

# O que você pode fazer pelo planeta onde vive

## Em casa

- Diminua o tempo do banho. Feche o chuveiro enquanto se ensaboa e a torneira enquanto escova os dentes
- Feche a torneira quando estiver lavando louça. Em cinco minutos, uma torneira gasta 12 litros de água
- Troque válvulas de descarga por caixas de seis litros. Cada descarga com válvula gasta 20 litros de água
- Cultive plantas em casa, mas use regador em vez de mangueira
- Não lave calçadas com mangueira. Use vassoura e balde, reutilizando a água da limpeza das roupas
- Use a máquina de lavar-roupa sempre com a carga máxima e ligue-a, no máximo, três vezes por semana
- Separe o lixo e descubra para onde você pode levar materiais recicláveis como vidro, plástico, metal e papel. Tenha cuidado com lâmpadas, pilhas e baterias usadas. Não os misture ao lixo comum



- Tire os eletrodomésticos da tomada enquanto estão desligados e evite deixar equipamentos no "stand by"
- Prefira alimentos orgânicos, produzidos sem fertilizantes químicos
- Ao comprar móveis de madeira, certifique-se do selo FSC
- Guardar alimentos quentes na geladeira e usar a parte de trás como secadora faz o motor gastar mais energia. Evite abri-la com frequência
- Prefira pilhas recarregáveis
- Nas lavadoras, use sempre a lavagem a frio. Você economiza 75% de energia em máquinas de lavar-louça, e 92% nas de lavar-roupa
- Troque lâmpadas incandescentes por fluorescentes
- Prefira produtos de limpeza biodegradáveis

## Na rua

- Não jogue lixo no chão. Ele pode obstruir as canaletas de escoamento da água da chuva, o que causa enchentes e alagamentos e proliferação de doenças
- Ao construir a calçada, deixe um pouco de terra à vista para o solo respirar
- Evite desperdício de papel: tire seu nome do mailing de empresas que não interessam e, na rua, não aceite panfletos que não vai ler



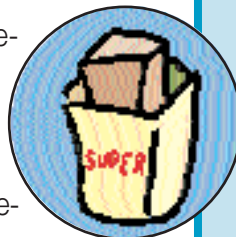
## No escritório

- Avalie se é preciso imprimir algo. Se for, ajuste a impressora para o modo "rascunho"
- Guarde as folhas usadas e use seu verso para anotações
- Compartilhe material de trabalho
- Use papel reciclado, lápis de madeira certificada e canetas não-poluíntes
- Se precisar ligar o ar-condicionado, use a menor potência, economizando energia
- Pense bem antes de trocar o computador, celular, ou qualquer outro eletroeletrônico. Faça "upgrades"
- Prefira cartuchos de tinta ou tonner reciclados



## No mercado

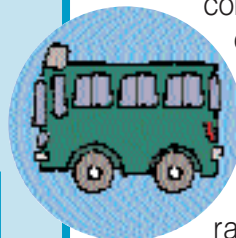
- Evite o excesso de embalagens. Para pequenas compras, leve sua sacola de casa
- Prefira o refrigerante em garrafa de vidro e a cerveja com vasilhame retornável
- Não compre produtos de PVC e evite objetos de plástico, cuja fabricação é tóxica
- Recuse embalagens de difícil reciclagem, como as tetrapack e as de isopor



Fonte: Greenpeace ([www.greenpeace.org.br](http://www.greenpeace.org.br))

## No transporte

- Dê preferência aos meios coletivos de transporte, vá a pé ou de bicicleta
- Ofereça e pegue carona. Considere o impacto de andar sozinho de carro. Lembre que, além do peso dos passageiros, ele ainda precisa queimar combustível para carregar o seu próprio peso
- Verifique motor, pressão dos pneus, alinhamento das rodas, filtro de ar, carburador, sistema de injeção, velas de ignição etc
- Prefira carros a álcool e mais compactos, que gastem menos combustível e ocupem menos espaço
- Ande mais devagar e economize combustível
- Reaprenda a dirigir



## Na natureza

- Evite desmatamentos e queimadas
- Preserve matas ciliares (que nascem na beira de fontes d'água)
- Plante sementes nativas
- Posicione-se como parte do ecossistema onde você vive e ajude a sua preservação
- Evite o uso de jet-ski, lancha ou barco a motor. O óleo utilizado nesses equipamentos pode ameaçar a biodiversidade marinha
- Não jogue lixo na praia, montanha, em parques e florestas **M**

