



**NÃO PASSA DE HOJE!**  
Um calendário de 12 ações para  
lutar contra as mudanças climáticas

**DEZEMBRO 2019**

	TEMPERATURA, A CORRETA	COM PLENA CARGA	DESLIGUE!
DESCARTE OS DESCARTÁVEIS	TENHA CUIDADO COM O E-COMMERCE	ALIMENTOS LOCAIS E DE TEMPORADA	COM A COMIDA NÃO SE BRINCA
ESTACIONE O CARRO	É MELHOR USAR TREM QUE AVIÃO	ENFRENTA O PROBLEMA	5 MINUTOS DE DUCHA: NEM MAIS NEM MENOS!
		COMPENSE SUA PEGADA DE CARBONO	



## 2 DEZEMBRO TEMPERATURA, A CORRETA

Combata o desperdício econômico e energético e suas consequências sobre o clima, mantendo sua casa com a temperatura adequada. Com a chegada do frio, programe o seu aquecimento para alcançar o conforto dos 21 °C e até 13% de poupança de energia. Contra o calor, regule o ar condicionado entre 24 °C e 26 °C. Cada grau a menos dispara o consumo elétrico em 8%. Se você está procurando soluções de climatização, a bomba de calor é perfeita para satisfazer as necessidades de refrigeração e aquecimento de uma residência.



### 3 DEZEMBRO COM PLENA CARGA

A máquina de lavar roupas e a lava-louças representam 12% do consumo elétrico em uma casa, com a balança inclinada desfavoravelmente para o lado da primeira, o que significa 10%. Carregue ambos os eletrodomésticos sempre ao máximo para poupar energia e reduzir as emissões de CO<sub>2</sub>. Aliás, é melhor usar a máquina de lavar louça do que lavar os pratos à mão: você gastará 9 vezes menos água. Além disso, você pode conseguir poupar até 30,6 litros de água diariamente, dos quais 27,4 litros poderiam ser de água quente. E aposte sempre nos eletrodomésticos do tipo A+ ou superiores.



4  
DEZEMBRO  
DESLIGUE!

Não deixe em *standby* sua televisão, computador, equipamento de som ou impressora. O *standby* representa um autêntico consumo fantasma com o consequente impacto ambiental e econômico. Utilize um extensor de tomadas: assim você poderá apagar todos os aparelhos juntos. Evite deixar os carregadores e transformadores ligados se não estão carregando: eles sempre estão consumindo energia.



5  
DEZEMBRO  
DESCARTE OS  
DESCARTÁVEIS

O uso de produtos descartáveis é algo insustentável. A produção de novos materiais, às vezes não recicláveis, significa um grande consumo de energia e pode precisar de recursos poluentes como o petróleo, do qual é feito o plástico, um dos piores inimigos do clima pelos gases de efeito estufa que libera em sua decomposição e pelos resíduos que deixa. Em geral, evite os objetos do tipo “usar e descartar”, substitua-os por outros que sejam reutilizáveis: sacolas e guardanapos de tecido, pilhas recarregáveis, papel reciclado, embalagens recuperáveis, etc.



6  
DEZEMBRO  
TENHA CUIDADO  
COM O  
E-COMMERCE

Você já parou para pensar alguma vez o que significa comprar *on-line*? A embalagem e os resíduos gerados, o plástico para proteger o envio, todo o percurso do pacote e o meio de transporte utilizado, a participação no tráfego urbano, a compra por impulso... Num só dia, já são entregues mais de um milhão de pacotes e, quando chega o Black Friday, até dois milhões em cada jornada consecutiva. Vamos lá, caminhe até a loja mais próxima de você.



# 7

## DEZEMBRO

### ALIMENTOS LOCAIS E DE TEMPORADA

O impacto ecológico da distribuição de alimentos pode ser medido a partir da distância que eles percorrem desde a origem até a nossa mesa e do método de transporte utilizado. Os alimentos próximos ou de “quilômetro zero” são aqueles que são produzidos a menos de 100 km do ponto de venda. Se você preferir alimentos locais, de origem conhecida e de temporada, estará ajudando a limitar a pegada deixada pela conservação dos bens nas câmaras e pelo transporte desde lugares distantes.



## 8 DEZEMBRO COM A COMIDA NÃO SE BRINCA

As alterações na alimentação têm a capacidade para evitar a geração de até 3,5 gigatoneladas de CO<sub>2</sub>. Compre produtos frescos; opte por produtos a granel em contraposição ao excesso de embalagens, aos pacotes de tamanho minis ou individualizados; só compre aquilo que for necessário e nunca ponha comida fora. Pense que, para produzir um quilo de alimentos, emite-se em média 4,5 kg de CO<sub>2</sub>. Parar o desperdício significaria evitar quantidades de CO<sub>2</sub> equivalentes a retirar 1 de cada 4 carros das estradas. Para chegar a isso, planeje seu cardápio e conserve os alimentos adequadamente.



9

DEZEMBRO

**5 MINUTOS  
DE DUCHA: NEM  
MAIS NEM  
MENOS!**

Uma ducha de só 8 minutos precisa de uma média de 76 litros de água! Além disso, fornecer, tratar e aquecer a água para a higiene diária também consome muita energia. Quanto mais tempo você deixar a torneira de água quente aberta, maior será o gasto energético e econômico. Anote isso: cinco minutos de água corrente e quente significa o mesmo gasto que uma lâmpada de 60 watts funcionando durante 22 horas.



10  
DEZEMBRO  
ESTACIONE O  
CARRO

Nas cidades, 50% dos trajetos feitos com o carro não passam de 3 km. Substitua o carro ou moto por um passeio, bicicleta, transporte público ou compartilhe veículo. Por exemplo, nos trajetos interurbanos, o carro consome por cada passageiro e quilômetro quatro vezes mais do que um ônibus. Se você precisar do carro, use-o quando for realmente imprescindível. Outra coisa, o seu comportamento no volante também influi. Informe-se sobre como dirigir da forma mais eficiente possível: reduza a velocidade, tenha os pneus com uma boa pressão, etc.



11  
DEZEMBRO  
É MELHOR USAR  
TREM QUE AVIÃO

Escolha o meio de transporte mais eficiente para cada trajeto. O trem é um dos mais eficientes desde o ponto de vista de consumo energético. As emissões de CO<sub>2</sub>, calculadas por passageiro, são quase 10 vezes menores do que as geradas num mesmo trajeto feito de avião. E comparativamente umas seis vezes menos do que as emitidas por um carro.



12  
DEZEMBRO  
ENFRENTA O  
PROBLEMA

As árvores agem como sumidouros de carbono, ou seja, elas retêm CO<sub>2</sub>. Se você apoiar ações e medidas contra o desmatamento e favoráveis ao reflorestamento, especialmente de espécies autóctones, estará ajudando a reduzir o excesso de CO<sub>2</sub> na atmosfera. Você pode colaborar em projetos e iniciativas como os dias do voluntariado que a Iberdrola faz precisamente para semear, transplantar e cultivar flora variada.



13  
DEZEMBRO  
COMPENSE SUA  
PEGADA DE  
CARBONO

Pode parecer abstrato, mas cada um de nós pode reduzir e compensar sua própria pegada de carbono. Para isso, primeiro devemos medir essa pegada com ferramentas como as oferecidas no site da *Oficina Española de Cambio Climático* (em português: Agência Espanhola de Mudanças Climáticas) e no site CeroCO2. Com esta informação, podemos mudar hábitos e compensar as nossas emissões de CO2. Esta ação consiste numa contribuição econômica voluntária, proporcional às toneladas de CO2 geradas, para projetos cujo objetivo é precisamente absorver ou evitar as emissões de carbono.