

---

## **10 PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS PARA O SEU DIA**

Há alguns anos a produção de lixo no mundo aumentou devido ao crescimento da população. Além disso, o consumo humano também teve elevação e a degradação ambiental registrou uma piora com o acúmulo de substâncias tóxicas no meio ambiente.

Dessa forma, especialistas, governo e sociedade se uniram no debate sobre como mudar esse quadro. A solução se encontra em práticas sustentáveis que atendem às necessidades do presente sem comprometer a possibilidade das gerações futuras.

Com atitudes que visam a preservação dos recursos naturais, mantendo o equilíbrio ecológico em nosso planeta, as práticas sustentáveis estão relacionadas à diminuição da poluição, incentivo à reciclagem e eliminação do desperdício. O objetivo é diminuir e até mesmo eliminar os impactos ao meio ambiente. Confira algumas dicas:

**1º – Recicle:** Você sabia que mais da metade do lixo da sua casa pode ser reciclado? Basta separar os materiais recicláveis e descartá-lo em centros de coleta seletiva;

**2º – Utilize lâmpadas fluorescentes:** Elas são mais econômicas e gastam até 65% menos de energia, além de durar até 10 vezes mais do que as lâmpadas de filamento;

**3º – Feche a tampa da panela:** Com isso há uma maior concentração de calor e economia de gás de cozinha;

**4º – Reduza as impressões:** Pense antes de imprimir, com isso há economia de tinta e de papel – a fabricação de mais papel faz com que sejam derrubadas mais árvores, aumentando o aquecimento global e diminuindo a qualidade do ar e da água. Caso seja necessário imprimir, aproveite sempre os dois lados das folhas;

**5º – Feche bem a porta da geladeira:** Caso ela fique aberta, há um maior consumo de energia para manter a temperatura;

**6º – Faça home office:** Ao trabalhar remotamente, você gasta menos combustível e diminui o estresse dos deslocamentos;

**7º – Utilize transporte coletivo:** Caso você não possa fazer home office, troque o transporte individual por coletivo ou bicicleta;

**8º – Faça compostagem:** O ato de transformar resíduos orgânicos em adubo é benéfico para o meio ambiente;

**9º – Diminua o consumo de energia:** Tome banhos rápidos, desligue luzes de cômodos que não têm pessoas e opte por aparelhos de baixo consumo de energia;

**10º – Faça revisão regularmente em seu carro:** Dessa forma economiza-se combustível e despeja-se menos CO2 na atmosfera.