

# CARTILHA



## **Apresentação**

*Para uma sociedade praticar o consumo sustentável e fazer dessa prática um hábito diário, devemos nos conscientizar e contribuir para que toda a comunidade se transforme. Já no século XIX, o poeta Victor Hugo alertava, “É triste pensar que a natureza fala e que o gênero humano não a ouve”. Agora, o único planeta habitável efetivamente conhecido e disponível ao seres humanos pede socorro! Você destruiria sua própria casa? Seria inteligente jogar lixo na sala ou contaminara caixa d’água do seu prédio? Mas é exatamente isso que fazemos, desde a Revolução Industrial, com nosso planeta Terra.*

*Poluímos rios, lagoas, oceanos, lavouras e o ar que respiramos. Sem mudar hábitos nocivos, pouco adiantarão reuniões como a Rio 92 ou a Rio+20 para projetar uma economia sustentável e conseqüente vida melhor para todos nós, nossos filhos e netos.*

*Sustentabilidade é um termo usado para definir ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações. Ou seja, a sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem agredir o meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro.*

*A adoção de ações de sustentabilidade garante a médio e longo prazo um planeta em boas condições para o desenvolvimento das diversas formas de vida, inclusive a humana. Garante os recursos naturais necessários para as próximas gerações, possibilitando a manutenção dos recursos naturais (florestas, matas, rios, lagos, oceanos) e garantindo uma boa qualidade de vida para as futuras gerações.*

*Desse modo, os professores orientadores da Empresa Júnior do curso de administração da Faculdade Doctum de Vitória (EJFV), Paulo Cezar Ribeiro da Silva (org.), Marcos Correia Silva, Ebert Alves Ferreira e Aleksandro Camargo, elaboraram esta cartilha com 100 dicas propondo atitudes de sustentabilidade para dar uma “Reviravolta Sustentável” em seus hábitos de consumo e rotinas diárias. Auxiliaram na coleta e organização de dados os alunos do curso de graduação em administração Maicon de Oliveira Santos, Katiania Elizário de Jesus Lyrio e Mônica Alves Pereira.*

*Cabe destacar que esta produção técnica, além de ser útil em diversos cursos de extensão de curta duração como material instrucional, também será utilizada como um dos materiais didáticos do componente curricular “Responsabilidade Social e Gestão Ambiental” do curso de graduação em administração da Faculdade Doctum de Vitória.*

*Vitória, 22 de fevereiro de 2016.*

***Prof. MS. Paulo Cezar Ribeiro da Silva***  
*Coordenador Geral de Extensão da Rede de Ensino Doctum*

# Água



USE COM  
MODERAÇÃO

## ÁGUA

Na Terra, existe água em abundância, mas a maior parte dela é salgada, imprópria para consumo humano. Transformá-la em água potável é muito caro. Futuras alterações climáticas podem gerar escassez de água doce em zonas povoadas, o que pode ser agravado pela contaminação de rios e de águas subterrâneas, como consequência de resíduos industriais e dejetos. Por isso, é preciso cuidar desse recurso natural, que não é infinito.

A água é essencial à vida. Por isso, uma pessoa adulta precisa ingerir diariamente entre 2,5 e 3 litros de água, seja se alimentando, seja bebendo água. Em média, cada brasileiro, consome 132 litros de água por dia.

## Como evitar o desperdício de água

<b>Modo de consumo de água</b>	<b>Litros desperdiçados</b>
Torneira que pinga	3 a 5 por hora
Fio de água que corre	16 por hora
Descarga do banheiro vazando	25 por hora
Lavar as mãos em água corrente	Até 18
Lavar as mãos no lavatório	Até 2
Escovar os dentes com água corrente	Até 12
Escovar os dentes utilizando um copo	0,5
Tomar um banho de banheira	150 a 200
Tomar uma ducha	20 a 80

## **Dicas para economia de água no dia-a-dia:**

De acordo com a Organização das Nações Unidas, cada pessoa necessita de 3,3 m<sup>3</sup>/pessoa/mês (cerca de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene). No entanto, no Brasil, o consumo por pessoa pode chegar a mais de 200 litros/dia.

Gastar mais de 120 litros de água por dia é jogar dinheiro fora e desperdiçar nossos recursos naturais. Veja algumas dicas de como economizar água e dinheiro - sem prejudicar a saúde e a limpeza da casa e a higiene das pessoas.

### **No banheiro**

001 - Feche a torneira ao escovar os dentes e ao fazer a barba.

002 - Não tome banhos demorados. Banho de ducha por 15 minutos, com o registro meio aberto, consome 135 litros de água. Se fechamos o registro, ao se ensaboar, e reduzimos o tempo para 5 minutos, o consumo cai para 45 litros.

003 - Mantenha a válvula de descarga do vaso sanitário sempre regulada e não use o vaso como lixeira ou cinzeiro.

004 - Conserte os vazamentos o quanto antes.

### **Na cozinha**

005 - Antes de lavar pratos e panelas, remova bem os restos de comida e jogue-os no lixo.

006 - Mantenha a torneira fechada ao ensaboar as louças.

007 - Deixe de molho as louças com sujeira mais pesada.

008 - Só ligue a máquina de lavar louça quando estiver cheia.

### **Na lavanderia**

009 - Não fique lavando aos poucos, deixe a roupa acumular e lave tudo de uma vez.

010 - Mantenha a torneira fechada ao ensaboar e esfregar as roupas.

011 - Deixe as roupas de molho para remover a sujeira mais pesada e utilize essa água para lavar o quintal.

012 - Só ligue a máquina de lavar roupa quando estiver cheia.

## **No jardim, quintal e calçada**

013 - Evite lavar o carro durante a estiagem, se necessário use um balde e pano, nunca a mangueira. Muita gente gasta até 30 minutos ao lavar o carro. Com uma mangueira não muito aberta, gastam-se 216 litros de água. Com meia volta de abertura, o desperdício alcança 560 litros. Para reduzir, basta lavar o carro somente uma vez por mês com balde. Nesse caso, o consumo é de apenas 40 litros.

014 - Antes de mandar lavar o carro, faça pesquisa na cidade sobre lugares que utilizam o método de lavagem a seco. Existem várias opções com redução de utilização de água, com custo menor do que a lavagem tradicional.

015 - Não use a mangueira para limpar a calçada, use uma vassoura. Em 15 minutos, 280 litros de água escorrem para o ralo inutilmente.

016 - Economia de água na manutenção do jardim; A grama alta retém mais umidade, durante o verão deixe-a crescer pelo menos 4 centímetros. Isso evitará que partes do solo fiquem ressecadas e diminuirá a necessidade de regar.

017 - Prefira o uso de regador ao da mangueira para regar as plantas.

## **Nas torneiras**

018 - Não deixe a torneira pingando, sempre que necessário troque o “courinho”. A perda por vazamento em torneiras é muito grande.

019 - Instale torneiras de baixo consumo de água. Torneiras deste tipo ou com fechamento automático já se tornaram comuns no mercado. Torneiras automáticas economizam até 40% desse recurso natural precioso. Uma torneira pingando na empresa pode desperdiçar cerca de 46 litros/dia, o que equivale a 1,4 mil litros/mês e 16,5 mil litros/ano.

020 - A água da torneira é bem tratada antes de chegar a sua casa. Instale um purificador na torneira e se esqueça dos incômodos garrafões. O consumo de água engarrafada envolve o transporte em veículos a diesel.

## **Outras dicas**

021 - Faça a captação e o aproveitamento da água da chuva e reúso da água em geral (use para manutenção dos ambientes e jardins). O que você ganha: reduz o uso de água potável em manutenção; contribui para a redução dos custos públicos para tratamento e distribuição da água; diminui o custo da fatura com água.

022 - Preserve as nascentes e matas ciliares (não jogue lixo nestes locais). O que você ganha: equilíbrio no nível da água, evitando enchentes; mantém a temperatura da água e atmosfera, garantindo a sobrevivência das espécies aquáticas.

023 - Sinalize áreas comuns de sua empresa sobre o uso e consumo de água. Envolve todos os colaboradores para economizar água e os estimule a participar da campanha “REVIRAVOLTA SUSTENTÁVEL” para o uso racional dos recursos hídricos.

**ECONOMIZE**



**ENERGIA**

**Acenda  
esta ideia!**

## **Energia Elétrica**

O aumento do consumo de energia elétrica, devido ao consumismo acelerado, tem provocado a construção de mais usinas hidrelétricas. Elas não poluem o ar, mais causam enormes impactos ambientais, devido à quantidade de água represada a fim de mover as turbinas na produção da energia elétrica.

Para aproveitar bem os recursos da natureza através das tecnologias desenvolvidas pelo ser humano, precisamos agir de forma racional. A energia elétrica é uma das que mais requerem cuidados, pois seu consumo sempre aumenta e há muito desperdício por aí. Mas todos podem fazer a sua parte em casa, na escola ou no trabalho, consumindo de forma inteligente, para economizar dinheiro e poupar a natureza de um desgaste desnecessário.

## **Dicas**

### **Ar Condicionado**

024 - Para que o ar condicionado funcione com maior eficiência, não deixe o equipamento em lugares quentes ou sob a incidência do sol. Faça limpeza dos filtros regularmente. Ao ligar o aparelho feche as portas e janelas e, antes de comprá-los, verifique se o tamanho do local, onde será instalado, para ter certeza de que está de acordo.

025 - Regule a temperatura do ar condicionado. Se você tiver um ar condicionado com timer, programe-o para desligar automaticamente uma ou meia hora antes do horário que você precisa se levantar. O calor agirá gradativamente como um despertador natural.

026 - 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.

027 - 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 economizando 90% de energia.

### **Geladeira, Secadora, Lavadora e Ferro elétrico**

028 - Use uma garrafa térmica com água gelada e antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez. Abasteça-a de água bem gelada e cubos de gelo pela manhã. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-fecha da geladeira.

029 - 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 15cm das paredes para evitar o superaquecimento e não os utilize para secar roupas e tênis.

030 - Use menos água quente. Aquecer água consome muita energia. Para lavar a louça ou as roupas, prefira usar água morna ou fria.

031 - Pendure as roupas no varal 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.

032 - A capacidade da máquina de lavar nem sempre está relacionada ao gasto de energia. Uma máquina que lava 10 kg pode ter gasto semelhante ao de uma que lava 6 kg.

033 - Lave o máximo de roupas de uma só vez.

034 - Na máquina de lavar, use sempre água fria e a dose de sabão especificada no manual.

035 - Passe todas as roupas de uma só vez. Use o ferro frio para passar peças leves.

### **Computador e Internet**

036 - Configure seu computador. O *screen saver* cheio de efeitos especiais do computador não é a melhor maneira de economizar energia. O monitor ligado, mesmo com aquele descanso de tela bacana, é responsável por até 80% do consumo do computador.

037 - Imprima somente o necessário. Quando for imprimir, faça todas as impressões de uma vez. O que você ganha: reduz o custo mensal da conta de energia, pois cada impressão encaminhada há uma descarga de energia elétrica para aquecimento da máquina; aumenta a vida útil do aparelho.

038 - 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.

039 - 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.

040 - Se tiver chance, prefira um notebook. Ele consome menos energia que um computador tradicional de mesa.

041 - Use a internet e o telefone para reduzir o consumo de CO<sup>2</sup>. A tecnologia como a internet e o telefone são aliados das empresas para a redução de custos e de emissão de CO<sup>2</sup> (carbono). A internet é ótima ferramenta de comunicação para capacitar ou reunir funcionários sem necessidade de gastos com deslocamentos (avião, hospedagem e diárias). Cursos de educação à distância, teleconferências, videoconferências ou reuniões remotas por telefone podem ser feitas via internet. Essa dica também é válida para relacionamento com fornecedores.

## Outras dicas

042 - Energia solar é muito mais econômica. Um aquecedor solar gasta R\$ 0,0035 por litro de água aquecida, enquanto um aquecedor de gás R\$ 0,64, e um chuveiro elétrico R\$ 0,89. Reduza custos de sua casa ou empresa, utilizando sistemas de aquecimento solar para alimentar chuveiros e torneiras de água quente.

043 - Evite a torneira elétrica nos dias quentes.

044 - Se possível, use aparelhos elétricos fora do horário de pico (18 às 21h).

045 - Troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente e a durabilidade é de até 10 vezes mais.

046 - 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.

047 - Um modo de redução do consumo de energia em iluminação, mais barato e fácil é desligar as lâmpadas sempre ao sair de um ambiente ou quando não for necessário o uso delas. Sempre que possível aproveite a iluminação natural, abrindo as persianas, janelas, etc. Com essas atitudes estima-se a economia de 10 a 15% do consumo original.

048 - Alguns eletrodomésticos, como geladeiras, freezers, aparelhos de ar-condicionado; motores; coletores solares; e lâmpadas, têm consumo medido por centros de pesquisas do governo. Os mais eficientes ganham o Selo Procel - Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica (nos nacionais) e Energy Star (nos importados). Na hora da compra, escolha esses modelos.

049 - Ao viajar, desligue a chave-geral.

050 - Evite o carregador do celular ligado na tomada sem necessidade. Se ele estiver lá, consumirá energia à toa.

051 - Tomadas quentes são sinônimo de desperdício. Por isso, evite o uso de benjamins.

052 - Use fios de bitola adequada. Na hora de fazer a instalação, consulte sempre um técnico especializado. Emendas mal feitas ou com fios de bitolas diferentes causam perda de energia.

053 - Esqueça-se do elevador e use mais a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Você economiza de energia elétrica e pratica uma atividade física.

054 - Evite ligar mais de um aparelho ao mesmo tempo.

**TOP 10 - Os aparelhos que mais consomem**

Aparelhos Elétricos	Potência Média (Watts)	Dias estimados Uso/Mês	Média Utilização/Dia	Consumo Médio Mensal (Kwh)
CHUVEIRO ELÉTRICO	3500	30	40 min **	70
AR-CONDICIONADO 10.000 BTU	1350	30	8 h	162
FORNO MICROONDAS	1200	30	20 min	12
FERRO ELÉTRICO AUTOMÁTICO	1000	12	1 h	12
CAFETEIRA ELÉTRICA	600	30	1 h	18
SECADOR DE CABELOS PEQUENO	600	30	15 h	4,5
LIQUIDIFICADOR	300	15	15 min	1,1
COMPUTADOR/IMPRESSORA/ESTABILIZADOR	180	30	3 h	16,2
BATEDEIRA	120	8	30 h	0,48
VENTILADOR DE TETO	120	30	8 h	28,8

Fonte: <http://www.elektrobras.com>

# Resíduos



## **FAÇA SEPARAÇÃO DO SEU LIXO**

055 - Faça separação do seu lixo para destinação correta dos resíduos. O que você ganha: possibilita a reciclagem de materiais; evita a degradação do meio ambiente, economizando matérias-primas para fabricação de novos produtos; auxilia o fortalecimento econômico de cooperativas de reciclagem, contribuindo para melhoria de vida dos catadores; contribui para o aumento de vida útil dos aterros sanitários, evitando que produtos recicláveis sejam destinados incorretamente.

### **Como fazer coleta seletiva?**

056 - Destine corretamente os resíduos sólidos de sua casa ou empresa. Faça a separação do lixo seco (papel, plásticos, vidros, metais) e do lixo úmido ou orgânico (restos de alimentos, guardanapos engordurados, cascas de frutas), depositando-os em recipientes diferentes. As embalagens recicláveis devem ser armazenadas limpas para evitar a proliferação de ratos, baratas e outros animais nocivos ao homem.

O primordial é saber se na sua cidade existe alguma instituição ou pessoa que colete o material separadamente. Em vários bairros de Vitória já existem os postos de coleta seletiva onde pode ser depositado o material reciclável. Você também pode ligar para a Associação de Catadores de Material Reciclável de Vitória (ASCAMARE), através do telefone 3327-2487, pois eles vão buscar no local se for uma quantidade grande de material reciclável.

057 - Faça parceria com cooperativas de recicladores e doe seus resíduos recicláveis. Os resíduos recicláveis de sua casa ou empresa (papéis, plásticos, eletrônicos em desuso, etc) são materiais valiosos para cooperativas de recicladores. Torne-se parceiro dessas entidades em sua cidade e doe os resíduos gerados no dia a dia para elas. Dessa forma estará reduzindo o volume de resíduos na coleta, lixões e aterros sanitários e, ainda, vai apoiar a atividade produtiva e remunerada dos recicladores de resíduos, que fornecem tais materiais para as indústrias de reciclagem.

### **Algumas associações de catadores da Grande Vitória**

ASCAMARE - Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Vitória - (27) 3327.2487

AMARIV - Associação de Catadores de Materiais Recicláveis da Ilha de Vitória -(27) 3317-3366

ASCAMAREASCINVIVE - Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Vila Velha - (27) 3033.4840

ASCAMAREASCAMARG - Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Guarapari - (27) 3261.1167

ASCAMARERECUPERLIXO - Associação de Catadores de Materiais Recicláveis do Município da Serra - (27) 3328.8581

ASCAMAREFLEXVIDA - Associação de Catadores de Material Reciclável da Região de Flexal e Nova Canaã - (27) 3343.4995

## Exemplos de Produtos Recicláveis

Lixo Orgânico: restos de alimentos, frutas, legumes, folhas, grama, gravetos, etc

Vidro: potes de alimentos (azeitonas, milho, requeijão, etc.), garrafas, frascos de medicamentos, cacos de vidro.

Papel: jornais, revistas, folhetos, caixas de papelão, embalagens de papel.

Metal: latas de alumínio, latas de aço, pregos, tampas, tubos de pasta, cobre, alumínio.

Plástico: potes de plástico, garrafas PET, sacos plásticos, embalagens e sacolas de supermercado.

Entulho

Pneus

Isopor

\*Pilhas, baterias de celular e lâmpadas fluorescentes: *Embora não recicláveis devem ser coletados separadamente (não descartados com o lixo comum), pois em contato com o meio ambiente podem gerar grave contaminação do solo e água.*

058 – Não misture aos recicláveis os produtos e materiais que não são recicláveis, conforme a lista a seguir:

### PAPÉIS

- o Papel celofane
- o Papel carbono
- o Papel Higiênico
- o Guardanapos e papel toalha com restos de alimentos
- o Papel laminado
- o Papel plastificado
- o Fraldas descartáveis
- o Espuma
- o Etiquetas e adesivos
- o Fotografias
- o Fita Crepe

### VIDROS

- o Cerâmicas, porcelanas e louças
- o Acrílicos
- o Boxes temperados
- o Lentes de óculos
- o Tubo de TV

### METAIS

- o Latas enferrujadas
- o Clipes e grampos
- o Esponjas de aço
- o Latas de tinta, verniz, inseticida e solvente
- o Aerosóis



## OUTRAS DICAS DE AÇÕES SUSTENTÁVEIS



059 - Use pilhas recarregáveis: O que você ganha: reduz o custo com a aquisição de novas pilhas; diminui a geração de resíduos eletrônicos; evita poluir o meio ambiente.

060 - Diminua o uso de descartáveis: Copos, garrafas, sacolas, talheres, pratos, guardanapos, etc. O que você ganha: economiza no custo dessas despesas; evita geração de resíduos.

061 - Prefira o papel ecoeficiente ou o reciclado: A produção do ecoeficiente usa os recursos da natureza de maneira racional. Tem como matéria-prima o eucalipto plantado para essa finalidade e colhido após sete anos.

062 - Não descarte, faça uma doação: Antes de descartar todos aqueles objetos que já não interessam mais a você, faça uma doação.

063 - Óleo de fritura: Um dos grandes problemas da poluição dos mananciais é ocasionado pelo simples e maléfico fato jogar o óleo de fritura usado no encanamento. Um litro de óleo pode contaminar até um milhão de litros de água. Separe o óleo em garrafas PET para doá-lo a ONGs que fazem biodiesel e sabão com ele.

064 - Diminua a geração de resíduos: Desenvolva o hábito de perguntar ao seu cliente se ele necessita de sacolas plásticas. Se necessário, utilize sacolas retornáveis. O que você ganha: - Reduz o custo com embalagens. - Evita o uso de sacolas plásticas que geram alto percentual de resíduos e que no geral levam anos para se decompor no meio ambiente. - Evita o desperdício de materiais e acúmulo de resíduos.

065 - Diminua a quantidade de correspondências: É possível e recomendável evitar o recebimento de correspondências inúteis, que chegam em sua empresa e vão direto para a lixeira, sem sequer serem abertas. Elas servem apenas para aumentar o volume de resíduos a serem descartados. Entre em contato com os emissores dessas correspondências e cancele o envio delas

066 - Reaproveite os papéis das embalagens enviadas pelo correio: Utilize menos isopor ou plásticos ao enviar seus produtos via correio. Use papéis rasgados no preenchimento dos cantos vazios das caixas, que vão acondicionar produtos, visando evitar seu deslocamento durante o transporte. Ao contrário do isopor e do plástico, o papel é menos agressivo ao meio ambiente e leva menos tempo para se decompor;

067 - Muito luxo produz muito lixo: Pense antes de sair comprando tudo o que aparecer. Com essa atitude você faz a diferença, combatendo o desperdício, diminuindo a montanha de embalagens descartadas e, de quebra, espantando as dívidas.

068 - Restos de alimento que você despeja na lixeira são bons fertilizantes orgânicos: Parece incrível, mas espalhar casca de ovo, de fruta e de legume, pó de café, saquinho de chá e pão velho nos vasos ajuda a deixar as plantas mais fortes e bonitas.

069 - Evite ir ao banco: Faça tudo o que puder via on-line, pois, além de ser mais rápido, seguro, evitar as filas, acaba contribuindo com o planeta, já que o comprovante fica na tela do seu computador e, assim, não precisa imprimir o recibo. Nos EUA, esses impressos causam a morte de 16 milhões de árvores por ano e ainda gastam energia suficiente para abastecer uma cidade do porte de Campinas.

070 - Faça uma caminhada para ir ao supermercado quando este for próximo de sua casa. Assim, você pratica um exercício físico e evita utilizar o carro contribuindo com as emissões de gases poluentes.

071 - Escolha produtos artesanais para presentear alguém.

072 - Ao realizar compras dê preferência à embalagem econômica. O que você ganha: embalagem econômica tende a custo menor na fabricação: poupa seu dinheiro; reduz o desperdício de matéria-prima na fabricação de embalagem.

073 - Evite ou consuma menos carne vermelha. O gado é o terceiro maior poluente do planeta. As vacas soltam 250 ml de gás metano (CH<sub>4</sub>) para cada “pum”, 23 vezes pior para o efeito estufa que o dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). Isso é comprovado cientificamente!

074 - Compra de móveis: Ao comprar ou trocar móveis, dê preferência aos com madeira certificada, assim você evita o desmatamento ilegal.

075 - Compre, quando necessário, produtos aerossóis que não tenham em sua composição o CFC – cloroflurcarbono.

076 - Ao comprar detergente, procure o biodegradável.

077 - Prefira o fogão ao microondas.

078 - Desinfetantes coloridos e perfumados poluem a rede hídrica.

079 - Lave os pincéis sujos de tinta diretamente na pia, pois a água passará pelo processo de tratamento e não causará danos maiores. Mas, se fizer isso na terra, essa tinta infiltrará no solo contaminando o lençol freático.

080 - Evite roupas com peles e couros, prefira as de material sintético. Assim, você contribui para a conservação da biodiversidade.

081 - Mantenha cuidados especiais com animais exóticos para não competir com os animais nativos.

082 - Evite o consumo de palmito nativo ou observar a procedência optando por produtos manejados.

083 - Carro não é o meio de transporte ecologicamente mais correto. Use-o com moderação, em especial se tiver um enorme 4x4 a diesel. Ande mais em transporte coletivo ou reabilite sua bicicleta, ou então, ande a pé. Menos carro na rua, menos poluição.

084 - Na hora de comprar um carro, analise, veículos maiores consomem e poluem mais.

085 - Carro requer manutenção, não tem jeito. Faça uma regulagem periódica, sempre que possível. Troque o óleo nos prazos indicados pelo fabricante, verifique filtros de óleo e de ar. Todas essas medidas economizam combustível e ajudam a despejar menos CO2 no ar.

086 - Baterias de carro poluem o ambiente. Entregue nas lojas revendedoras e eles destinarão corretamente para a reciclagem. Procure também dar o destino certo dos pneus velhos.

087 - Promova a gentileza sustentável, pois civilidade também é uma forma de sustentabilidade. Pratique a cortesia nas ruas auxiliando os idosos e deficientes na travessia. Educação ao trânsito é fundamental, pois evitam colisões e, conseqüentemente, uso de matérias-primas para reparo automotivo. Além disso, reduzem o estresse, o mau humor e a violência urbana.

088 - Calibre os pneus do carro para evitar um consumo maior de combustível.

089 - Compartilhe seu carro. Adote a carona solidária e diminua a emissão de poluentes, Também lembre-se que se for dirigir, não beba.

090 - Não troque seu celular por puro impulso. Se não resistir à tentação de comprar outro, procure deixar o seu modelo antigo na revendedora para reciclagem.

091 - Já reparou na quantidade de copos de plástico jogados no lixo no fim do expediente? Mude isso: traga de casa sua própria caneca ou uma garrafinha para água. Você ditará moda entre os colegas.

092 - Faça seu dinheiro trabalhar a favor de causas sociais. Faça investimentos socialmente responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresas que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.

093 - Invista em compras e fornecedores sustentáveis. Fazer compras sustentáveis ou contratar fornecedores comprometidos com a sustentabilidade significa adquirir insumos, produtos e serviços que provocam menos impacto ambiental e podem gerar economia, ao longo dos processos. A compra sustentável nem sempre corresponde a produtos mais baratos; é preciso considerar o ciclo de vida, o consumo de energia e as radiações emitidas no processo produtivo do insumo, produto ou serviço, que estão sendo adquiridos.

094 - Plante uma árvore. Ela pode absorver até 1 tonelada de CO2 durante sua vida e é bom abrigo para muitas espécies de aves. Se quiser mais praticidade, inscreva-se em programas de plantio pela internet, como o Clickarvore, SOS Mata Atlântica.

095 - Conscientize seus filhos dos problemas com o aquecimento global sem fazer terrorismo. A idéia não é deixá-los sem esperança, mas bem informados e dispostos a cuidar melhor do planeta que as gerações passadas.

096 - Participe de sua comunidade, seja voluntário de uma instituição próxima da sua casa ou do trabalho.

097 - Pesquise mais sobre atuações de empresas sustentáveis. Várias empresas já estão trabalhando de acordo com os princípios da sustentabilidade. Elas podem ser referência para sua empresa caminhar rumo a produção responsável e sustentável. Geralmente as entidades representativas dos setores econômicos possuem tais informações e referências.

098 - Fuja da alienação e influencie pessoas. Estar sempre bem informado também é um bom exemplo de atitude cidadã. Procure ler mais para ficar atualizado nos assuntos de interesse geral como política, economia, meio ambiente e sustentabilidade.

099 - Lute para que a organização onde você trabalha adote atitudes mais sustentáveis. Converse com a direção da empresa para adotar medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo.

100 - Convença aquele amigo, parente ou vizinho mais cético de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Se você é o cético, comece a convencer-se disso. Afinal, alguém tem de fazer alguma coisa para reverter esse jogo a favor da sustentabilidade.

## REFERÊNCIAS

ECOHABITO. **Separação dos resíduos**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://www.ecohabito.com.br> >. Acesso em: 05 fev. 2016.

EFEITO joule. **Como economizar energia elétrica em sua residência**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://www.efeitojoule.com/2008/06/faculdade-economizar-energia-eletrica.html> >. Acesso em: 04 fev. 2016.

MANAUS ambiental. **Economia de água: dicas para consumir sem desperdícios**. Manaus, 2016. Disponível em: < <http://www.manausambiental.com.br/economia-de-agua-dicas-para-consumir-sem-desperdicios> >. Acesso em: 03 fev. 2016.

MINISTÉRIO do meio ambiente. **Responsabilidade socioambiental**. Brasília, 2016. Disponível em: < <http://www.mma.gov.br/responsabilidade-socioambiental> >. Acesso em: 04 fev. 2016.

PROCEL. **Centro brasileiro de informação de eficiência energética**. Brasília, 2006. Disponível em: < <http://www.eletrabras.com/procel> >. Acesso em: 02 fev. 2016.

RECICLA cidadão. **Conceitos básicos de coleta seletiva**. Vitória, 2013. Disponível em: < <http://www.recicladadao.tk> >. Acesso em: 01 fev. 2016.

SABESP. **Programa de uso racional da água**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://site.sabesp.com.br/site/interna/Default.aspx?secaold=137> > Acesso em: 01 fev. 2016.

SEBRAE. **Centro sebrae de sustentabilidade**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://sustentabilidade.sebrae.com.br/Sustentabilidade/> >. Acesso em: 06 fev. 2016.

SISTEMAS organizados para a sustentabilidade. **Muro consciente**. São Paulo, 2016. Disponível em: < <http://www.sosustentabilidade.org.br> >. Acesso em: 05 fev. 2016.

SUSTENTABILIDADE. **Cartilha protesto de sustentabilidade**. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: < [http://p5.proteste.org.br/20120612/cartilha-sustentabilidade-Attach\\_s582841.pdf](http://p5.proteste.org.br/20120612/cartilha-sustentabilidade-Attach_s582841.pdf) >. Acesso em: 08 fev. 2016.

SUSTENTARQUI. **20 dicas de como economizar água em casa**. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: < <http://sustentarqui.com.br/dicas/20-dicas-de-como-economizar-agua/> >. Acesso em: 02 fev. 2016.