
- Refrigere imediatamente as sobras de alimentos em sua própria embalagem ou consuma de imediato.
- Guarde na geladeira as sobras de alimentos enlatados em outro vasilhame limpo, seco e com tampa.

CONSUMO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS

Cultivados com a utilização de métodos e produtos naturais, os alimentos orgânicos contribuem para a manutenção da boa saúde das pessoas, por estarem livres dos males causados pelo alto teor de agrotóxicos utilizados no cultivo dos alimentos tradicionais.

Selecionamos algumas dicas que contribuirão para o consumo desse tipo de alimento, sem aumentar sua despesa doméstica e ainda reduzi-la.

Dicas:

- Uma cuidadosa higienização das frutas e hortaliças irá contribuir para a remoção de resíduos de elementos químicos. Para tanto, faça uma solução com detergente e água pura ou com água e vinagre, lave as frutas e hortaliças, deixando-as de



molho de 15 a 20 minutos e enxágue-os (principalmente tomates, batatas-inglesas, morangos, mamões e uvas).

- Escolha frutas, legumes e verduras da safra e de origem nacional. Além de fazer economia, você preserva a sua saúde, porque esses alimentos possuem menos defensivos, hormônios e pesticidas para seu cultivo e conservação.

- Evite comprar legumes muito grandes, pois, em geral, resultam de adubação e estimulantes artificiais.

- Procure retirar toda a gordura e a pele no preparo de carnes de vaca, frango ou porco para evitar ingerir resíduos de pesticidas e outros produtos químicos que tendem a ficar concentrados nos tecidos gordurosos.

- Cultive uma horta em um cantinho do seu quintal ou mesmo em vasos na sua cozinha. Ter uma produção caseira de verduras e legumes é uma boa prática para se ter alimentos mais saudáveis e saborosos, sem substâncias químicas, ao mesmo tempo em que você irá perceber boa redução dos gastos com a feira.

• **Aprenda a fazer uma horta caseira**

1. Escolha um terreno plano ou levemente inclinado que receba, no mínimo, 5 horas



de luz solar por dia. Esse local deve estar afastado de esgotos, chiqueiros ou sanitários.

2. Limpe ou capine um espaço de 2 a 5 metros de comprimento e 1 metro de largura – se não possuir todo esse espaço, adapte-o ao que tiver disponível.
3. Cerque o local com estacas, cordas, tábuas, tijolos ou bambus.
4. Faça os canteiros, deixando um espaço de 50 centímetros e uma profundidade entre 30 e 40 centímetros entre um canteiro e outro. Se o terreno for inclinado, os canteiros devem ficar atravessados para evitar sua destruição pela água da chuva.
5. Revire a terra, desmanchando os torrões na terra com a enxada, retire as pedras e faça as covas na profundidade de até 20 centímetros.
6. Prepare o solo com até 40% de argila (partículas finas) e o restante de areia (grãos de areia mais grossos).
7. Verifique se a terra está fofa e faça a devida adubação com o adubo caseiro* ou com adubos químicos – salitre do Chile, sulfato



de amônia e o NPK 4-14-8 da seguinte forma: para cada metro quadrado do canteiro, coloque 3 a 4 litros de adubo orgânico e 10 colheres de sopa de adubo químico. O procedimento deve ser feito com até 10 dias antes do plantio.

8. Deixe uma distância de 20 a 30 centímetros entre as fileiras no canteiro e abra sulcos ou linhas com uma profundidade de 2 a 3 centímetros.
9. Enterre as mudas ou sementes apertando um pouco para ficarem firmes, tendo o cuidado de não deixar as raízes e mudas dobradas. Regue após o plantio.
10. Espalhe 1 colher de sopa de sulfato de amônia ou salitre do Chile ou do adubo químico, 25 dias após o plantio, para cada metro corrido, jogando o adubo entre as fileiras do canteiro.
11. O plantio em covas é utilizado para o cultivo de vagem, abobrinha, quiabo e ervilha. Para o cultivo dessas hortaliças, faça covas com a enxada com uma profundidade de até 20 centímetros.
12. Coloque em cada cova 5 litros de esterco bem curtido e 10 colheres de sopa de adubo químico, 10 dias antes do plantio.
13. Passados os 10 dias necessários para a atuação do adubo, plante 3 sementes em cada cova.

14. Após 25 dias do plantio, coloque em cada cova 1 colher das de sopa de sulfato de amônia ou salitre do Chile ou adubo químico.
15. Quando as plantas tiverem com 20 a 30 centímetros de altura, retire as mudas mais fracas.
16. A colheita das hortaliças plantadas pode ser feita por meio do arranco, no caso de alface, chicória, mostarda, beterraba, cenoura e rabanete; e do corte, nos casos de salsa, cebolinha, espinafre, couve e rúcula. O corte deve ser feito 3 dedos acima do solo e dos ramos maiores do espinafre e da couve, a fim de que essas hortaliças possam ser colhidas mais de uma vez.



17. Você deve ter os seguintes cuidados com a horta:
 - cultivar hortaliças variadas com diferentes tipos de nutrientes;
 - regar com água limpa os canteiros 2 vezes por dia (manhã/tarde);
 - não encharcar o solo;
 - limpar a horta todos os dias com as mãos;
 - afogar bem a terra uma vez por semana;
 - recolocar o adubo a cada colheita para manter a qualidade da terra.

18. Procure as melhores épocas para plantio e colheita:

Hortalças	Plantio	Colheita
Alface	Planalto: março a agosto Zonas serranas: todo o ano	65 a 90 dias após o plantio
Cebolinha	Outros locais: fevereiro a julho. Clima ameno: todo o ano	80 a 100 dias após o plantio
Cenoura	Planalto: fevereiro a agosto Zonas Serranas: outubro a novembro	90 a 120 dias após o plantio
Couve	Fevereiro a maio	Abril e dezembro
Repolho	Todo o ano	3 a 5 meses após o plantio
Salsa	Zona serrana: todo o ano	50 a 75 dias após o plantio

ATENÇÃO – você pode fazer o adubo caseiro seguindo a seguinte fórmula: cave um pequeno buraco na terra, jogue dentro folhas, restos de alimento, cinzas, mato capinado e outros (o que você tiver). Tampe a cova e jogue água 2 vezes por semana. Passadas algumas semanas, coloque uma chapa de metal no fundo do buraco e verifique se a mistura está quente ou fria – se estiver quente, coloque mais água; se estiver fria, o adubo pode ser usado.

• Aprenda a fazer uma horta em apartamento

1. Escolha um local que receba sol pela manhã. Pode ser na varanda ou na janela de sua casa ou apartamento.
2. Utilize qualquer vasilhame, até mesmo a metade de uma garrafa pet de 2 litros. Fure embaixo para passagem de água.
3. Deve-se usar terra pronta que tenha pH6, com matéria orgânica, nitrogênio, fósforo e potássio, pois o solo não pode ser ácido.
4. Como o solo é pouco profundo, deve-se plantar hortaliças com raízes curtas como salsa, pimentão, cebolinha ou frutas como morango e tomate-cereja.
5. Pesquise o espaço ideal para cada planta que permita seu crescimento.
6. Molhe 3 vezes por dia até que a semente germine, depois basta molhar 1 vez pela manhã. Limpe diariamente a horta.



5. Orçamento Doméstico sob Controle

Ser um consumidor consciente é uma atitude responsável. E, para que você aprenda a consumir com responsabilidade, é indispensável que você conheça e controle seus gastos domésticos. Organizando suas finanças, você poderá utilizar o seu dinheiro de acordo com a sua real necessidade de consumo.



Isso porque quando os seus gastos estão sob controle, você consegue fazer um planejamento e até economizar para realizar os seus desejos, além de se distanciar do monstro da inadimplência ou o não pagamento do que deve/contratou.

Além disso, o consumidor consciente se preocupa com a origem dos produtos que adquire e com a destinação daquilo que não precisa mais. Confira a seguir algumas dicas de economia e outros assuntos relacionados ao consumo e seja um consumidor consciente.

EVITE AS DÍVIDAS

- É preciso tomar alguns cuidados na hora das compras, fique atento aos preços dos produtos e às condições de pagamento,

principalmente nas compras a prazo. A pressa na hora das compras muitas vezes resulta em desperdício de recursos.

- Quando for planejar seus gastos, lembre-se que as dívidas podem ser causadas por diversos fatores. Como, por exemplo:

- problemas inesperados como doença ou desemprego;
- falta de controle;
- descuido na hora de contratar uma operação de crédito.

- Fique alerta! O custo de uma dívida é a taxa de juros e as multas que se paga e quando há inadimplência.

- No caso de financiamento, fique alerta às taxas de juros cobradas pelos bancos. Você deve ter o controle de suas próprias finanças para fugir da inadimplência.

- Fuja dos empréstimos que possam comprometer o seu salário, principalmente se for para pagar outras despesas. Assim, você não gera novas dívidas.

- Dê prioridade às taxas com menores prestações e às que dão desconto com pagamento antecipado.

- Compre com antecedência, faça sua lista e compare os preços e as condições de pagamento das lojas. A compra sem pensar gera prejuízo!
- Nas compras a prazo, avalie sempre o valor do produto que você irá pagar à vista e o total pago a prazo. Lembre-se que, quanto menor o número de parcelas a pagar, menores serão os juros.
- Quando for pagar algo com cartão de crédito, não aceite preços maiores. O valor pago com cartão tem que ser o mesmo para pagamentos à vista.
- O cartão de crédito oferece comodidade, mas evite pagar o valor mínimo da fatura, os juros cobrados são muito altos.
- Na hora de pagar os tributos e impostos, não vale a pena se endividar para quitar a despesa à vista. A não ser que você disponha do valor total.
- Reserve uma parcela do seu salário para os gastos inesperados – compra de remédios, reparo para conter a infiltração e outros.
- Existem várias formas para renegociar uma dívida, como, por exemplo, antecipar parte do pagamento em troca de um abatimento do credor.

- Procure sair das dívidas, converse com o gerente do banco onde tem conta. Ele pode oferecer opções de crédito mais barato que ajude você a substituir sua dívida alta por uma mais baixa.

- Cuidado com os cheques pré-datados. Muitas vezes consumimos o que não cabe no nosso planejamento de gastos e adiamos na expectativa de uma entrada extra de dinheiro. Evite o cheque sem fundo.

- Evite usar o limite do cheque especial e se usar procure liquidar o mais rápido a dívida.

- Se souber usar, o cartão de crédito oferece muitas vantagens. Assim, procure:

- comprar logo após o vencimento da sua fatura que corresponde a um bom prazo;
- o ideal é pagar o valor total. Evite pagar os juros;
- evite pagar depois da data de vencimento, assim você evita multa e juros;
- estabeleça um limite para gastar; como garantia, não deixe que ultrapasse 30% de seu salário.

- Procure ter datas diferentes de vencimento se tiver mais de um cartão. Assim, você poderá programar melhor os seus gastos.

- A compra parcelada sem juros é a melhor opção, mas veja sempre se o concorrente não cobra menos pelo mesmo serviço ou produto.
- Você pode ganhar pontos. Alguns cartões premiam os clientes que utilizam mais.

CLASSIFICAÇÃO DE DESPESAS

Tome uma atitude! Organize suas finanças e faça a previsão dos seus gastos. É simples e fácil. Liste suas despesas, defina o que deve ser priorizado e analise a melhor forma de pagamento.

- Converse com a família que participa das despesas e faça a média do que foi gasto no mês anterior.
- Faça uma relação de todos os seus gastos, como, por exemplo, contas de água, luz, alimentação, etc.
- Liste o valor da dívida, para quem será paga e de que forma. Fica mais fácil avaliar o que é realmente necessário e o que deve ser comprado primeiro.
- Classificando as despesas, você pode acompanhar e avaliar o quanto foi gasto e o que há disponível. Efetuar os cortes necessários e evitar que uma despesa não extrapole o limite destinado.

- Caso o dinheiro não dê para quitar todas as dívidas, a opção é dar prioridade ao pagamento das contas que produziram os maiores juros e multas.
- Utilize o 13º salário ou parte dele quitando dívidas ou guardando para as despesas do próximo ano como material escolar, IPTU e não apenas para comprar os presentes ou fazer viagens.
- Corte os excessos. Algumas ações podem ajudar, como, por exemplo, cortar os supérfluos na hora da compra no mercado ou colocar os filhos numa escola mais barata que não comprometa a qualidade do ensino.
- Poupar para gastar com as contas anuais, como matrícula dos filhos, IPTU e outras despesas, é uma boa saída para o dinheiro render.
- Pense onde e como você gasta o seu dinheiro e descubra novas oportunidades para poupar.

TABELA DE CONTROLE ORÇAMENTÁRIO

Controlar os gastos é uma tarefa fácil. É só começar. Anote todos os seus gastos, até mesmo os pequenos que envolvem apenas centavos. Depois de um mês, analise cuidadosamente e você verá quantas compras

desnecessárias foram realizadas. Agora que você sabe o quanto gasta, pode planejar antecipadamente. O que não for preciso corte do seu orçamento.

Veja, no final deste guia, a tabela que foi feita para você utilizar na previsão e no controle dos seus gastos.

MUDANÇA DE HÁBITOS PARA O CONSUMO CONSCIENTE

Com o corre-corre do dia a dia, acabamos, muitas vezes, agindo de forma automática e não conseguimos parar para pensar em mudar nossos hábitos. Mudar a rotina não é fácil, mas necessário. Se economizarmos nas pequenas coisas, teremos uma boa economia em nosso orçamento. Tente mudar sua rotina, consuma com consciência. Pequenas atitudes fazem a diferença.

• **Vestuário**

- Verifique sempre a etiqueta com as características do produto. Leia as informações, veja se o produto é adequado às suas necessidades e pense bem antes de comprar. Com isso, você evita trocas posteriores ou desperdício de dinheiro.

- Não esqueça de pedir a nota fiscal. Ela é necessária na hora da troca, quando essa é permitida. Algumas cidades

concedem descontos em impostos em troca da apresentação de notas fiscais.

- Atenção às liquidações! Certifique-se se os preços são realmente mais baratos.

- Junte as roupas de toda a família que não são mais usadas e faça doações para pessoas que necessitem ou para bazares de igreja, abrigos de idosos, etc.

• **Telefonia móvel – Celular**

- As empresas de telefonia celular oferecem os serviços pela modalidade pós-paga (emissão de conta telefônica) e pré-paga (aquisição de créditos). Avalie qual o serviço que atende melhor suas necessidades.

- Observe a sua real necessidade antes de escolher o aparelho. Pesquise! São muitas as marcas e modelos com diferentes preços e recursos. Na hora da compra, dê preferência ao produto que esteja compatível com o seu orçamento.

- Antes de assinar o contrato de prestação de serviços, conheça bem os seus direitos e obrigações e fique atento aos serviços complementares que são cobrados a parte.

• **Telefonia fixa**

- Ao receber sua conta, verifique se há registros não reconhecidos de minutos ou outras chamadas. Caso positivo, entre em contato com a operadora e solicite a regularização.
- Conscientize todos em casa sobre o uso racional do telefone. Estabeleça limites para o uso e oriente todos os usuários sobre os horários que possuem as tarifas mais baratas.
- Não esqueça de usar o código da operadora que ofereça o menor valor para as ligações interurbanas. Ligações mais demoradas devem ser feitas nos horários com tarifa reduzida.
- Alguns serviços ou acessos podem ser bloqueados pelas operadoras. Caso você não deseje determinado serviço ou acesso, verifique com a operadora local sobre a possibilidade de bloqueio.
- Algumas operadoras disponibilizam o serviço de bloqueio de ligações do telefone fixo para celular.
- Se a sua conta apresentar registros de minutos ou de chamadas indevidos, faça sua reclamação com a operadora e peça a regularização.

- **Material de construção**

- Compare os preços do produto que deseja comprar, pois eles variam muito de loja pra loja.
- Financie, se a loja oferecer o pagamento parcelado sem taxas de juros. Caso contrário, procure comprar à vista, porque você tem mais possibilidades de negociar o preço. Verifique as ofertas e negocie os descontos sempre que possível.

- **Material escolar**

- Atenção com os preços dos produtos. Eles podem variar muito de um estabelecimento para outro.
- Procure aproveitar o material utilizado no ano anterior que esteja em boas condições de uso.
- Reúna os pais dos colegas de seus filhos e procure efetuar a compra em conjunto, isso pode facilitar na hora de negociar os descontos.
- Os livros dos colegas que estão em séries adiantadas muitas vezes podem ser utilizados. Promova a troca de livros didáticos que você terá uma boa economia.

- **Imóvel (dicas a serem observadas antes da aquisição)**

- Verifique a documentação do imóvel e do vendedor.
- Veja se as contas da casa estão em dia. Peça o comprovante de pagamento do IPTU e das contas de água e luz. Se for apartamento, confira se o condomínio está em dia.
- Em imóvel novo ou usado, verifique as instalações hidráulicas. Abra todas as torneiras. Teste a descarga dos vasos sanitários. Leve junto alguém que entenda para ajudar a ver se há vazamentos ou entupimentos.
- Abra e feche todas as portas e janelas, confira se estão funcionando bem.
- Não se esqueça de prestar atenção à vizinhança. Veja bem se há por perto quem faça muito barulho durante o dia ou à noite.
- Prefira visitar a casa durante o dia. É quando você vê melhor os eventuais defeitos e também fica sabendo se a casa recebe o sol da manhã.

6. Invista com Disciplina e Realize Seus Sonhos

A faculdade dos filhos, a compra da casa própria, a compra do carro são algumas das coisas que a maioria de nós deseja realizar. E não basta apenas acreditar na realização do seu sonho. É preciso equilibrar suas finanças, muitas vezes adiando a compra de algo muito desejado para o futuro e investir. Para fazer sobrar dinheiro no final do mês, não precisa de milagre; e sim de planejamento financeiro.

INVESTIMENTOS

- Existem diversos produtos financeiros de investimento, os mais simples são: a caderneta de poupança, o Certificado de Depósito Bancário (CDB), os fundos de investimento de renda fixa e os fundos de previdência privada.
- Procure uma agência da CAIXA e pergunte ao gerente qual é o melhor investimento para o seu caso.

7. Conheça um Pouco da Legislação de Proteção ao Consumidor



Conhecer nossos direitos é essencial para a vida em sociedade e é um dever de cidadão. Quando se sentir prejudicado no seu direito, o consumidor tem à sua mão uma série de mecanismos de proteção que podem ser acionados. Conheça aqui um pouco da legislação (Lei nº 8.078/90).

O Código de Defesa do Consumidor surgiu para reduzir a desigualdade entre produtores e consumidores. A Constituição Brasileira de 1988 estabelece que “o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor”.

Além de estabelecer os direitos do consumidor, o Código de Defesa do Consumidor estabelece normas de conduta que devem ser seguidas pelos fornecedores de produtos e serviços de consumo. Seu objetivo é preservar a vida, a saúde, a segurança e a dignidade do consumidor. Exige do fornecedor qualidade do produto que coloca à venda e as informações pertinentes, além de garantir reparação de eventuais danos causados ao consumidor, ao meio ambiente ou à comunidade.

DIREITOS BÁSICOS DO CONSUMIDOR

Veja, a seguir, os direitos básicos do consumidor, conforme estabelece o próprio Código de Defesa do Consumidor:

1. Proteção da vida e da saúde – Antes de comprar um produto ou utilizar um serviço, você deve ser avisado, pelo fornecedor, dos possíveis riscos que tal produto ou serviço pode oferecer à sua saúde ou segurança.
2. Educação para o consumo – Você tem o direito de receber orientação sobre o consumo adequado e correto dos produtos e serviços.
3. Liberdade de escolha de produtos e serviços – Você tem todo o direito de escolher o produto ou serviço que achar melhor.
4. Informação – Todo produto deve trazer informações claras sobre sua quantidade, peso, composição, preço, riscos que apresenta e sobre o modo de utilizá-lo. Antes de contratar um serviço, você tem direito a todas as informações de que necessitar.
5. Proteção contra publicidade enganosa e abusiva – O consumidor tem o direito de exigir que tudo o que for anunciado seja cumprido. Se o que foi prometido no anúncio não for cumprido, o consumidor tem direito de

cancelar o contrato e receber a devolução da quantia que havia pago. A publicidade enganosa e a abusiva são proibidas pelo Código de Defesa do Consumidor. São consideradas crime (art. 67, CDC).

6. Proteção contratual – Quando 2 ou mais pessoas assinam um acordo ou um formulário com cláusulas pré-redigidas por uma delas, concluem um contrato, assumindo obrigações. O código protege o consumidor quando as cláusulas do contrato não forem cumpridas ou quando forem prejudiciais ao consumidor. Nesse caso, as cláusulas podem ser anuladas ou modificadas por um juiz. O contrato não obriga o consumidor caso este não tome conhecimento do que nele está escrito.
7. Indenização – Quando for prejudicado, o consumidor tem o direito de ser indenizado por quem lhe vendeu o produto ou lhe prestou o serviço, inclusive por danos morais.
8. Acesso à Justiça – O consumidor que tiver os seus direitos violados pode recorrer à Justiça e pedir ao juiz que determine ao fornecedor que eles sejam respeitados.
9. Facilitação da defesa dos seus direitos – O Código de Defesa do Consumidor facilitou a defesa dos direitos do consumidor, permitindo até mesmo que, em certos casos, seja invertido o ônus de provar os fatos.

10. Qualidade dos serviços públicos – Existem normas no Código de Defesa do Consumidor que asseguram a prestação de serviços públicos de qualidade, assim como o bom atendimento do consumidor pelos órgãos públicos ou empresas concessionárias desses serviços.

8. Produtos CAIXA*

A CAIXA possui uma série de produtos financeiros que poderão contribuir para o seu controle financeiro. Conheça alguns produtos de investimento e de crédito ofertados.

POUPANÇA CAIXA

A Poupança CAIXA é uma das aplicações financeiras mais tradicionais do mercado. São mais de 140 anos ajudando milhares de brasileiros a pouparem o seu dinheiro. Os recursos guardados na Poupança CAIXA são remunerados a uma taxa de juros de 0,5% ao mês, aplicada sobre os valores atualizados pela Taxa Referencial (TR). Os rendimentos são creditados mensalmente a cada dia-limite.

FUNDOS RENDA FIXA

A CAIXA possui uma gama de Fundos de Renda Fixa para sua escolha. Com apenas R\$ 50,00, você já pode começar a investir seu dinheiro.

CARTÃO DE DÉBITO

O cartão de débito CAIXA permite a você movimentar a sua conta bancária de maneira eletrônica e realizar o pagamento de compras nos estabelecimentos comerciais credenciados. Na hora de pagar suas compras, utilize o seu cartão de débito

*Informações sujeitas a alterações.

CAIXA MasterCard Maestro ou Visa Electron. O valor é debitado diretamente na sua conta, de forma segura, prática e rápida. Uma comodidade a mais e você não paga nada por esse serviço.

CONTA CAIXA FÁCIL

Com a Conta CAIXA Fácil, todo brasileiro pode ser correntista de uma das maiores e mais tradicionais instituições financeiras do país. Essa modalidade de conta foi criada especialmente para você que tem movimentação financeira de até R\$ 1.000,00 ao mês. Além de possibilitar o acesso aos serviços bancários básicos, a Conta CAIXA Fácil não cobra tarifas de manutenção.

CARTÕES DE CRÉDITO CAIXA

Em parceria com as bandeiras MasterCard e Visa, a CAIXA oferece cartões exclusivos para você de acordo com seu perfil ou sua necessidade. Você pode utilizá-los para efetuar saques ou adquirir produtos ou serviços nos milhares de estabelecimentos credenciados no Brasil ou no exterior. O pagamento pode ser feito à vista, parcelado sem juros ou em até 24 vezes com juros.

EMPRÉSTIMO PARA APOSENTADOS

Na CAIXA, o aposentado ou pensionista do INSS tem crédito facilitado para realizar os projetos da sua vida. As linhas de crédito para aposentados oferecem as melhores condições de mercado e prazo de 60 meses para pagar.

CONSTRUCARD CAIXA

O Construcard CAIXA é um financiamento que a CAIXA oferece para você adquirir material de construção para reformar ou ampliar a sua casa. Você tem até 6 meses para fazer as compras e, nesse período, paga os juros somente dos valores utilizados. Você ainda conta com a facilidade de realizar suas compras, por meio do cartão de débito personalizado, nas lojas conveniadas. Após o período de compra, você tem até 54 meses para pagar as prestações do financiamento, que são mensais e sucessivas, com a facilidade do débito na sua conta corrente.

MICROPENHOR

O Micropenhor CAIXA é a linha de crédito mais rápida do mercado, sem burocracia e com uma das menores taxas de juros. O empréstimo é limitado a R\$ 1.000,00 por cliente e é destinado exclusivamente a clientes que não possuam saldo médio em conta corrente ou aplicação financeira acima de R\$ 1.000,00 na CAIXA ou em outros bancos.

PRODUTOS HABITACIONAIS

Para dar vida ao seu plano da casa própria, você pode contar com os financiamentos oferecidos pela CAIXA em várias modalidades. A opção depende apenas da sua renda e da decisão que você tomar sobre o projeto que melhor atende às suas expectativas.

Existem linhas de financiamento para compra, reforma ou ampliação; construção em seu lote; compra de material de construção e compra de lote urbanizado para construção imediata ou de imóvel na planta, com condições de pagamento facilitadas.

PROGRAMA MINHA CASA, MINHA VIDA (PMCMV)

Lançado pelo Governo Federal em 2009, tem por objetivo a construção de 1 milhão de moradias, com recursos subsidiados pela União e pelo FGTS, para famílias com renda de até 10 salários mínimos, com parceria da União, estados, municípios, empreendedores e movimentos sociais.

Esses produtos são apenas um pequeno exemplo do vasto portfólio ofertado pela CAIXA aos seus clientes. Saiba melhor sobre os produtos da CAIXA procurando o gerente da agência, uma casa lotérica mais próxima ou, ainda, acessando o site da CAIXA: www.caixa.gov.br.

BIBLIOGRAFIA

JORNAL DO BRASIL. Rio de Janeiro, maio 2006. JB Ecológico, v. 4, n. 52.

RIBELLA, Rafael. *Caixinhas de longa vida deixam a casa mais fresca*. São Paulo: Horta Viva Educação Ambiental, 2007.
Disponível em: <http://www.hortaviva.com.br/midioteca/bg_artigos/msg_ler.asp?ID_MSG=130>.

SALLES, Nenzinha Machado. *Sebastiana quebra-galho: guia prático para o dia-a-dia das donas de casa*. Rio de Janeiro: Record, 1998.

SCHNEIDER, Dan; WALDAN, Maurício. *Guia ecológico doméstico*. São Paulo: Contexto, 2000.

PÁGINAS NA INTERNET:

<http://www.antt.gov.br>

<http://www.serasa.com.br/guiacontraviolencia>

<http://www.correiodabahia.com.br>

<http://www.procon.sp.gov.br>

<http://www.akatu.com.br>

<http://www.recicloteca.org.br>

<http://www.lixo.com.br>

<http://www.alimentoseguro.com.br>

<http://www.ceasacampinas.com.br>

<http://www.sban.com.br>

<http://www.ufms.br/horta>

<http://www.consumidorbrasil.com.br>

<http://www.dieese.org.br>

<http://www.eletropaulo.com.br>

<http://www.idec.org.br>

<http://www.wwf.org.br>

<http://www.ipemabrasil.org.br>
<http://www.bonde.com.br/colunistas>
<http://www.reclamaradianta.com.br>
<http://www.eletobras.gov.br/procel>
<http://www.cnph.embrapa.br>
<http://revistaescola.abril.com.br>
<http://www.aipa.org.br>
<http://www.agrov.com/vegetais/hortalicas>
<http://www.canteirodeprojetos.org.br/educacaoambiental>
<http://www.ufla.br>
<http://www.greenpeace.org.br/greendicas>
<http://www.mesabrasil.sesc.com.br>
<http://www.planetaorganico.com.br/saudez.htm>
<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/supermercado.asp>
<http://www.dnci.net/codex/exemplos.aspx>
<http://www.pocosdecaldas.mg.gov.br/procon/cartilhas/alimentos.php>
<http://www.pucpr.br/comunidade>
<http://educar.sc.usp.br/biologia/textos>
<http://www.pt.org.br/site/assets>
<http://www.hortaviva.com.br>
<http://www.mma.gov.br>
<http://www.ambientebrasil.com.br>
<http://www.sobresites.com/financaspessoais/fpessoais.htm>
<http://www.efetividade.net>
<http://www.guiatrabalhista.com.br/tematicas/contasalario.htm>
http://www.avozdocidadao.com.br/images/cartilha_usuarios_cartao_credito_anucc.pdf
http://www.bolsademulher.com/mulherinvest/materia/orcamento_domestico
http://www.avozdocidadao.com.br/images/cartilha_usuarios_cartao_credito_anucc.pdf
<http://financenter.terra.com.br>
<http://www.apoioaoconsumidor.com.br>
<http://www.revistavidasimples.com.br>

PRESERVE O PLANETA COM A RECICLAGEM

- 1 tonelada de papel reciclado evita o corte de 30 árvores;
- 1 tonelada de jornal reciclado evita a emissão de 2,5 toneladas de dióxido de carbono na atmosfera;
- a produção de papel reciclado evita o uso de processos químicos e reduz em 74% os poluentes liberados no ar e em 35% os despejados na água;
- 1 quilo de vidro reciclado produz 1 quilo de vidro novo, pois o vidro é 100% reciclável e não perde sua qualidade;
- a reciclagem do plástico economiza até 90% de energia;
- 100 toneladas de plástico reciclado evitam a extração de 1 tonelada de petróleo.

Tabela de controle orçamentário

A tabela a seguir poderá ajudar você nesse controle e também a poupar.

Mês: _____

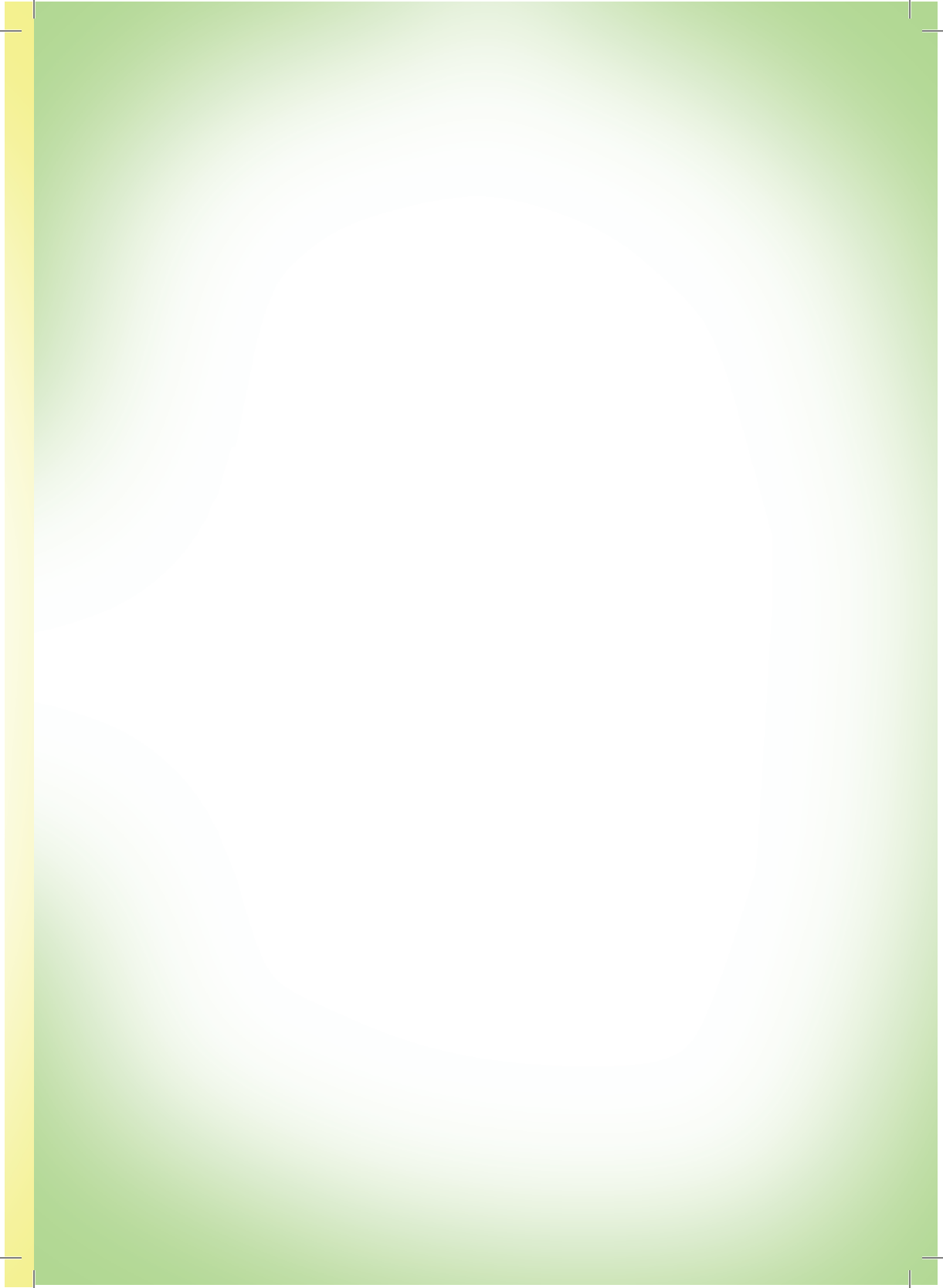
Renda Familiar (todos os salários da família)	Renda Familiar Prevista	Renda Familiar Recebida
Nome das Despesas	Despesa Prevista	Gasto Real
Aluguel		
Condomínio		
Água		
Luz		
Gás		
Impostos		
Telefone fixo		
Celular		
Cartões		
Mensalidades - escola		
Mensalidades - convênios		
Alimentação		
Transporte		
Farmácia		
Vestuário		
Prestações (crediário, casa própria)		
Consertos		
Lazer		
Outras despesas		
Total dos Gastos	R\$	R\$

Tabela de controle orçamentário

A tabela a seguir poderá ajudar você nesse controle e também a poupar.

Mês: _____

Renda Familiar (todos os salários da família)	Renda Familiar Prevista	Renda Familiar Recebida
Nome das Despesas	Despesa Prevista	Gasto Real
Aluguel		
Condomínio		
Água		
Luz		
Gás		
Impostos		
Telefone fixo		
Celular		
Cartões		
Mensalidades - escola		
Mensalidades - convênios		
Alimentação		
Transporte		
Farmácia		
Vestuário		
Prestações (crediário, casa própria)		
Consertos		
Lazer		
Outras despesas		
Total dos Gastos	R\$	R\$



caixa.gov.br

CAIXA

