



MANUAL DE ETIQUETA

33 DICAS

DE COMO ENFRENTAR
O AQUECIMENTO GLOBAL
E OUTROS DESAFIOS
DA ATUALIDADE



PLANETA
sustentável

O JOGO MUDOU

Ecologia deixou de ser um assunto restrito a entusiastas e cientistas. O tema muitas vezes visto como árduo, no passado, agora ocupa as manchetes de jornais e, até, as colunas sociais. O que era chato ficou chique. Empresas, mídia, governos, bancos, astros de Hollywood e do Brasil passaram a discutir – com urgência – como fazer para salvar o homem do aquecimento global e melhorar a qualidade de vida na Terra. A noção de sustentabilidade – desenvolvimento que não compromete o futuro – começa a ganhar as ruas.

O movimento Planeta Sustentável faz parte dessa corrente que pretende amenizar nosso impacto sobre o ambiente e tornar a convivência social cada vez mais civilizada.

Este manual quer ser como é possível promover pequenos gestos que conduzirão a grandes mudanças se forem adotados por todos nós. Um bom começo é praticar os “três erros”: reduzir, reutilizar e reciclar. As dicas e informações que você vai ler aqui podem ser aplicadas no dia-a-dia agora mesmo, em sua própria casa, no trabalho, circulando pelas ruas e em sua vida pessoal.

A luta pela sustentabilidade será vencida em diversas frentes – que vão da tecnologia à política. Mas em todas elas será preciso a mudança de hábitos pessoais. Este manual ensina como começar a modificar os seus. E preciso fazer algo. E devemos fazer já.

COMO LER ESTE MANUAL

CONHEÇA OS TEMAS ABORDADOS

Cada uma das 33 dicas trata de temas, como consumo, água, energia e reciclagem, entre outros, representados pelos ícones abaixo. Assim, fica mais fácil reconhecê-los.



ESFORÇO X IMPACTO

As tabelas indicam o esforço estimado para realizar cada ação sugerida neste manual e seu impacto sobre a sustentabilidade. São subjetivas, mas bem intencionadas.

EXPEDIENTE

Manual de *Planeta Sustentável* é uma publicação do movimento Planeta Sustentável e da Editora Abril. Colaboraram nesta edição: Texto: Caio de Paula, Matthew Johns, Álvaro Capelós Jr. e Mônica Nunes; Arte: Demian Takahashi, Fabia Sabali e Mariana Corfim. Ilustrações: Apor Fouzde, Revisão: Mar Tu Mugioni. Site: Mônica Nunes, Daniela Silva e Paula Proença. *Agradece-se* a participação de Fabio Feldmann, Hella Mattar, Jaime Lerner, Ricardo Mung, Alcio Graziano e demais conselheiros do Planeta Sustentável.

• LINHA DO TEMPO:

A Revolução Industrial gerou riqueza nunca antes vista, mas trouxe também resultados não agradáveis: o aumento da emissão de CO₂ na atmosfera, diversos desastres ecológicos e o aquecimento global. Acompanhe ao longo deste manual os principais fatos e consequências dos tempos modernos e entenda por que precisamos fazer algo para reverter a situação agora mesmo.

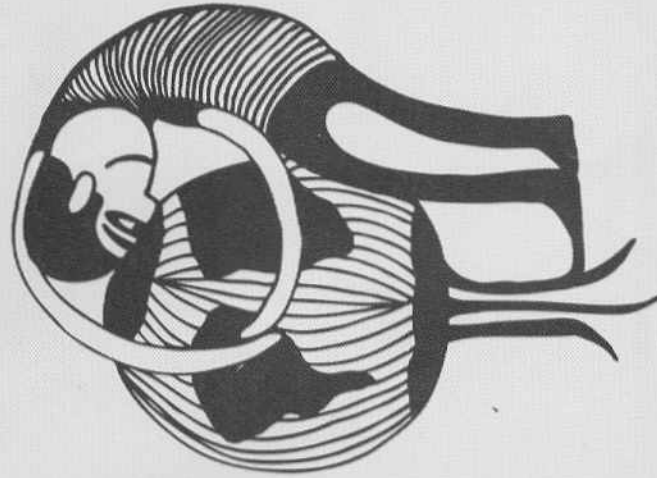
CO₂ = 280 ppm (partes por milhão)

James Watt aperfeiçoa a máquina a vapor, marco da Revolução Industrial.

O francês Jean-Baptiste Fourier publica sua teoria sobre o efeito estufa, na qual os gases presentes na atmosfera mantêm a Terra aquecida de forma a possibilitar a vida no planeta.

1765

1824



O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA FAZER UM PLANETA MELHOR

Para começo de conversa, entenda por que é tão importante reduzir o consumo de três itens imprescindíveis nos dias de hoje.

ÁGUA Ela até cai do céu, mas é um recurso esgotável e raro em muitos lugares do mundo. Se em apenas cinco minutos você escovar os dentes com a torneira escancarada, 12 litros de água potável serão desperdiçados.

ENERGIA ELÉTRICA O consumo cada vez maior requer a construção de mais usinas hidrelétricas e mais florestas vão desaparecer para dar lugar a elas. Acredite: o simples gesto de desligar as luzes dos ambientes quando estiverem vazios pode ajudar a evitar mais hidrelétricas.

COMBUSTÍVEIS A queima dos fósseis, como o diesel e a gasolina, é a maior responsável pela emissão de gases do aquecimento global. Segundo o urbanista e ex-prefeito de Curitiba Jaime Lerner, “nas grandes cidades são produzidos 75% de todo o CO₂ jogado na atmosfera”. Pense nisso antes de entrar no carro só para ir à padaria da esquina.

NA RUA

1 NA HORA de comprar um carro, faça um cálculo simples de qual o tamanho ideal para suas necessidades. Veículos maiores consomem e poluem mais. Modelos do tipo flex fuel estão adequados às normas de proteção ao meio ambiente. Lembre-se: prefira abastecer com etanol.



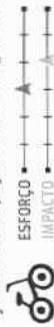
3 CARRO NÃO é o meio de transporte ecologicamente mais correto. Use-o com moderação, em especial se tiver um enorme 4x4 a diesel. Ande mais em transporte coletivo ou reabilite sua magrela.



[4] COMPARTILHE SEU carro. "Pratique a carona solidária e diminua a emissão de poluentes, levando pessoas que fariam o mesmo trajeto separadamente", recomenda o ambientalista Fábio Feldmann. Você vai se tornar o cara mais simpático da cidade.



2 CARRO REQUER manutenção, não tem jeito. Faça uma regulagem periódica, sempre que possível. Troque o óleo nos prazos indicados pelo fabricante, verifique filtros de óleo e de ar. Todas essas medidas economizam combustível e ajudam a despejar menos CO₂ no ar.



5 TEM ATITUDE mais grosseira que atirar lata ou outros detritos pela janela do carro? O castigo para essa gafe é garantido: os resíduos despejados na rua são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, causam enchentes e prejudicam a qualidade da água que consumimos.



COMO PERCORRER A CIDADE ONDE VOCÊ MORA DE MANEIRA MAIS AMIGÁVEL

1850
Chegada do petróleo e da eletricidade.

1855
O químico Alexander Parkes inventa o plástico.

1859
O inglês Charles Darwin elabora a teoria da evolução em sua obra de destaque A Origem das Espécies.

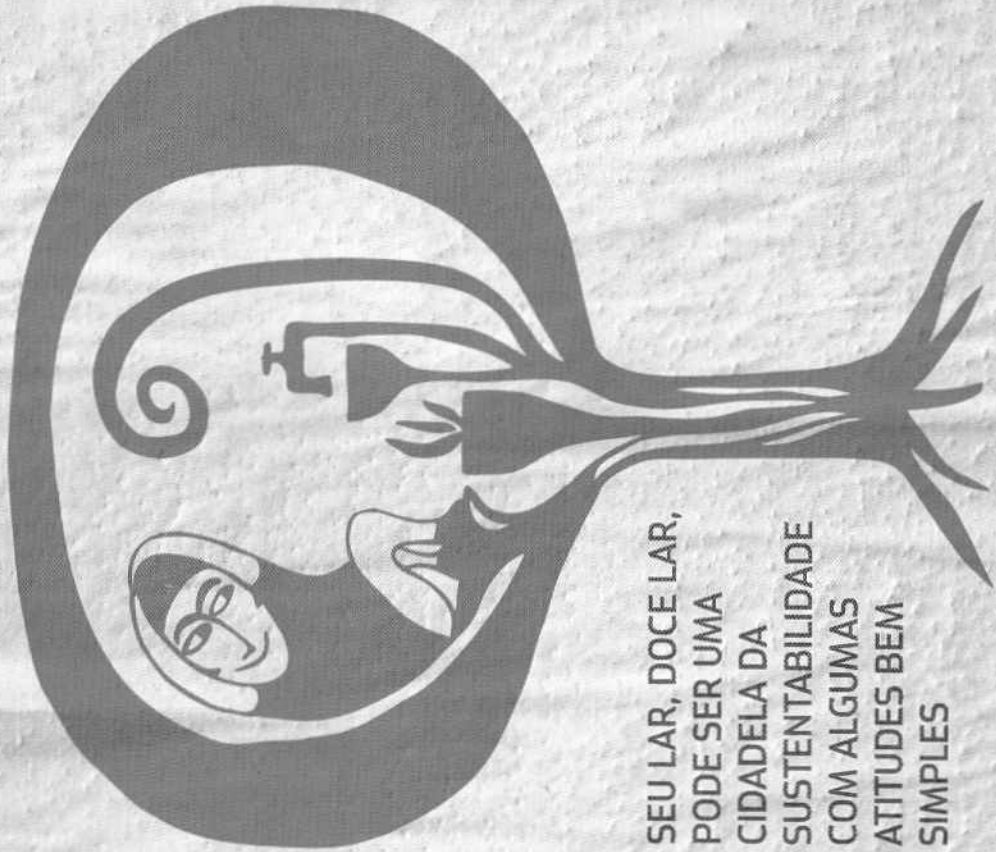
1878
É estabelecida a Organização Meteorológica Internacional (OMI).

1888
O irlandês John Boyd Dunlop inventa o pneu.

1896
O sueco Svante Arrhenius levanta a hipótese de que o aquecimento global é potencializado pela queima de combustíveis fósseis.

1908
Henry Ford inicia a produção em massa de carros padronizados.

EM CASA



SEU LAR, DOCE LAR,
PODE SER UMA
CIDADELA DA
SUSTENTABILIDADE
COM ALGUMAS
ATTITUDES BEM
SIMPLES

Metade dos carros
no mundo é do
modelo T, da Ford.

A Organização
Meteorológica Mundial
(OMM) sucede a OMI.

O efeito estufa é monitorado
pela primeira vez por
Charles David Keeling.

É criada a WWF em
Zurique, Suíça, por um
grupo de cientistas.

1920

1947

1957

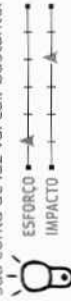
1961

1962

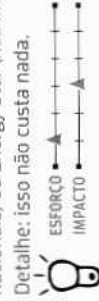
1966

6 OS APARELHOS que ficam dia e noite em modo *stand by* são mais uma nova invenção em nome do conforto. Só esqueceram de dizer que isso consome energia sem necessidade.

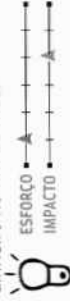
Puxe a tomada de todos eles quando não estiverem em uso e tenha certeza: o valor de sua conta de luz vai cair bastante.



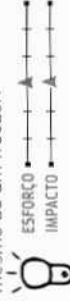
7 NA HORA de comprar eletrodomésticos, escolha os mais eficientes. É possível reconhecê-los pelo selo do Procel (nas marcas nacionais) ou Energy Star (nos importados).
Detalhe: isso não custa nada.



8 VIVA SEU dia com luz natural. Abra janelas, cortinas, persianas, deixe o sol entrar e iluminar sua casa em vez de acender lâmpadas. Além de fazer muito bem ao seu humor, você também vai economizar dinheiro no fim do mês.



9 MUDE SUA geladeira e seu freezer de lugar. Ao colocá-los próximos do fogão e de áreas onde bate sol, eles utilizam muito mais energia para compensar o ganho de temperatura. Aproveite para avallar com seus botões: será que você precisa mesmo de um freezer?



[10] UMA IDÉIA luminosa é trocar as lâmpadas

incandescentes do banheiro, da cozinha, da lavanderia ou da garagem pelas fluorescentes.

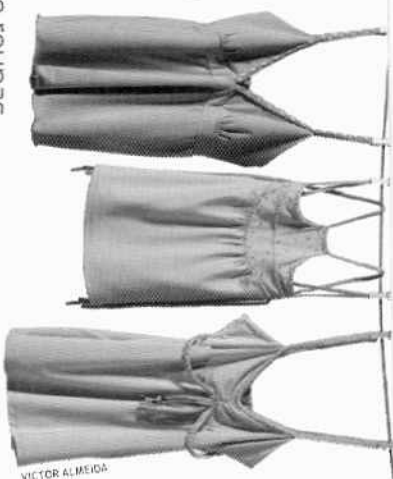
O motivo é para lá de convincente: elas duram até 10 vezes mais, são mais eficientes e economizam até um terço de energia elétrica.



CO₂ = 325 ppm

É realizada a Conferência da Biosfera, em Paris, que tratou dos aspectos científicos da conservação do ambiente natural.

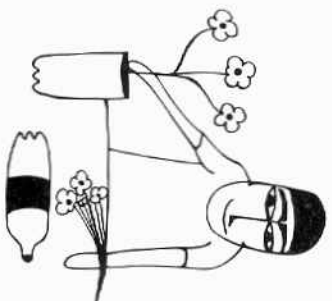
[11] PENDURE AS ROUPAS no varal em vez de usar a secadora. Recorra a ela apenas em casos mais urgentes. E aquele truque de colocar panos e roupas para secar atrás da geladeira deve ser abolido, pois consome energia extra.



VICTOR ALMEIDA



12 NÃO HÁ nada mais fora de moda que usar a mangueira de água para varrer a calçada, a chamada "vassourinha hidráulica". Em 15 minutos, 280 litros de água escorrem para o ralo inutilmente. Espante a preguiça, pegue a vassoura, junte a sujeira, recolha com a pá e só depois enxágüe o chão.



14 MUITO LUXO produz muito lixo. Pense antes de sair comprando tudo o que aparecer pela frente. Com essa atitude você vai fazer a diferença, combatendo o desperdício, diminuindo a montanha de embalagens descartadas e, de quebra, espantando as dívidas.



13 O QUE há de errado em tomar água "torneira"? Saiba que ela é bem tratada antes de chegar a sua casa. Então, instale um purificador na torneira e se esqueça dos incômodos garrafões. O consumo de água engarrafada envolve o transporte em veículos a diesel. É preciso dizer mais?

O QUE PODE E O QUE NÃO PODE SER RECICLADO

PODE

- Garrafa e pote de vidro
- Garrafa PET
- Sacola de plástico
- Papel e papelão
- Filme plástico de embalagem
- Lata de aço, incluindo a de aerossol
- Lata de alumínio
- Isopor
- Tampa de aço de pote e de garrafa
- Papel-alumínio e embalagem de marmite
- Embalagem longa-vida
- Lâmpada incandescente e fluorescente

NÃO PODE

- Vidro refratário de panela e travessa para microondas
- Espelho
- Lenço de papel, papel higiênico, absorvente e fralda descartável
- Louça
- Barbeador descartável
- Papel-carbono
- Esponha de aço
- Etiqueta adesiva
- Clipe e grampo
- Cabo de panela
- Tomada



MODEBOARD/CORBIS

O que faço com o óleo da fritura?

Um dos grandes problemas da poluição de mananciais vem do hábito de jogar o óleo usado em fritura no encanamento. "Um litro de óleo pode contaminar até 1 milhão de litros de água. Não provoque esse impacto. Armazene o óleo em garrafas para doá-lo a instituições que fazem biodiesel e sabão com ele", informa Hélio Mattar, diretor do Instituto Akatu.

COLETA SELETIVA É...

Um sistema de recolhimento de materiais descartados para serem reciclados ou mesmo reutilizados.

RECICLAGEM É...

O processo de transformação de materiais (plástico, papel, metal, vidro) em novos produtos. Isso economiza matéria-prima, água e energia elétrica, além de diminuir a quantidade de dejetos nos aterros sanitários.

1971 Nasce o Greenpeace. O grupo protesta contra os testes nucleares norte-americanos nas Ilhas Aléuticas.

1971

1972 Conferência da ONU sobre o Meio Ambiente Humano, em Estocolmo. Suécia. É a primeira a abordar os aspectos políticos, sociais e econômicos dos problemas ambientais.

1972

1975 Governo lança o Programa Nacional de Alcool, o Proálcool.

1975

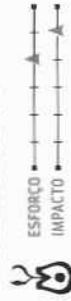
1984 Toneladas de gases letais vazam da fábrica de agrotóxicos da Union Carbide, em Bhopal, Índia. É considerado o pior desastre químico da história.

1984

1986 Reator atômico em Chernobyl explode e mata mais de 4 mil pessoas.

1986

[15] LEVE O campo para dentro de sua casa ou apartamento em plena cidade grande: cultive uma pequena horta em vasos ou mesmo num cantinho do quintal. Além da higiene mental, você colherá ervas, condimentos e hortaliças frescas diretamente da terra.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———



16 NÃO ASFIXIE suas plantinhas com adubos químicos. Restos de alimento que você despeja na lixeira são bons fertilizantes orgânicos. Parece incrível, mas espalhar casca de ovo, de fruta e de legume, pó de café, saquinho de chá e pão velho nos vasos ajuda a deixar as plantas mais fortes e bonitas.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

17 SOFRER EM engarrafamento para ir ao banco e depois testar a paciência numa fila interminável são coisas do passado. Faça uso da tecnologia, colocando em dia todas as suas transações financeiras pela internet, sem sair do conforto de casa.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

É lançado o Painel Intergovernamental para Mudanças Climáticas (IPCC).

Criação do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama).

O petroleiro Exxon Valdez naufraga em Bight Reef, no Alasca, e espalha 11 milhões de galões de óleo no mar.

1988

fev/1989

mar/1989

18 QUE TAL fazer compras caminhando até o mercadinho perto de sua casa ou divertir-se indo à feira a pé toda semana? Vá lá, pode ser que um ou outro produto esteja um pouco mais caro que naquele hipermercado de sua preferência. Mas pense na economia de combustível e de paciência que você terá sem precisar procurar vaga no estacionamento lotado.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

19 PREFIRA CONSUMIR produtos locais e da estação. Eles não precisam ser transportados de longa distância e, por isso, a emissão de carbono e de poluição é mínima. Saiba que a última moda nos melhores restaurantes da Itália é o "cardápio 0 km". Eles servem apenas pratos feitos com ingredientes provenientes de produtores da vizinhança.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

20 PARE E pense bem antes de descartar todos aqueles objetos que já não interessam mais a você. Que tal doá-los a alguma entidade assistencial? Pode ter certeza: esse material que está apenas ocupando espaço em sua casa certamente será útil para muita gente.

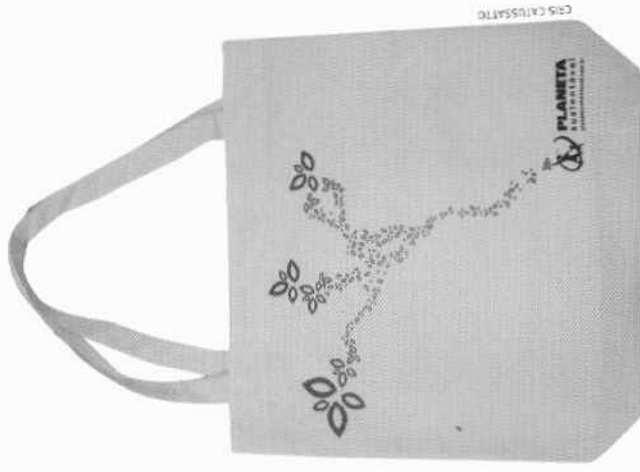


ESFORÇO ——— IMPACTO ———

[21] "AO FAZER compras, leve sua própria sacola, de preferência as de pano resistente", aconselha o presidente do Instituto Ethos, Ricardo Young. Com esse gesto simples, você deixará de participar da farras das sacolinhas plásticas, que entopem cada vez mais os lixões das grandes cidades.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———



É criado o Forest Stewardship Council (FSC), certificação florestal internacional.

A cidade francesa de La Rochelle é a primeira do mundo a promover o dia sem Carro.

1993

1992

set/1997

NO TRABALHO

FAÇA O POSSÍVEL
PARA MUDAR
OS HÁBITOS DA
SUA EMPRESA.
OU MUDE DE
EMPRESA



CO₂ = 366 ppm

Em Kyoto, Japão, 84 países assinam um acordo para reduzir a emissão de gases de efeito estufa.

dez/1997

O calor aumenta de forma anormal devido ao El Niño.

1998

Nasce a Declaração do Milênio, uma série de objetivos a serem alcançados pelo esforço conjunto de governos e sociedade.

2000

22 LUTE PARA a companhia onde você trabalha adote atitudes mais sustentáveis.

Pressione para que a direção da empresa tome medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo. Bem, se você não conseguir mudar nada, pense seriamente em mudar de emprego. Afinal de contas, você não precisa de chefe para ser bom cidadão.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

23 A QUANTAS reuniões rápidas você já teve de ir depois de enfrentar horas no trânsito para ir e voltar? As vezes é possível resolver isso por telefone ou em programas de comunicação on-line de seu próprio computador.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

24 SE TIVER chance, prefira um notebook. Ele consome menos energia que um computador de mesa.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———

[25] PREFIRA O papel ecoeficiente ou o reciclado. A produção do ecoeficiente usa de maneira racional os recursos da natureza. Tem como matéria-prima o eucalipto plantado para essa finalidade e colhido após sete anos. Para ficar com a aparência que todos conhecem, enfrenta processo de branqueamento. O papel ecoeficiente é feito de fibra de árvores manejadas de forma sustentável, evitando o impacto negativo no meio ambiente.



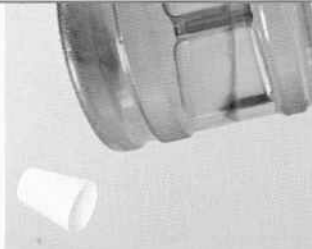
ESFORÇO ——— IMPACTO ———



26 JÁ REPAROU na quantidade de copos de plástico jogados no lixo no fim do expediente? Mude isso: traga de casa sua própria caneca ou uma garrafinha para água. Você ditará moda entre os colegas e será invejado pelos tolos.



ESFORÇO ——— IMPACTO ———



Criação do Conselho Brasileiro de Manejo Florestal (CBMFC).

2002

Johannesburgo, na África do Sul, sedia a Rio+10, que resulta em uma série de ações para viabilizar o desenvolvimento sustentável em todo o mundo.

ago/2002

Irlanda introduz o Plastax, imposto cobrado ao consumidor sobre cada saco de plástico distribuído.

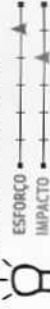
2002

VIDA PESSOAL



TRANSFORME-SE
EM UM CIDADÃO
SUSTENTÁVEL.
PEQUENOS
GESTOS PODEM
PRODUZIR
GRANDES
RESULTADOS

27 ESQUEÇA-SE DO elevador e use mais a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Afinal, além da economia de energia elétrica, tanto esforço pode resultar em um corpinho mais saudável.



28 FAÇA SEU dinheiro trabalhar a favor de causas nobres. Diga ao gerente do banco que você quer aplicar em Investimentos Socialmente Responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresas que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.



29 EXERÇA A cidadania. A internet e o telefone são bons canais de comunicação com representantes de sua cidade, seu estado ou país. Mobilize-se e certifique-se de que seus interesses e os da comunidade sejam atendidos.



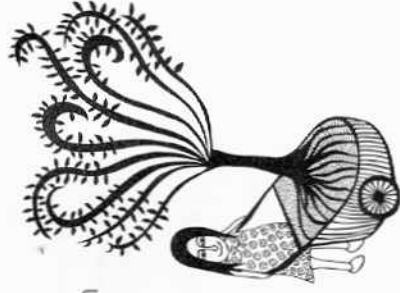
31 CONSCIENTIZE SEUS filhos dos problemas com o aquecimento global sem fazer terrorismo. A idéia não é deixá-los sem esperança, mas bem informados e dispostos a cuidar melhor do planeta que as gerações passadas.



32 CONVENÇA AQUELE amigo, parente ou vizinho mais cético de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Se você é o cético, comece a convencer-se disso. Afinal, alguém tem de fazer alguma coisa para reverter esse jogo a favor da sustentabilidade.



[30] "PLANTE UMA árvore. Ela pode absorver até 1 tonelada de CO₂ durante sua vida e é bom abrigar a aves", ensina Xico Graziano, secretário do Meio Ambiente do Estado de São Paulo. Se você é daqueles que não gostam de sujar as mãos, ao menos inscreva-se em programas de plantio pela internet, como o Clickarvore.



CO₂ = 386 ppm

Implantação do pedagó urbano em Londres. **fev/2003**
Fundação da Bolsa do Clima de Chicago. **out/2003**
Entra em vigor o Protocolo de Kyoto, com a adesão de mais de 150 países. **2005**
Ano mais quente do século. **2005**
O filme *Uma Verdade Incômoda*, com Al Gore, é premiado com o Oscar de melhor documentário. **fev/2007**

A prefeitura de Paris cria o sistema 'Vélib', de bicicletas públicas. **jul/2007**
Al Gore e IPCC ganham o Prêmio Nobel da Paz. **out/2007**

CO₂ = entre 400 e 500 ppm

5 bilhões de pessoas (60% da população mundial) viverão em cidades. **Estimativa para 2030**

33

PASSE ADIANTE este manual. Discuta-o com os amigos, vizinhos, o pessoal do prédio. Disseminar as práticas aqui sugeridas é uma atitude sustentável. Depois de lido e discutido, recicle a revista. Ou faça origamis, calço de mesa. Aproveite o embalo para ajudar uma ONG. Melhor: invente sua própria ONG e cobre ações de seus representantes. O futuro a gente faz agora.



ESFORÇO ———▲—————
IMPACTO ———●—————▲



Saiba mais sobre estas e outras ações em

www.planetasustentavel.com.br

Idéias inovadoras em ambiente, energia, negócios, urbanismo, consumo, lixo, desenvolvimento, saúde e educação

Escreva-nos contando o que você já faz ou pretende fazer por um planeta sustentável no endereço
planetasustentavel@abril.com.br



IMPRESSO EM PAPEL ECOEFICIENTE STARMAX 115 G/M² DA VOTORANTIM CELULOSE E PAPEL

APOIO:

