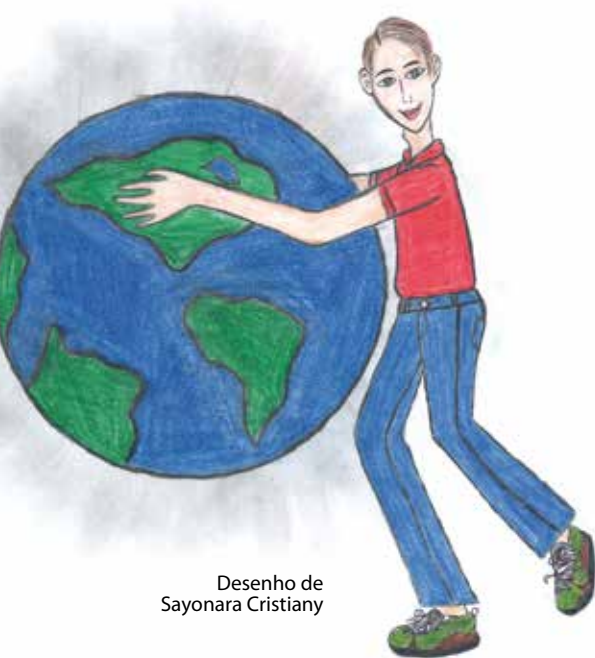


Você pode ajudar a salvar o planeta Terra

50 hábitos que você pode cultivar no seu dia a dia e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população mundial, da sua e de seus familiares



LUCAS IZOTON



Desenho de
Sayonara Cristiany

**“Seja a mudança que você
deseja ver no mundo”.**

Mahatma Gandhi



Desenho de Diana Langa

L U C A S I Z O T O N

Você pode ajudar a salvar o planeta Terra

ESPAÇOLIVROS EDITORA

Copyright © 2009, Lucas Izoton
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
2.^a Edição

Pesquisa: Lucas Izoton

Consultoria de Texto: Carolina Veiga

Assessoramento Editorial: EspaçoLivros Editora

Projeto Gráfico: MP Publicidade

Editoração Eletrônica: Comunicação Impressa

Revisão Gramatical: Márcia Santos

Impressão e Acabamento: Gráfica e Editora GSA

Tiragem: 1.^a Edição: 21 mil exemplares

2.^a Edição: 2 mil exemplares

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

I98v Izoton, Lucas

Você pode ajudar a salvar o planeta Terra / Lucas Izoton. Vitória:
EspaçoLivros, 2009.

103p. : il.

ISBN **978-85-61314-07-1**

1.Ecologia. 2. Meio-ambiente. 3. Educação ambiental. 4. Planeta
Terra. I.Título.

CDD 574

É permitida a reprodução parcial ou total, desde que seja informada a fonte.

Agradecimentos do autor

Este livro foi feito com a contribuição voluntária de uma grande equipe de pessoas interessadas em somar esforços em prol do planeta Terra. Agradeço a todos os alunos do SESI – ES que, com muita criatividade e carinho, fizeram as ilustrações do livro, à jornalista e escritora Carolina Veiga, à MP Publicidade, à Comunicação Impressa, ao Sindicato das Gráficas do Espírito Santo, na figura de Tullio Samorini, à revisora gramatical Márcia Santos, à escritora Márcia Tourinho da Espaço Livros Editora e toda a equipe da presidência, diretoria e marketing do Sistema Findes e das minhas empresas, pela dedicação e empenho.

Meu fraterno agradecimento também às colaborações do ministro, na época, Meio Ambiente do Governo Federal, Carlos Minc e à ex-secretária de Meio Ambiente do Estado do Espírito Santo, Glória Abaurre e também a todos os amigos e parceiros que contribuíram para a avaliação do conteúdo deste livro, visando a torná-lo útil para esta e as futuras gerações. Juntos, certamente podemos fazer muito pela nossa casa, o planeta Terra. Mais uma vez, obrigado a todos.

E, por fim, obrigado a Deus por permitir que eu compartilhe minhas experiências e aprendizados com outras pessoas.

Lucas Izoton



“Um pouco de minha vida...”

Quando criança, aprendi a nadar no canal de um rio que atualmente transformou-se em um valão de esgoto a céu aberto. Na minha casa, tínhamos horta e várias árvores frutíferas, quase um pomar. Passei parte da infância nadando em praias limpas em minha cidade, Vila Velha-ES, brincando em morros e matas e ainda frequentando a casa dos parentes no interior, onde desfrutava de cachoeiras e rios límpidos.

Estudei no Colégio Marista, indo e voltando a pé como a maioria dos alunos. Outros iam de bicicleta, sendo raros aqueles que se deslocavam de automóveis. As aulas de ciências e posteriormente biologia eram realizadas muitas vezes ao ar livre, apreciando a fauna e a flora de nossa cidade.

Bons tempos...

Formei-me em Engenharia no final da década de 70, e por incrível que pareça, recebi pouquíssimas informações ou orientações sobre a preservação do meio ambiente. Na época, esse não era ainda um assunto considerado importante. Trabalhei como engenheiro em obras e empreendimentos que, apesar de atenderem aos requisitos legais da época, causaram forte impacto na natureza e hoje certamente, com nova legislação, teriam que ser revistos.

Já trabalhei também na área ambiental, na empresa de saneamento do Espírito Santo. Neste período, pude aprender um pouco mais sobre a importância da água, bem como ter consciência de que os recursos investidos em saneamento reduzem a necessidade de investimentos em saúde pública.

Ao longo da minha vida de empresário, pude aplicar alguns conceitos de preservação ambiental, mas reconheço que poderia ter feito ainda mais. Nos meus negócios e de minha família, na marca de moda jovem Cobra D'Água e em empreendimentos imobiliários, por exemplo, estou buscando

o máximo de cuidados possíveis para que o impacto em nosso meio ambiente seja minimizado e as belezas naturais possam ser preservadas.

Em nossos planejamentos estratégicos, que determinam ações de responsabilidade ambiental em toda a gestão, buscamos redução do consumo de energia e água, implantação da coleta seletiva de lixo, uso de papel reciclado, estímulo para que as equipes participem de campanhas ecológicas, produção com alto nível de sustentabilidade, bem como a disseminação da importância de salvarmos o planeta Terra.

Como dirigente empresarial, seja na presidência do Sistema Findes, na diretoria da Confederação Nacional da Indústria (CNI) e participações em entidades como SENAI, Sesi, SEBRAE, APEX, Convention & Visitors Bureau, Júnior Achievement, MOVIVE, ABAPA, entre outras, sempre busquei harmonizar o desenvolvimento do nosso País com a proteção ao meio ambiente.

Confesso que muitas vezes tenho dúvida ainda sobre como atender ao trinômio: ser humano, flora e fauna. Investi um bom tempo de minha vida estudando este tema e compartilho com você que muitas dúvidas ainda persistem. Mas uma coisa é certa: a cada dia que passa procuro atuar, cada vez mais, de forma mais harmônica, visando a um mundo melhor. E se você ainda tem alguma dúvida em relação à importância deste assunto, sugiro assistir ao filme “Uma verdade inconveniente”, do ativista Al Gore, ex-vice presidente dos Estados Unidos.



**“Deus perdoa sempre;
os homens, às vezes;
a natureza, nunca”.**

Ditado popular italiano



Prefácio

O nosso dever de preservar

O “dever de todos” de assegurar “um meio ambiente equilibrado” e “preservá-lo para as presentes e futuras gerações”, texto de uma clareza assustadora, faz parte da nossa Constituição cidadã. Mas prevê não apenas ações do Estado. Todos os brasileiros têm o dever de preservar. O desafio é mudar hábitos errados, que degradam o meio ambiente, sujam os rios e emporcalham as cidades.

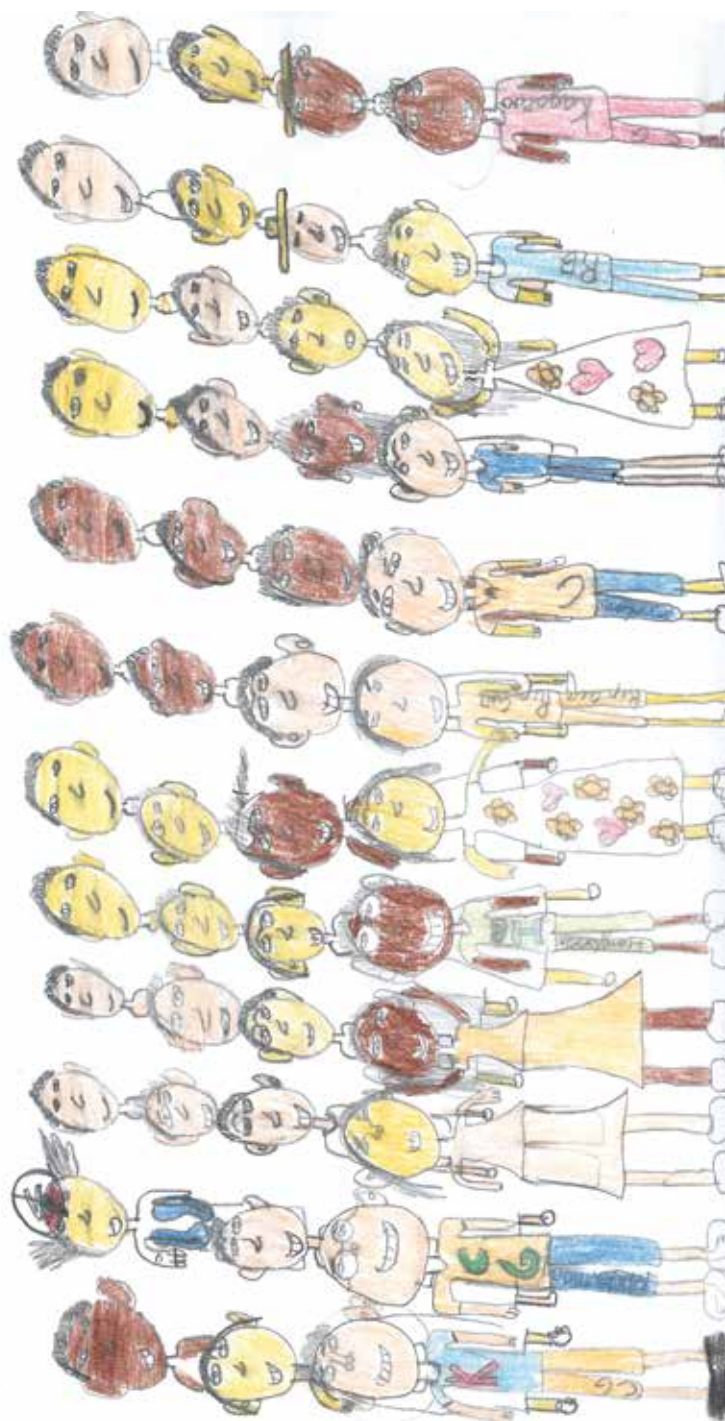
O consumo desenfreado e irresponsável está tornando nossa casa, o planeta, um lugar feio, de baixa qualidade de vida. E não se muda hábito se não se adquire uma nova educação. O motor das transformações necessárias para salvar o que ainda resta de saudável é a educação ambiental de qualidade, urgente, sem “decorebas”, voltada para ações concretas de preservação.

Defender o meio ambiente requer uma parceria do poder público com a sociedade não só no discurso, mas na prática, no nosso dia-a-dia. É preciso entender que o desperdício, o mau uso dos materiais, a exploração descontrolada de nossos recursos naturais, podem ser um caminho sem volta para nossa sobrevivência e a de nossos filhos, netos, bisnetos neste planeta. E é esse o caminho que essa cartilha nos ajuda a evitar, orientando sobre pequenas atitudes que fazem uma grande diferença.

Mãos à obra!

Carlos Minc
Ministro do Meio Ambiente
Governo Federal
Maio/2008 a Março/2010





Desenho de Matheus R. Tolentino

Apresentação

Compartilhando sustentabilidade

O dinamismo e a capacidade de articulação de Lucas Izoton têm feito dele muito mais do que um grande empresário e um ótimo escritor. Felizmente, este engenheiro nascido e criado em Vila Velha somou à sua personalidade o amor pelo meio ambiente e tem sido uma liderança estadual na luta pelo desenvolvimento sustentável do Espírito Santo.

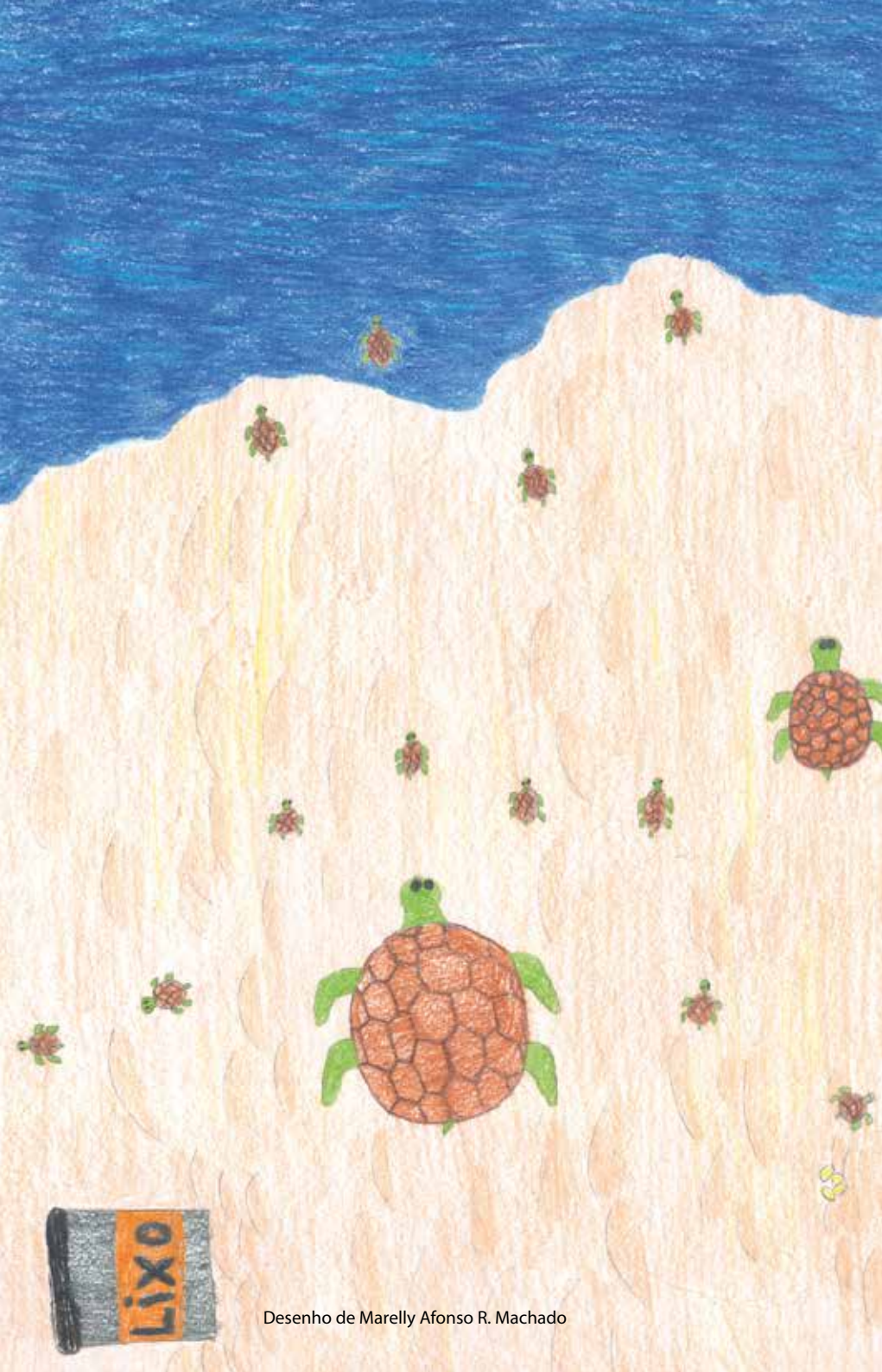
Lucas participou da fundação de várias ONGs (Organizações Não Governamentais) comprometidas com o bem-estar público. A vontade de compartilhar suas experiências já nos rendeu os livros “O Voo da Cobra”; “O Caminho Mágico” e o álbum fotográfico “A Paz no Mundo Começa Dentro de Nós”.

Na lista de atividades tivemos a presidência da FINDES – Federação das Indústrias do Estado do Espírito Santo, do SENAI-ES, IDEIES e do IEL-ES, a direção da CNI – Confederação Nacional da Indústria, além de ser o representante empresarial do Fórum Capixaba de Mudanças Climáticas.

Essa trajetória de vida, que vai desde mergulhos no antigo canal de águas límpidas na infância até as vivências como executivo, trouxe o autor para um novo tema, “Você pode ajudar a salvar o planeta Terra”. Lucas, que já aplica seu compromisso com responsabilidade socioambiental silenciosamente no seu dia a dia, resolveu compartilhar seu conhecimento com todos nós, presenteando-nos com mais esta obra que demonstra sua preocupação com a qualidade de vida da humanidade e suas próximas gerações.

Glória Abaurre
Secretária de Meio Ambiente
Governo do Espírito Santo
Maio/2004 a Dezembro/2010





Desenho de Marely Afonso R. Machado

Sumário

“Um pouco de minha vida...”

Prefácio

Apresentação

Introdução..... 19

Como ler este livro 21

O aquecimento global e a nossa qualidade de vida 25

A água em nosso País 27

Comportamento 1

Economize combustível no veículo..... 29

Comportamento 2

Transforme seu ambiente de trabalho..... 30

Comportamento 3

Orienta familiares e amigos sobre a mudança climática..... 31

Comportamento 4

Economize água no banheiro..... 33

Comportamento 5

Compre produtos que respeitam o planeta..... 34

Comportamento 6

Tenha o compromisso de mudar..... 35

Comportamento 7

Economize água na cozinha e no jardim..... 37

Comportamento 8

*Avalie seu comportamento, comprometimento e evolução
com a responsabilidade ambiental 38*

Comportamento 9

Tenha sua própria sacola 40

Comportamento 10

Evite desperdícios em seu trabalho..... 42

Comportamento 11

Não jogue o óleo de cozinha no ralo da pia 43

Comportamento 12

Evite fumar..... 44

Comportamento 13

Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes..... 45

Comportamento 14	
<i>Desligue verdadeiramente os aparelhos eletrônicos.....</i>	<i>46</i>
Comportamento 15	
<i>Plante uma árvore.....</i>	<i>48</i>
Comportamento 16	
<i>Faça coleta seletiva de lixo.....</i>	<i>50</i>
Comportamento 17	
<i>Faça suas compras perto de casa.....</i>	<i>52</i>
Comportamento 18	
<i>Economize energia na sua casa.....</i>	<i>54</i>
Comportamento 19	
<i>Cobre providências das autoridades.....</i>	<i>56</i>
Comportamento 20	
<i>Compartilhe este livro com alguém.....</i>	<i>57</i>
Comportamento 21	
<i>Ajuste a temperatura em dois graus (aquecedor ou ar-condicionado).....</i>	<i>58</i>
Comportamento 22	
<i>Use um carro flex / álcool / biodiesel.....</i>	<i>59</i>
Comportamento 23	
<i>Participe de mutirões para limpar praias e rios.....</i>	<i>61</i>
Comportamento 24	
<i>Apoie as iniciativas de preservação ambiental.....</i>	<i>63</i>
Comportamento 25	
<i>Comporte-se de forma adequada em hotéis.....</i>	<i>64</i>
Comportamento 26	
<i>Diga “não” ao isopor.....</i>	<i>65</i>
Comportamento 27	
<i>Repense o tamanho da sua família.....</i>	<i>67</i>
Comportamento 28	
<i>Compartilhe o seu carro.....</i>	<i>69</i>
Comportamento 29	
<i>Ande mais de bicicleta.....</i>	<i>70</i>
Comportamento 30	
<i>Evite usar produtos que tenham CFC.....</i>	<i>71</i>
Comportamento 31	
<i>Tenha a sua própria horta.....</i>	<i>73</i>
Comportamento 32	
<i>Pague suas contas on-line.....</i>	<i>74</i>

Comportamento 33	
<i>Coma menos carne</i>	75
Comportamento 34	
<i>Só imprima o que for necessário</i>	76
Comportamento 35	
<i>Recicle o seu computador</i>	77
Comportamento 36	
<i>Evite o fast food</i>	78
Comportamento 37	
<i>Descongestione os centros urbanos</i>	79
Comportamento 38	
<i>Ande mais de metrô ou de trem</i>	81
Comportamento 39	
<i>Use, se possível, energia solar e eólica</i>	82
Comportamento 40	
<i>Vote em políticos comprometidos com o meio ambiente</i>	83
Comportamento 41	
<i>Curta mais a natureza</i>	85
Comportamento 42	
<i>Troque os objetos que você não quer mais</i>	86
Comportamento 43	
<i>Reaproveite objetos e materiais</i>	87
Comportamento 44	
<i>Participe de ONGs ambientalistas</i>	88
Comportamento 45	
<i>Reutilize os jornais</i>	90
Comportamento 46	
<i>Quando possível, trabalhe em casa</i>	91
Comportamento 47	
<i>Experimente usar produtos de bambu</i>	92
Comportamento 48	
<i>Faça uma festa ecologicamente correta</i>	93
Comportamento 49	
<i>Ganhe dinheiro com a preservação ambiental</i>	94
Comportamento 50	
<i>Mantenha áreas verdes ao seu redor</i>	95
Agenda ambiental	96
Fontes bibliográficas	98
Relação dos desenhos	99



Introdução

O planeta Terra passa por uma grande crise climática e está pedindo socorro a todos nós.

Nos últimos anos, os indicadores ambientais têm demonstrado que a temperatura de nosso planeta tem subido, as nascentes e rios cada vez mais reduzem a qualidade e quantidade de água, os oceanos apresentam uma poluição crescente, os desmatamentos das florestas continuam. Enfim, o próprio homem não está cuidando do seu *habitat*, o que ameaça não só a qualidade de vida como a própria sobrevivência futura dos seres humanos.

Se não fizermos nada e continuarmos omissos, conforme estudos científicos, teremos ainda neste século XXI cerca de três bilhões de seres humanos sofrendo com a falta d'água, quase 600 milhões passarão fome, 20 a 30% das espécies podem entrar em extinção e o nível do mar poderá se elevar significativamente.

Com o objetivo de alertar, de forma simples e objetiva, adolescentes, jovens e adultos, foi produzido este pequeno livro, um manual orientativo para enfatizar que, se cada um de nós fizer a sua parte, certamente, juntos, podemos contribuir para reverter este quadro.

Espero que você, leitor, seja um grande mobilizador de novos voluntários, visando ajudar a salvar o planeta Terra.

Boa leitura, muitas reflexões e bastante prática.

Abraços,

Lucas Izoton



Desenho de Luziadny Kicila R. Santos

Como ler este livro

Você irá verificar que no final de cada dica de comportamento (são 50, no total) existe um espaço para avaliar como está atualmente a frequência da sua atitude em relação ao assunto abordado. As alternativas de respostas são:

- () Frequente
- () Às vezes
- () Ainda não

A minha sugestão é que, à medida que você leia cada tema, marque a resposta que considerar mais adequada para os seus hábitos rotineiros. Quando terminar de ler todo o manual, você deverá retornar ao início, efetuar uma avaliação de todas as suas respostas e elaborar um pequeno plano de ação para, se necessário, mudar gradativamente as suas atitudes e comportamentos.

Nos itens em que você respondeu “Frequente”, significa que você deve continuar a manter este hábito. Naqueles cuja resposta foi “Às vezes”, você precisa adotar um posicionamento visando a torná-lo mais constante. E naqueles onde assinalou “Ainda não”, significa que você precisa rever seus conceitos e mudar os seus hábitos.

Se desejar, você também poderá monitorar a evolução da sua ajuda ao planeta Terra, fazendo a seguinte conta: dê nota 2 para as respostas “Frequente”, nota 1 para “Às Vezes” e nota 0 para “Ainda Não”.

Como são 50 conselhos comportamentais, a soma dará o seu percentual atual de compromisso com a qualidade de vida do nosso planeta. Um exemplo: se um leitor registrou 10 respostas “Frequente” ($10 \times 2 = 20$), 15 respostas “Às vezes” ($15 \times 1 = 15$) e 25 respostas “Ainda não” ($25 \times 0 = 0$), o seu total será 35, o que significa que ele está apenas 35% comprometido com esta nobre causa, podendo melhorar bastante.

Periodicamente você poderá avaliar se os seus novos hábitos adquiridos estão melhorando o seu desempenho em relação ao objetivo maior proposto, que é ajudar a salvar o planeta Terra.

Se desejar, registre na tabela abaixo o seu percentual de responsabilidade ambiental e avalie a sua evolução.

Avaliação do comportamento ambiental

Data	Nº de Respostas			% Responsabilidade ambiental
	Frequente 2 pontos	Às vezes 1 ponto	Ainda não 0 ponto	



Desenho de Breno G. Castro



Desenho de Brunella Braidó

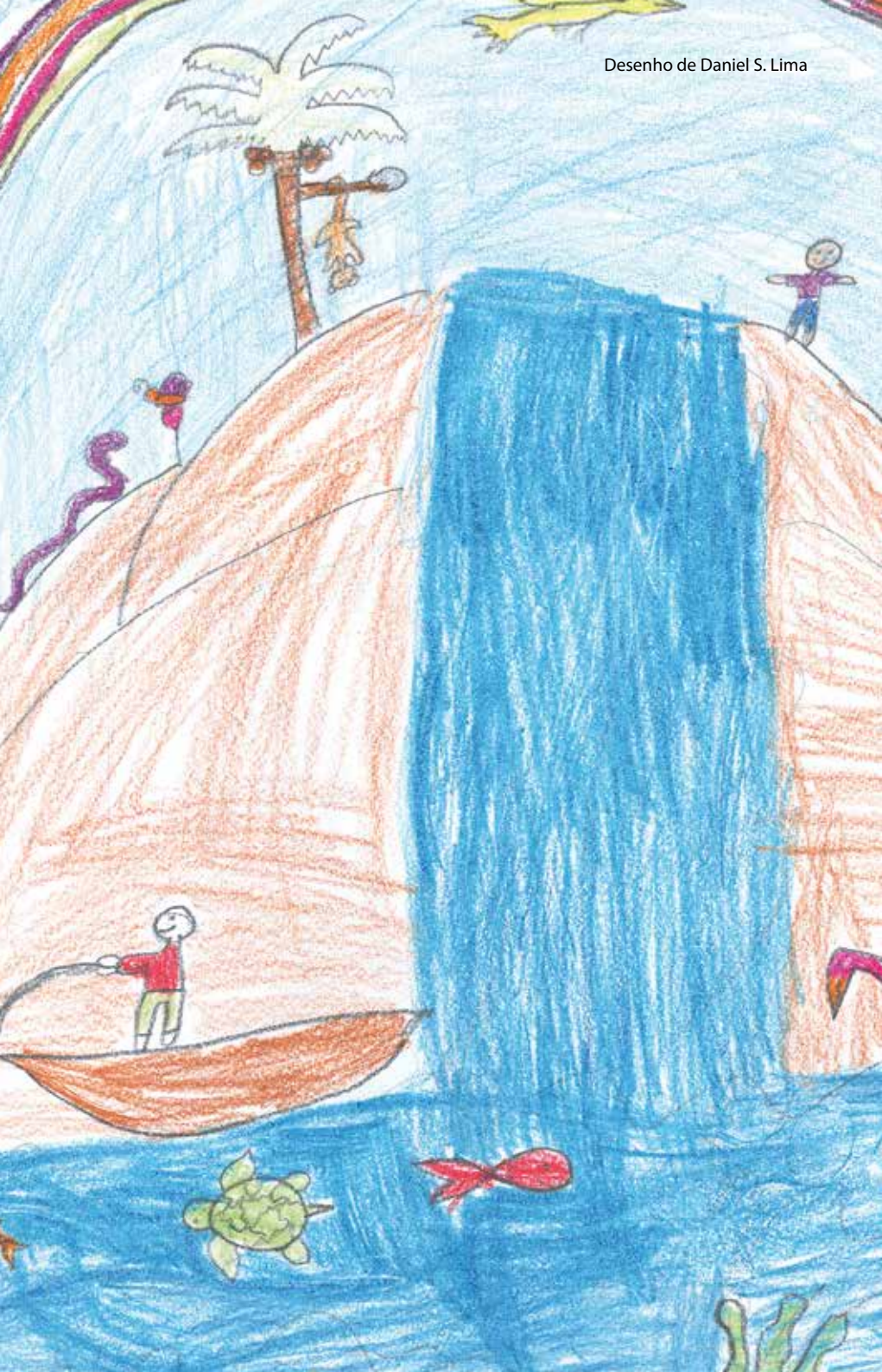
O aquecimento global e a nossa qualidade de vida

A população brasileira está preocupada com o aquecimento global. De acordo com o Ibope (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística), cerca de 91% dos brasileiros já ouviram falar no aquecimento global e 86% estão “preocupados” ou “muito preocupados” com o assunto. Isso mostra uma maior conscientização da população com relação ao meio-ambiente e ao futuro do planeta.

O aquecimento global é um fator que pode afetar diretamente a nossa qualidade de vida. Atualmente, o planeta Terra tem sofrido várias modificações climáticas que estão prejudicando e modificando sua composição química, causando extinção e migração de espécies. Além disso, o aumento da temperatura e a mudança nos padrões das chuvas prejudicam especialmente o desenvolvimento econômico e social das nações em desenvolvimento.

Aumento da temperatura, enchentes, tsunamis, furacões e vários outros desastres estão acontecendo em todo o mundo devido às mudanças bruscas no clima do planeta.

O momento agora é de repensar todas as atitudes e mudar os nossos hábitos antes que o planeta Terra, nossa casa, acabe literalmente. Você tem participação fundamental neste movimento.



A água em nosso país

A água é um dos bens mais preciosos do planeta e já está se tornando um recurso escasso em alguns países. No Brasil, o contexto é bem diferente, mas se não começarmos a pensar no futuro iremos, em pouco tempo, sentir a falta desse recurso fundamental para todos.

O Brasil é o país mais rico em água doce do planeta. Nada menos que 13,7% de toda a água do mundo estão aqui.

Para que não tenhamos danos futuros, é necessário que toda a população mundial tenha consciência de que é preciso cuidar melhor da água e, principalmente, das nascentes, pois é nelas que tudo começa. Lembre-se do provérbio chinês que diz: “Ao beber a água, lembre-se da nascente”.

Você Sabia?

Que menos de 1% da água doce do planeta está disponível para o consumo?

Que 40 milhões de brasileiros não têm acesso à água potável?

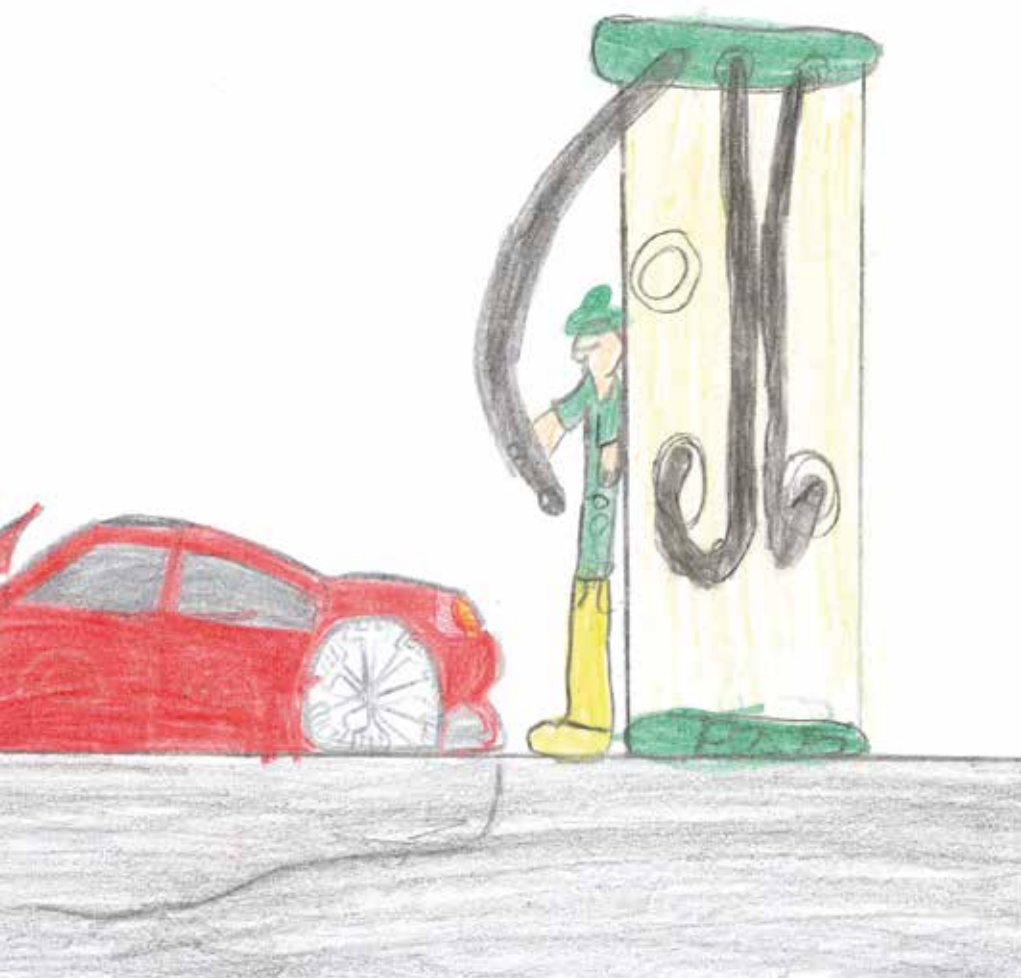
Que a Amazônia abriga as mais extensas florestas alagadas do planeta?

Que o uso de água mais que triplicou entre 1950 e 1980?

Que o índice de desperdício de água no Brasil chega a 40% entre o tratamento e os domicílios?

Tudo isso poderá acarretar vários danos ao futuro do planeta.

Então, é hora de mudarmos! Inclusive, você!



Desenho de Leonardo A. P. da Silva

COMPORTAMENTO 1

Economize combustível no veículo

O ideal é que a população use o veículo automotivo cada vez menos, pois assim estará reduzindo a emissão de milhares de toneladas de gás carbônico (CO₂).

Pequenos hábitos podem ajudá-lo a economizar combustível no seu carro ou de sua família. Eis alguns deles:

- ▶ Não fique parado dentro do veículo com o motor ligado.
- ▶ Escolha veículos mais leves e econômicos.
- ▶ Regule periodicamente o motor do seu veículo.
- ▶ Mantenha a calibragem correta dos pneus.
- ▶ Respeite os limites de velocidade.
- ▶ Retire de dentro do carro caixas e objetos que não são utilizados.
- ▶ Na hora de comprar um veículo, escolha um modelo *flex*.
- ▶ Evite dirigir em velocidades maiores com os vidros abertos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a economizar combustível no veículo é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 2

Transforme seu ambiente de trabalho

Repensar o nosso local de trabalho pode ser uma boa alternativa para reduzirmos o consumo de energia, diminuirmos a geração de lixo e ainda melhorarmos a nossa qualidade de vida, tornando o nosso dia-a-dia mais prazeroso. Eis algumas sugestões para você avaliar:

- ▶ Vá de bicicleta para o trabalho. Se necessário, converse com sua empresa para fazer um bom bicicletário.
- ▶ Use sua própria caneca ou copo. Evite consumir copos de isopor, plástico e garrafas d'água.
- ▶ Se houver janelas adequadas, trabalhe com as mesmas abertas e evite o uso do ar-condicionado.
- ▶ Reduza o número de viagens a trabalho. Faça teleconferência com uma webcam instalada em seu computador.
- ▶ Evite imprimir papel desnecessariamente.
- ▶ Economize energia, desligando aparelhos e luzes ao sair do escritório.
- ▶ Incentive e utilize mídias regraváveis, como CD-RW, ou e-mails para compartilhar arquivos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a transformar meu ambiente e trabalho é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 3

Oriente familiares e amigos sobre a mudança climática

É importante que toda a população mundial tenha consciência dos problemas do nosso meio ambiente, bem como das possíveis ações que cada um de nós pode fazer para minimizar o problema. Portanto, é fundamental que este assunto seja debatido por todos. Eis algumas sugestões:

- ▶ Leia mais sobre o assunto.
- ▶ Converse com amigos e familiares, mas lembre-se: não seja um chato.
- ▶ Faça um debate sobre o aquecimento global na sua escola, família ou mesmo empresa.
- ▶ Estimule as pessoas a avaliarem alternativas de mudanças de hábitos.
- ▶ Dê informações para as crianças, mas não as amedronte.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a orientar os familiares e amigos sobre a mudança climática é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não



Desenho de Davi M. de Oliveira

COMPORTAMENTO 4

Economize água no banheiro

O último relatório da ONU informa que em poucas décadas a maioria dos países, inclusive o Brasil, sofrerá com a falta d'água em consequência do aquecimento global.

Logo, é fundamental adotarmos hábitos e atitudes no nosso dia-a-dia que permitam o uso racional da água, principalmente em nosso banheiro.

Eis algumas sugestões:

- ▶ Feche bem as torneiras para que elas não fiquem pingando. Este desperdício pode significar 1.380 litros por mês.
- ▶ Durante o banho, feche as torneiras enquanto se ensaboa. Você pode reduzir o consumo de água para até a terça parte.
- ▶ Após molhar a escova, feche a torneira ao escovar os dentes.
- ▶ Ao fazer a barba, desligue a torneira. O seu consumo de água pode cair para um sexto.
- ▶ Procure instalar e utilizar em seu banheiro descargas de baixo fluxo, que reduzem o consumo de água para um terço.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a economizar água no banheiro é:		
() Freqüente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 5

Compre produtos que respeitem o planeta

É importante que você compre produtos de forma adequada, ou seja, na quantidade que você necessita e daquelas empresas que adotam procedimentos ambientais corretos. Dê preferência também a produtos que respeitem o planeta Terra. Eis algumas sugestões:

- ▶ Use produtos de papel reciclado. Afinal, uma tonelada de papel reciclado demanda 17 árvores a menos e 67% menos energia que o papel não reciclado.
- ▶ Use material de limpeza biodegradável à base de vegetais em substituição a produtos à base de petróleo.
- ▶ Utilize pilhas recarregáveis de NiMh. Uma única carga pode durar 3 ou 4 vezes mais que o equivalente a uma alcalina tradicional e ainda podem ser reutilizadas centenas de vezes.
- ▶ Verifique sempre nos rótulos dos produtos comprados se existem informações sobre o compromisso da empresa com o meio ambiente.
- ▶ Divulgue para seus amigos e parentes os nomes das empresas que respeitam o nosso meio ambiente e estimule a preferência por seus produtos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a comprar produtos que respeitam o planeta é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 6

Tenha o compromisso de mudar

O futuro da Terra depende da atitude da cada um de nós. Se cada pessoa fizer a sua parte em um planeta com cerca de 6,5 bilhões de habitantes, o mundo estará salvo!

Precisamos dar o exemplo para os nossos amigos e familiares, pois não adianta ter um bom discurso se não o colocamos em prática. Se você se conscientizar da sua importância no processo de mudança de hábitos para salvar o planeta Terra e puder estimular outras pessoas a fazer o mesmo, você estará dando uma grande contribuição ao meio ambiente.

Lembre-se da frase de Lao Tzu que diz: “Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos”.

Por isso, temos que ter o compromisso de mudar. Não apenas fale sobre o assunto, faça! Ações valem muito mais do que palavras.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a ter o compromisso de mudar é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

Desenho de Gabriela F. Fonte



COMPORTAMENTO 7

Economize água na cozinha e no jardim

A água é um dos bens mais preciosos do nosso planeta. Por isso, devemos buscar alternativas que possam contribuir para reduzirmos o seu consumo.

Na cozinha, aproveite a água do cozimento de verduras e legumes para fazer sopas e molhos ou, se preferir, regue as plantas com essa água, pois nela encontram-se vários nutrientes que irão ajudar no seu desenvolvimento. Feche a torneira quando estiver ensaboando a louça.

No jardim, prefira usar o regador; com ele, você consegue direcionar a água para a base da planta. Caso você prefira utilizar a mangueira, opte por um bico dosador; com ele você regará as plantas sem desperdício de água.

Outra dica é regar seu jardim em horários em que o clima está mais frio (manhã e ao anoitecer). Nesses momentos, a evaporação é mais lenta, possibilitando a utilização de uma quantidade menor de água.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a economizar água na cozinha e no jardim é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 8

Avalie seu comportamento, comprometimento e evolução com a responsabilidade ambiental

Existe um ditado que diz que “uma atitude vale mais que mil palavras”. Outro ditado afirma: “quem sabe e não pratica é porque não sabe verdadeiramente ainda”. Logo, antes de qualquer discurso, precisamos saber se o nosso comportamento está compatível com nossas palavras.

A partir da avaliação dos comportamentos que apresentamos neste livro, você, leitor poderá acompanhar a evolução do seu comprometimento em relação às ações de responsabilidade ambiental.

Este livro tem a missão de ser sua referência de cabeceira. De ser seu companheiro de viagem nesta jornada que é saber ser cidadão num planeta que pede ajuda para se manter vivo e sustentável.

Não perca a chance de levar a sério todos estes comportamentos e de voltar sempre a estas páginas no ponto que achar necessário para melhorar cada vez mais sua auto-avaliação sobre seu comportamento. Seguimos juntos nessa luta! Seja muito sincero consigo mesmo. E não se esqueça de que toda esta missão é para cuidar de nossa própria casa. Boa sorte para todos em nossa caminhada!

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a avaliar a evolução de meu comprometimento é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Isabela Prado

COMPORTAMENTO 9

Tenha a sua própria sacola

Eis alguns dados sobre o consumo de sacolas plásticas nos Estados Unidos, sendo que, guardando as devidas proporções, podemos ter noção e ordem de grandeza do que essa embalagem possa estar impactando no nosso Brasil:

- ▶ Uma família americana média de quatro pessoas joga fora cerca de 1.500 sacolas plásticas por ano.
- ▶ Uma sacola plástica pode demorar até 1.000 anos para se decompor.
- ▶ Cerca de 14 milhões de árvores são cortadas por ano somente para fornecer sacolas de papel para os EUA.
- ▶ Uma tonelada de sacos de papel exige o corte de 17 árvores.
- ▶ Mais de 3% das sacolas plásticas do mundo acabam se tornando lixo flutuante.
- ▶ A sacola plástica no mar, quando ingerida, obstrui o estômago de baleias e tartarugas.

E qual a solução? Simples! Tenha a sua própria sacola, seja ela de lona orgânica, cânhamo ou algodão e, gentilmente, recuse as sacolas que lhe são oferecidas nas lojas, padarias e supermercados.

Aproveite a oportunidade e explique o motivo para os gerentes desses estabelecimentos comerciais e estimule-os a contribuir com a qualidade de vida da nossa população.

Na Alemanha e em outros países da Europa, o comércio incentiva clientes a levarem sua própria sacola de pano cobrando alto preço pela sacola de plástico.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a ter minha própria sacola é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 10

Evite desperdícios em seu trabalho

O local de trabalho acaba se tornando nossa segunda casa, pois é nele que passamos grande parte do dia.

Utilize todo material de forma consciente. Papel, caneta, energia, água etc. Além de contribuir para salvar o nosso planeta, você vai perceber que seu ambiente de trabalho vai ficar bem mais agradável e produtivo.

Aqui, algumas dicas que poderão lhe ajudar a reduzir o consumo no seu ambiente de trabalho:

- ▶ Desligue o monitor quando sair da sala pois enquanto ele estiver ligado, gasta praticamente a mesma energia de quando está sendo usado.
- ▶ Use os dois lados do papel. Dessa forma, você contribuirá para a redução da emissão de CO₂, pois para cada quilo de papel que economiza você reduz a emissão de CO₂ em 2,5 quilos.
- ▶ Ao final do expediente, verifique se está tudo desligado. Um computador ligado a noite inteira poderá gerar um gasto de 2.600 quilowatts/hora ao ano.
- ▶ Não amasse o papel, apenas rasgue-o para diminuir o volume. O processo de prensagem requer uso de energia.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a evitar desperdícios no meu trabalho é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 11

Não jogue óleo de cozinha no ralo da pia

Esse ato corriqueiro é altamente prejudicial ao meio ambiente e à rede de esgoto, podendo causar o entupimento das tubulações. Além do produto utilizado nas residências, há preocupação também com o óleo despejado por entidades e empresas.

Outro problema destacado por pesquisas é que o óleo de cozinha despejado na pia, além de prejudicar a rede coletora de esgoto, encarece o tratamento dos resíduos em até 45%, afetando o meio ambiente. Além disso, o óleo forma uma película que asfixia as bactérias que removem os poluentes. Um litro de óleo tem a capacidade de poluir até 1 milhão de litros d'água, o equivalente ao consumo de uma pessoa em um período de 14 anos.

Não jogue o óleo das frituras na pia ou no ralo. Coloque este resto de óleo em uma garrafa e feche bem. Depois, doe para fabricantes de sabão orgânico ou faça você mesmo seu sabão. Caso você não encontre nenhuma indústria de sabão, não deixe o óleo da garrafa se misturar com o resto do lixo.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a não jogar óleo de cozinha no ralo da pia é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 12

Evite fumar

Parabéns a você que conseguiu se livrar do vício de fumar! Agora, plante uma árvore todos os anos, de preferência na data de aniversário da última baforada. Você sabia que todos os anos, 200 mil hectares de florestas são destruídos para dar lugar a plantações de tabaco? Agora que seus pulmões estão mais limpos, é hora de ajudar a fortalecer os pulmões da natureza.

Se você ainda está na batalha para conseguir parar de fumar ou vir alguém fumando, não esqueça de pedir para a pessoa jogar a bituca do cigarro no lixo. Além de sujar e enfeiar a cidade, esses pedacinhos de filtro podem envenenar os passarinhos.

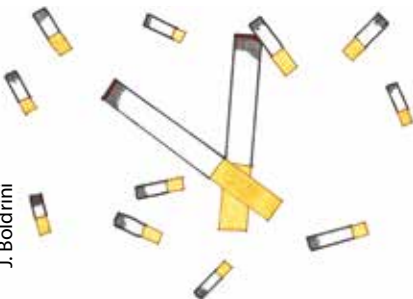
A nicotina é encontrada quase que exclusivamente na fumaça do cigarro; portanto, evite ao máximo estar em um ambiente onde outras pessoas estão fumando. Se for fumante, tente as inúmeras maneiras de parar. Se não conseguir, pelo menos evite fumar dentro de casa e perto de sua família. Naturalmente, a creche ou a escola de seu filho também deve ser um ambiente totalmente livre de fumaça.

As crianças são especialmente vulneráveis à fumaça do cigarro, porque ainda estão se desenvolvendo fisicamente e tendem a ter uma frequência respiratória mais alta. Com isso, quantidades mais elevadas de fumaça entram em seu corpo, fazendo com que elas desenvolvam um risco especial se estiverem próximas ao fumo. As plantações de tabaco exigem muitos pesticidas e herbicidas. Grande parte dessa sujeira tóxica acaba por impregnar o solo e os rios, causando um impacto ambiental terrível. O resto vai parar nos seus pulmões. Então, evite fumar!

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a evitar fumar é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

Desenho de Gabriela
J. Boldrini



COMPORTAMENTO 13

Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes

Os especialistas asseguram que a lâmpada fluorescente compacta (LFC) tem várias vantagens sobre as tradicionais lâmpadas incandescentes: oferecem a mesma quantidade de luz, duram 10 vezes mais e precisam de 25% menos energia.

Vale lembrar que as lâmpadas LFC possuem, na sua composição, mercúrio metálico, triplicando o cuidado no seu descarte.

Portanto, o primeiro passo é identificar na sua casa e no seu trabalho as lâmpadas incandescentes existentes e providenciar a troca.

Incentive também e aproveite bastante a utilização da luz natural. Abra janelas, cortinas e persianas. Deixe o sol iluminar sua casa em vez de acender lâmpadas.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a trocar lâmpadas incandescentes por fluorescentes é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

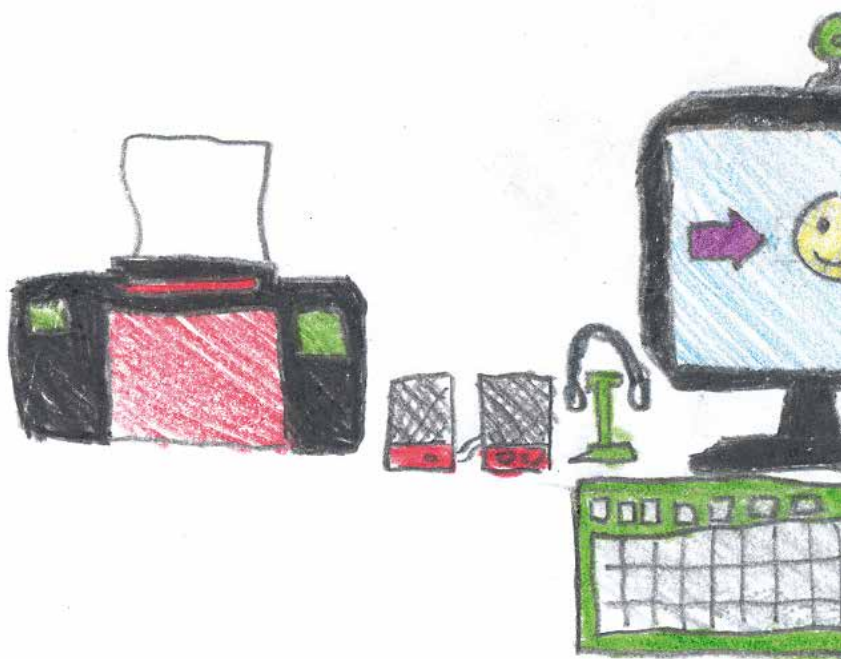
COMPORTAMENTO 14

Desligue verdadeiramente os aparelhos eletrônicos

É importante que você verifique se os aparelhos eletrônicos de sua residência ou local de trabalho estão verdadeiramente desligados quando não estão sendo utilizados.

Muitos aparelhos possuem acessórios que continuam a funcionar, se estiverem conectados à energia elétrica. Por isso, é necessário desligá-los da tomada.

Estima-se que apenas 5% da energia consumida por carregadores de telefones celulares sejam efetivamente gastos para carregar os aparelhos. Os 95% restantes são desperdiçados quando você deixa o carregador



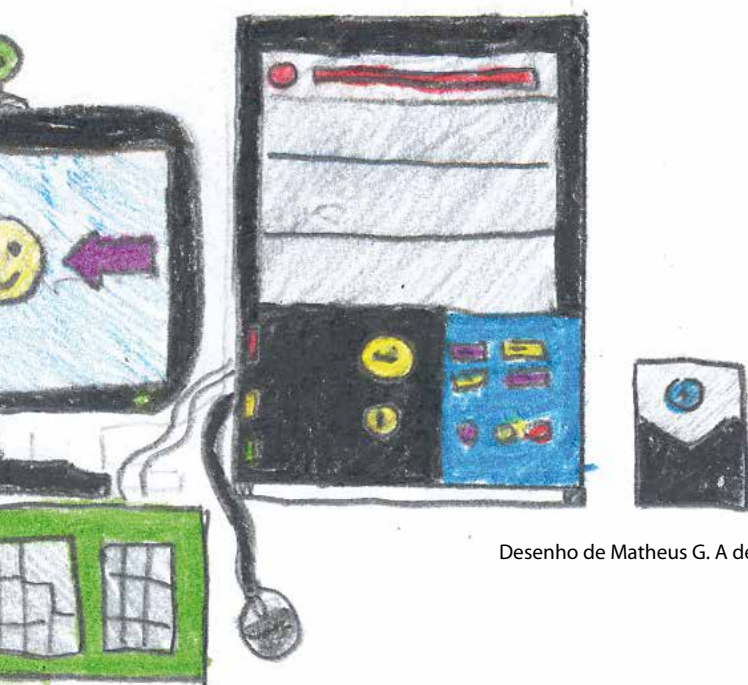
conectado à tomada. Se possível, use um “T” e conecte os aparelhos. Mas, quando não estiver usando-os, desligue-os da tomada.

Na hora de comprar eletrodomésticos de marca nacional, prefira os que possuem o selo do Procel (Programa Nacional de Conservação de Energia).

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a desligar verdadeiramente os aparelhos eletrônicos é:

() Frequente	() Às vezes	() Ainda não
------------------	-----------------	------------------



Desenho de Matheus G. A de Souza

COMPORTAMENTO 15

Plante uma árvore

Existe um provérbio chinês que diz:

“A melhor época para se plantar uma árvore era 20 anos atrás. A próxima ocasião ideal é agora”.

Quanto mais árvores você puder plantar, melhor. Escolha, preferencialmente, variedades que crescem rápido, bem como aquelas que têm vida longa. Use adubo orgânico no seu plantio.

Se você não desejar plantar pessoalmente árvores, faça uma doação para as organizações que plantam árvores.

Converse com seus familiares e vizinhos e arborize o seu bairro. Além de deixar o local mais bonito, você está gerando sombra e preservando a natureza.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a plantar árvores é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Joana V. P. de Araújo

COMPORTAMENTO 16

Faça coleta seletiva de lixo

Hoje, por meio da reciclagem, é possível reutilizar vários materiais que iriam para o lixo. Por isso, é necessário fazer a coleta seletiva do lixo, para facilitar a vida de quem faz esse tipo de trabalho (reciclagem).

Seguem algumas dicas para você fazer a coleta seletiva do lixo:

- ▶ Separe o lixo em resíduos secos e úmidos. Os resíduos secos são os recicláveis: metais, plásticos, vidros, papéis sem amassar, embalagens longa vida, latas e papelão. Devem estar limpos e ser entregues para uma associação de catadores.
- ▶ O resíduo úmido (resíduo orgânico + resíduos não recicláveis) deve ser separado e entregue para a coleta da prefeitura de sua cidade.
- ▶ A coleta seletiva que tem funcionado no Brasil, segundo o Cempre - Centro Empresarial para Reciclagem é a iniciativa da sociedade de separar o lixo seco (resíduos recicláveis) e entregá-lo para associações de catadores de sua cidade.
- ▶ Separe pilhas e baterias que constituem resíduos perigosos de responsabilidade de seu fabricante, e procure os postos de coleta autorizados para o seu descarte.
- ▶ Escolha produtos com menos embalagens, ou com embalagens retornáveis e/ou recicladas.
- ▶ Não jogue óleo de cozinha na pia nem na água; armazene-o (em garrafas plásticas), coloque-o junto ao lixo seco e entregue para uma associação de catadores.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a fazer uma coleta seletiva do lixo é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Natália S. Fraga

COMPORTAMENTO 17

Faça suas compras perto de casa

Você sabia que uma refeição comum, do produtor à sua mesa, percorre milhares de quilômetros? Lembre-se também de que os ingredientes - carne, peixe, legumes e verduras, temperos, ovos, leite, frutas, grãos e outros, são transportados por terra ou pelo ar do produtor até o local de venda, queimando sempre combustível.

Se levarmos em conta todos os efeitos da produção e distribuição dos fertilizantes e pesticidas, bem como o papel, plástico e alumínio usados nas embalagens, podemos perceber o impacto de todo este fluxo produtivo no consumo de energia e liberação de CO₂ na atmosfera.

O que propomos é que você dê preferência e procure comprar os produtos que são produzidos e comercializados na sua região, ou seja, perto de sua casa, evitando assim o excesso de deslocamento dos alimentos e bebidas.

Além de você se alimentar de produtos mais frescos e saborosos, também poderá evitar eventuais contaminações no transporte, além de contribuir para o crescimento da economia de seu bairro.

Uma curiosidade: uma alface proveniente da Califórnia e consumida em Nova Iorque consome 40 vezes seu valor calórico em combustível fóssil para que seja produzida e embarcada.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a comprar produtos que foram fabricados perto de casa é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



COMPORTAMENTO 18

Economize energia na sua casa

É importante que você adote uma série de procedimentos para que a sua casa possa reduzir o consumo de energia e água, bem como eliminar eventuais desperdícios.

Eis algumas sugestões:

- ▶ Instale a geladeira ou *freezer* em um local ventilado e longe do fogão. Evite abrir as portas sem necessidade.
- ▶ Acumule várias peças de roupas para passar tudo de uma vez e evite usar o ferro quando outros aparelhos elétricos estiverem ligados, para prevenir sobrecarga da rede elétrica.
- ▶ Para iluminar a casa, dê preferência à luz natural do sol. Apague as luzes onde não estiver ninguém.
- ▶ Procure não utilizar o ar-condicionado no máximo e, sempre que o aparelho estiver ligado, mantenha portas e janelas fechadas para evitar desperdício.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a economizar energia na minha casa é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Jordan P. Barros

COMPORTAMENTO 19

Cobre providências das autoridades

O Brasil é um país com quase 200 milhões de habitantes e seus milhões de eleitores, na maioria das vezes, não cobram dos políticos as suas promessas de campanha e nem mesmo das autoridades as providências e ações que consideram justas para as suas regiões.

É fundamental que todos nós nos manifestemos sobre a importância da preservação ambiental de nosso planeta. Portanto, divulgue suas idéias e preocupações enviando e-mails (evite cartas) para a Presidência da República e seus ministros, senadores, deputados, governadores, prefeitos, vereadores e demais autoridades.

É importante ressaltar que não somos contra o crescimento do país. Somos a favor! Desejamos, porém, um desenvolvimento sustentável, onde a geração de empregos permita a preservação do meio ambiente e de nossas belezas naturais, gerando assim maior qualidade de vida para todos os seres humanos. E até mesmo para eles, nossas autoridades.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a cobrar providências das autoridades é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 20

Compartilhe este livro com alguém

É muito importante que você possa conscientizar mais pessoas sobre esse importante tema que é ajudar a salvar o planeta Terra através da mudança de nossos hábitos e atitudes.

Compartilhar este livro ou obter mais exemplares e divulgá-lo para seus amigos, familiares e mesmo pessoas fora do seu círculo de relacionamento pode ser uma boa alternativa para aumentar o número de pessoas bem informadas que podem se mobilizar.

É fundamental que tenhamos um “exército de voluntários” trabalhando por essa nobre causa e orientando sobre a importância da mudança de comportamento.

Se preferir, envie e-mails para sua rede de contatos, orientando para fazer o *download* do livro diretamente dos sites:

www.lucasizoton.com.br

www.sistemafindes.org.br

www.villaggiotlandia.com.br

www.cobradagua.com.br

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a doar este livro é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 21

Ajuste a temperatura em dois graus (aquecedor ou ar-condicionado)

Dependendo da região do Brasil em que você mora e da época do ano, você pode precisar utilizar com frequência um ar-condicionado ou um aquecedor. Em ambos os casos, você vai gastar muita energia.

Lembre-se de que se você reduzir o termostato de um aquecedor em cerca de 2°C, ou então aumentar o termostato de um ar-condicionado em 2°C, você estará economizando cerca de 4% da sua conta de energia e estará evitando a entrada de cerca de 277 quilos de CO₂ na atmosfera ao longo de um ano.

Algumas dicas:

- ▶ Se você estiver em local frio, antes de ligar o aquecedor, use um agasalho.
- ▶ Se você estiver em local quente, procure, se possível, abrir as janelas e/ou portas.
- ▶ Se tiver que ligar o ar-condicionado, evite colocá-lo em temperaturas muito baixas.
- ▶ Na hora de dormir, em regiões mais frias, procure usar cobertores e edredons e não ligar o aquecedor.
- ▶ Nas regiões mais quentes, evite dormir a noite toda com o ar-condicionado ligado.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a ajustar a temperatura em dois graus, seja no aquecedor ou no ar-condicionado é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 22

Use um carro flex / álcool / biodiesel

O ideal é que a população evite utilizar veículos cujo combustível seja à base de petróleo (gasolina, óleo diesel) e gás natural, passando a usar biocombustível como o etanol e o biodiesel. No futuro, quem sabe, utilizaremos energia solar e eólica, pois o melhor combustível é aquele que não precisa ser queimado.

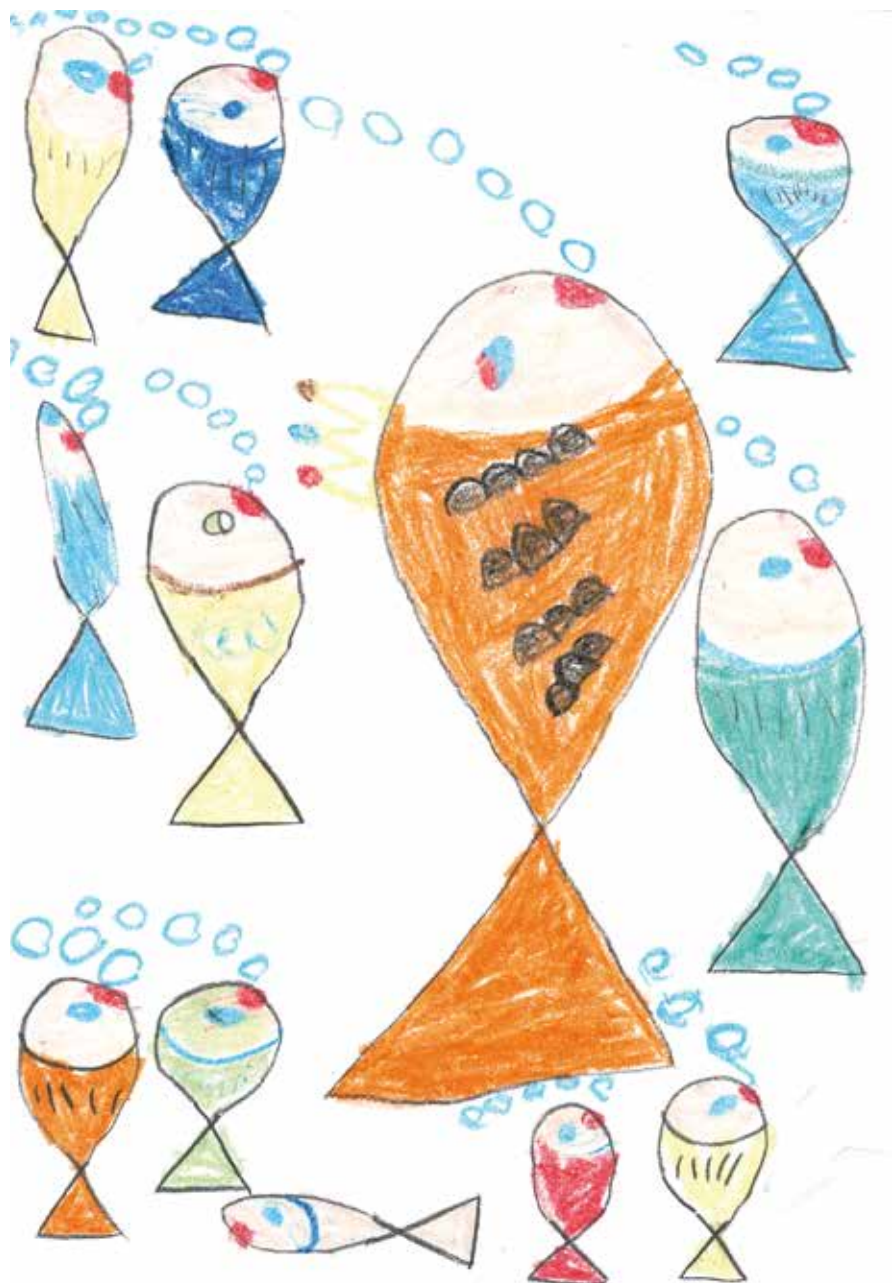
Em média, um único veículo movido a gasolina emite 4.427 quilos de CO₂ por ano. Imagine agora o total gerado pelas frotas brasileira e mundial.

O biodiesel é derivado de óleos vegetais como os de girassol, mamona, soja e babaçu ou de gorduras animais. Atualmente, no Brasil, o biodiesel vendido nos postos é de apenas 2% de biodiesel e 98% de diesel (B2) e só pode ser usado em motores a diesel.

O carro flex permite o uso de álcool ou de gasolina. Procure usar sempre o álcool. O mundo agradece!

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a usar carros flex ou biodiesel é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



COMPORTAMENTO 23

Participe de mutirões para limpar praias e rios

Apesar de vastos, os rios e os oceanos estão entulhados de detritos. Boa parte do lixo que produzimos leva séculos para se decompor e provoca um desastre ambiental sem precedentes durante esse processo. Explique aos seus filhos, caso ainda não saibam, que atirar lixo de um barco, deixá-lo na praia ou nas margens dos rios é o mesmo que jogar lixo na rua.

Todo ano, sempre na segunda quinzena do mês de setembro, milhares de voluntários em todo o Brasil se unem no “Dia Mundial de Limpeza de Rios e Praias”. A cada ano, voluntários de empresas, universidades, escolas, associações de moradores e ONGs, entre outras instituições, recolhem um volume cada vez maior de lixo e entulhos. Num percurso de 680 quilômetros de praias, margens de rios, lagos e lagoas brasileiras, por exemplo, são retirados em média 75 toneladas de lixo anualmente. Em todo o mundo, cerca de 450 mil voluntários participam da ação, recolhendo 3,4 mil toneladas de lixo em mais de 26 mil quilômetros de praias, margens de rios, lagos e lagoas.

Converse com seus amigos e familiares e incentive todos a participarem de mutirões de limpeza como este. Além de estar aliviando o meio ambiente com a retirada de toneladas de lixo, você estará contribuindo para a limpeza dos mares e para a sua própria saúde e bem-estar já que toda a água que utilizamos em nossa vida é proveniente dos rios.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação à participação na limpeza de praias e rios é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Milena R. Patrício

COMPORTAMENTO 24

Apoie as iniciativas de preservação ambiental

Seja pró-ativo, coloque em prática sua vontade de preservar o meio ambiente. Idéias e pensamentos guardados caem no esquecimento, desperdiçando ótimas oportunidades de beneficiar o planeta Terra e as futuras gerações.

Porém, se por falta de tempo ou outras condições, você, leitor não puder participar pessoalmente ou ativamente de iniciativas em prol do meio ambiente, apoie, incentive, patrocine, faça parte de alguma maneira de campanhas, mutirões, ONGs, associações, grupos de preservação ou qualquer outra iniciativa de conotação ambiental.

Convide os amigos, converse com sua família, envie e-mails, cartas, torpedos pelo celular e qualquer outro modo de comunicação que possa atrair outras pessoas para fortalecer as iniciativas de preservação ambiental que você conhece, como limpeza de rios e praias, plantio de árvores, limpeza de ruas, separação de lixo, proteção a aves, mamíferos, enfim, não importa o seu foco ambiental. O meio ambiente é formado por todos eles e nós somos parte dele e podemos fazer muito mais!

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a apoiar iniciativas ambientais é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 25

Comporte-se de forma adequada no hotel

Muitas vezes, quando utilizamos os serviços de um hotel, nós nos descuidamos ainda mais e acabamos gerando vários desperdícios. Estatísticas mostram que um quarto de hotel consome anualmente cerca de 300 mil litros de água, sendo que um hóspede gasta o dobro do seu consumo doméstico normal.

Eis algumas sugestões para você avaliar e praticar:

- ▶ Desligue todas as luzes e equipamentos ao sair do quarto.
- ▶ Evite usar o ar-condicionado. Quando necessário, não o coloque no frio máximo.
- ▶ Evite troca diária de roupas de cama e mesmo de toalhas. Dê esta sugestão ao gerente do hotel.
- ▶ Não colecioner miniaturas de xampu e creme.
- ▶ Adote cuidados para reduzir o consumo de água que você já faz rotineiramente na sua residência, como desligar a torneira quando estiver se ensaboando, escovando os dentes ou fazendo a barba.
- ▶ Se possível, aproveite a conversa com o gerente e incentive o hotel a reduzir o consumo de energia e água, além de diminuir os resíduos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a reduzir os desperdícios quando hospedado em hotel é:		
() Freqüente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 26

Diga “não” ao isopor

A população mundial é viciada em isopor, incluindo nós, os brasileiros. Estudos mostram que são necessários 3,2 gramas de combustível fóssil para fabricar um único copo de isopor, sendo que somente nos EUA são jogados fora cerca de 25 bilhões de copos deste material por ano.

Precisamos dizer “NÃO AO ISOPOR!” Eis algumas sugestões:

- ▶ Evite usar copos de isopor para tomar café ou água. Substitua-os por copos de vidro.
- ▶ Evite usar flocos de isopor nas embalagens para proteger objetos frágeis. Algumas empresas estão usando pipoca (é, isto mesmo: pipoca).
- ▶ Como o isopor é difícil de reciclar, prefira o uso de materiais plásticos que permitam mais facilmente a reciclagem.
- ▶ Quando comprar algum objeto em uma loja, aceite a embalagem apenas se precisar e se ela for, de algum modo, exagerada, desembulhe o produto e devolva-o ao gerente. Certamente esse será um grande recado!

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a dizer “não” ao isopor é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



COMPORTAMENTO 27

Repense o tamanho da sua família

Fazer planejamento familiar é um ato consciente que todos podemos ter diante da superpopulação mundial e da escassez de recursos e alimentos. Repensar o tamanho da família torna possível programar quantos filhos terá e quando os terá, além de permitir às pessoas e aos casais a oportunidade de escolher entre ter ou não filhos, de acordo com seus planos e expectativas.

Programar o crescimento (ou não) da família nos dias de hoje é fundamental. Não apenas porque economicamente a vida está mais difícil, mas também porque, muitas vezes, investir na carreira pode ser a prioridade do momento, tanto para o homem como para a mulher.

O acesso à informação e a facilidade de obtenção de meios contraceptivos sob orientação médica adequada são meios de preservar a saúde da mulher, evitando gestações indesejadas, diminuindo o número de gravidez de alto risco, abortos inseguros e, conseqüentemente, reduzindo a mortalidade materna e infantil.

O planejamento familiar também beneficia as crianças, na medida em que aumenta o intervalo entre as gestações: se um parto puder ocorrer em mais de dois anos depois do anterior, a morte de três a quatro milhões de crianças poderia ser evitada. O benefício para os homens e mulheres é evidente: eles podem, com a programação do nascimento dos filhos, preparar-se melhor para oferecer uma vida e um futuro mais estável para sua família.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a repensar o tamanho da família é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



COMPORTAMENTO 28

Compartilhe o seu carro

Um trabalhador que usa seu veículo isoladamente para deslocar-se da sua residência para a empresa gasta, em média, 1.200 litros de combustível por ano, o que gera uma nuvem de 3,4 toneladas de CO₂. Levar um passageiro extra significa cortar isso pela metade. Você tem feito isso?

Procure, entre os seus colegas de trabalho, quem possa usar de forma compartilhada o mesmo veículo, pois essa é uma ótima alternativa para reduzir a emissão de CO₂ e descongestionar os centros urbanos de grandes cidades. Além de benefícios financeiros, como a redução dos gastos com combustível, você poderá ampliar a sua relação de amizades.

Em algumas cidades, o uso múltiplo do veículo permite que você use faixas especiais nas rodovias, o que reduz o tempo gasto nos deslocamentos. O *carpool* (pista preferencial para veículos com dois ou mais passageiros) utilizado em alguns países, como os Estados Unidos, facilita muito a vida de todos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a compartilhar o meu carro é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 29

Ande mais de bicicleta

Desenho de Matheus N. Oliveira



Você sabia que andar de bicicleta meia hora por dia pode aumentar sua expectativa de vida em cerca de quatro anos?

Você sabia que cerca de 25% das emissões de carbono originam-se dos escapamentos dos veículos?

E aí? Quer mais? Na Dinamarca, onde 33% das pessoas usam a bicicleta como meio de transporte para ir trabalhar, uma recente pesquisa classificou esse país como o “mais feliz” entre 178 nações? Na Holanda, este número sobe para 60%. A *bike* é o principal meio de transporte da população holandesa.

Grande parte dos nossos percursos de carro ou de ônibus poderiam ser tranquilamente feitos de bicicleta. Mais de 50% das pessoas que trabalham fora moram a oito quilômetros ou menos do local de trabalho, o que permite fazer este trajeto pedalando. Em muitas situações, você gastaria até mesmo menos tempo do que com o uso do ônibus.

Ir trabalhar de bicicleta permite que além da vida saudável, você já possa chegar mais disposto ao trabalho. Isso é bom para você, para a empresa e para o planeta Terra.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a andar mais de bicicleta é:		
() Freqüente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 30

Evite usar produtos que tenham CFC

Uma das principais ameaças à camada de ozônio é o clorofluorcarbono (CFC). Este gás é encontrado, hoje, principalmente em aerossóis.

Sem a proteção da camada ozônio sobre a atmosfera, o risco de desenvolvimento de doenças, como o câncer de pele, entre a população é enorme.

Sabendo disso, o Brasil já não importa mais CFCs. Os gases que contribuem para a destruição da camada de ozônio devem ser completamente eliminados até 2009, segundo informações da Secretaria de Mudanças Climáticas e Qualidade de Vida do Ministério do Meio Ambiente (MMA).

Mesmo sabendo o quanto esse gás é prejudicial, alguns países continuam emitindo CFC em grandes quantidades. Um deles é os EUA, sendo ainda o maior produtor desse gás no mundo.

No Brasil, o gás CFC é substituído por uma mistura dos gases butano e propano - muito mais barata e menos perigosa à natureza.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a evitar usar produtos que tenham CFC é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



COMPORTAMENTO 31

Tenha a sua própria horta

Quando possível, é desejável que você tenha, na sua casa, uma horta para seu consumo, ou mesmo o seu próprio pomar. É importante que os seres humanos readquiram o contato direto com a terra.

Plantar verduras e/ou legumes não significa somente economizar combustível, energia e dinheiro. É também aumentar a nossa sensibilidade, ao administrarmos todo o seu ciclo de vida. Especialistas alertam que essa atividade pode servir como valiosa terapia anti estresse.

Você pode plantar as hortaliças em um pequeno espaço de terra, em um vaso, na floreira ou ainda em locais como varanda, jardim ou terraço.

Que tal começar hoje mesmo a plantar pessoalmente suas hortaliças e frutas?

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a plantar minha própria horta é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 32

Pague suas contas *on-line*

O sistema bancário brasileiro possui um dos melhores níveis de automatização do mundo. Logo, para pagar suas contas, você não precisa se deslocar e enfrentar filas nos bancos, podendo fazer quase tudo via internet. Essa atitude vai também economizar papel, impressão, correio etc.

Se puder, coloque também suas contas em débito automático. Assim, você deixará de contribuir com a emissão de poluentes que são produzidos a cada ida a um banco.

Uma estatística mostra que 405 mil árvores são derrubadas anualmente somente para fabricar o papel necessário ao envio de todas as contas de telefones dos Estados Unidos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a pagar minhas contas <i>on-line</i> é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 33

Coma menos carne

Você sabia que um relatório das Nações Unidas publicado em 2006 (Livestock's Long Shadow) considera o setor de criação de gado "um dos dois ou três mais significativos colaboradores" para o aquecimento global?

A criação de rebanhos contribui com 18% das emissões totais de gases do efeito estufa para a nossa atmosfera, mais que todos os transportes motorizados. Os gases originados por rebanhos bovinos são ainda piores, sob o ponto de vista do aquecimento global, do que o CO₂.

A fermentação intestinal - o processo digestivo dos ruminantes - produz flatulência (um gás também conhecido como metano), enquanto o esturme libera óxido nitroso.

Além disto, existe ainda a destruição de florestas para o plantio de pastagens, os fertilizantes usados nas plantações e a energia para industrializar e fabricar embalagens para a carne.

Outro dado importante: a produção de meio quilo de carne exige oito vezes mais energia do que meio quilo de proteínas vegetais como a soja.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a comer menos carne é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 34

Só imprima o que for necessário

O livro “Você pode ajudar a salvar o planeta Terra” está disponível no site www.lucasizoton.com.br e você poderá repassá-lo para toda a sua rede de contatos.

Quando enviar o e-mail para a sua *network*, registre a preocupação para evitar imprimir exemplares. A nossa preocupação é com o consumo de papel, já que para produzir uma tonelada deste material é necessário o corte de 17 árvores.

Algumas sugestões para aumentar a divulgação deste manual são:

- ▶ Sugira à sua escola incluir o livro no seu site e permitir o *download*.
- ▶ Envie o livro anexado para amigos e familiares, e escreva qual o seu atual percentual de comprometimento (nível de comportamento da auto-avaliação). Peça para eles se avaliarem.
- ▶ Divulgue o livro nos seus *chats* e *blogs*.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a fazer o <i>download</i> deste livro e repassar aos amigos é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 35

Recicle o seu computador

Quando falamos em consumo excessivo de energia logo pensamos nos automóveis, refrigeradores, lâmpadas incandescentes etc. Porém, esqueçamos de um equipamento, muito utilizado atualmente, que é o nosso computador.

As estatísticas mostram que o consumo de energia, na tomada, é apenas um quinto do total de energia de um computador ao longo de sua vida útil. O restante vem da enorme quantidade de combustível para a sua produção, sendo que um microchip de dois gramas cria duas mil vezes este volume de CO₂.

A nossa proposta é que você procure sempre reciclar o seu computador antes de comprar um novo, principalmente se você precisa de um pouco mais de memória ou mesmo de um processador mais veloz.

Se a compra de um novo computador for inevitável, dê o seu aparelho atual de presente a alguém que necessite.

Um dado estatístico serve de alerta:

Anualmente, 1,8 bilhão de quilos de lixo eletrônico vão para os aterros e somente cerca de 10% dos computadores são reciclados.

Auto-avaliação:

Meu comportamento quanto a reciclar o meu computador é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 36

Evite o *fast food*

As sociedades, principalmente as ocidentais, se tornaram muito apressadas. Um reflexo dessa “correria” é encontrado na alimentação, nos chamados *fast-foods* (do inglês, “comida rápida”).

Fast food é uma expressão utilizada para fazer referência a todo alimento preparado em um pequeno intervalo de tempo e consumido por conveniência, como sanduíches e pizzas. Pode ser bem difícil encontrar comida saudável quando estamos sem tempo ou de passagem por um local desconhecido. Para não se ver obrigado a sucumbir às redes de *fast-food*, leve sempre um lanche saudável na bolsa, como castanhas e frutas secas. Assim, você engana a fome e tem tempo de procurar uma refeição mais adequada. A comida servida nas grandes redes de sanduíches é produzida em massa ao custo de muita poluição, sem falar nas embalagens.

Além de uma refeição dessas ser extremamente calórica (um sanduíche, um refrigerante médio e algumas batatas fritas possuem em torno de 1500 calorias), correspondendo a grande parte do que deveria ser ingerido em um dia, pode causar problemas de saúde. A grande quantidade de gordura presente nesses alimentos pode elevar os níveis de colesterol, aumentando o risco de doenças coronárias. Além disso, o açúcar neles presente pode ter uma ligação direta com doenças cardíacas e diabetes. Ao evitá-los, você estará contribuindo também com a saúde do nosso planeta.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a evitar o <i>fast food</i> é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 37

Descongestione os centros urbanos

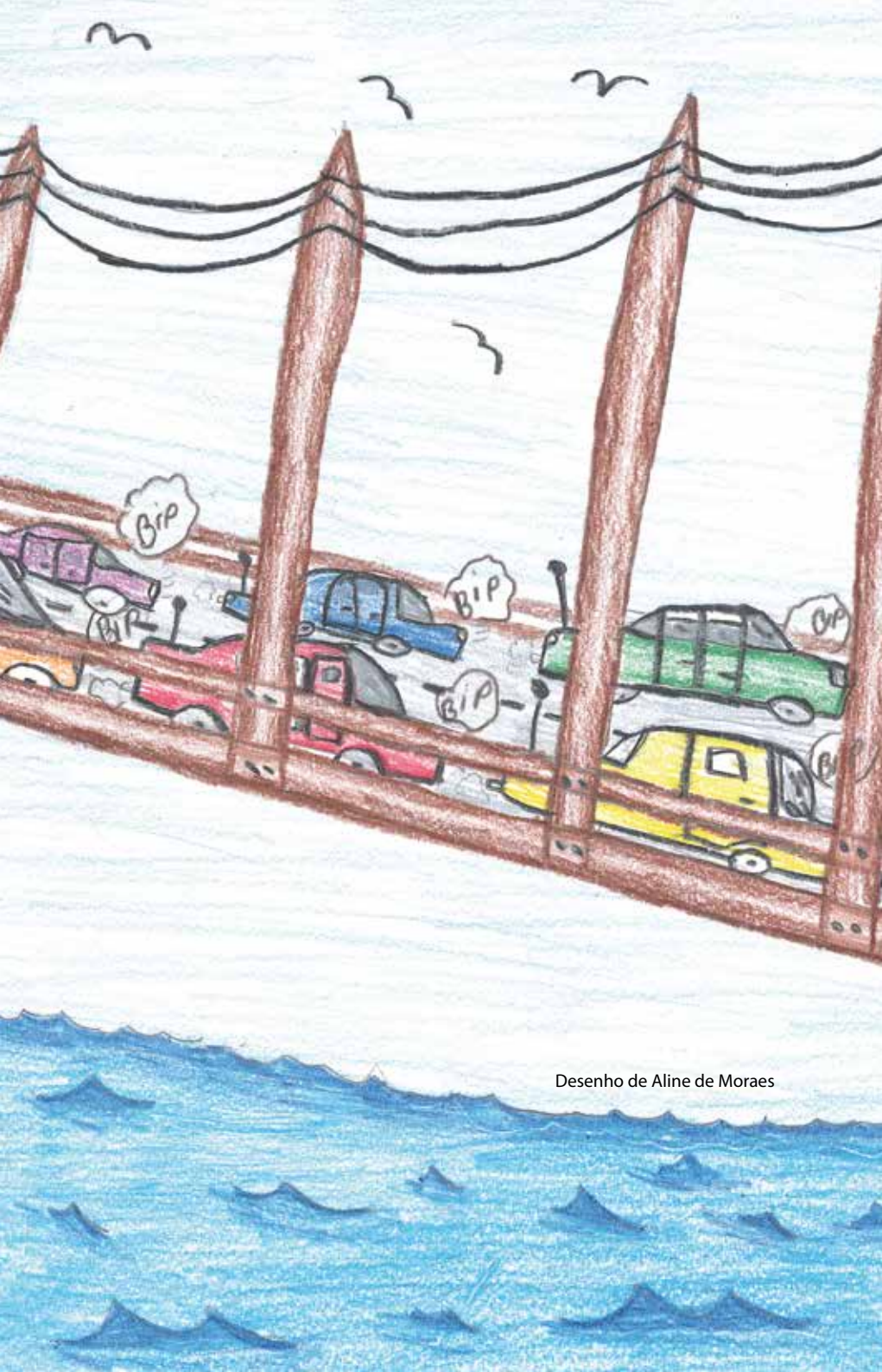
Um dos maiores desperdiçadores de tempo e causadores de aumento de consumo de energia e de emissão de carbono são os congestionamentos de trânsito nas grandes cidades, que reduzem a qualidade de vida daqueles que nelas vivem e/ou trabalham.

Existem muitas alternativas para minimizar este impacto, que são de responsabilidade dos administradores públicos, mas que podem ser praticadas por todos nós. Eis algumas sugestões:

- ▶ Procure trabalhar em locais que evitem cruzar os grandes centros urbanos.
- ▶ Quando possível, vá trabalhar de bicicleta.
- ▶ Evite usar o carro sozinho. Sempre que possível, compartilhe o seu veículo com outras pessoas.
- ▶ Procure utilizar transporte coletivo, como metrô, trem e ônibus.
- ▶ Use horários alternativos de trabalho para evitar o *rush* diário.
- ▶ Quando existente, utilize o sistema público de bicicletas.
- ▶ Se possível, trabalhe em casa.
- ▶ Procure morar perto do seu trabalho ou trabalhe perto de sua casa.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a descongestionar os centros urbanos é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Aline de Moraes

COMPORTAMENTO 38

Ande mais de metrô ou de trem

Trens são o meio de transporte de impacto ambiental mais baixo para percorrer longas distâncias. Numa grande cidade, o metrô é uma ótima opção. Além de serem mais eficientes em termos de consumo de energia do que carros e aviões, trens e ferrovias são o antídoto perfeito para a expansão urbana. Os trens e metrôs conseguem também conviver harmonicamente com o uso de bicicletas e as caminhadas a pé.

É importante que as administrações públicas invistam nestes meios de transporte e que a população passe a utilizar, sempre que possível, esses sistemas. Na Europa, a melhor maneira de se deslocar entre os países é usando o trem.

Além de curtir uma viagem agradável e econômica, você está contribuindo para reduzir a emissão de CO₂ e ajudando a salvar o planeta Terra.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a andar mais de metrô ou de trem é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 39

Use, se possível, energia solar e eólica

Atualmente, existem mais de 6,5 bilhões de pessoas no mundo, sendo que uma quantidade significativa não tem acesso a nenhum tipo de energia. Muitos contam exclusivamente com baterias para fornecimento de energia e ainda velas e querosene para iluminação. Os especialistas constataam que a energia solar e eólica são alternativas mais fáceis e seguras de fornecer energia a esta parcela da população mundial.

O Brasil possui todas as condições possíveis de utilizar as energias solar e eólica com mais intensidade, sendo que os preços de seus sistemas estão cada vez mais acessíveis às empresas e à população. Portanto, você e sua família podem experimentar fazer uma avaliação técnica e econômica de como usar estas alternativas, que podem reduzir de maneira significativa as emissões de CO₂ em nossa atmosfera.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a usar, se possível, a energia solar e eólica é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 40

Vote em políticos comprometidos com o meio ambiente

O cidadão brasileiro, seja ele jovem ou adulto, desconhece muitas vezes o poder que o seu voto tem. É através do voto que elegemos a classe política, que tem o dever de nos representar de forma adequada e correta. Por isso, é importante que o eleitor questione sempre o político quanto ao seu comportamento em relação às questões ambientais.

Cuidado com as palavras bonitas que muitas vezes ele possa lhe falar. Questione-o sobre temas objetivos como proteção dos mananciais, aquecimento global, energias alternativas, educação ambiental, emissões de gases do efeito estufa, incentivos fiscais para aumentar o número de casas e edifícios “verdes”, biocombustível etc.

Escolha e vote naquele que tiver propostas mais concretas e que, com equilíbrio e sensatez, vai lutar pelo desenvolvimento sustentável de nossa região e de todo o planeta.

Fique atento! Observe aqueles que não praticam no dia-a-dia os seus belos discursos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a votar em políticos comprometidos com o meio ambiente é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não



COMPORTAMENTO 41

Curta mais a natureza

Estudos demonstram que crianças que brincam regularmente ao ar livre ficam doentes com menos frequência e mostram melhor coordenação, equilíbrio e agilidade.

Quando você aprecia mais de perto a natureza, possibilita um reencontro consigo mesmo. Você pode deparar-se com simples e boas emoções, como apreciar o azul do céu e das águas, o verde de nossas árvores e plantas e o multicolorido das flores.

Quer um motivo técnico para amar a natureza? Ela é um dos melhores dissipadores de carbono que existe.

Eis algumas sugestões simples para você escolher:

- ▶ Fique descalço e ande na grama ou na areia da praia.
- ▶ Aprecie o nascer e o pôr-do-sol.
- ▶ Faça uma longa caminhada.
- ▶ Suba uma montanha.
- ▶ Contemple um jardim florido.
- ▶ Nade em um lago ou no mar.
- ▶ Fotografe uma linda paisagem.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a curtir mais a natureza é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 42

Troque os objetos que você não quer mais

Trocar objetos e utensílios que você não usa mais, certamente ajudará a ocupar menos espaços nos lixões das cidades; além disso, ainda lhe permite economizar algum dinheiro, pode lhe ajudar a aumentar sua rede de relacionamentos e eliminará a necessidade de energia para produzir e distribuir este produto.

Sugerimos que você anuncie os seus materiais disponíveis via internet, para sua relação de amigos e rede de contatos, sendo que já existem sites especializados neste tipo de transação.

Nos países desenvolvidos, estima-se que uma família gaste cerca de R\$ 10 a 15 mil somente no primeiro ano de vida de um bebê com produtos que normalmente não são mais utilizados e podem ser trocados e/ou vendidos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação à troca dos objetos que não quero mais é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 43

Reproveite objetos e materiais

O brasileiro possui uma grande característica, que poucos povos têm: a criatividade.

Lidar com toda a adversidade do dia-a-dia, sem perder o humor, e fazer tudo dar certo com poucos recursos, é uma habilidade intrínseca à população brasileira.

Use todo o seu poder criativo! Observe todos os materiais que possui em sua casa: plásticos, garrafas, vidros, borrachas, brinquedos velhos etc. Tente transformar esses itens em algo novo e útil. Abuse da imaginação.

Estatísticas mostram que 80% de tudo que compramos vai para o lixo em apenas seis meses. Lembre-se de que na natureza não existe desperdício e todos os materiais são úteis de alguma forma. Por isso, pense em todas as alternativas de uso antes de jogar qualquer produto fora.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a reaproveitar objetos e materiais é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 44

Participe de ONGs ambientalistas

Há inúmeras organizações não governamentais que lutam incansavelmente pela preservação do nosso planeta.

Elas são também as porta-vozes dos abusos cometidos em todo o mundo. Você pode participar de vários tipos de ações afiliando-se a elas ou até mesmo oferecendo seus serviços.

Algumas já são bastante conhecidas em todo o mundo, como a Fundação Avina, o WWF, o Greenpeace, a SOS Amazônia e o Worldwatch Institute.

Outras agem localmente, e você pode encontrar bem perto da sua casa! Procure se informar e fazer a sua parte na luta pela preservação da Terra.

As ONGs (Organizações Não Governamentais) estão sempre precisando de voluntários para vários tipos de trabalho. Voluntário é aquele cidadão motivado pelos valores de participação e solidariedade, que doa seu tempo, trabalho e talento, de maneira espontânea e não-remunerada, para causas de interesse social e comunitário.

Lembre-se de que a sua participação em uma ONG deve ser sempre pautada pelo respeito, ética e sensatez. Respeitar e proteger o meio ambiente é uma questão técnica e não emocional, muito menos ideológica ou até mesmo teológica.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a participar de ONGs ambientalistas é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não



Desenho de Bianka Cypriano Magri

COMPORTAMENTO 45

Reutilize os jornais

A técnica de se reciclar papel é uma das mais antigas do mundo, mas o mesmo só pode ser reciclado de três a cinco vezes antes que as suas fibras se rompam. Portanto, precisamos aprender a usar os jornais em outras aplicações que não sejam somente a reciclagem em si.

Os jornais podem ter várias utilizações. Eis algumas delas:

- ▶ Proteja objetos frágeis com jornal, substituindo assim o plástico - bolha (que é derivado do petróleo) ou embalagens de espuma (que podem degradar-se em depósitos de lixo por centenas de anos).
- ▶ Limpe as sujeiras do seu bicho de estimação (cão, gato etc.).
- ▶ Use o jornal velho como papel de embrulho.
- ▶ Os jornais também são excelentes para limpar vidros e espelhos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a reutilizar jornais é:
() Frequente () Às vezes () Ainda não

COMPORTAMENTO 46

Quando possível, trabalhe em casa

A maioria da população brasileira e mundial perde uma grande parte do seu tempo no deslocamento residência-trabalho, além de consumir um grande volume de combustível, seja no veículo próprio ou mesmo no transporte coletivo. Tudo isto significa emissões de CO₂.

Atualmente muitas profissões, principalmente os autônomos e terceirizados, já permitem que o trabalho possa ser efetuado na própria casa, o que irá gerar economia de tempo e dinheiro, aumentar a produtividade e reduzir o volume de emissão de poluentes.

Estudos mostram que os profissionais que trabalham em casa têm maior rendimento, reduzem os custos da empresa e melhoram a sua qualidade de vida, além de contribuir com o planeta Terra.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a trabalhar quando possível em casa é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 47

Experimente usar produtos de bambu

Bambu e árvores retêm o CO_2 em suas raízes e galhos enquanto crescem. Mas o bambu armazena mais CO_2 e gera 35% mais oxigênio que uma plantação de árvores equivalente.

O bambu é uma gramínea, não uma árvore, então ele cresce muito rápido. É durante o crescimento que o bambu captura a maior parte do CO_2 .

E o mais importante: o bambu não precisa de fertilizantes ou pesticidas. Ele ainda estabiliza o solo e, quando é usado em lugar de madeira, reduz o desmatamento da floresta tropical.

Confira algumas aplicações industriais do bambu:

- ▶ Os pesos de bambu são uma alternativa durável e de bom custo/benefício em relação ao peso de madeira.
- ▶ O bambu resiste melhor à água que a madeira, além de não empenar, logo é bom para balcões, colheres e tigelas.
- ▶ Lençóis e toalhas de fibra de bambu são a última tendência em roupa de cama e banho.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a usar produtos de bambu é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 48

Faça uma festa ecologicamente correta

A questão ambiental é o grande desafio deste terceiro milênio. Por isso, devemos buscar alternativas para ajudar na preservação do meio-ambiente. Fazer uma festa ecologicamente correta é um grande passo a ser dado, pois podemos, através da diversão, gerar uma maior consciência ecológica nos convidados.

Veja abaixo dicas simples de como diminuir o impacto das festas:

- ▶ Evite papéis laminados e com purpurina, pois os mesmos não podem ser reciclados.
- ▶ Embrulhe os presentes em papéis simples e reciclados.
- ▶ Use sacolas plásticas apenas quando necessário. Se possível, prefira os sacos de papel.
- ▶ Recicle latas e garrafas vazias depois das festas, além das embalagens de seus presentes.
- ▶ Use, se possível, temáticas relacionadas com a consciência ambiental.
- ▶ É possível calcular a quantidade de carbono emitida em um evento para depois “pagar a conta” com a natureza através do plantio de mudas de árvores.

Auto-avaliação:

Meu comportamento quanto a fazer uma festa ecologicamente correta é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 49

Ganhe dinheiro com preservação ambiental

A preocupação ambiental, que deve ter um caráter técnico e não simplesmente emocional, forçou as empresas a desenvolverem novas tecnologias que permitem a redução da emissão de poluentes e a criar o consumo sustentável de recursos naturais, produzindo com o mínimo de impacto ambiental. Esse novo conceito de produção trouxe para o mercado industrial a chamada responsabilidade ambiental, que acabou se tornando uma nova alternativa de lucratividade para as empresas e para diversos profissionais. No mercado acionário, por exemplo, as empresas comprometidas com o meio ambiente geraram ganhos 25% acima da média para seus acionistas e o capital investido nessas empresas aumentou em quase 80% nos últimos anos.

A economia na emissão de CO₂ se mostra muito lucrativa para a indústria. O comércio de direitos de emissão de poluentes cresceu quase 300% em 2006, em relação ao ano anterior, chegando a mais de um bilhão de toneladas.

Dependendo da sua atual ou futura profissão, tenha uma certeza: a cada ano que passa a responsabilidade ambiental poderá gerar bons negócios para todos aqueles que atuarem na área. Logo, é possível, para muitos, proteger o nosso planeta e ainda ser bem remunerado.

Auto-avaliação:

Meu comportamento quanto a investir financeiramente no meio ambiente é:		
() Frequente	() Às vezes	() Ainda não

COMPORTAMENTO 50

Mantenha áreas verdes ao seu redor

Seja na varanda de sua casa, no jardim, no quintal, na praça de seu bairro ou nos canteiros das ruas, manter, cuidar e plantar áreas verdes contribui para uma melhor qualidade de vida. E essa área verde pode ser feita até no telhado de sua casa.

Mesmo que essa idéia possa lhe parecer inicialmente absurda, um telhado “verde” pode ser uma boa alternativa para absorver a radiação solar e o CO_2 , diminuir o excesso de água de chuva, ter um valioso isolamento e ainda oferecer abrigo a alguns animais.

Telhados “verdes” podem manter formas diferentes, mas possuem a seguinte estrutura básica: uma camada impermeável sobre um telhado padrão, coberta com material de drenagem, terra e finalmente as plantas, que variam de acordo com a região.

É importante que você consulte um engenheiro para verificar se o seu telhado suporta o peso. E tem mais: um telhado “verde” pode reduzir os custos de calefação e resfriamento em mais de 50%.

Além de tudo, o telhado “verde” vai destacar a sua residência dos demais vizinhos e servir de exemplo para muitos.

Auto-avaliação:

Meu comportamento em relação a possuir telhado “verde” é:		
() Freqüente	() Às vezes	() Ainda não

Agenda ambiental

Fique atento ao calendário abaixo e comemore as datas ambientais em todo o planeta:

CALENDÁRIO AMBIENTAL

Janeiro

11 - Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos

Fevereiro

06 - Dia do Agente de Defesa Ambiental

Março

01 - Dia do Turismo Ecológico

21 - Dia Florestal Mundial

22 - Dia Mundial da Água

Abril

15 - Dia Mundial da Conservação do Solo

22 - Dia da Terra

Maio

03 - Dia do Sol / Dia do Solo / Dia Nacional do Pau Brasil

22 - Dia Internacional da Diversidade Biológica

27 - Dia da Mata Atlântica

Junho

05 - Dia Mundial do Meio Ambiente / Dia da Ecologia

17 - Dia Mundial de Luta contra a Desertificação

Julho

17 - Dia de Proteção às Florestas

Agosto

14 - Dia do Combate à Poluição Industrial

27 - Dia da Limpeza Urbana

Setembro

03 - Dia do Biólogo

05 - Dia da Amazônia

16 - Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozônio

17 - Dia Mundial de Limpeza de Praias (Programa Limpando o Mundo)

21 - Dia da Árvore

22 - Dia da Defesa da Fauna

Outubro

04 - Dia Mundial dos Animais / Dia da Natureza

15 - Dia do Educador Ambiental / Dia do Professor

Novembro

30 - Dia do Estatuto da Terra

Dezembro

05 - Dia Internacional dos Voluntários
para o Desenvolvimento
Econômico e Social

29 - Dia Mundial da Biodiversidade



Desenho de Lara Jacomini

Fontes / Referências Bibliográficas

Este manual sintético foi escrito, com base nas informações de várias fontes e publicações como:

- ▶ Manual Live Earth de Sobrevivência ao Aquecimento Global - David de Rothschild.
- ▶ Cuidando do Planeta - Programa de Educação Ambiental / Aracruz.
- ▶ www.uniagua.com.br
- ▶ www.greenpeace.org.br
- ▶ www.biodiesel.com
- ▶ www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/florestas/home.html
- ▶ www.google.com.br



Pedimos desculpas a todos os outros sites que serviram, de alguma maneira, para a pesquisa do conteúdo deste livro, por não mencionarmos os endereços de todos. Informamos que utilizando os termos “meio ambiente” e “preservação ambiental” muitas informações podem ser obtidas através do *Google*. Obrigado!

Relação dos estudantes que desenharam as ilustrações deste livro em 2009:

Capa – Roberta dos Anjos, 12 anos – 8ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 1 – Sayonara Cristiany, 13 anos – 7ªB – Sesi Laranjeiras

Pág. 2 – Diana Langa – 7ªB, 13 anos – Sesi Colatina

Pág. 6 – Rebeca Volkers Fonseca, 11 anos – 6ªA – Sesi Colatina

Pág. 9 – Ursula Volkers Fonseca, 11 anos – 6ªA – Sesi Colatina

Pág. 10 – Amanda Feijoli Roldi, 12 anos – 7ªB – Sesi Colatina

Pág. 12 – Matheus R. Tolentino, 9 anos – 3ªA – Sesi Maruípe

Pág. 14 – Marely Afonso R. Machado, 14 anos – 8ªB – Sesi Jardim da Penha

Pág. 18 – André Francisco de Souza, 14 anos – 7ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 20 – Luziadny Kicila R. dos Santos, 14 anos – 8ªC – Sesi Laranjeiras

Pág. 23 – Breno Guimarães Castro, 13 anos – 8ªC – Sesi Laranjeiras

Pág. 24 – Brunella Braidó, 10 anos - 4ªB – Sesi Colatina

Pág. 26 – Daniel de Souza Lima, 8 anos - 2ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 28 – Leonardo Antero Pereira da Silva, 9 anos – 3ªC – Sesi Araçás

Pág. 32 – Davi Mendonça de Oliveira, 9 anos – 3ªB – Sesi Laranjeiras

Pág. 36 – Gabriela Ferreira Fonte, 9 anos – 3ªB – Sesi Colatina

Pág. 39 – Isabela G. Prado, 12 anos – 7ªB – Sesi Laranjeiras

Pág. 41 – Isabelle Fraga Ferregueti, 13 anos – 6ªD – Sesi Jardim da Penha

Pág. 44 – Gabriela Jaques Boldrini, 13 anos – 7ªA – Sesi Jardim da Penha

Págs. 46 e 47 – Matheus G. Arante de Souza, 10 anos – 4ªC – Sesi Araçás

Pág. 49 – Joana Vilar Pereira de Araújo, 9 anos – 3ªA – Sesi Colatina

Pág. 51 – Natália da Silva Fraga, 10 anos – 5ªB – Sesi Porto de Santana

Pág. 53 – Gabrielly R. Aliprandi, 10 anos – 4ªB – Sesi Porto de Santana

Pág. 55 – Jordan de P. Barros, 14 anos – 8ªA – Sesi Porto de Santana

Pág. 60 – Paulo Roberto Menegatti Filho, 7 anos – 1ªA – Sesi Colatina

Pág. 62 – Milena Ribeiro Patrício, 14 anos – 8ªB – Sesi Laranjeiras

Pág. 66 – Bruna Amorim Soares, 10 anos – 5ªC – Sesi Laranjeiras

Pág. 68 – Ester Barroca de Castro, 11 anos – 6ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 70 – Matheus N. de Oliveira, 9 anos – 3ªC – Sesi Campo Grande

Pág. 72 – Abel Ferreira Stem, 8 anos – 2ªC – Sesi Cobilândia

Pág. 80 – Aline de Moraes, 12 anos – 6ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 84 – Hannah R. Giacomim Pires, 14 anos – 8ªA – Sesi Colatina

Pág. 89 – Bianka Cypriano Magri, 14 anos – 8ªA – Sesi Laranjeiras

Pág. 97 – Lara Jacomini, 9 anos – 3ªB – Sesi Colatina

Pág. 98 – Danieli Costa Mello Silva, 12 anos – 6ªD – Sesi Jardim da Penha



Faça o download deste livro pelo site www.lucasizoton.com.br

