

Geral

Enviado por: anderson

Postado em: 15/12/2009 06:08:45

58 DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA, ÁGUA, ETC E PROTEGER O PLANETA

O planeta está literalmente apodrecendo. No atual ritmo de destruição, em 100 ou 200 anos a Terra não terá mais condições de sustentar vida. Eu tenho 27 anos, tenho um filho e penso o que pode acontecer em pouco tempo se não fizermos alguma coisa. Você já pensou com o bom tomar um banho, com água abundante, a sensação é boa que ao chegar do trabalho e tomar um banho relaxante? Pois se continuar do jeito que vai nossos netos podem não ter esse prazer pois a água pode se tornar muita escassa e a vida por aqui não será muito agradável. Mesmo sabendo que eu talvez não estejamos mais por aqui. Eu me preocupo e tento dar minha pequena parcela para contribuir. Mas e você? Está se lixando pro problema? Que planeta pretende deixar para os seus filhos e netos? Um planeta podre e fedorento? Quer ser lembrado pelos seus descendentes como o bosta que exauriu todos os recursos naturais e os condenou a viver em uma lata de lixo gigantesca? O que você pode fazer? Pode começar lendo este texto abaixo e tentar aplicar o que é ensinado. **Regule a temperatura do ar**

condicionado

Pare com essa mania de colocar o ar condicionado no frio máximo e levantar no meio da noite pra pegar o edredom. Ar condicionado regulado em 15 graus? Por acaso você é esquimó? Ajuste o conforto térmico para uma temperatura amena, agradável e durma nu. (Sua mulher vai gostar dessa dica!). 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. (Essa dica é infalível!) **Coma menos carne vermelha**

A criação de bovinos é um dos maiores responsáveis pelo efeito estufa. Pare de rir, imbecil. Não é piada. Você já sentiu aquele cheiro pavoroso quando você se aproximou de alguma fazenda/criação de gado? Pois é: 18% metano com enxofre, que combinados formam um gás inflamável, poluente, e ultra-mega-fedorento. Além disso, a produção de carne vermelha demanda uma quantidade absurda, quase criminosa de água. Para você ter uma ideia: Para produzir 1kg de carne vermelha são necessários 2000 litros de água potável. O mesmo quilo de frango só necessita 10 litros. **Deixe de ser muquirana e compre uma máquina de lavar roupas**

Já foi tempo que máquinas de lavar roupas eram artigos de luxo. Hoje em dia elas são baratas. Com 50 pratos por mês você compra uma. Além do mais, toda vez que sua mãe ou mulher lava as suas cuecas derrapadas e camisas suvaquentas no tanque, ela gasta até 200 litros de água. Uma máquina de lavar em sua capacidade total gasta no máximo 70 litros. **Cozinhe com fogo médio**

Se você não faltou as aulinhas de ciências no 1º 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 desperdiçar gás e queimar toda a porcaria da sua comida que já não são essas coisas. **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. **→ Tampe suas panelas enquanto cozinha**

A "Panex", "Tramontina" e "Rochedo" não fabricam tampas apenas para entulhar seu armário. Elas foram feitas para serem usadas. Ao tampar as panelas enquanto cozinha você aproveita o calor que simplesmente se perderia no ar. Parece óbvio, não é? E é mesmo!

→ Use uma garrafa térmica com água gelada

Compre daquelas garrafas térmicas de acampamento, de 2 ou 5 litros. 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 toda vez que algum prego quiser uma porcaria de um copo de água

→ Máquina de lavar louça para usar e não para enfeitar a cozinha

A máquina gasta 30 litros de água pra lavar a louça de 4 pessoas. Se você lavar na pia, gastará pelo menos 100 litros **→ Antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez**

Evite o abre-fecha da geladeira toda vez que seu cozido precisar de uma cebola, uma cenoura, etc... **→ 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. **→ Pare de usar a mangueira de água para varrer a calçada**

A chamada "vassourinha hidráulica", por 15 minutos, desperdiça 280 litros de água. Mais sensato é pegar a vassoura, juntar a sujeira, recolher com a pá e só depois enxaguar o chão com um balde de 10 litros. A limpeza é a mesma. E você deixa de ser cretino. **→ 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. **→ Limpe ou troque os filtros o seu ar condicionado**

Um ar condicionado sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera por ano. **→ Troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes**

Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente. **→ 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). **→ Não deixe seus aparelhos em standby**

Simplemente 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. **→ Mude sua geladeira ou freezer de lugar**

Ao colocá-los próximos ao fogo, 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, nem pensar! **→ 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. **→ Use a máquina de lavar roupas/louça só quando estiverem cheias**

Caso vocÃª realmente precise usÃ¡-las com metade da capacidade, selecione os modos de menor consumo de Ã¡gua. Se vocÃª usa lava-louÃ§as, nÃ£o Ã© necessÃ¡rio usar Ã¡gua quente para pratos e talheres pouco sujos. SÃ³ o detergente jÃ¡ resolve. **Â Retire imediatamente as roupas da mÃ¡quina de lavar quando ela parar**

As roupas esquecidas na mÃ¡quina de lavar ficam muito amassadas, exigindo muito mais trabalho e tempo para passar e consumindo assim muito mais energia elÃ©trica **Â Tome banho de chuveiro**

E de preferÃªncia, rÃ¡pido. Um banho de banheira consome atÃ© quatro vezes mais energia e Ã¡gua que um chuveiro. **Â Regule o chuveiro**

VocÃª realmente precisa de uma 'cachoeira' pra tomar um banho? **Â Abra as janelas!**

Seja bem-vinda a luz natural! Abrir janelas, cortinas, persianas, deixar o sol entrar e iluminar a casa Ã© bem melhor que acender lÃ¢mpadas desnecessariamente. AlÃ©m de fazer muito bem ao seu humor, vocÃª tambÃ©m vai economizar dinheiro no fim do mÃªs. **Â Use menos Ã¡gua quente**

Aquecer Ã¡gua consome muita energia. Para lavar a louÃ§a ou as roupas, prefira usar Ã¡gua morna ou fria. **Â Pendure ao invÃ©s de usar a secadora**

VocÃª pode economizar mais de 317 quilos de gÃ¡s carbÃ´nico se pendurar as roupas durante metade do ano ao invÃ©s de usar a secadora. **Â Nunca Ã© demais lembrar: recicle**

Recicle no trabalho e em casa. Se a sua cidade ou bairro nÃ£o tem coleta seletiva, leve o lixo atÃ© um posto de coleta. Existem vÃ¡rios na rede PÃ£o de AÃ§Ã³car. Lembre-se de que o material reciclÃ¡vel deve ser lavado (no caso de plÃ¡sticos, vidros e metais) e dobrado (papel). **Â Configure seu computador**

O screen saver cheio de efeitos especiais do computador nÃ£o Ã© a melhor maneira de economizar energia. O monitor ligado, mesmo com aquele descanso de tela bacana, Ã© responsÃ¡vel por atÃ© 80% do consumo do computador. Mais eficiente Ã© configurar a mÃ¡quina para o modo de economia de energia. Assim, ele vai desligar automaticamente toda vez que vocÃª se ausentar. **Â Reduza o uso de embalagens**

Embalagem menor Ã© sinÃ´nimo de desperdÃ©cio de Ã¡gua, combustÃvel e recursos naturais. Prefira embalagens maiores, de preferÃªncia com refil. Evite ao mÃ¡ximo comprar Ã¡gua em garrafinhas, leve sempre com vocÃª a sua prÃ³pria. **Â Compre papel reciclado**

Produzir papel reciclado consome de 70 a 90% menos energia do que o papel comum, e poupa nossas florestas. **Â Utilize uma sacola para as compras**

Sacolinhas plÃ¡sticas descartÃ¡veis sÃ£o um dos grandes inimigos do meio-ambiente. Elas nÃ£o apenas liberam gÃ¡s carbÃ´nico e metano na atmosfera, como tambÃ©m poluem o solo e o mar. Quando for ao supermercado, leve uma sacola de feira ou suas prÃ³prias sacolinhas plÃ¡sticas. **Â Plante uma Ã¡rvore**

Uma Ã¡rvore absorve uma tonelada de gÃ¡s carbÃ´nico durante sua vida. Plante Ã¡rvores no seu jardim ou inscreva-se em programas como o [SOS Mata AtlÃ¡ntica](#) ou [Iniciativa Verde](#). **Â**

Compre alimentos produzidos na sua regiÃ£o

Fazendo isso, alÃ©m de economizar combustÃvel, vocÃª incentiva o crescimento da sua comunidade, bairro ou cidade. **Â Compre alimentos frescos ao invÃ©s de congelados**

Comida congelada alÃ©m de mais cara, consome atÃ© 10 vezes mais energia para ser produzida. Ã uma praticidade que nem sempre vale a pena. **Â Compre orgÃ¢nicos**

Por enquanto, alimentos orgÃ¢nicos sÃ£o um pouco mais caros pois a demanda ainda Ã© pequena no Brasil. Mas vocÃª sabia que, alÃ©m de nÃ£o usar agrotÃ³xicos, os orgÃ¢nicos respeitam os ciclos de vida de animais, insetos e ainda por cima absorvem mais gÃ¡s carbÃ´nico da atmosfera que a agricultura â€œtradicionalâ€? Se toda a produÃ§Ã£o de soja e milho dos EUA fosse orgÃ¢nica, cerca de 240 bilhÃµes de quilos de gÃ¡s carbÃ´nico seriam removidos da atmosfera. Portanto, incentive o comÃ©rcio de orgÃ¢nicos para que os preÃ§os possam cair com o

tempo. **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. **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. **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. **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. **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. **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. **Voe menos, rena-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. **Economize CDs e DVDs**

CDs e DVDs sem dúvida são mídia-dias 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 mídia-dias 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 mídia-dias físicas. **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. **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. **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? **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. **Â 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](#). **Â 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. **Â 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 ideia 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. **Â 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...

Â Participe de ações virtuais

A Internet é uma arma poderosa na conscientização e mobilização das pessoas. Um exemplo é o site [ClickÁ:rvore](#), que planta árvores com a ajuda dos internautas. Informe-se e aja! **Â 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! **Â Não peça comida para viagem**

Se você já foi ao restaurante ou 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. **Â 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. **Â**

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. **Â 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. **Â 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. **Â 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 [Mude o Mundo](#) agradece, e o planeta também!

Â Forte abraço.Â