

# Manual de Reeducação Ambiental



## 23 Dicas sobre como enfrentar o aquecimento global e outros desafios da atualidade

O meio ambiente deixou de ser um assunto restrito a entusiastas e cientistas. Visto como árduo no passado, o tema agora ocupa as manchetes de jornais e até colunas sociais.

Empresas, mídia, governos, bancos, artistas de todo o mundo passaram a discutir com urgência o que fazer para salvar o homem do aquecimento global e melhorar a qualidade de vida na Terra. Mas o que podemos fazer a respeito?

As dicas e informações que você vai ler aqui podem ser aplicadas no seu dia-a-dia agora mesmo, em casa, no trabalho, nos espaços públicos e em sua vida pessoal. Mas em todas elas será preciso mudar alguns hábitos.

Este manual pretende provar que é possível promover pequenos gestos que podem conduzir a grandes mudanças, se forem adotados por todos nós. Um bom começo é praticar os “três R’s”: reduzir, reutilizar e reciclar.

# Pequenos gestos para fazer um planeta melhor

É IMPORTANTE REDUZIR O CONSUMO DE TRÊS ITENS IMPRESCINDÍVEIS NOS DIAS DE HOJE:



## Água

Você sabia que uma torneira aberta por cinco minutos desperdiça cerca de 10 litros de água potável? Ao escovar os dentes e ao lavar a louça, por exemplo, economize esse recurso, que é esgotável.

## Energia elétrica

O consumo cada vez maior de energia requer a construção de mais usinas hidrelétricas, que causam enorme impacto na natureza. Acredite, o simples ato de desligar as luzes dos ambientes quando estiverem vazios ajuda a evitar a construção de mais usinas.

## Combustíveis

A queima dos combustíveis fósseis, como o diesel e a gasolina, é a maior responsável pela emissão de gases do aquecimento global. Nas grandes cidades são produzidos 75% de todo o CO<sub>2</sub> jogado na atmosfera. Pense nisso na hora de pegar o carro para trafegar por distâncias curtas.



**PENSE BEM!**  
SUA INICIATIVA PODE  
AJUDAR **MUITO.**

# NA RUA

**1** **Compartilhe seu carro.** Pratique a chamada “**carona solidária**” e diminua a emissão de poluentes, levando pessoas que fariam o mesmo trajeto sozinhos.

## ALGUMAS DICAS:

Na compra de um carro, prefira modelos com motor Flex [movido a álcool e a gasolina], que é adequado às normas de proteção ao meio ambiente.

**Manutenção:** cedo ou tarde será preciso fazer algum ajuste em seu veículo. Sendo assim, troque o óleo e os filtros dentro dos prazos indicados pelo fabricante. Estas medidas já economizam combustível e diminuem muito a emissão de CO<sub>2</sub> no ar.

Se tiver um veículo 4x4 a diesel, deixe-o em sua garagem por alguns dias e opte pelo transporte coletivo ou pela bicicleta.



# EM CASA

**2** Os aparelhos em stand by são os novos nomes do Século XXI em relação a conforto, mas fique atento, pois deixá-lo ligado sem uso aumenta em até 40% o consumo mensal de energia. Por isso, quando **não estiver utilizando** esses aparelhos, **retire-os das tomadas.**

**5** Troque todas as lâmpadas convencionais por lâmpadas fluorescentes. Elas duram até 10 vezes mais e **economizam até um terço de energia elétrica.**

**3** Na hora de comprar eletrodomésticos, prefira os mais econômicos, que são facilmente reconhecidos pelo selo da **Procel** (em marcas nacionais) e **Energy Star** (em marcas importadas).

**6** Use as secadoras de roupa só em casos urgentes. Do contrário, **use o varal para secar roupas.** O **costume de secar roupas atrás da geladeira** deve ser abolido, pois **consome energia extra.**

**4** **Prefira a luz natural.** Logo de manhã abra todas as janelas e cortinas. Além de iluminar sua casa, essas ações fazem **bem para seu humor** e para seu bolso.



# EM CASA

**7** Você sabia que usar a mangueira para lavar a calçada **por 15 minutos desperdiça 280 litros de água?** Então deixe a preguiça de lado, pegue a vassoura, **recolha a sujeira com a pá e só depois enxágüe o chão.** Você ganha tempo e economiza água.

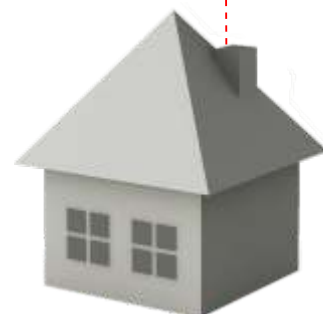
Não asfixie suas plantas com adubos químicos. **Adquiria adubos naturais** como casca de ovo, de frutas, legumes, pó de café, entre outros. Eles **são bons fertilizantes e ainda deixam as plantas mais bonitas e fortes.**

**11** Quando fizer compras, leve **sua própria sacola**, que pode ser de pano resistente. Com este simples gesto você deixa de participar da **proliferação das sacolas plásticas** que entopem cada vez mais os lixões das grandes cidades. E lembre-se: **o plástico demora até 100 anos para se decompor na natureza.**

**9** Sempre que possível, **faça suas transações financeiras pela internet.** Evite ficar em **engarrafamentos e filas quilométricas.** Use o conforto de sua casa.

**Doe objetos** sem uso para entidades assistenciais. Desse modo você **desocupa espaço em casa** para preencher o espaço de quem precisa.

**12** **Faça compras caminhando** até a feira e o supermercado do seu bairro. Apesar dos preços menos competitivos que os das grandes redes de supermercados, a economia de tempo e de combustível com essas ações pode valer a pena.



# NO TRABALHO

**13** Mobilize a sua empresa para que ela adote **atitudes sustentáveis.** Mostre para a diretoria que **todos ganham sendo cidadãos conscientes.**

**15** Ao final de um dia de trabalho **centenas de copinhos plásticos são jogados no lixo.** Mude este quadro. **Traga de sua casa uma garrafa ou caneca.** O meio ambiente agradece e ainda você serve de exemplo para outros colegas de trabalho.

**14** Sempre que possível, agende reuniões e **resolva problemas mais simples por telefone** ou vídeo-conferência. Desse modo, **evita-se o stress do trânsito** e a emissão de mais gases poluentes.

# Quanto tempo o seu lixo leva para ser degradado?



## TEMPO DE DEGRADAÇÃO DO LIXO

**Vidro**  
até 1 milhão  
de anos

**Linha de nylon**  
600 anos

**Fralda  
descartável**  
450 anos

**Garrafa  
de plástico**  
450 anos

**Lata de alumínio**  
200 anos

**Plástico**  
100 anos

**Metal**  
100 anos

**Isopor**  
80 anos

**Copo plástico**  
50 anos

**Saco plástico**  
35 anos

**Corda**  
30 anos

**Madeira pintada**  
3 anos

**Filtro de cigarro**  
5 anos

**Chiclete**  
5 anos

**Papel**  
3 a 6 meses

# Boas práticas de uso consciente de materiais



## ■ Como reduzir?

- Aproveite as duas faces das folhas de papel, tanto na escrita, quanto para impressão.
- Faça apenas o número necessário de fotocópias.
- Adote coadores, guardanapos e toalhas de pano.
- Revise textos na tela do computador antes de imprimi-los.
- Use envelopes apenas quando necessário.
- Recuse folhetos de propaganda que não sejam de seu interesse.
- Faça assinatura comunitária de jornais e revistas.
- Compre a granel verduras, frutas, grãos e produtos de limpeza nas feiras e mercados. Assim você só compra o necessário.
- Substitua itens descartáveis como copos, talheres, canudos e isqueiros por materiais duráveis.
- Aproveite talos e folhas de verduras e cascas de frutas.
- Diminua o desperdício de alimentos e evite embalagens supérfluas, sofisticadas ou de difícil reciclagem, como isopor, caixas tipo longa vida, ou ainda materiais como celofane e papel alumínio, que não são recicláveis no Brasil.

## ■ Como reaproveitar?

- Utilize frascos e potes para outros fins.
- Reaproveite sobras de materiais de construção.
- Antes de descartar tente consertar os utensílios e aparelhos com sapateiros, costureiros, técnicos e restauradores ou transforme-os em outros produtos e doe-os a quem precisa.

**FAÇA SUA PARTE. O PLANETA NÃO PODE ESPERAR!**

# Seja um cidadão consciente!



- **Preserve a fauna** - Pense duas vezes antes de comprar adereços que utilizem produtos de origem animal, como penas, plumas, peles, marfim e ossos.
- **Denuncie o tráfico de animais** - Evite ter animais silvestres como bichos de estimação e denuncie seu comércio ilegal.
- **Preserve a flora** - Evite adquirir móveis ou outros utensílios feitos com madeiras de árvores ameaçadas de extinção, como mogno, imbuia, araucária, peroba, canela e marfim.
- **Substitua o palmito** - Substitua o consumo de palmito juçara, cuja espécie está ameaçada de extinção, pelos palmitos de pupunha, açai ou palmeira real.
- **Evite a contaminação da natureza** - Procure consumir produtos cultivados sem o uso de defensivos agrícolas e prefira sempre os produtos reconhecidamente não-poluidores.
- **Seja um consumidor consciente** - Reduza o consumo de produtos com excesso de embalagens descartáveis, pois consomem recursos em sua fabricação e aumentam muito a quantidade de lixo.
- **Não jogue lixo nas ruas, parques e praias** - Veja quantos anos seu lixo pode manter-se na natureza e pense que esse lixo pode não só contaminar o ambiente, mas também pode levar vários animais marinhos à morte por ingestão. Tartarugas morrem no mundo inteiro ao confundir saco plástico com água viva. Caso esteja em um local sem lixeiras, guarde o lixo com você e descarte-o em casa.
- **Recicle** - Separe o lixo para reciclagem e agende sua coleta seletiva.
- **Participe de projetos ambientais** - Há inúmeros projetos que você pode participar diretamente, como voluntário, ou indiretamente, como associado, contribuindo assim para a preservação ambiental.



## “PEQUENAS ATITUDES GERAM GRANDES RESULTADOS”

**18** Use mais as escadas e abandone o hábito de subir toda hora de elevador. Além de economizar energia, é uma oportunidade de praticar algum tipo de exercício físico.

**19** Apresente planos, idéias para os representantes de seu bairro, cidade e Estado. É importante motivar as pessoas a serem cidadãos conscientes. Faça valer seus esforços.

**17** Transmita para adultos e crianças que você conhece a importância de preservar nosso meio ambiente. Converse com eles sobre causas e efeitos do aquecimento global. A proposta é deixá-los melhor informados e dispostos a cuidar do planeta.

**16** Você sabia que uma árvore pode absorver uma tonelada de CO<sub>2</sub> durante sua vida e é um ótimo abrigo de aves? O que você está esperando para plantar uma? Não gosta de sujar as mãos? Não tem problema, se inscreva em programas de plantio pela internet.

22

**Faça seu dinheiro trabalhar** a favor das causas nobres. Diga ao gerente do banco que você quer aplicar em investimentos Socialmente Responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresa que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.

21

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

20

**Você já parou para pensar** sobre o que acontece com aquelas latas ou papéis de bala que são jogados pela janela do carro? Os resíduos despejados na rua são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, que causam enchentes e prejudicam a qualidade da água que consumimos.

23

**Convença as pessoas ao seu redor** de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Vire esse jogo a favor da sustentabilidade.



# Sustentabilidade. Uma saída!



**RECICLAR JÁ**  
Confira abaixo os  
objetos que podem  
ser reciclados.

GARRAFAS E POTES DE VIDRO  
GARRAFAS PET  
EMBALAGENS DE PAPELÃO  
EMBALAGEM DE ISOPOR  
LATAS DE ALUMÍNIO  
LÂMPADAS FLUORESCENTES



O FUTURO ESTÁ EM NOSSAS MÃOS.  
NÃO VAMOS FAZER NADA?



Temos certeza de  
que juntos **faremos**  
**a diferença!**

