

## 53 dicas para você economizar energia e proteger o planeta

### Geografia

Enviado por: Visitante

Postado em:05/05/2008

De cozimento de alimentos até manuseio de eletrodomésticos, algumas dicas práticas que fazem bem ao meio ambiente. Saiba mais...

1. 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.
2. Use uma garrafa térmica com água gelada Compre daquelas garrafas térmicas de acampamento, de 2 ou 5 litros . Abasteça-a de água bem gelada com uma bandeja de cubos de gelo pela manhã. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-fecha da geladeira toda vez que alguém quiser beber um copo d'água.
3. Aprenda a cozinhar em panela de pressão Acredite... dá pra cozinhar tudo em panela de pressão: Feijão, arroz, macarrão, carne, peixe etc... Muito mais rápido e economizando 70% de gás.
4. Cozinhe com fogo mínimo Se você não faltou às aulas de física no 2º grau 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 é queimar sua comida.
5. Antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez. Evite o o abre-fecha da geladeira toda vez que seu cozido precisar de uma cebola, uma cenoura, etc...
6. Coma menos carne vermelha A criação de bovinos é um dos maiores responsáveis pelo efeito estufa. Não é piada. Você já sentiu aquele cheiro pavoroso quando você se aproximou de alguma fazenda/criação de gado? Pois é: É metano, um gás inflamável, poluente, e megafedorento. Além disso, a produção de carne vermelha demanda uma quantidade enorme de água. Para você ter uma idéia: Para produzir 1kg de carne vermelha é necessário 200 litros de água potável. O mesmo quilo de frango só consome 10 litros .
7. Não troque o seu celular Já foi tempo que celular era sinal de status. Hoje em dia qualquer zé mané tem. Trocar por um mais moderno para tirar onda? Ninguém se importa. Fique com o antigo pelo menos enquanto estiver funcionando perfeitamente ou em bom estado. Se o problema é a bateria, considere o custo/benefício trocá-la e descartá-la adequadamente, encaminhando-a a postos de coleta. Celulares trouxeram muita comodidade à nossa vida, mas utilizam de 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. Utilize seus gadgets até o final da vida útil deles, lembre-se de que eles certamente não foram nada baratos.
8. 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 idéia. Regule seu ar condicionado para o mínimo e ligue o ventilador de teto.
9. Use somente pilhas e baterias recarregáveis É certo que são caras, mas ao uso em médio e longo prazo elas se pagam com muito lucro. Duram anos e podem ser recarregadas em média 1000 vezes.
10. 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.
11. Troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente.
12. 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).
13. 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. 14. 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. Colocar roupas e tênis para secar atrás deles então, nem pensar!

15. 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. Se for o caso, considere trocar de aparelho. Os novos modelos consomem até metade da energia dos modelos mais antigos, o que subsidia o valor do eletrodoméstico a médio/longo prazo. 16. 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. 17. 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. 18. Tome banho de chuveiro E de preferência, rápido. Um banho de banheira consome até quatro vezes mais energia e água que um chuveiro. 19. Use menos água quente Aquecer água consome muita energia. Para lavar a louça ou as roupas, prefira usar água morna ou fria. 20. Pendure 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. 21. Nunca é demais lembrar: recicle Recicle no trabalho e em casa. Se a sua cidade ou bairro não tem coleta seletiva, leve o lixo até um posto de coleta. Existem vários na rede Pão de Açúcar. Lembre-se de que o material reciclável deve ser lavado (no caso de plásticos, vidros e metais) e dobrado (papel). 22. Faça compostagem Cerca de 3% do metano que ajuda a causar o efeito estufa é gerado pelo lixo orgânico doméstico. Aprenda a fazer compostagem: além de reduzir o problema, você terá um jardim saudável e bonito. 23. Reduza o uso de embalagens Embalagem menor é sinônimo de desperdício de água, combustível e recursos naturais. Prefira embalagens maiores, de preferência com refil. Evite ao máximo comprar água em garrafinhas, leve sempre com você a sua própria. 24. Compre papel reciclado Produzir papel reciclado consome de 70 a 90% menos energia do que o papel comum, e poupa nossas florestas. 25. Utilize uma sacola 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 suas próprias sacolinhas plásticas. 26. 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. 27. Compre alimentos produzidos na sua região Fazendo isso, além de economizar combustível, você incentiva o crescimento da sua comunidade, bairro ou cidade. 28. 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. 29. 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. Portanto, incentive o comércio de orgânicos para que os preços possam cair com o tempo. 30. Ande menos de carro Use menos o carro e mais o transporte coletivo (ônibus, metrô) ou o limpo (bicicleta ou a pé). Se você deixar o carro em casa 2 vezes por semana, deixará de emitir 700 quilos de poluentes por ano. 31. Não deixe o bagageiro vazio em cima do carro Qualquer peso extra no carro causa aumento no consumo de combustível. Um bagageiro vazio gasta 10% a mais de combustível, devido ao seu peso e aumento da resistência do ar. 32. Mantenha seu carro regulado Calibre os pneus a cada 15 dias e faça uma

revisão completa a cada seis meses, ou de acordo com a recomendação do fabricante. Carros regulados poluem menos. A manutenção correta de apenas 1% da frota de veículos mundial representa meia tonelada de gás carbônico a menos na atmosfera. 33. 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. 34. Quando for trocar de carro, escolha um modelo menos poluente Apesar da dúvida sobre o álcool ser menos poluente que a gasolina ou não, existem indícios de que parte do gás carbônico emitido pela sua queima é reabsorvida pela própria cana de açúcar plantada. Carros menores e de motor 1.0 poluem menos. Em cidades como São Paulo, onde no horário de pico anda-se a 10km/h, não faz muito sentido ter carros grandes e potentes para ficar parados nos congestionamentos. 35. Use o telefone ou a Internet A quantas reuniões de 15 minutos você já compareceu esse ano, para as quais teve que dirigir por quase uma hora para ir e outra para voltar? Usar o telefone ou skype pode poupar você de stress, além de economizar um bom dinheiro e poupar a atmosfera. 36. Voe menos, reúna-se por videoconferência Reuniões por videoconferência são tão efetivas quanto as presenciais. E deixar de pegar um avião faz uma diferença significativa para a atmosfera. 37. Economize CDs e DVDs CDs e DVDs sem dúvida são mídias eficientes e baratas, mas você sabia que um CD leva cerca de 450 anos para se decompor e que, ao ser incinerado, ele volta como chuva ácida (como a maioria dos plásticos)? Utilize mídias regraváveis, como CD-RWs, drives USB ou mesmo e-mail ou FTP para carregar ou compartilhar seus arquivos. Hoje em dia, são poucos arquivos que não podem ser disponibilizados virtualmente ao invés de em mídias físicas. 38. Proteja as florestas Por anos os ambientalistas foram vistos como "eco-chatos". Mas em tempos de aquecimento global, as árvores precisam de mais defensores do que nunca. O papel delas no aquecimento global é crítico, pois mantém a quantidade de gás carbônico controlada na atmosfera. 39. Considere o impacto de seus investimentos O dinheiro que você investe não rende juros sozinho. Isso só acontece quando ele é investido em empresas ou países que dão lucro. Na onda da sustentabilidade, vários bancos estão considerando o impacto ambiental das empresas em que investem o dinheiro dos seus clientes. Informe-se com o seu gerente antes de escolher o melhor investimento para você e o meio ambiente. 40. Informe-se sobre a política ambiental das empresas que você contrata Seja o banco onde você investe ou o fabricante do shampoo 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 alardeada todos os anos. Será mesmo que eles estão colaborando tanto assim? 41. 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. 42. 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. O que fazer com o antigo? Doe a instituições como o Comitê para a Democratização da Informática. 43. 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. 44. Não permita que as crianças brinquem com água Banho de mangueira, guerrinha de balões de água e toda sorte de brincadeiras com água são sem dúvida divertidas, mas passam a equivocada idéia de que a água é um recurso infinito, justamente para aqueles que mais precisam de orientação, as crianças. Não deixe que seus filhos brinquem com água, ensine a eles o valor desse bem tão precioso. 45. No hotel, economize toalhas e lençóis Use o bom senso... Você realmente precisa de uma toalha nova todo dia? Você é tão imundo assim? Em hotéis, o hóspede tem a opção de não ter

as toalhas trocadas diariamente, para economizar água e energia. Trocar uma vez a cada 3 dias já está de bom tamanho. O mesmo vale para os lençóis, a não ser que você mijie na cama... 46. Participe de ações virtuais A Internet é uma arma poderosa na conscientização e mobilização das pessoas. Um exemplo é o site ClickÁrvore, que planta árvores com a ajuda dos internautas. Informe-se e aja! 47. Instale uma válvula na sua descarga Instale uma válvula para regular a quantidade de água liberada no seu vaso sanitário: mais quantidade para o número 2, menos para o número 1! 48. 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. 49. 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. 50. 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. 51. 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. 52. Faça sua voz ser ouvida pelos seus representantes Use a Internet, cartas ou telefone para falar com os seus representantes em sua cidade, estado e país. Mobilize-se e certifique-se de que os seus interesses - e de todo o planeta - sejam atendidos. 53. Divulgue essa lista! Envie essa lista por e-mail para seus amigos, divulgue o link do post no seu blog ou orkut, reproduza-a livremente, e, quando possível, cite a fonte. O Mudo o Mundo agradece, e o planeta também!

Fonte:[http://www.apn.org.br/apn/index.php?option=com\\_content&task=view&id=201&Itemid=41](http://www.apn.org.br/apn/index.php?option=com_content&task=view&id=201&Itemid=41)