

Você é o que você FAZ!

Maneiras de entrar em ação e combater o aquecimento global

Ideias de como Bandeirantes podem botar a mão na massa, mudar suas atitudes e o funcionamento de sua casa, escola, sede, trabalho...



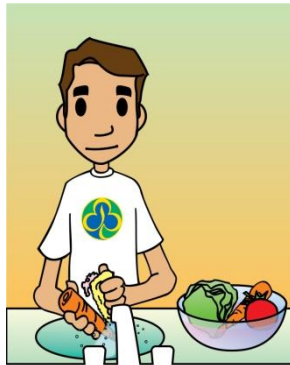
NA COZINHA

- Tampe suas panelas enquanto cozinha. Parece obvio, não é? E é mesmo! Ao tampar as panelas enquanto cozinha você aproveita o calor que simplesmente se perderia no ar.
- Aprenda a cozinhar em panela de pressão. Acredite dá para cozinhar tudo em panela de pressão: feijão, arroz, macarrão, carne, peixe etc. Além de ser muito mais rápido, a economia é de 70% de gás.
- Cozinhe com fogo mínimo. Se você não faltou às aulas de física 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 queimar sua comida.
- Antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez. Evite o abre-fechar da geladeira toda vez que seu cozido precisar de uma cebola, uma cenoura, etc.
- Coma menos carne vermelha. A criação de bovinos é um dos maiores responsáveis pelo efeito estufa. Não é piada. Pois é o gado produz o gás metano, que é inflamável, poluente, e mega fedorento. Além disso, a produção de carne vermelha demanda uma quantidade enorme de água. Para você ter uma ideia: para produzir 1kg de carne vermelha são necessários 200 litros de água potável. O mesmo quilo de frango só consome 10 litros.
- Faça compostagem. Cerca de 3% do metano que ajuda a causar o efeito estufa é gerado pelo lixo orgânico doméstico.



■ 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.

■ Ao lavar a louça, primeiro limpe os restos de comida dos pratos e panelas com esponja e sabão e, só aí, abra a torneira para molhá-los. Ensaboe tudo que tem que ser lavado e, então, abra a torneira novamente para novo enxágue. Numa casa, lavando louça com a torneira meio aberta em 15 minutos, são utilizados 117 litros de água. Com economia o consumo pode chegar a 20 litros.



NO BANHEIRO

■ Não permita que as crianças brinquem com água. Brincadeiras com água são, sem dúvida, divertidas mas passam a equivocada ideia de que a água é um recurso infinito, justamente para aqueles que mais precisam de orientação: as crianças.



■ Instale uma válvula de descarga no seu vaso sanitário que libera mais água para o número 2 e menos para o número 1! Se seu vaso for de caixa acoplada coloque duas garrafas de 600ml cheias d'água dentro da caixa e economize 1.2 litros de água a cada descarga!

■ Feche a torneira ao escovar os dentes ou fazer a barba. Se uma pessoa escova os dentes em cinco minutos com a torneira não muito aberta, gasta 12 litros de água. No entanto, se molhar a escova e fechar a torneira enquanto escova os dentes e, ainda, enxaguar a boca com um copo de água, gasta apenas 0,5 litros !

■ Use menos água quente. Aquecer água consome muita energia.

COM OS ELETRÔNICOS

■ Não troque o seu celular. Já foi o tempo que celular era sinal de status. Fique com o antigo pelo menos enquanto estiver funcionando perfeitamente ou em bom estado. Se o problema é a bateria, considere o custo/benefício de trocá-la. Descarte-a adequadamente, encaminhando-a a postos de coleta. Celulares trouxeram muita comodidade à nossa vida, mas utilizam 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.

■ Use somente pilhas e baterias recarregáveis. É certo que são caras, mas seu uso a médio e longo prazo paga com muito lucro. Duram anos e podem ser recarregadas em média 1000 vezes.



- Não deixe seus aparelhos em standby. Simplesmente desligue ou tire da tomada quando não estiver usando um eletrônico. A função de standby de um aparelho usa cerca de 15% a 40% da energia consumida quando ele está em uso.
- 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 mais de 15 minutos sem usar.
- Participe de ações virtuais. A internet é uma arma poderosa na conscientização e mobilização das pessoas. Um exemplo é o site <http://www.clickarvore.com.br/>, que planta árvores com a ajuda dos internautas. Informe-se e aja!

NA SALA/ QUARTO

- Troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente.



COM OS ELETRODOMÉSTICOS

- Compre 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 ideia. Neste caso, regule seu ar condicionado para o mínimo e ligue o ventilador de teto.

- Limpe ou troque os filtros do seu ar condicionado. Um ar condicionado sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera por ano.
- 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).
- 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 pelo menos 15cm das paredes para evitar o superaquecimento.
- 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.
- 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.
- 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.
- Pendure as roupas 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.



NA HORA DAS COMPRAS



- Pense no tipo de embalagem que irá comprar. Embalagem menor é sinônimo de desperdício de água, combustível e recursos naturais. Prefira embalagens maiores, de preferência com refil.
- Compre papel reciclado. Produzir papel reciclado consome de 70 a 90% menos energia do que o papel comum, e poupa nossas florestas.
- Utilize uma sacola reutilizáveis 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 sua própria sacola.

- Compre alimentos produzidos na sua região. Fazendo isso, além de economizar combustível, você incentiva o crescimento da sua comunidade, bairro ou cidade.



- Compre 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.
- Compre 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.

FORA DE CASA

- 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.



- Proteja as florestas. Em tempos de aquecimento global, as árvores precisam de mais defensores do que nunca.
- Informe-se sobre a política ambiental das empresas que você usa . Seja o banco onde você investe ou o fabricante do xampu 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. Será mesmo que eles estão colaborando tanto assim?
- 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.



- Frequente 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.

- Adote o hábito de usar a vassoura, e não a mangueira, para limpar a calçada e o pátio da sua casa. Lavar calçada com a mangueira é um hábito comum e que traz grandes prejuízos. Em 15 minutos são perdidos 279 litros de água.



NA HORA DE SE LOCOMOVER

- Ande menos de carro. Use menos o carro e mais o transporte coletivo (ônibus, metrô). Se você deixar o carro em casa duas vezes por semana, deixará de emitir 700 quilos de poluentes por ano. Vá de Transporte coletivo!

- Use também bicicleta, skate, patins ou mesmo ande a pé. Além de não poluir é uma maneira divertida de se locomover e que faz bem a saúde.



- 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.
- 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.

NA ESCOLA / SEDE

- Nunca é demais lembrar: recicle na sede e em casa. Se a sua cidade ou bairro não tem coleta seletiva, leve o lixo até um posto de coleta. Lembre-se de que o material reciclável deve ser lavado (no caso de plásticos, vidros e metais) e dobrado (papel).



- Construa uma horta vertical. Além de absorver CO₂, estimula o cuidados com as plantas e pode produzir bons alimentos e temperos.
- Desligue o ar condicionado uma hora antes do final do uso. 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.
- Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente.



