

**Dicas para evitar o desperdício de ÁGUA.  
Pequenas economias somadas geram grandes resultados.**

**"Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental"**

**Parte I**

**Título: Água**

- Nº 1 - Limpeza da Caixa D'Água
- Nº 2 - Outras dicas para preservar a água
- Nº 3 - Quanto desperdiça
- Nº 4 - Verifique Vazamentos
- Nº 5 - No Jardim, no quintal e na calçada
- Nº 6 - Na Cozinha
- Nº 7 - Na Lavanderia
- Nº 8 - No Banheiro

**Dica Nº 1 - Limpeza da Caixa D'Água**

**Quem tem caixa e fizer sua limpeza em dias, garante água de qualidade para o dia seguinte.**

**1º Passo:** Esvazie a caixa

**2º passo:** Escove bem as paredes e o fundo com uma escova de nylon. Não pode ser escova de aço

**3º passo:** Lave bem a caixa com um jato forte de água tratada ou potável

**4º passo:** Coloque num balde limpo um litro de água sanitária e 5 litros de água tratada

**5º Passo:** Com uma brocha ou um pano, espalhe a solução de água sanitária no fundo e nas paredes da caixa.

**6º Passo:** Espere meia hora para que a solução de água sanitária faça a perfeita desinfecção da caixa d'água

**7º passo:** Lave de novo a caixa com um jato forte de água. É importante deixar toda a água escorrer. A caixa deve ficar vazia.

**8º passo:** Agora, encha de novo a caixa e repita toda a operação daqui a seis meses.

**Dica Nº 2 - Outras dicas para preservar a água**

1. Não jogue lixo nos lagos, córregos, rios e mar.
2. Novos edifícios com hidrômetros individuais por apartamento estimulam a economia de água e a conta é mais justa pois cada família só paga o quanto consome.

**3. Adote a idéia do reuso da água sempre que possível.**

### **Dica Nº 3 - Quanto desperdiçamos**

- 1. Escovar dentes com torneira aberta = 80 litros**
- 2. Lavar louça com torneira aberta = 100 litros**
- 3. Lavar carro com mangueira em meia hora = 560 litros**
- 4. Lavar calçada com mangueira = 280 litros**
- 5. Banhos longos = 95 a 180 litros**
- 6. Feche bem as torneiras para que não pinguem.**

### **Dica Nº 4 - Verifique Vazamentos “torneiras, pias e vasos”**

- 1. Torneira pingando desperdiça muita água. Sempre que necessário troque o "courinho".**
- 2. Verifique o vaso sanitário jogando cinzas no fundo da privada. Se houver movimentação é porque há vazamento na válvula ou na caixa de descarga.**
- 3. Para detectar vazamentos como canos furados, mantenha os registros abertos e feche todas as torneiras e saídas de água do imóvel, não use o sanitário e observe se o relógio de água (hidrômetro) se altera depois de uma hora sem uso de água.**
- 4. Observe se não há manchas de umidade nas paredes.**
- 5. Conserte os vazamentos de imediato, assim que forem notados.**

### **Dica Nº 5 - No Jardim, no quintal e na calçada**

- 1. Ao lavar o carro use o balde com pano em vez de mangueira. Procure lavar menos o carro, principalmente na época de falta de chuvas.**
- 2. Não regue as plantas em excesso ou com mangueira. Use um balde ou um regador. Não regue nas horas mais quentes do dia ou quando estiver ventando muito para evitar a perda de água pela rápida evaporação. Molhe a base das plantas e não as folhas.**
- 3. Não use mangueira para limpar a calçada e sim uma vassoura. Quando necessário, use um balde no final da limpeza.**
- 4. Procure aproveitar a água das chuvas. Capte-a na saída das calhas. Use para regar o jardim ou limpar a casa.**
- 5. Em vez de cimentar todo o quintal, deixe um espaço para jardim e ajude a água da chuva a infiltrar-se na terra.**

**6.** Mantenha a caixa d`água limpa. Ela deve ser lavada pelo menos a cada 6 meses.

#### **Dica Nº 6 - Na Cozinha**

- 1.** Antes de lavar a louça, limpe pratos e panelas e deixe-os de molho
- 2.** Feche a torneira enquanto ensaboa a louça.
- 3.** Se usar máquina de lavar louça, só ligue quando estiver cheia.
- 4.** Deixe as verduras em água com um pouco de vinagre por alguns minutos antes de lavar.
- 5.** Utilize sabão ou detergente biodegradáveis, que não poluem os rios porque se decompõe mais facilmente.
- 6.** Ao comprar máquina de lavar roupas ou lavar pratos, verifique no manual o consumo de água do produto.
- 7.** Não jogue óleo de frituras ou restos de comida em pias ou na privada pois pode causar entupimentos e dificulta o tratamento do esgoto.

#### **Dica Nº 7 - Na Lavanderia**

- 1.** Deixe a roupa acumular e lave tudo de uma vez.
- 2.** Se for lavar a roupa na mão, feche o tanque, coloque as roupas de molho em água e sabão e só use água corrente para enxaguar.
- 3.** Feche a torneira enquanto ensaboa e esfrega a roupa.
- 4.** Não use sabão em excesso para evitar maior número de enxágües.
- 5.** Só use a máquina de lavar com a carga máxima de roupas.
- 6.** Reaproveite a água da máquina de lavar roupas para lavar o quintal.
- 7.** Instale aerador (peneirinha) nas torneiras da casa para reduzir a vazão.
- 8.** Não exagere no uso de produtos de limpeza, como a água sanitária que contém cloro. Use com moderação, de acordo com as recomendações dos fabricantes.

### **Dica Nº 8 - No Banheiro**

- 1.** É o lugar onde mais se consome água em uma residência.
- 2.** Feche a torneira enquanto escova os dentes, faz a barba ou ensaboa as mãos.
- 3.** Não tome banhos demorados. Tente limitar em 6 minutos. Desligue o chuveiro enquanto se ensaboa. Só ligue o chuveiro depois de tirar toda a roupa.
- 4.** Uma válvula de privada gasta muita água em um único aperto. Não acione à toa e aperte somente o tempo necessário. Mantenha a válvula regulada.
- 5.** Não jogue lixo no vaso sanitário (fio dental, cabelos...). Evite entupimento.
- 6.** Na hora da compra, dê preferência às caixas de descarga no lugar das válvulas. Adquira modelos de baixo consumo de água.
- 7.** Em banheiros públicos use a água de torneira também com moderação. Vários centros comerciais e órgãos públicos já instalaram sensores ou torneiras que fecham automaticamente a fim de evitar o desperdício deste importante recurso natural.

**Dicas de Reciclagem.  
Pequenas economias somadas geram grandes resultados.**

**"Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental"**

**Parte II**

**Título: Reciclagem**

- Nº 1 - Evite mercadorias com muitas embalagens
- Nº 2 - Compre produtos ambientalmente corretos
- Nº 3 - Compre somente o necessário
- Nº 4 - Exerça sua cidadania e cobre providências dos governantes
- Nº 5 - Separe corretamente o lixo para reciclagem
- Nº 6 - Exerça sua cidadania e cobre providências dos governantes
- Nº 7 - Não jogue no lixo o que você pode doar
- Nº 8 - Compacte o lixo, antes de jogá-lo fora
- Nº 9 - Evite o desperdício de alimentos
- Nº10 - Leve sua própria sacola ao fazer compras

**Dica Nº 1 - Evite mercadorias com muitas embalagens**

1. Evite comprar produtos “superembalados” e, sempre que possível, prefira os bens não-embalados (como, por exemplo, alimentos frescos). Embalagens do tipo “caixinha-dentro-de-um-saquinho-dentro-da-sacola-dentro-do-sacolão” geram uma quantidade enorme de lixo.
2. Procure comprar produtos em embalagens que tragam quantidades adequadas para sua família. Por exemplo: se a sua família é grande, compre as bebidas nas embalagens maiores; se for pequena, evite as embalagens grandes e, consequentemente, o desperdício.
3. Não compre embalagens descartáveis de refrigerantes ou bebidas quando houver a possibilidade de comprá-las em embalagens retornáveis.

**Dica Nº 2- Compre produtos ambientalmente corretos**

1. Dê preferência a produtos concebidos nas bases do eco-design, que considera os impactos ambientais em todos os estágios do desenvolvimento do produto, como planejamento, produção, embalagem, distribuição, descarte etc.
2. Evite comprar produtos de materiais descartáveis, que, embora práticos, geram lixo desnecessário. Prefira produtos duráveis e resistentes ou que permitam o aumento da vida útil por meio de recargas e refis, como, por exemplo, cartuchos de impressão, pilhas e baterias recarregáveis. Reutilizar é muito importante.

3. Prestigie também os produtos feitos com material reciclado. Apoiar empresas que investem em reciclagem é uma atitude de consumo consciente.

#### **Dica Nº 3 - Compre somente o necessário**

1. O primeiro passo para combater o excesso de lixo é combater o excesso de luxo. Evite fazer compras por impulso e não consuma além de suas possibilidades, para não desperdiçar (e não se endividar). Planeje bem antes de ir ao mercado e evite comprar grandes volumes para estoque. Quanto menos você comprar, menos vai jogar fora.

#### **Dica Nº 4 - Exerça sua cidadania e cobre providências dos governantes**

1. Firmes no sentido de dar um tratamento adequado aos resíduos, como, por exemplo, implementar e ampliar a coleta seletiva. Apóie políticos que apresentam propostas viáveis para solucionar o problema.
2. Colabore para não sujar sua cidade: não jogue lixo nas ruas e recuse qualquer tipo de folhetos de propaganda.

#### **Dica Nº 5 - Separe corretamente o lixo para reciclagem**

1. A reciclagem é um processo que começa em casa, mas continua fora dela e depende de muitos agentes. O consumidor só participa do primeiro passo da reciclagem, que é a separação do lixo, mas se ele não der esse passo, dificultará todo o resto da tarefa. A forma mais simples de fazer essa separação é isolar o lixo seco do molhado.
2. O lixo seco consiste sobretudo em embalagens, papéis, revistas e jornais. O lixo úmido ou orgânico é basicamente composto pelos restos de alimentos e folhas.
3. Um detalhe muito importante é a contaminação dos materiais envolvidos. Um material reciclável (uma embalagem de plástico, por exemplo), em contato com contaminantes (óleos, graxas, colantes, solventes etc.) deixa de ser reciclável (não vale a pena pela dificuldade de remoção dos contaminantes). Portanto a correta separação dos materiais é vital para que a cadeia de reciclagem seja bem sucedida.

#### **Dica Nº 6 - Economize papel**

1. Procure usar os dois lados do papel, produto que exige grande quantidade de água e de energia para ser produzido. Antes de imprimir um documento, revise-o com cuidado, para não gastar papel à toa. Reutilize envelopes, mas dê preferência ao e-mail.

#### **Dica Nº 7 - Não jogue no lixo o que você pode doar**

1. Em vez de jogar roupas, livros, móveis, brinquedos e outras coisas fora, doe estes itens para entidades benéficas, para lojas de usados como brechós e sebos ou para alguém que você conheça que poderá usá-las.

#### **Dica Nº 8 - Compacte o lixo, antes de jogá-lo fora**

1. Amasse latínhas de alumínio, garrafas plásticas (não se esqueça de tirar as tampas) e outros tipos de lixo, para que eles ocupem menos espaço.

#### **Dica Nº 9 - Evite o desperdício de alimentos**

1. Ao preparar a comida, evite desperdício: talos, folhas, sementes e cascas têm grande valor nutritivo e possibilitam variações no cardápio. Experimente receitas que aproveitem os alimentos ao máximo.
2. Além de formar lixo, desperdiçar comida significa também desperdiçar água (cerca de 70% da água disponível é usada na irrigação da lavoura) e poluir a atmosfera (cientistas estão ligando a atividade agrícola ao aquecimento global).
3. Se for jogar comida fora, pelo menos separe os alimentos em secos e molhados, para facilitar e incentivar a reciclagem.
4. Para conservar os alimentos, evite usar papel alumínio ou filme plástico. Prefira produtos duráveis, como potes de plástico com vedação, tipo “Tupperware”.

#### **Dica Nº 10 - Leve sua própria sacola ao fazer compras**

1. Se puder, leve sua própria sacola ao fazer as compras. Assim você deixará de usar (e, posteriormente, descartar) vários sacos plásticos. Se não for possível, procure encher bem os saquinhos para reduzir a quantidade deles que você leva para casa e que irão parar no lixo.
2. Este tipo de saco corresponde a 40% das embalagens jogadas no lixo, demora 450 anos para se decompor e ocupa de 15% a 20% do volume de um lixão, embora corresponda a apenas de 4% a 7% de sua massa. Portanto, seu uso deve ser evitado.

**Dicas para evitar o desperdício de ALIMENTOS.  
Pequenas economias somadas geram grandes resultados.**

**“Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental”**

**Parte III**

**Título: Alimentos**

- Nº 1 - Faça o alimento durar mais
- Nº 2 - Produtos regionais são muito gostosos
- Nº 3 - Prefira produtos da estação
- Nº 4 - Aproveite as partes boas de verduras e legumes
- Nº 5 - Não jogue fora as sobras
- Nº 6 - Cuidado ao manipular os alimentos
- Nº 7 - Faça o cardápio da semana
- Nº 8 - Não se preocupe com a aparência dos alimentos
- Nº 9 - Evite o desperdício de alimentos

**Dica Nº 1 - Faça o alimento durar mais**

Verduras e legumes podem ser congelados pelo processo de branqueamento: mergulhe os vegetais em água fervente, espere que a água volte a ferver, retire do fogo e mergulhe imediatamente esses vegetais em uma vasilha de água gelada. Não confunda o branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para ser guardado por mais tempo.

**Dica Nº 2 - Produtos regionais são muito gostosos**

Dê preferência às comidas típicas e aos ingredientes de sua região, pois estará ajudando a reduzir os custos de transporte para que um produto de outra região chegue até você e evitar as perdas causadas pela manipulação dos alimentos.

**Dica Nº 3 - Prefira produtos da estação**

Consuma verduras, legumes e frutas da estação, que além de mais saborosos têm preços mais baixos. Em geral, esses produtos vêm de mais perto, não exigindo grande transporte, reduzindo assim as perdas pela manipulação, os gastos com combustível e a emissão de poluição.

**Dica Nº 4 - Aproveite as partes boas de verduras e legumes**

Se depois de alguns dias notar que abobrinha, chuchu, mandioquinha e outros legumes apresentam partes estragadas, corte-os, lave bem o que pode ser aproveitado e faça uma seleta de legumes para acompanhar assados em geral.

### **Dica Nº 5 - Não jogue fora as sobras**

Aprenda a reciclar as sobras de alimentos: do feijão, faça sopa. Com arroz, cenouras cozidas, carne assada ou o que restou da bacalhoada prepare deliciosos bolinhos. Frutas azedas ou maduras demais viram compotas, geléias e recheios para bolo.

### **Dica Nº 7 - Faça o cardápio da semana**

O maior desperdício doméstico verifica-se em frutas, legumes e verduras, ou seja, nos produtos típicos das compras semanais. Pensar no cardápio da semana antes de ir ao supermercado, definindo como serão as refeições diárias, permite comprar apenas o necessário e suficiente para aquelas refeições, evitando o desperdício.

### **Dica Nº 8 - Não se preocupe com a aparência dos alimentos**

Nas compras a granel (alimentos não embalados), não leve em conta a “limpeza” de legumes, especialmente as batatas. A limpeza dos alimentos reduz seu tempo de vida e pode contaminá-los com produtos tóxicos. Qualquer legume ou batata com um pouco de terra dura mais e pode ser facilmente lavado em casa.

### **Dica Nº 9 - Evite o desperdício de alimentos**

Nas compras a granel (alimentos não embalados), não leve em conta a “limpeza” de legumes, especialmente as batatas. A limpeza dos alimentos reduz seu tempo de vida e pode contaminá-los com produtos tóxicos. Qualquer legume ou batata com um pouco de terra dura mais e pode ser facilmente lavado em casa.

**Dicas para evitar o desperdício de ENERGIA.  
Pequenas economias somadas geram grandes resultados.**

**"Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental"**  
**Parte IV**

**Título: Energia**

- Nº 1 - Faça economia com a geladeira
- Nº 2 - Economize energia ao lavar e passar a roupa
- Nº 3 - Ilumine sua casa sem desperdício
- Nº 4 - Use o ar-condicionado com moderação
- Nº 5 - Evite usar aparelhos elétricos ou eletrônicos no horário de pico
- Nº 6 - Diminua o tempo do banho
- Nº 7 - Gaste menos combustível com o carro
- Nº 8 - Deixe o carro na garagem um dia por semana
- Nº 9 - Desligue luzes e computadores
- Nº10- Prefira equipamentos com selo Procel

**Dica Nº 1 - Faça economia com a geladeira**

1. A geladeira é um dos grandes consumidores de energia elétrica em uma casa, pois fica ligada o tempo todo. Veja como gastar menos:
2. Instale a geladeira e o freezer em local ventilado e longe do fogão. Verifique sempre se a vedação das portas está funcionando bem.
3. Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou vidro, pois dificultam a passagem do ar e provocam aumento no consumo de energia. Procure não abarrotar as prateleiras, deixando espaço entre os alimentos para facilitar a circulação do ar.
4. Não guarde líquidos nem alimentos ainda quentes na geladeira, pois o motor vai ter de trabalhar mais para resfriar o ambiente interno e, consequentemente, gastar mais energia.
5. Não deixe a porta da geladeira aberta desnecessariamente nem por muito tempo, pois isso faz com que o frio “escape” e exige mais trabalho do motor para baixar a temperatura interna novamente.
6. Regule o termostato para que esfrie menos no inverno.

7. Quando for viajar e ficar muito tempo fora, esvazie a geladeira e o freezer e desligue-os da tomada.
8. Ao comprar geladeiras e freezers, prefira os que têm o selo Procel, pois são os mais eficientes e consomem menos energia.
9. Verifique as borrachas de vedação da geladeira e do forno – coloque uma folha de papel entre a borracha e a porta: se a folha ficar solta, a porta não está fechando de forma eficiente, sozinha.

### **Dica Nº 2 - Economize energia ao lavar e passar a roupa**

1. Na hora de usar a máquina de lavar roupa, economize água e energia lavando, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante.
2. Coloque sempre a quantidade de sabão recomendada pelo fabricante. Assim você não terá de fazer outro enxágüe, gastando mais energia elétrica, além de sabão e água.
3. Utilize a secadora com sua capacidade máxima, evitando o desperdício de energia elétrica.
4. Não use o ferro elétrico nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados, pois ele sobrecarrega a rede elétrica.
5. Evite passar poucas peças de roupa de cada vez. Espere acumular uma quantidade razoável de roupa e passe tudo de uma vez só.
6. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligar o ferro, aproveite ainda o seu calor para passar algumas roupas leves.

### **Dica Nº 3 - Ilumine sua casa sem desperdício**

1. Evite as lâmpadas incandescentes. Elas custam menos, mas são as mais ineficientes. Uma lâmpada fluorescente compacta de 20 W ilumina mais do que uma incandescente de 60 W e pode durar até 10 vezes mais.
2. Não pinte as paredes internas de sua casa com cores escuras, pois elas exigem lâmpadas mais potentes.
3. Evite acender lâmpadas durante o dia. Abra a janela e aproveite ao máximo a luz do dia.
4. Lembre-se sempre de apagar as luzes dos ambientes em que não há ninguém, pois esse é um gasto totalmente desnecessário.
5. Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas econômicas. Dão a mesma luz, mas pouparam 80% da energia elétrica utilizada, e ainda duram mais.
6. Ao comprar lâmpadas, prefira as que têm o selo Procel, pois são mais eficientes e gastam menos energia.

#### **Dica Nº 4 - Use o ar-condicionado com moderação**

1. Os aparelhos de ar-condicionado são os maiores consumidores de energia elétrica em uma residência, só perdendo para o boiler (aquecedor de água elétrico) e para o fogão elétrico (equipamento pouco usado no Brasil). Segundo cálculos do Procel, o ar-condicionado, durante o verão, é responsável por um terço do gasto de eletricidade doméstico. Veja como gastar menos para manter sua casa refrescada no verão:
  - 2. Ao instalar o aparelho de ar-condicionado, evite que o sol bata sobre ele.
  - 3. Deixe as janelas e as portas do ambiente refrigerado fechadas e desligue o aparelho quando o ambiente estiver vazio.
  - 4. Feche janelas e cortinas do ambiente refrigerado, impedindo que o sol bata lá dentro, pois isso vai aumentar a temperatura interna e exigir mais trabalho do ar-condicionado.
  - 5. Ao comprar um aparelho de ar-condicionado, prefira os que têm o selo Procel, pois são mais eficientes e gastam menos energia elétrica. Como o ar-condicionado gasta muito, usar um equipamento com o selo faz grande diferença na economia de energia.
  - 6. Procure comprar um equipamento adequado para o ambiente em que será instalado, evitando o uso de um aparelho com muita potência (e que gasta mais energia) em um lugar pequeno.
  - 7. Mantenha os filtros sempre limpos, pois a sujeira prejudica a circulação de ar e exige que o motor trabalhe mais, aumentando o gasto de energia.

#### **Dica Nº 5 - Evite usar aparelhos elétricos ou eletrônicos no horário de pico**

1. Evite usar equipamentos eletrodomésticos, como máquinas de lavar e secar roupas, ferro e chuveiro, entre 18h e 21h. Este é o chamado horário de pico, no qual o consumo de energia elétrica é maior. Neste horário, a iluminação pública é acionada e as luzes das residências, acesas.
2. A geração de energia tem de ser dimensionada para o consumo máximo, que ocorre no horário de pico. Se todos reduzissem o uso de eletricidade nessas horas, equilibrando mais o consumo ao longo do dia, não seriam necessários tantos investimentos em geração e distribuição de energia.
3. Não ligue a televisão só para servir de companhia, nem adormeça com ela ligada. Programe para que se desligue.

#### **Dica Nº 6 - Diminua o tempo do banho**

1. O chuveiro elétrico é um dos equipamentos que mais consome energia em uma casa. Se cada pessoa reduzir a ducha diária de 12 para 6 minutos, economizará energia suficiente para manter uma lâmpada

acesa por 7 horas. Se 1 milhão de famílias fizerem o mesmo, a economia diária será equivalente à potência prevista da Usina Nuclear Angra III, ainda em construção.

2. Para gastar menos energia, deixe o chuveiro na posição “inverno” somente quando estiver frio. E como o chuveiro consome muita energia elétrica, procure não tomar banho entre 18 e 21 horas, pois esse é o horário de maior consumo. E feche a torneira ao se ensaboar ou usar shampoo. Assim, além de energia elétrica, você também economiza água.

#### **Dica Nº 7 - Gaste menos combustível com o carro**

1. A gasolina vem do petróleo, um recurso natural finito. E os automóveis são os grandes responsáveis pela poluição nas cidades, além de contribuirem com a emissão dos gases que causam o efeito estufa. Portanto, quanto menos gasolina se gastar, menos poluentes serão emitidos, amenizando o impacto do uso do automóvel tanto na saúde das pessoas quanto no ambiente. Veja como economizar combustível:
2. Faça sempre a manutenção geral de seu carro e mantenha seu motor bem regulado. Motor desregulado consome mais combustível e polui muito mais o ar. Verifique também velas e filtros de ar e de óleo.
3. Andar com o ar condicionado ligado pode consumir até 5% a mais de combustível. Só o use se realmente necessário.
4. Respeite a capacidade de carga máxima de seu veículo. Quanto maior a carga, maior o consumo e o desgaste geral.
5. Dirija sempre de modo suave. Evite grandes arrancadas, aceleradas ou freadas, que elevam o consumo de combustível.
6. Em engarrafamentos intensos, onde você percebe que as paradas vão ser demoradas, desligue o motor.
7. Não “estique as marchas”. Mantenha seu motor sempre em baixa rotação. Mude as marchas no tempo certo.
8. Nas estradas, mantenha uma velocidade média entre 80 a 110 km/h. Velocidades variando ou muito altas consomem mais combustível.
9. Pneus com baixa calibração ou desalinhados implicam em um gasto muito maior de combustível. Pneus com pressão apenas uma libra abaixo do recomendado podem provocar um aumento de consumo de até 2%.

#### **Dica Nº 8 - Deixe o carro na garagem um dia por semana**

1. A cada quilômetro rodado, um automóvel lança no ar 430 gramas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), um dos gases do efeito estufa. E mais 2 gramas de monóxido de carbono (CO), gás que reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio. E 0,6 gramas de óxidos de nitrogênio (NO<sub>x</sub>), que irrita olhos e nariz e pode provocar enfisema pulmonar.

2. Se você deixar de usar seu carro um dia por semana (considerando que seu percurso diário seja de 20 km), você deixará de emitir por ano cerca de 440 kg de dióxido de carbono na atmosfera, o principal poluente causador do efeito estufa, além de uma série de elementos tóxicos.
3. A poluição do ar provoca a morte de 3 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, e os principais responsáveis são os automóveis. Essa poluição, principalmente nas grandes cidades, afeta principalmente os idosos e as crianças com até cinco anos de idade, causando problemas respiratórios, irritação dos olhos e nariz.

#### **Dica Nº 9 – Desligue luzes e computadores**

1. Apague a luz da sala e desligue o monitor quando não o estiver usando (ao sair da sala para reunião ou almoço, por exemplo).
2. Programe as definições do seu computador para ele se desligar automaticamente (hibernar) após um tempo sem ser utilizado.
3. Desligue as luzes de sua sala, quando for se ausentar por muito tempo.
4. Feche as portas quando ligar o ar condicionado; aproveite as condições naturais do ambiente de trabalho, abra as janelas e aprecie a natureza ao redor.
5. Desligue os equipamentos da tomada, ao invés de desligar apenas no comando.
6. Os aparelhos em modo stand-by continuam consumindo energia.

#### **Dica Nº 10 - Prefira equipamentos com selo Procel**

1. Ao comprar lâmpadas ou eletrodomésticos, procure os que têm o selo Procel (Programa de Conservação de Energia Elétrica). O selo garante que aquele produto está entre os mais eficientes do mercado, ou seja, gasta menos energia elétrica do que produtos semelhantes que não tenham o selo.
2. O Procel foi criado em 1985 pelo governo federal. Somente entre 2000 e 2003, a economia de energia elétrica foi de 8,4 milhões de KWh. Essa economia evitou investimentos em geração, transmissão e distribuição de R\$ 6 bilhões, dinheiro suficiente para construir aproximadamente 6.000 escolas com 2.000 vagas cada uma.
3. Além do selo Procel, você pode procurar pela etiqueta de eficiência energética do Programa Brasileiro de Etiquetagem do Inmetro. A etiqueta, exibida em vários eletrodomésticos como geladeiras, freezers, chuveiros ou máquinas de lavar roupas, mostra qual o consumo de eletricidade daquele aparelho e seu grau de eficiência energética, que vai de A (mais eficiente) a G (menos eficiente).

Veja [lista de equipamentos](#) com selo no site do Procel.

Veja as [etiquetas](#) de eficiência energética no site do Inmetro.

**Combater o desperdício de energia é, antes de tudo, uma mudança de hábito para a preservação do ambiente para as gerações futuras. É melhoria da qualidade de vida. É um exercício de Cidadania.**

### Dicas diversas.

#### **Pequenas economias somadas geram grandes resultados.**

#### **"Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental"**

#### **Parte V**

1. Prefira o transporte público. Além de ser menos poluente, você evitará parte do estresse do dia-a-dia;
2. Pratique transporte solidário, ofereça carona ao seu colega de trabalho;
3. Use bicicleta ou caminhe sempre que possível. É saudável e você estará contribuindo para um planeta mais limpo;
4. Venha, se possível, de bicicleta. A Agência conta com dois estacionamentos para bicicletas – os chamados “bicicletários” – um no Bloco “B” e outro entre os Blocos “L e M”.
5. Se for comprar um carro, escolha um modelo eficiente no consumo de combustível. Dê preferência aos modelos flex e utilize álcool sempre que possível. A quantidade de CO<sub>2</sub> emitida pela queima do álcool pode ser considerada compensada pela fixada nas plantações de cana de açúcar
6. Use a escada. Faz bem à saúde e economiza energia.
7. Antes de imprimir, pense em sua responsabilidade e compromisso com o MEIO AMBIENTE, use sempre o papel sempre frente e verso.
8. Compre móveis de madeira e madeira para construção certificadas para garantir que você não está contribuindo com o desmatamento da Amazônia.
9. Exija dos supermercados a informação sobre a qualidade ambiental dos produtos.
10. Saiba que você pode dispensar a impressão de contracheque em papel e recebê-lo por e-mail. Bastar Acessar o [www.siapenet.gov.br](http://www.siapenet.gov.br), opção: servidor, dados financeiros, opção de emissão de contracheque. Além de facilitar o seu acesso ao contracheque, optando por este serviço on-line você dará uma excelente contribuição para redução de gastos públicos e preservação de mais árvores.
11. Não jogue lixo nos lagos, córregos, rios e mar. Lembre-se que neste caso, tudo que vai volta.
12. Reduza seu consumo de carne e de produtos de origem animal, pois a produção de qualquer tipo de carne tem muito mais impacto sobre o meio ambiente que a produção de vegetais. Se você ainda não parou de comer carne, pressione os supermercados que freqüenta para que exijam dos seus fornecedores um sistema de rastreamento que garanta que a carne que compramos não venha de área de desmatamento na Amazônia Legal.

13. Solicite aos supermercados, restaurantes e fornecedores de alimentos e insumos domésticos que disponibilizem produtos orgânicos ou com certificação de origem ou qualidade de gestão ambiental.
14. Pressione as empresas de produtos eletroeletrônicos das marcas que você consome por produtos mais eficientes no consumo de energia e por informação sobre a eficiência energética dos produtos.
15. Pressione as empresas das marcas que você consome para que criem alternativas para que nós consumidores possamos mudar de forma mais significativa nossos hábitos de consumo.
16. Pressione o governo para que o cumprimento de políticas públicas que promovam a mitigação (diminuição das causas) e a adaptação aos impactos irreversíveis às mudanças climáticas nos diferentes setores, como energia, transporte, florestas, saneamento, produção agrícola e pecuária.
17. O Google lançou um novo site de busca na internet, chamado eco4planet, com a mesma tecnologia e qualidade de busca. As novidades: A cada 50.000 consultas uma árvore será plantada e fica disponível no portal o número de mudas atingido. O fundo preto da tela, que a princípio gera estranhamento, acaba por descansar os olhos e economizar 20% da energia do monitor (as práticas responsáveis quase sempre acumulam vantagens). A iniciativa é nova (a contagem das árvores começou mês passado), e vale a pena divulgar.<http://www.eco4planet.com/pt/>

Fontes: INSTITUTO AKATU e Companhia de Águas e Esgotos de Roraima