



Cartilha Sustentável

#DiaDiaSustentavel



TOME BANHO EM ATÉ CINCO MINUTOS E FECHÉ O REGISTRO ENQUANTO SE ENSABOA

Se cada um dos brasileiros diminuísse em apenas um minuto seu tempo de banho no chuveiro, a energia economizada em um ano equivaleria a 15 dias de operação da usina de Itaipu em sua geração máxima.

(Fonte: Instituto Akatu)



UTILIZE UMA CANECA/ COPO PARA ESCOVAR OS DENTES

Se você enxaguar a boca com um copo d'água, conseguirá economizar mais de 11,5 litros de água (casa) e 79 litros (apartamento).

(Fonte: Instituto Akatu)



REAPROVEITE A ÁGUA DO BANHO

Enquanto aguarda o aquecimento do chuveiro, ou no enxágue do corpo, utilize uma vasilha para coletar a água e usá-la em uma ou mais descargas. As válvulas antigas consomem em média 12 litros por acionamento, as mais modernas em torno de seis litros.



ABRA AS JANELAS DURANTE O DIA

Durante o dia, os raios solares servem como uma ótima iluminação. Portanto, em vez de ligar a lâmpada, aproveite a luz solar.



UM COPO BASTA

Usar o mesmo copo para beber água durante o dia é uma boa forma de economizar água. Assim, você suja menos louça, poupa água e o trabalho de lavar vários copos.



VÁ DE BIKE

Uma prática simples, que contribui com a redução da poluição, melhora a sua saúde, proporciona bem-estar, possibilita que você conheça novos caminhos e perceba novas paisagens. Outra opção é pegar uma carona solidária, você economiza dinheiro e pode fazer amizades.



CONSUMO CONSCIENTE

O ato de consumir afeta a sociedade e o meio ambiente. Evite fazer compras desnecessárias. Prefira produtos orgânicos, livres de agrotóxicos, antibióticos e hormônios, opte por empresas que não usem muita embalagem e que não tenham histórico de danos ambientais ou desrespeito aos direitos humanos e trabalhistas. Valorize os produtos da sua região comprando de pequenos comerciantes e agricultores, assim você incentiva a economia local e há menos emissão de poluentes com transporte dos produtos.



NÃO COMA CARNE PELO MENOS UMA VEZ NA SEMANA

Somos mais de 7 bilhões de pessoas na Terra e, para produzir carne para essa população, é preciso criar bilhões de animais que consomem água, comida e recursos energéticos, demandam espaço, produzem grande quantidade de excrementos, contaminam os mananciais, causam erosão e geram poluição atmosférica.

(Fonte: site Segunda sem Carne)

Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até 5% a Pegada Ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio.

(Fonte: WWF)



FAÇA UMA RECEITA QUE APROVEITE CASCAS E TALOS DE FRUTAS E VEGETAIS

Essas partes, que geralmente são desperdiçadas e geram mais resíduos, podem compor pratos nutritivos e deliciosos! E, sempre que possível, use a panela de pressão, pois ela economiza tempo e gás.

(Fonte: site do Instituto Akatu).

Algumas dicas:

1. Congele raspadinhas

Se você fez um suco de limão, laranja ou de alguma outra fruta cítrica e as cascas sobraram, você pode ralá-las e acondicioná-las no freezer em um recipiente adequado. Quando você tiver vontade, é só retirar as raspas do freezer e fazer sua raspadinha.

2. Azeite cítrico

Triture cascas de frutas cítricas em um pilão (em um vaso de metal ou de madeira) com um pouco de óleo. Coloque em um frasco com mais óleo e deixe descansando por seis horas.

Depois desse período, acondicione em um recipiente limpo para uso em sua salada.

3. Fazer batatas fritas

Misture cascas de batatas com bastante suco de limão e azeite. Espalhe as cascas de batatas em camadas em uma assadeira e leve ao forno na temperatura de 400 graus, mexendo de vez em quando até dourar (cerca de dez minutos). Tempere a gosto.

4. Faça uma sopa

Ferva cascas de batata, de cebola, de cenoura, além de alho-poró e de outros vegetais a gosto para fazer uma bela sopa. Salsinha e cebolinha também vão bem nesse caldo.

5. "Algo a mais" na sopa ou no caldo verde

Cascas de queijo podem ser acrescentadas a sopas ou caldos para dar um toque especial no sabor e na textura.

6. Açúcar mascavo suave

Se você é vítima do açúcar mascavo endurecido, tente adicionar casca de limão para mantê-lo úmido e maleável.

(Receitas: site ecycle.com.br)



USE A PANELA DE PRESSÃO SEMPRE QUE DER

Acredite! Dá para cozinhar quase tudo em uma panela de pressão: feijão, arroz, macarrão e muito mais. Ela cozinha mais rápido e utiliza menos gás, e com isso a gente causa menos impacto ao meio ambiente. Se você só tiver panelas comuns, é só cozinhar com a tampa fechada para aproveitar o calor que simplesmente se perderia no ar, acelerando o cozimento.



ENSABOE TUDO ANTES DE ABRIR A TORNEIRA

Ao lavar a louça, ensaboe tudo o que tem que ser lavado e depois abra a torneira novamente para enxágue. Se tiver máquina de lavar louças, espere ela encher para usar. E de preferência à máquina, pois ela é mais econômica do que a lavagem manual.



VISITE RESTAURANTES NATURAIS E ORGÂNICOS

Vários restaurantes naturais, orgânicos e vegetarianos estão se espalhando pelas cidades, uma ótima oportunidade para melhorar alguns hábitos alimentares, experimentar novos sabores e variar o cardápio. Assim, incentivamos o mercado de produtos orgânicos (livres de agrotóxicos) e menos agressivos ao meio ambiente.



RECICLE OS RESÍDUOS SECOS

Separe os resíduos secos, limpe-os e leve-os a um PEV (Posto de Entrega Voluntária) ou, se o seu bairro tiver coleta seletiva oficial, procure saber os dias corretos da coleta.

Resíduos secos:

- Latas de refrigerante
- Latas de alimentos
- Garrafas PET
- Copos descartáveis e canudinhos
- Recipientes de vidro
- Caixas de leite e suco
- Jornais, revistas e panfletos
- Folha de papel, envelopes e caixas de papelão.

A reciclagem evita a poluição do solo e da água com produtos tóxicos, diminui o volume do lixo que vai para aterros sanitários e lixões, além de gerar trabalho ou emprego para muita gente nas empresas de reciclagem e na coleta de materiais.



DESCARTE PILHAS, BATERIAS E EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS CORRETAMENTE

Para não provocar a contaminação e a poluição do meio ambiente, o correto é descartar esses materiais em locais apropriados, como empresas e cooperativas que atuam na área de reciclagem. Se os equipamentos estão em boas condições, mas você não os usa mais, uma boa opção é doar para entidades que atuam na área de inclusão digital. Além de não contaminar o meio ambiente, você ajudará pessoas que precisam.



DIMINUA O CONSUMO DE ENERGIA DOS EQUIPAMENTOS

O chuveiro elétrico é o maior vilão em gasto de energia. Em seguida, vem o ferro de passar, a geladeira e o ar-condicionado; a máquina de lavar roupas, principalmente por causa do tamanho e a iluminação. Todos os equipamentos que esquentam causam certo desperdício.

Dicas para diminuir esse impacto:

- retirar o carregador de celular da tomada quando não estiver em uso;
- deixar o aparelho de TV fora da tomada quando não estiver assistindo;
- desligar o computador e não apenas a tela, pois a CPU continua em funcionamento;
- ao sair de casa, tire todos os aparelhos da tomada, principalmente se for viajar por longo tempo;
- prefira aparelhos que recebem uma etiqueta de acordo com a sua eficiência energética ou os que consomem menos energia (ex.: a TV com tela de LED do que a de plasma).



NO CALOR, DÊ PREFERÊNCIA AO VENTILADOR

Na maioria das vezes, um ventilador é o ideal para refrescar: é bem mais barato e gasta cerca de dez vezes menos energia que o ar-condicionado. Se ainda assim precisar recorrer ao condicionador de ar, lembre-se de deixá-lo com a manutenção e limpeza em dia. O aparelho sujo reduz a capacidade de refrigeração, libera mais gás carbônico e ainda acumula ácaros e outros micro-organismos prejudiciais à saúde.



DEIXE SUA CIDADE MAIS VERDE

Ter canteiros, árvores, jardins e vasos nas moradias ou em áreas coletivas também é uma forma de contribuir com os efeitos positivos que as plantas e as áreas vegetadas promovem, como melhoria do ar e redução de temperatura. Além disso, deixam o ambiente mais bonito e agradável.



SACOLA RETORNÁVEL

Sempre que for às compras, utilize uma sacola retornável. O saco plástico chega a representar 40% das embalagens jogadas no lixo e leva mais de 100 anos para se decompor* e representa 70% de todos os detritos encontrados no mar. Estima-se que chegam aos oceanos aproximadamente 10% de toda a produção anual de plásticos.

Animais marinhos acabam consumindo plástico ou dando a seus filhotes e o resultado é terrível: a ONU calcula que mais de 1 milhão de pássaros e 100 mil mamíferos e tartarugas marinhas morrem por ano por comerem ou ficarem presos em restos de plásticos.

*(Fonte: Instituto Akatu)



SEPARAR MATERIAIS EM BOM ESTADO QUE POSSAM SER TROCADOS OU DOADOS

Quantas vezes compramos coisas que usamos apenas por um tempo? Separar o que não nos serve mais, para doar ou trocar, é uma forma de contribuir com o meio ambiente e com a nossa saúde. Uma ideia é doar o que não usamos mais para organizações que precisam ou trocar com os amigos e em feiras e bazares. Também existem aplicativos que juntam pessoas interessadas em trocar roupas, economizar e ajudar o meio ambiente.

