

## DICAS PRÁTICAS PARA VOCÊ ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

1. **TAMPE SUAS PANEAS ENQUANTO COZINHA.** Parece óbvio, não é? E é mesmo! Ao tampar as panelas enquanto cozinha você aproveita o calor que simplesmente se perderia no ar.
2. **USE UMA GARRAFA TÉRMICA COM ÁGUA GELADA.** Compre daquelas garrafas térmicas de acampamento, de 2 ou 5 litros. Abasteça-a de água bem gelada com uma bandeja de cubos de gelo pela manhã. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-fecha da geladeira toda vez que alguém quiser beber um copo d ' água
3. **APRENDA A COZINHAR EM PANELA DE PRESSÃO.** Acredite... dá pra cozinhar tudo em panela de pressão: Feijão, arroz, macarrão, carne, peixe etc... Muito mais rápido e economizando 70% de gás.
4. **COZINHE COM FOGO MÍNIMO.** Se você não faltou às aulas de física no 2º grau você sabe: Não adianta, por mais que você aumente o fogo, sua comida não vai cozinhar mais depressa, pois a água não ultrapassa 100°C em uma panela comum. Com o fogo alto, você vai é queimar sua comida.
5. **ANTES DE COZINHAR, RETIRE DA GELADEIRA TODOS OS INGREDIENTES DE UMA SÓ VEZ.** Evite o abre-fecha da geladeira toda vez que seu cozido precisar de uma cebola, uma cenoura, etc...
6. **COMA MENOS CARNE VERMELHA.** A criação de bovinos é um dos maiores responsáveis pelo efeito estufa. Não é piada. Você já sentiu aquele cheiro pavoroso quando você se aproximou de alguma fazenda/criação de gado? Pois é: É metano, um gás inflamável, poluente, e mega fedorento. Além disso, a produção de carne vermelha demanda uma quantidade enorme de água. Para você ter uma idéia: Para produzir 1 kg de carne vermelha são necessários 200 litros de água potável. O mesmo quilo de frango só consome 10 litros.
7. **NÃO TROQUE O SEU CELULAR.** Já foi tempo que celular era sinal de status. Hoje em dia qualquer Zé mane tem. Trocar por um mais moderno para tirar onda? Ninguém se importa. Fique com o antigo pelo menos enquanto estiver funcionando perfeitamente ou em bom estado. Se o problema é a bateria, considere o custo/benefício trocá-la e descartá-la adequadamente, encaminhando-a a postos de coleta. Celulares trouxeram muita comodidade à nossa vida, mas utilizam de derivados de petróleo em suas peças e metais pesados em suas baterias. Além disso, na maioria das vezes sua produção é feita utilizando mão de obra barata em países em desenvolvimento. Utilize seus gadgets até o final da vida útil deles, lembre-se de que eles certamente não foram nada baratos.
8. **COMPRA UM VENTILADOR DE TETO.** Nem sempre faz calor suficiente pra ser preciso ligar o ar condicionado. Na maioria das vezes um ventilador de teto é o ideal para refrescar o ambiente gastando 90% menos energia. Combinar o uso dos dois também é uma boa idéia. Regule seu ar condicionado para o mínimo e ligue o ventilador de teto.
9. **USE SOMENTE PILHAS E BATERIAS RECARREGÁVEIS.** É certo que são caras, mas ao uso em médio e longo prazo elas se pagam com muito lucro. Duram anos e podem ser recarregadas em média 1000 vezes.

10. **LIMPE OU TROQUE OS FILTROS O SEU AR CONDICIONADO.** Um ar condicionado sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera por ano.
11. **TROQUE SUAS LÂMPADAS INCANDESCENTES POR FLUORESCENTES.** Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente.
12. **ESCOLHA ELETRODOMÉSTICOS DE BAIXO CONSUMO ENERGÉTICO.** Procure por aparelhos com o selo do Procel (no caso de nacionais) ou Energy Star (no caso de importados).
13. **NÃO DEIXE SEUS APARELHOS EM STANDBY.** Simplesmente desligue ou tire da tomada quando não estiver usando um eletrodoméstico. A função de standby de um aparelho usa cerca de 15% a 40% da energia consumida quando ele está em uso.
14. **MUDE SUA GELADEIRA OU FREEZER DE LUGAR.** Ao colocá-los próximos ao fogão, eles utilizam muito mais energia para compensar o ganho de temperatura. Mantenha-os afastados pelos menos 15 cm das paredes para evitar o superaquecimento. Colocar roupas e tênis para secar atrás deles então, nem pensar!
15. **DESCONGELE GELADEIRAS E FREEZERS ANTIGOS A CADA 15 OU 20 DIAS.** O excesso de gelo reduz a circulação de ar frio no aparelho, fazendo que gaste mais energia para compensar. Se for o caso, considere trocar de aparelho. Os novos modelos consomem até metade da energia dos modelos mais antigos, o que subsidia o valor do eletrodoméstico a médio/longo prazo.
16. **USE A MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS/LOUÇA SÓ QUANDO ESTIVEREM CHEIAS.** Caso você realmente precise usá-las com metade da capacidade, selecione os modos de menor consumo de água. Se você usa lava-louças, não é necessário usar água quente para pratos e talheres pouco sujos. Só o detergente já resolve.
17. **RETIRE IMEDIATAMENTE AS ROUPAS DA MÁQUINA DE LAVAR QUANDO ESTIVEREM LIMPAS.** As roupas esquecidas na máquina de lavar ficam muito amassadas, exigindo muito mais trabalho e tempo para passar e consumindo assim muito mais energia elétrica.
18. **TOME BANHO DE CHUVEIRO.** E de preferência, rápido. Um banho de banheira consome até quatro vezes mais energia e água que um chuveiro.
19. **USE MENOS ÁGUA QUENTE.** Aquecer água consome muita energia. Para lavar a louça ou as roupas, prefira usar água morna ou fria.
20. **PENDURE AO INVÉS DE USAR A SECADORA.** Você pode economizar mais de 317 quilos de gás carbônico se pendurar as roupas durante metade do ano ao invés de usar a secadora.
21. **NUNCA É DEMAIS LEMBRAR: RECICLE NO TRABALHO E EM CASA.** Se a sua cidade ou bairro não tem coleta seletiva, leve o lixo até um posto de coleta. Existem vários na rede Pão de Açúcar. Lembre-se de que o material reciclável deve ser lavado (no caso de plásticos, vidros e metais) e dobrado (papel).

22. **FAÇA COMPOSTAGEM.** Cerca de 3% do metano que ajuda a causar o efeito estufa é gerado pelo lixo orgânico doméstico. Aprenda a fazer compostagem: além de reduzir o problema, você terá um jardim saudável e bonito.
23. **REDUZA O USO DE EMBALAGENS.** Embalagem menor é sinônimo de desperdício de água, combustível e recursos naturais. Prefira embalagens maiores, de preferência com refil. Evite ao máximo comprar água em garrafinhas, leve sempre com você a sua própria.
24. **COMPRA PAPER RECICLADO.** Produzir papel reciclado consome de 70 a 90% menos energia do que o papel comum, e poupa nossas florestas.
25. **UTILIZE UMA SACOLA PARA AS COMPRAS.** Sacolinhas plásticas descartáveis são um dos grandes inimigos do meio-ambiente. Elas não apenas liberam gás carbônico e metano na atmosfera, como também poluem o solo e o mar. Quando for ao supermercado, leve uma sacola de feira ou suas próprias sacolinhas plásticas.
26. **PLANTE UMA ÁRVORE.** Uma árvore absorve uma tonelada de gás carbônico durante sua vida. Plante árvores no seu jardim ou inscreva-se em programas como o SOS Mata Atlântica ou Iniciativa Verde.
27. **COMPRA ALIMENTOS PRODUZIDOS NA SUA REGIÃO.** Fazendo isso, além de economizar combustível, você incentiva o crescimento da sua comunidade, bairro ou cidade.
28. **COMPRA ALIMENTOS FRESCOS AO INVÉS DE CONGELADOS.** Comida congelada além de mais cara, consome até 10 vezes mais energia para ser produzida. É uma praticidade que nem sempre vale a pena.
29. **COMPRA ORGÂNICOS.** Por enquanto, alimentos orgânicos são um pouco mais caros, pois a demanda ainda é pequena no Brasil. Mas você sabia que, além de não usar agrotóxicos, os orgânicos respeitam os ciclos de vida de animais, insetos e ainda por cima absorvem mais gás carbônico da atmosfera que a agricultura "tradicional"? Se toda a produção de soja e milho dos EUA fosse orgânica, cerca de 240 bilhões de quilos de gás carbônico seriam removidos da atmosfera. Portanto, incentive o comércio de orgânicos para que os preços possam cair com o tempo.
30. **ANDE MENOS DE CARRO.** Use menos o carro e mais o transporte coletivo (ônibus, metrô) ou o limpo (bicicleta ou a pé). Se você deixar o carro em casa 2 vezes por semana, deixará de emitir 700 quilos de poluentes por ano.
31. **NÃO DEIXE O BAGAGEIRO VAZIO EM CIMA DO CARRO.** Qualquer peso extra no carro causa aumento no consumo de combustível. Um bagageiro vazio gasta 10% a mais de combustível, devido ao seu peso e aumento da resistência do ar.
32. **MANTENHA SEU CARRO REGULADO.** Calibre os pneus a cada 15 dias e faça uma revisão completa a cada seis meses, ou de acordo com a recomendação do fabricante. Carros regulados poluem menos. A manutenção correta de apenas 1% da frota de veículos mundial representa meia tonelada de gás carbônico a menos na atmosfera.

33. **LAVE O CARRO A SECO.** Existem diversas opções de lavagem sem água, algumas até mais baratas do que a lavagem tradicional, que desperdiça centenas de litros a cada lavagem. Procure no seu posto de gasolina ou no estacionamento do shopping.

34. **QUANDO FOR TROCAR DE CARRO, ESCOLHA UM MODELO MENOS POLUENTE.** Apesar da dúvida sobre o álcool ser menos poluente que a gasolina ou não, existem indícios de que parte do gás carbônico emitido pela sua queima é reabsorvida pela própria cana de açúcar plantada. Carros menores e de motor 1.0 poluem menos. Em cidades como São Paulo, onde no horário de pico anda-se a 10 km/h, não faz muito sentido ter carros grandes e potentes para ficar parados nos congestionamentos.

35. **USE O TELEFONE OU A INTERNET.** A quantas reuniões de 15 minutos você já compareceu esse ano, para as quais teve que dirigir por quase uma hora para ir e outra para voltar? Usar o telefone ou skype pode poupar você de stress, além de economizar um bom dinheiro e poupar a atmosfera.

36. **VOE MENOS, REÚNA-SE POR VIDEOCONFERÊNCIA.** Reuniões por videoconferência são tão efetivas quanto as presenciais. E deixar de pegar um avião faz uma diferença significativa para a atmosfera.

37. **ECONOMIZE CDS E DVDS.** CDs e DVDs sem dúvida são mídias eficientes e baratas, mas você sabia que um CD leva cerca de 450 anos para se decompor e que, ao ser incinerado, ele volta como chuva ácida (como a maioria dos plásticos)? Utilize mídias regraváveis, como CD-RWs, drives USB ou mesmo e-mail ou FTP para carregar ou compartilhar seus arquivos. Hoje em dia, são poucos arquivos que não podem ser disponibilizados virtualmente ao invés de em mídias físicas.

38. **PROTEJA AS FLORESTAS.** Por anos os ambientalistas foram vistos como "eco-chatos". Mas em tempos de aquecimento global, as árvores precisam de mais defensores do que nunca. O papel delas no aquecimento global é crítico, pois mantêm a quantidade de gás carbônico controlada na atmosfera.

39. **CONSIDERE O IMPACTO DE SEUS INVESTIMENTOS.** O dinheiro que você investe não rende juros sozinho. Isso só acontece quando ele é investido em empresas ou países que dão lucro. Na onda da sustentabilidade, vários bancos estão considerando o impacto ambiental das empresas em que investem o dinheiro dos seus clientes. Informe-se com o seu gerente antes de escolher o melhor investimento para você e o meio ambiente.

40. **INFORME-SE SOBRE A POLÍTICA AMBIENTAL DAS EMPRESAS QUE VOCÊ CONTRATA.** Seja o banco onde você investe ou o fabricante do shampoo que utiliza, todas as empresas deveriam ter políticas ambientais claras para seus consumidores. Ainda que a prática esteja se popularizando, muitas empresas ainda pensam mais nos lucros e na imagem institucional do que em ações concretas. Por isso, não olhe apenas para as ações que a empresa promove, mas também a sua margem de lucro alardeada todos os anos. Será mesmo que eles estão colaborando tanto assim?

41. **DESLIGUE O COMPUTADOR.** Muita gente tem o péssimo hábito de deixar o computador de casa ou da empresa ligado ininterruptamente, às vezes fazendo downloads, às vezes simplesmente por comodidade. Desligue o computador sempre que for ficar mais de 2 horas sem utilizá-lo e o monitor por até quinze minutos.

42. **CONSIDERE TROCAR SEU MONITOR.** O maior responsável pelo consumo de energia de um computador é o monitor. Monitores de LCD são mais econômicos, ocupam menos espaço na mesa e estão ficando cada vez mais baratos. O que fazer com o antigo? Doe a instituições como o Comitê para a Democratização da Informática.

43. **NO ESCRITÓRIO, DESLIGUE O AR CONDICIONADO UMA HORA ANTES DO FINAL DO EXPEDIENTE.** Num período de 8 horas, isso equivale a 12,5% de economia diária, o que equivale a quase um mês de economia no final do ano. Além disso, no final do expediente a temperatura começa a ser mais amena.

44. **NÃO PERMITA QUE AS CRIANÇAS BRINQUEM COM ÁGUA.** Banho de mangueira, guerrinha de balões de água e toda sorte de brincadeiras com água são sem dúvida divertidas, mas passam a equivocada idéia de que a água é um recurso infinito, justamente para aqueles que mais precisam de orientação, as crianças. Não deixe que seus filhos brinquem com água, ensine a eles o valor desse bem tão precioso.

45. **NO HOTEL, ECONOMIZE TOALHAS E LENÇÓIS.** Use o bom senso... Você realmente precisa de uma toalha nova todo dia? Você é tão imundo assim? Em hotéis, o hóspede tem a opção de não ter as toalhas trocadas diariamente, para economizar água e energia. Trocar uma vez a cada 3 dias já está de bom tamanho. O mesmo vale para os lençóis, a não ser que você mije na cama...

46. **PARTICIPE DE AÇÕES VIRTUAIS.** A Internet é uma arma poderosa na conscientização e mobilização das pessoas. Um exemplo é o site *ClickÁrvore*, que planta árvores com a ajuda dos internautas. Informe-se e aja!

47. **INSTALE UMA VÁLVULA NA SUA DESCARGA.** Instale uma válvula para regular a quantidade de água liberada no seu vaso sanitário: mais quantidade para o número 2, menos para o número 1!

48. **NÃO PEÇA COMIDA PARA VIAGEM.** Se você já foi até o restaurante ou à lanchonete, que tal sentar um pouco e curtir sua comida ao invés de pedir para viagem? Assim você economiza as embalagens de plástico e isopor utilizadas.

49. **REGUE AS PLANTAS À NOITE** Ao regar as plantas à noite ou de manhãzinha, você impede que a água se perca na evaporação, e também evita choques térmicos que podem agredir suas plantas.

50. **FREQÜENTE RESTAURANTES NATURAIS/ORGÂNICOS,** Com o aumento da consciência para a preservação ambiental, uma gama enorme de restaurantes naturais, orgânicos e vegetarianos está se espalhando pelas cidades. Ainda que você não seja vegetariano, experimente os novos sabores que essa onda verde está trazendo e assim estará incentivando o mercado de produtos orgânicos, livres de agrotóxicos e menos agressivos ao meio-ambiente.

51. **VÁ DE ESCADA.** Para subir até dois andares ou descer três, que tal ir de escada? Além de fazer exercício, você economiza energia elétrica dos elevadores.

**DIVULGUE ESTA LISTA!**

**ORGANIZAÇÃO DE RENOVAÇÃO AMBIENTAL - ORA**

**<http://www.ora.com.br/index.htm>**

**Avenida Cidade Jardim, 3141/111 - Bosque dos Eucaliptos - São José dos Campos -  
SP - CEP 12.233-900**

**Tel. 12-3917.1394 Fax 12-39165929 Cel. 12-9717.0779**

**O MEIO AMBIENTE AGRADECE!**