

# DICAS para ser sustentável no dia a dia

O impacto de mudanças individuais ajuda a disseminar a ideia do consumo consciente. Veja abaixo algumas dicas para um dia a dia mais sustentável:



## Energia elétrica:

tirar equipamentos eletrônicos da tomada é uma atitude simples e que pode fazer grande diferença. Estima-se que cerca de 15% da conta de energia de uma casa vem do consumo de aparelhos em stand-by.

## Iluminação:

troque as lâmpadas. As fluorescentes consomem menos energia que as convencionais e duram mais tempo. Isso faz com que você gaste menos – e a sua conta de luz agradece. É sempre importante lembrar, porém, que na hora do descarte elas merecem uma atenção especial, pois contêm substâncias tóxicas como mercúrio e chumbo.



## Água:

a economia de água na hora de escovar dentes é uma das mais simples. Basta fechar a torneira enquanto escova, que o gasto fica em torno de 1 ou 2 litros. Caso contrário, você pode chegar a gastar até 12 litros de uma vez só.

## Banheiro:

alguns modelos de descarga podem consumir até 15 litros de água, mais do que o dobro determinado pelas normas técnicas, que são 6 litros. O ideal é dar preferência às caixas de descarga no lugar das válvulas.



## Ar condicionado:

amenize o uso. Evite usá-lo por muitas horas seguidas. O uso ininterrupto muitas vezes é apenas um hábito que pode ser mudado sem grandes esforços. Se você dorme com ele ligado a noite inteira, experimente ajustar o timer, que programa o desligamento após algum tempo.

## Chuveiro:

procure tomar banhos mais curtos. Ao sair do banho um minuto antes do normal, você poupa de 3 a 6 litros de água, o que representa um grande volume somando o gasto de um período longo, como um ano inteiro.