



IC TIPS



Veja as melhores práticas sustentáveis que podem ser feitas no seu dia-a-dia.

CASA

- Tome banho mais curtos, para cada 2 minutos poupam 40 litros de água.
- Dê preferência por ambientes mais frescos, assim diminuirá o uso do ar condicionado e economizará na sua conta de energia.
- Faça a separação do seu lixo em: Papel, plástico, vidro e alumínio e leve para cooperativas de reciclagem.

VIAGENS

- Use as mesmas roupas de camas e toalhas enquanto estiver em um hotel. Um quarto de hotel consome 800 litros de água.
- Viaje em grupo. Com a quantidade de combustível que você consome num percurso de 1 km, viajam-se 5 km de ônibus.
- Faça malas mais leves. Cada 4 kg adicionais de bagagem por passageiro provocam o consumo de 1,3 bilhão de litros de combustível a mais por ano.

TECNOLOGIA

- Se não for utilizar seu aparelho de celular, passe para outra pessoa. Existem hoje cerca de 500 milhões de celulares fora de uso.
- Não esqueça de tirar da tomada os aparelhos eletrônicos que não for mais usar. Na sua conta de energia, 10% é consumo desses aparelhos desligados.
- Sempre que precisar de um programa, baixe da internet. Os mais de 30 milhões de softwares vendidos anualmente dão para embrulhar a terra.

NA ESCOLA

- Leve um lanche de casa e evite criar lixo. Elimine os sacos plásticos, os utensílios de plásticos, os recipientes descartáveis e os guardanapos de papel. Em vez disso, leve uma lancheira, garrafas e recipientes reutilizáveis, guardanapos de panos e talheres de inox.
- Vá a pé para a escola. Se apenas 6% dos estudantes que vão de carro andassem, 1,5 milhões de pequenas viagens e 230 mil litros de gasolina seriam economizados por dia.
- Use os dois lados das folhas de papel e recicle. Cada tonelada, ou 220 mil folhas, de papel reciclado salva aproximadamente 17 árvores.

NO TRABALHO

- Use os dois lados da folha. Se apenas 1 em cada 4 funcionários usasse sempre os dois lados ao fazer cópias, a economia anual seria de 130 bilhões de folhas de papel.
- Utilize caronas comunitárias. Se o trabalhador participasse de um sistema de rodízio para chegar ao escritório, pouparia 1.900 litros de gasolina e evitaria lançar no ar 250kg de gases venenosos por ano.
- Use uma caneca de cerâmica para tomar café. É usado mais de 14 bilhões de copos de papel por ano, o suficiente para dar a volta na terra 55 vezes.

COMPRAS

- Tente comprar produtos com embalagens pequenas ou sem embalagens. Se apenas 1 em cada 10 produtos que você compra viesse sem embalagem, cada casa geraria menos 22kg de lixo por ano.
- Utilize sacolas retornáveis quando for ao supermercado.
- Passe a usar papel-higiênico feito 100% de papel reciclado. Se todos os lares substituíssem 12 rolos de papel higiênico comum por uma versão reciclada, quase 5 milhões de árvores seriam salvas.

BELEZA E SAÚDE

- Leve uma garrafa de água filtrada sempre que for a academia. Se 1 em cada 20 frequentadores da academia levasse uma garrafa d'água de casa, a economia anual seria de 13 mil toneladas de plástico.
- Compre um barbeador de qualidade com lâminas substituíveis. Barbeadores de plásticos descartáveis não são recicláveis nem biodegradáveis e requerem muito mais energia em sua produção.
- Procure fazer exercícios ao ar livre. Uma redução de 25% do tempo de uso da esteira, trocada por exercícios em parques ou pistas, pouparia cerca de 60 kh por ano.

ESPORTES

- Pense em alugar equipamentos de esporte em vez de comprá-los. Você vai reduzir a energia necessária para produzir uma peça a mais de equipamento e diminuir a quantidade de lixo eventualmente enviada ao lixão.
- Tente comprar tênis esportivo e botas de escalada com solas recicladas. Assim você ajuda a reduzir a quantidade de lixo e o gasto com energia.
- Quando você praticar esportes ao ar livre, tente não deixar lixo nas quadras e jogue no lugar adequado todo lixo que encontrar. Se todos os fãs de esportes catassem e jogassem no lugar apropriado um item de lixo por ano, mais de 1480 toneladas, ou o suficiente para encher 185 caminhões.

DINHEIRO E FINANÇAS

- Não pegue recibo de caixa eletrônico. Recibos de caixas eletrônicos são uma das maiores fontes de lixo jogado pelas ruas do planeta.
- Peça que seu salário seja depositado automaticamente. Você não só vai receber seu dinheiro mais rápido, como também reduzirá o tempo e o combustível gastos em uma ida ao banco.

- Receba faturas on-line. Se todos os lares trocassem as faturas em papel pelas on-line, o dinheiro economizado daria para mandar mais de 17 mil estudantes do ensino médio para uma universidade pública por ano.

NEUTRALIZE SEU CARBONO

- Neutralize o carbono de suas viagens aéreas. Cada 1km que você voa emite 180g de dióxido de carbono.
- Neutralize o carbono do seu deslocamento de carro. Se você tiver um carro pequeno, pode rodar até 12km por litro. Cada litro de gasolina usado emite mais de 2 kg de dióxido de carbono.
- Neutralize o carbono que você emite em casa. Se você usa eletricidade, então vai emitir em média 600g de dióxido de carbono por KWH.