

## **53 Práticas para Economizar Energia**

### **I. Tampe suas panelas enquanto cozinha**

Parece obvio, não é? 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'agua

### **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 são necessários 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 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 o 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 coloca-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 usa-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**

É 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. 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, supermercado.

### **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. Voie 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 Ambientais**

A Internet é uma arma poderosa na conscientização e mobilização das pessoas. Um exemplo é o Clube da Arvore, 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 Mude o Mundo agradece, e o planeta também!