

O **Vitae Civilis** – Instituto para o Desenvolvimento, Meio Ambiente e Paz é uma organização não governamental (ONG), sem fins lucrativos, que tem como missão promover o desenvolvimento sustentável por meio de apoio à implementação participativa de políticas públicas integradas, o fortalecimento de iniciativas geradoras de renda e emprego associadas à sustentabilidade ambiental, gerar e disseminar conhecimento e práticas nas áreas de clima, energia, águas, ecoturismo, conservação de florestas e de serviços ambientais e fortalecer organizações e iniciativas da sociedade civil em tais áreas.

O **Idec – Instituto de Defesa do Consumidor** é uma associação de consumidores, sem fins lucrativos, criada em julho de 1987 e mantida por seus associados. A missão do Idec é promover a educação, a conscientização, a defesa dos direitos do consumidor e a ética nas relações de consumo, com total independência política e econômica. O Idec espera assim contribuir para que todos os cidadãos tenham acesso a bens e serviços essenciais e para o desenvolvimento social, o consumo sustentável e a consolidação da democracia na sociedade brasileira. Associe-se ao Idec e faça parte dessa luta.

Descubra o impacto dos seus hábitos diários
sobre as mudanças climáticas.
Calcule sua produção de carbono
no site: www.climaeconsumo.org.br.



www.vitaecivilis.org.br



www.idec.org.br



O impacto individual

O consumo de cada um deixa marcas de degradação no meio ambiente. Todos os dias, liberamos imensas quantidades de dióxido de carbono, metano e outros gases na atmosfera, intensificando o efeito estufa e aumentando a temperatura média da Terra. Isso provoca as mudanças climáticas que, por sua vez, trarão impactos irreversíveis para nossa vida no planeta.



Mude o consumo para não mudar o clima

A forma como usamos produtos eletroeletrônicos, o meio de transporte que escolhemos, o consumo de produtos de madeira e de carne bovina e a nossa produção de lixo estão diretamente relacionados às mudanças climáticas. Mas com pequenas alterações em hábitos diários podemos diminuir consideravelmente nosso efeito negativo sobre o planeta. **Veja como é simples.**

1. Evite luzes ou equipamentos ligados quando não for necessário.
2. Desligue os equipamentos da tomada, ao invés de desligar apenas no comando. Os aparelhos em modo stand-by continuam consumindo energia.
3. Antes de comprar um novo equipamento, verifique a etiqueta energética e escolha aquele que consome menos energia.
4. Reduza o tempo no banho. Você poupa água e ajuda a diminuir o consumo de energia.
5. Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas econômicas. Elas geram a mesma luminosidade, mas poupam 80% de energia elétrica e duram mais.
6. Não ligue a televisão só para servir de companhia, nem adormeça com ela ligada. Programe para que se desligue sozinha.
7. Verifique as borrachas de vedação da geladeira e do forno colocando uma folha de papel entre a borracha e a porta. Se a folha ficar solta, a porta não está fechando de forma eficiente.
8. Ligue a máquina de lavar roupa e louça apenas com carga máxima. Você poupa água, energia e tempo.
9. Na máquina de lavar roupa, evite a pré-lavagem, exceto quando a roupa está muito suja.
10. Procure utilizar os transportes coletivos. E, para distâncias curtas, opte por se deslocar a pé.
11. Programe as definições do seu computador para ele se desligar automaticamente (hibernar) após um tempo sem ser utilizado.
12. Reduza a quantidade de sacolas plásticas nas suas compras utilizando sacola de pano ou caixas plásticas para compras maiores. Recuse embalagens em excesso.
13. Se for comprar um carro, escolha um modelo eficiente no consumo de combustível. Dê preferência aos modelos

flex e utilize álcool sempre que possível.

14. Separe os resíduos orgânicos e os recicláveis (plásticos, vidros, latas, papéis) do lixo impréstatível, encaminhando para a reciclagem.
15. Compre móveis de madeira e madeira para construção certificadas para garantir que você não está contribuindo com o desmatamento da Amazônia.
16. Pressione o governo para o cumprimento de políticas públicas que promovam a mitigação (diminuição das causas) e a adaptação aos impactos irreversíveis ao clima nos diferentes setores, como energia, transporte, florestas, saneamento, produção agrícola e pecuária.
17. Solicite aos supermercados, restaurantes e fornecedores de

alimentos e insumos domésticos que disponibilizem produtos orgânicos ou com certificação de origem ou qualidade de gestão ambiental.

18. Pressione os supermercados que frequenta para que exijam dos seus fornecedores um sistema de rastreamento que garanta que a carne

que compramos não venha de área de desmatamento na Amazônia Legal.

19. Exija desses supermercados a informação sobre a qualidade ambiental dos produtos.
20. Pressione as empresas de produtos eletroeletrônicos das marcas que você consome por produtos mais eficientes no consumo de energia e por informação sobre a eficiência energética deles.
21. Pressione as empresas das marcas que você consome para que criem alternativas para que nós consumidores possamos mudar de forma mais significativa nossos hábitos de consumo.

