

Manual de etiqueta sustentável

<http://planetasustentavel.abril.com.br/cartilha/navida.shtml>

1

Na hora de comprar um carro, faça um cálculo simples de qual o tamanho ideal para suas necessidades. Veículos maiores consomem e poluem mais. Modelos do tipo flex fuel estão adequados às normas de proteção ao meio ambiente. Lembre-se: prefira abastecer com etanol.



2

Carro não é o meio de transporte ecologicamente mais correto. Use-o com moderação, em especial se tiver um enorme 4x4 a diesel. Ande mais em transporte coletivo ou reabilite sua magrela.



3

Compartilhe seu carro. "Pratique a carona solidária e diminua a emissão de poluentes, levando pessoas que fariam o mesmo trajeto separadamente", recomenda o ambientalista Fábio Feldmann. Você vai se tornar o cara mais simpático da cidade.



4

Carro requer manutenção, não tem jeito. Faça uma regulagem periódica, sempre que possível. Troque o óleo nos prazos indicados pelo fabricante, verifique filtros de óleo e de ar. Todas essas medidas economizam combustível e ajudam a despejar menos CO² no ar.



5

Que tal lavar o carro a seco? Existem diversas opções de lavagem sem água, algumas até mais baratas do que a tradicional, que consome centenas de litros do precioso líquido. Pense também em lavar menos seu carro.



6

Tem atitude mais grosseira que atirar lata ou outros dejetos pela janela do carro? O castigo para essa gafe é garantido: os resíduos despejados na rua são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, causam enchentes e prejudicam a qualidade da água que consumimos.



7

Os aparelhos que ficam dia e noite em modo *stand by* são mais uma nova invenção em nome do conforto. Só esqueceram de dizer que isso consome energia sem necessidade. Puxe a tomada de todos eles quando não estiverem em uso e tenha certeza: o valor de sua conta de luz vai cair bastante.



8

Na hora de comprar eletrodomésticos, escolha os mais eficientes. É possível reconhecê-los pelo selo do Procel (nas marcas nacionais) ou Energy Star (nos importados). Detalhe: isso não custa nada.



9

Viva seu dia com luz natural. Abra janelas, cortinas, persianas, deixe o sol entrar e iluminar sua casa em vez de acender lâmpadas. Além de fazer muito bem ao seu humor, você também vai economizar dinheiro no fim do mês.



10

Mude sua geladeira e seu freezer de lugar. Ao colocá-los próximos do fogão e de áreas onde bate sol, eles utilizam muito mais energia para compensar o ganho de temperatura. Aproveite para avaliar com seus botões: será que você precisa mesmo de um freezer?



11

Idéia luminosa é trocar as lâmpadas incandescentes do banheiro, da cozinha, da lavanderia ou da garagem pelas fluorescentes. O motivo é para lá de convincente: elas duram até 10 vezes mais, são mais eficientes e economizam até um terço de energia elétrica.



12

Ventiladores de teto consomem muito menos energia que os aparelhos de ar condicionado. Tudo bem, você prefere o ar condicionado. Então, ao menos use-o racionalmente, com portas e janelas fechadas e os filtros regularmente limpos.



13

Evite a torneira elétrica nos dias quentes. Aliás, para quê esquentar a água da pia se vivemos num país tropical? Pense nisso.



14

Atire a primeira pedra quem nunca esqueceu o carregador do celular ligado na tomada. Acredite: esse pequeno descuido gasta energia elétrica.



15

Pendure as roupas no varal em vez de usar a secadora. Recorra a ela apenas em casos mais urgentes. E aquele truque de colocar panos e roupas para secar atrás da geladeira deve ser abolido, pois consome energia extra.



25

Prefira consumir produtos locais e da estação. Eles não precisam ser transportados de longa distância e, por isso, a emissão de carbono e de poluição é mínima. Saiba que a última moda nos melhores restaurantes da Itália é o "cardápio 0 km". eles servem apenas pratos feitos com ingredientes provenientes de produtores da vizinhança.



26

Despreze os produtos descartáveis. Escolha os feitos para serem duráveis, como era nos tempos de nossos avós. Tenha a certeza de que com essa simples atitude você estará dando o pontapé inicial para diminuir a quantidade de lixo que a humanidade produz.



27

Pare e pense bem antes de descartar todos aqueles objetos que já não interessam mais a você. Que tal doá-los a alguma entidade assistencial? Esse material que está apenas ocupando espaço em sua casa certamente será útil para muita gente.



28

Um dos grandes problemas da poluição dos mananciais vem de um hábito difícil de mudar: jogar o óleo de fritura usado no encanamento. Um litro de óleo pode contaminar até um milhão de litros de água. Separe o óleo em garrafas PET para doá-lo a ONGs que fazem biodiesel e sabão com ele.



29

Não jogue pilhas e baterias de celular velhas no lixo. Elas contêm substâncias tóxicas que contaminam o solo e os lençóis freáticos. Separe todas elas e procure um posto de coleta perto da sua casa. Aproveite para diminuir o consumo de pilhas descartáveis com o uso de pilhas recarregáveis.



30

“Ao fazer compras, leve sua própria sacola, de preferência as de pano resistente”, aconselha o presidente do Instituto Ethos, Ricardo Young. Com esse gesto simples, você deixará de participar da farra das sacolinhas plásticas, que entopem cada vez mais os lixões das grandes cidades.



31

Procure saber a procedência dos produtos que você consome. Fuja de produtos de empresas com referências suspeitas. Adote o costume de ler as embalagens e ligar para o serviço de atendimento ao cliente quando tiver alguma dúvida sobre o produto.



32

Lute para que a companhia onde você trabalha adote atitudes mais sustentáveis. Pressione para que a direção da empresa tome medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo. Bem, se você não conseguir mudar nada, pense seriamente em mudar de emprego. Afinal de contas, você não precisa de chefe para ser bom cidadão.



33

Desabilite seu screen saver cheio de efeitos especiais. O monitor ligado, mesmo com aquele descanso de tela bacana, é responsável por até 80% do consumo do computador. Configure sua máquina para o modo de economia de energia. Assim, ele vai desligar automaticamente toda vez que você se ausentar.



34

A quantas reuniões rápidas você já teve de ir depois de enfrentar horas no trânsito para ir e voltar? Às vezes é possível resolver isso por telefone ou em programas de comunicação on-line de seu próprio computador.



35

Se tiver chance, prefira um notebook. Ele consome menos energia que um computador de mesa.



36

Prefira o papel ecoeficiente ou o reciclado. A produção do ecoeficiente usa os recursos da natureza de maneira racional. Tem como matéria-prima o eucalipto plantado para essa finalidade e colhido após sete anos. Para ficar com a aparência que todos conhecem, enfrenta processo de branqueamento. O papel ecoeficiente é feito de fibra de árvores manejadas de forma sustentável, evitando o impacto negativo no meio ambiente.



37

Já reparou na quantidade de copos de plástico jogados no lixo no fim do expediente? Mude isso: traga de casa sua própria caneca ou uma garrafinha para água. Você ditará moda entre os colegas.



38

Quando precisar dos serviços de um portador prefira chamar um bikeboy, em vez de um motoboy. Além de mais barato, ele entrega seus documentos com maior rapidez. O que é melhor: sem poluir o ar nem provocar engarrafamentos.



39

Coloque nos seus planos trocar seu monitor comum por um de LCD. Eles são mais econômicos, ocupam menos espaço na mesa e estão ficando cada vez mais baratos.



40

Economize CDs e DVDs, que são feitos de plástico. A onda agora usar e abusar de mídias regraváveis como CD-RW ou DVD-RW, drives USB ou mesmo utilizando e-mail para carregar ou partilhar arquivos.



41

Imprima somente o que for mesmo necessário e procure aproveitar os dois lados da folha de papel. Tá certo, essa é uma daquelas dicas que você conhece bem. Mas a está colocando em prática?



42

Não troque seu celular por puro impulso. Se não resistir à tentação de comprar aquele modelo que só falta falar, ao menos deixe o seu modelo antigo na revendedora para reciclagem.



43

Esqueça-se do elevador e use mais a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Afinal, além da economia de energia elétrica, tanto esforço pode resultar em um corpinho mais saudável.



44

Faça seu dinheiro trabalhar a favor de causas nobres. diga ao gerente do banco que você quer aplicar em investimentos socialmente responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresas que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.



45

Exerça a cidadania. A internet e o telefone são bons canais de comunicação com representantes de sua cidade, seu estado ou país. Mobilize-se e certifique-se de que seus interesses e os da comunidade sejam atendidos.



46

"Plante uma árvore. Ela pode absorver até 1 tonelada de CO2 durante sua vida e é bom abrigo para aves", ensina Xico Graziano, secretário do Meio Ambiente do Estado de São Paulo. Se você é daqueles que não gostam de sujar as mãos, ao menos inscreva-se em programas de plantio pela internet, como o Clickarvore.



47

Participe de sua comunidade, seja voluntário de uma instituição próxima da sua casa ou do trabalho. Doe um pouquinho do seu tempo para quem precisa.



48

Conscientize seus filhos dos problemas com o aquecimento global sem fazer terrorismo. A idéia não é deixá-los sem esperança, mas bem informados e dispostos a cuidar melhor do planeta que as gerações passadas.



49

Convença aquele amigo, parente ou vizinho mais cético de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Se você é o cético, comece a convencer-se disso. Afinal, alguém tem de fazer alguma coisa para reverter esse jogo a favor da sustentabilidade.



50

Fuja da alienação e influencie pessoas. Estar sempre bem informado também é um bom exemplo de atitude cidadã. Procure ler mais para ficar atualizado nos assuntos de interesse geral como política, economia, meio ambiente ————— e sustentabilidade.