

50
dicas para
preservar o planeta
e viver melhor

 **AES Brasil**

Bibliografia

1001 Maneiras de Salvar o Planeta.
Idéias práticas para tornar o mundo
melhor – PubliFolha

Manual de Etiqueta. 33 dicas de como
enfrentar o aquecimento global e outros
desafios da atualidade – Editora Abril

Combate ao desperdício. Adote essa grande idéia.
Publicação da Campanha pelo Uso Racional de Água
e Energia – AES Tietê

<http://www.uniagua.org.br>

<http://www.clickarvore.com.br>

<http://www.greenpeace.org/brasil>

<http://www.boasnoticias.net>



Estamos sempre interagindo com o meio ambiente — desde o momento em que, ao acordar, usamos a água e o creme dental, até quando vamos dormir. Além disso, utilizamos cada vez mais produtos descartáveis, que duram pouco e são jogados fora. E ainda tem aquela torneira que deixamos pingando, a luz que esquecemos de apagar...

Os 3Rs resumem o que devemos fazer sempre:

REDUZIR, REUTILIZAR e RECICLAR.

Neste manual você encontra 50 dicas úteis para preservar o meio ambiente, que podem tornar o nosso planeta mais limpo, bonito e bom para viver.

Veja nas páginas seguintes como você pode ajudar.

1 NÃO JOGUE LIXO E ESGOTO NOS RIOS.

Mesmo quando muito grandes, os rios podem acabar entupidos de lixo e de esgoto. Isso prejudica desde a pesca até a qualidade da água que chega em nossas casas. Por isso, separe o lixo reciclável, o lixo orgânico e entregue-os para a coleta correta.

2 TROQUE AS LÂMPADAS COMUNS.

Cada lâmpada econômica consome apenas 1/4 da eletricidade de uma lâmpada comum e dura até 10 vezes mais. Essa enorme economia de energia elétrica e de dinheiro também reduz a poluição e preserva o meio ambiente.



3 APROVEITE A LUZ NATURAL.

Sempre que puder, use a luz do sol para iluminar a sua casa. Abra as cortinas, mantenha os vidros das janelas limpos e pinte as paredes com cores claras.

4 PEDALE MAIS.

Trabalhe, passeie e vá estudar de bicicleta. É um hábito saudável, que economiza combustível e não polui, ao contrário dos veículos movidos a gasolina ou álcool.



5 ABRA POUCO A PORTA DA GELADEIRA.

Tire de uma só vez da geladeira ou do freezer o que será consumido. Assim, você evita a saída do ar resfriado e economiza a energia necessária para reduzir a temperatura novamente.

6 USE O CHUVEIRO COM ECONOMIA.

Feche o chuveiro para se ensaboar à vontade e abra-o só para se enxaguar. Isso economiza água e energia elétrica!



7 NÃO JOGUE RESÍDUOS QUÍMICOS NA ÁGUA.

Nunca despeje tintas, solventes, vernizes, inseticidas, produtos para tratamento de piscina e de limpeza doméstica em ralos, pias, tanques ou vasos sanitários. Muitos deles têm substâncias tóxicas que podem chegar aos rios e às represas.

8 FIQUE DE OLHO NO RELÓGIO... DA ÁGUA.

Confira sempre o relógio da água da sua casa para evitar desperdícios — a causa do aumento de consumo sem motivo aparente pode ser um vazamento.

9 USE ABAJUR SEMPRE QUE PUDER.

Para ler, ou mesmo para manter um ambiente agradável, acenda a luz de um abajur que, por usar uma lâmpada menos potente, consome menos energia elétrica.



10 ACAMPE COM CONSCIÊNCIA.

Ao acampar, não polua fontes de água potável. Tome banho, lave louças e roupas a pelo menos 20 metros de distância de rios, córregos ou lagos.

11 PLANTE MUITAS ÁRVORES.

Registre os acontecimentos importantes de sua vida plantando uma árvore. Elas absorvem dióxido de carbono e outros poluentes do ar, servem como “casas” para centenas de animais, ajudam a melhorar o solo e muito mais! Mas lembre-se: plante árvores longe da rede elétrica.



12 FAÇA ARTE.

Antes de jogar alguma coisa fora, doe o que puder ou faça objetos úteis ou artísticos.

Use o verso de papéis usados como bloquinhos de anotação. Transforme latas, canos e madeiras em instrumentos musicais. Faça fantasias com sacolas plásticas, papelão e roupas velhas.

13 DESCARTE O QUE JÁ FOI USADO NO LUGAR CERTO.

Deixe os pneus velhos nas lojas do ramo e baterias de carro velhas nas oficinas mecânicas. Leve para lojas especializadas as baterias de celulares usadas. Muitas vezes, por lei, ou até por consciência ambiental, os fabricantes desses produtos são os responsáveis pela reciclagem.

14 PREFIRA VIDRO.

Ao fazer compras, dê preferência a produtos em embalagens de vidro. A produção deste material consome muito menos energia que a do plástico, além de ser mais fácil de reutilizar e reciclar.

15 DIGA NÃO AOS VAZAMENTOS.

Se você notar vazamentos de água na sua casa, escola ou escritório, avise o responsável.

Um fiozinho de 2 mililitros de água causa a perda de 4.140 litros em um mês!



16 TIRE OS APARELHOS ELETRÔNICOS DA TOMADA.

Tire todos os aparelhos da tomada quando não estiverem em uso. Equipamentos como tevê, rádio, computador, videogame, impressora e copiadora em modo de espera (*stand by*) também consomem energia.

17 APOSENTE A MANGUEIRA.

Uma mangueira desperdiça, em 15 minutos, cerca de 280 litros de água. Por isso, evite usá-la para lavar pisos, calçadas e carros. Prefira vassoura e balde para economizar e ajudar o meio ambiente.

18 NAS COMPRAS, LEVE A SUA SACOLA.

De preferência, use sacola de lona. Assim você deixa de utilizar as sacolinhas plásticas, que poluem cada vez mais o meio ambiente.



19 DIGA SIM À ÁGUA DA CHUVA.

Usar água coletada da chuva pode reduzir o consumo da água tratada até pela metade! Esta água pode ser utilizada em jardins, calçadas, veículos etc.

20 NÃO SOLTE BALÃO.

Fabricar, vender, transportar ou soltar balão é crime. Quando cai em florestas, o balão pode causar queimadas, agredindo nosso meio ambiente. Sem contar que coloca a vida das pessoas em risco ao cair em casas e indústrias.

21 USE ADUBO ORGÂNICO.

Nos vasos, espalhe cascas de ovos, de frutas e de legumes, pó de café, saquinhos de chá e farelo de pão velho. As plantas ficam mais fortes e bonitas!



22 RECICLE MAIS.

Se a sua cidade ou bairro não tem programa de coleta seletiva, leve o lixo a um posto de coleta. Lembre que o material reciclável deve, de preferência, ser lavado (no caso de plásticos, vidros e metais) e dobrado (papel).

23 LAVE COM BIODEGRADÁVEIS.

Opte por sabonetes, detergentes e xampus biodegradáveis, que não agredem nem poluem o meio ambiente.

24 PREFIRA PILHAS RECARREGÁVEIS.

As pilhas e baterias comuns liberam metais tóxicos como mercúrio, níquel e cádmio. Escolha as recarregáveis, que podem ser usadas várias vezes e não contêm metais pesados.

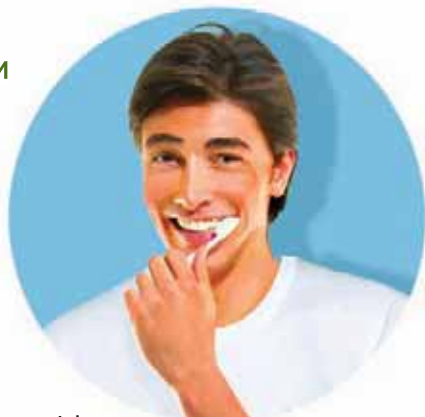
25 DIRIJA SEM PRESSA.

Quem dirige veículos a 80 km/h economiza 25% de combustível em relação a quem dirige a 120 km/h. Além disso, é muito mais seguro!



26 DENTES BRANCOS, COM ECONOMIA.

Feche a torneira enquanto escova os dentes e procure enxaguar a boca usando um copo d'água. Assim, você pode economizar mais de 11 litros de água e ficar com a consciência leve.



27 USE MAIS A INTERNET.

Quem tem acesso à Internet deve usá-la para pagar contas e fazer compras.

Ganha-se tempo ao não precisar ir de carro ou de ônibus até bancos, lojas e outros locais, além de economizar combustível.

28 PESCA CONSCIENTE.

Na pesca por profissão ou lazer, o ideal é pegar apenas a quantidade que se vai vender ou consumir, para deixar que os peixes se reproduzam mais. Não se esqueça de verificar o tamanho mínimo de captura para cada espécie. É preciso ter licença e ficar por dentro das leis de pesca, que, entre outras regras, informam sobre espécies protegidas e épocas permitidas para a atividade. Mais informações:

<http://www.pesca.sp.gov.br/legislacao.php>

29 NÃO JOGUE LIXO NAS RUAS.

Com as chuvas, o lixo é carregado para o sistema de esgoto e cai diretamente nos rios ou no mar, podendo causar todo tipo de prejuízo ambiental.

Além disso, o lixo acumulado nas ruas entope bueiros e ajuda a provocar enchentes.

30 POLUIÇÃO? AVISE O IBAMA.

Se você perceber qualquer sinal de poluição (do lixo jogado no parque à espuma na superfície de um rio), ligue **0800-61-8080** e denuncie para o IBAMA – Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis.





31 REGUE ESSA IDEIA.

Molhe as plantas com um regador, em vez da mangueira.

Esguichar por 10 minutos gasta cerca de 186 litros de água!

Também é importante, no calor, regar de manhã ou à noite, para reduzir a evaporação. No frio, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã.

32 FERRO ELÉTRICO: SÓ COM MUITA ROUPA.

Antes de usar o ferro elétrico, acumule a maior quantidade possível de roupas, para passá-las de uma só vez. Ligar o ferro várias vezes ao dia é um desperdício enorme de energia elétrica e de dinheiro!

33 DOE TINTA, QUANDO SOBRAR.

Além de consumir uma enorme quantidade de energia para ser fabricada, cada tonelada de tinta produz 10 toneladas de resíduos. Por isso, use bem cada lata e, se sobrar tinta, doe para quem precisa.

34 LUGAR DE ROUPA É NO VARAL.

Para secar roupas, a secadora elétrica ou a gás deve ser usada apenas em casos mais urgentes, porque consome muita energia. E mais: secar panos, roupas e sapatos atrás da geladeira é perigoso, pode estragar o aparelho e consome energia elétrica extra.



35 INVISTA EM UMA BOA INSTALAÇÃO ELÉTRICA.

Dessa forma, você economiza energia por evitar fugas de corrente elétrica e prevenir curto-circuitos, choques e até incêndios. Conte com um eletricista competente para fazer uma boa revisão na instalação de sua casa e sugerir melhorias.

36 GELADEIRA TAMBÉM MERECE DESCANSO NAS FÉRIAS.

Antes de sair de férias, confira a geladeira. Se ela tiver alimentos duráveis, reduza sua temperatura. Se ela ficar vazia, desligue-a da tomada.

37 COZINHA ECONÔMICA E SEGURA.

Ao comprar eletrodomésticos para a cozinha, é muito importante verificar se eles têm o selo PROCEL de Economia de Energia.

38 FIQUE EM BOA FORMA.

Use mais as escadas e menos o elevador do prédio.
É mais economia de energia e um excelente exercício!

39 VASO SANITÁRIO NÃO É LIXEIRA.

Não jogue lixo no vaso sanitário, porque pode causar problemas nas estações de tratamento de água.
E lembre-se: cada descarga gasta de 10 a 14 litros de água.

40 EVITE OS DESCARTÁVEIS.

Antes de gerar uma montanha de lixo com artigos descartáveis nas suas festas, verifique se existe na sua região uma empresa de aluguel de copos, pratos e talheres não-descartáveis.
O meio ambiente agradece!



41 LIXO COMPACTO ECONOMIZA ESPAÇO.

Amasse bem o lixo que você produz antes de jogá-lo fora. Ele ocupará menos espaço nos aterros sanitários ou nos depósitos de reciclagem.

42 BARBA BEM FEITA COM POUCA ÁGUA.

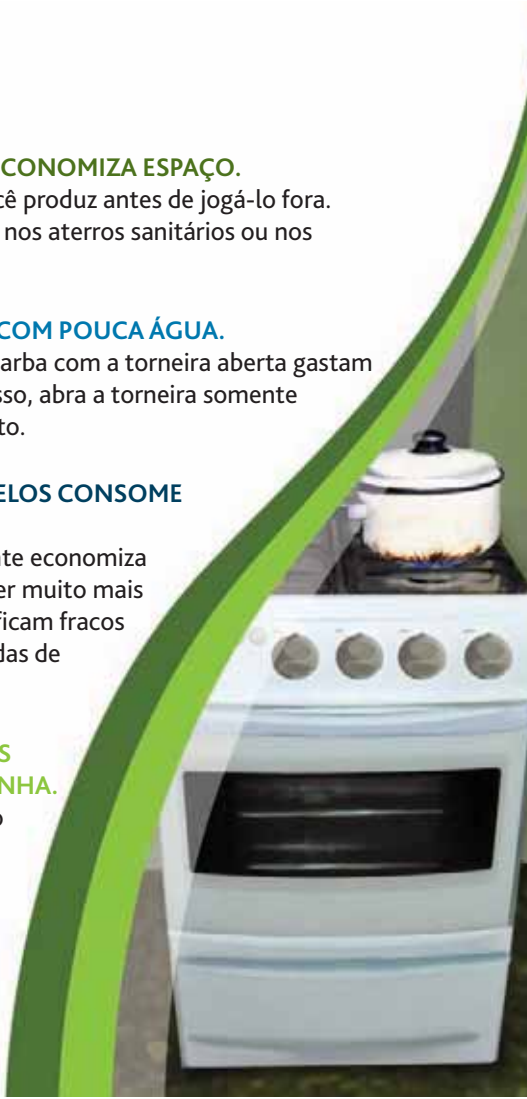
Cinco minutos fazendo a barba com a torneira aberta gastam até 12 litros de água! Por isso, abra a torneira somente quando for enxaguar o rosto.

43 SECADOR DE CABELOS CONSUME MUITA ENERGIA.

Secar o cabelo naturalmente economiza energia elétrica, além de ser muito mais saudável para os fios, que ficam fracos e quebradiços com as rajadas de ar quente.

44 FECHAS AS PANEAS ENQUANTO COZINHA.

Simples, não? Ao fazer isso você aproveita o calor que se perderia no ar. Já as panelas de pressão economizam cerca de 70% do gás utilizado.



45 PROCURE CONSUMIR ALIMENTOS LIVRES DE AGROTÓXICOS.

Os agrotóxicos podem causar danos ao meio ambiente, à sua saúde e à do trabalhador rural. Prefira produtos orgânicos.

46 AR-CONDICIONADO SÓ EM ÚLTIMO CASO.

No calor, abra as janelas e portas para aumentar a circulação do ar. No frio, faça o contrário para não deixar o calor do ambiente escapar. Algo simples como isso economiza energia e poupa o meio ambiente.

47 ASAS PARA VOAR.

Papagaios, araras e quaisquer outras aves vivem melhor em seu habitat natural do que presos em gaiolas. Comprando esses animais, você estimula o tráfico ilegal e impede que eles exerçam sua liberdade de voar. Escolha bichos domesticáveis, como hamsters, cães e gatos, por exemplo.



48 ECONOMIZE CDs E DVDs.

São mídias eficientes e baratas. Mas você sabia que um CD leva cerca de 450 anos para se decompor e que, ao ser queimado, ele volta como chuva ácida (como a maioria dos plásticos)? É melhor usar drives USB, e-mail ou FTP para carregar ou compartilhar arquivos. Hoje em dia, a maior parte dos arquivos pode ser disponibilizada virtualmente, em vez de utilizar mídias físicas.

49 UM LITRO DE ÓLEO DE COZINHA POLUI ATÉ 1 MILHÃO DE LITROS DE ÁGUA!

É água suficiente para o consumo de uma pessoa por 14 anos! Por isso, não jogue o óleo usado no ralo da pia. Guarde-o em garrafas de refrigerante e doe para instituições que fazem biodiesel ou sabão com ele. Se não tiver outro jeito, coloque as garrafas com óleo em uma lixeira para lixo orgânico.

50 AJUDE A PROTEGER AS FLORESTAS.

Ao comprar produtos fabricados com madeira (móveis, material de construção, papéis) exija o selo FSC de certificação florestal. Se você não encontrá-lo no produto, fale com seu fornecedor sobre a importância do selo, que garante que a madeira não veio de desmatamento.



AES Com Rio
AES Eletropaulo
AES Eletropaulo Telecom
AES Infoenergy
AES Sul
AES Tietê
AES Uruguaiana

