



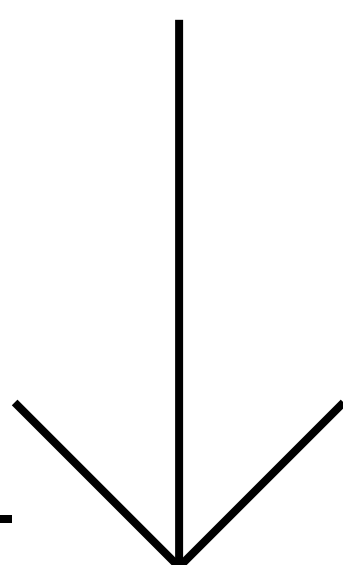
CONFIRA HÁBITOS DE
CONSUMO
CONSCIENTE
QUE AJUDAM A REDUZIR SUA
PEGADA
DE CARBONO

Alimentos

Mobilidade

Residência

Bens de consumo e lazer



ALIMENTAÇÃO



COMPRA PLANEJADA

Ao planejar o cardápio, fazer uma listinha do que precisa e comprar só o necessário, você evita desperdícios e reduz sua pegada de carbono em **283,98 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



DIETA VEGETARIANA

Se em todas as refeições você substituir a carne vermelha, o frango e o peixe por cereais (25%), vegetais (25%), feijão (25%) e ovos (25%), reduz sua pegada de carbono em **553,14 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



SUPER IMPACTO



DIETA SEM CARNE VERMELHA

Ao substituir em todas as refeições a carne vermelha (bovina, suína e cordeiro) por frango (70%) e peixe (30%), você reduz sua pegada de carbono em **543,06 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



CARDÁPIO SEM EXCESSOS

Se você reduzir em 10% a quantidade de comida ingerida por dia, pode reduzir sua pegada de carbono em **175,26 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação





LATICÍNIOS SEM EXAGEROS

Se você reduzir 1/3 da quantidade de laticínios (leite, queijos, manteiga, etc.) que ingere diariamente, reduz sua pegada de carbono em **92,34 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



SUPER IMPACTO

SOBRAS REAPROVEITADAS

Ao reaproveitar as sobras de todas as suas refeições, você evita o desperdício de alimentos e reduz a sua pegada de carbono em **419,68 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



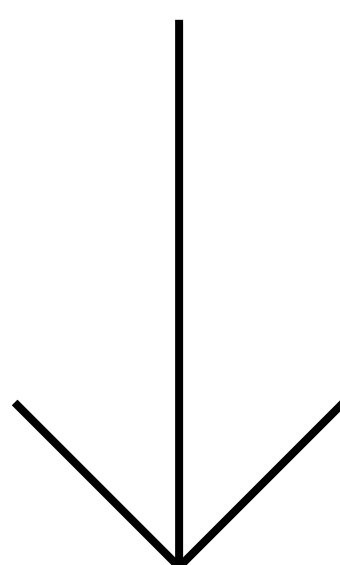


ALIMENTOS “FEIOS”

Ao comprar frutas, legumes e verduras fora do padrão em todas as idas ao mercado, você evita o desperdício e reduz sua pegada de carbono em **270,31 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



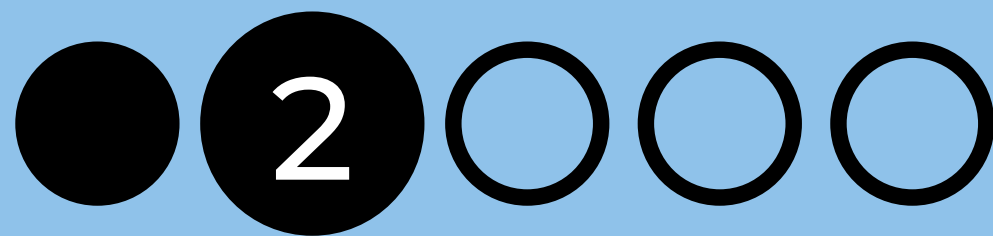
MOBILIDADE



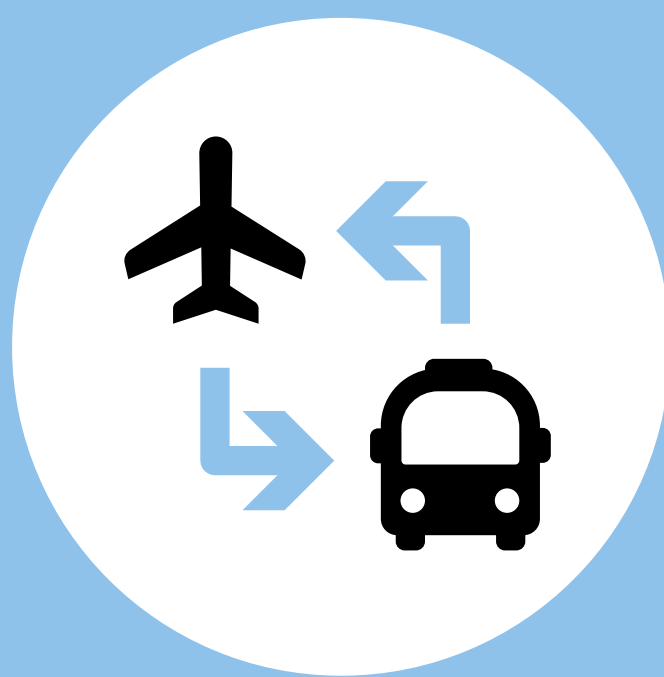
DESLOCAMENTOS MENORES

Se você preferir serviços perto de casa ou do trabalho, diminuindo diariamente os deslocamentos de carro e substituindo-os pela bicicleta (20%) e a caminhada (20%), reduz sua pegada de carbono em

140,54 kgCO₂e/cap por ano



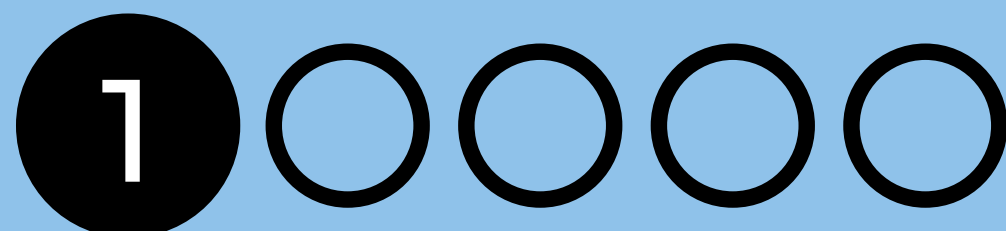
Potencial de impacto desta ação



MENOS VOOS

Ao diminuir as viagens nacionais a lazer feitas de avião ao longo do ano, substituindo-as por viagens de ônibus (50%) ou carro (50%), você reduz sua pegada de carbono em

17,14 kgCO₂e/cap por ano



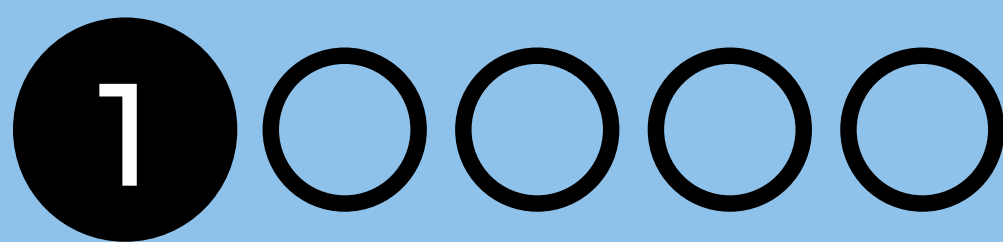
Potencial de impacto desta ação





FÉRIAS MAIS PRÓXIMAS

Se você substituir as viagens internacionais anuais a lazer (50%) por nacionais feitas de carro ou de ônibus, reduz sua pegada de carbono em **18,48 kgCO₂e/cap** por ano

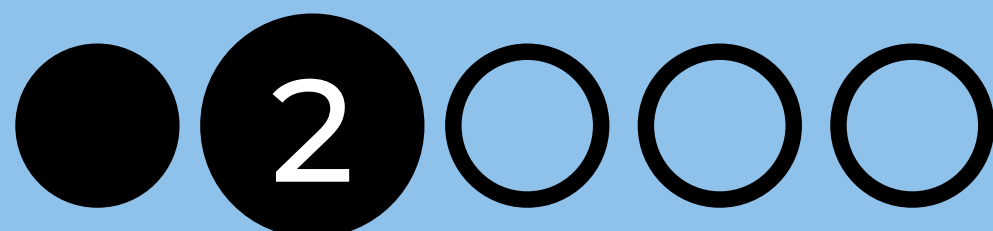


Potencial de impacto desta ação



USO DE TRANSPORTE PÚBLICO

Ao substituir diariamente o uso do carro (46%) pelo ônibus para ir à escola ou ao trabalho, você reduz sua pegada de carbono em **106,00 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação





MAIS PEDALADAS

Se você substituir diariamente o uso de carro, ônibus, metrô ou trem (46%) pela bicicleta para realizar trechos curtos, reduz sua pegada de carbono em **219,58 kgCO₂e/cap** por ano

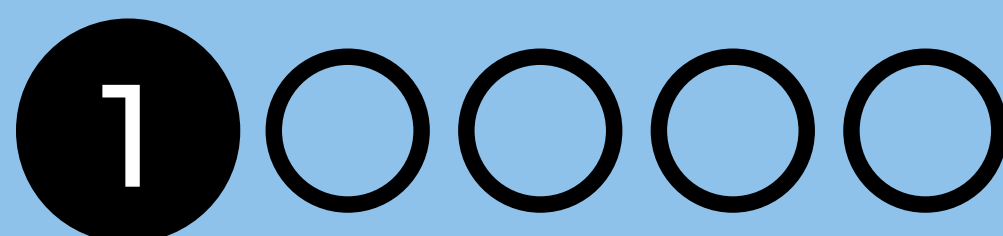


Potencial de impacto desta ação



CARRO COMPARTILHADO

Se o seu carro levar diariamente ao trabalho ou à escola dois ou mais passageiros ao invés de apenas um, você reduz sua pegada de carbono em **69,88 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação





TRABALHO REMOTO

Ao substituir o trabalho presencial, que exige deslocamento, pelo trabalho remoto, feito em casa (50%), você reduz sua pegada de carbono em **213,90 kgCO₂e/cap** por ano

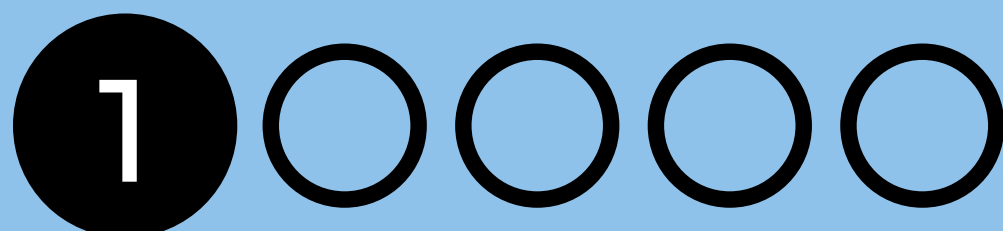


Potencial de impacto desta ação



VEÍCULOS EFICIENTES

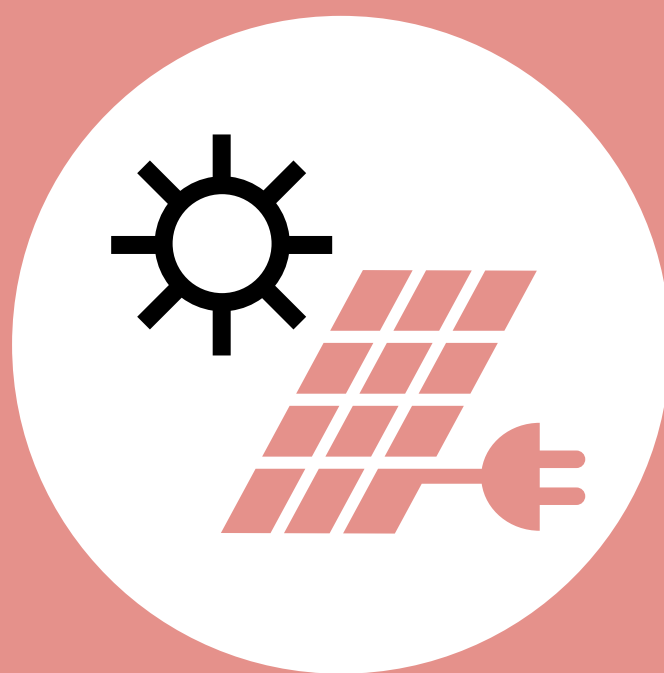
Se você sempre utilizar carros e motocicletas mais eficientes (híbridos, elétricos e os que precisam de menos combustível para rodar 1km), reduz a sua pegada de carbono em **48,46 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação

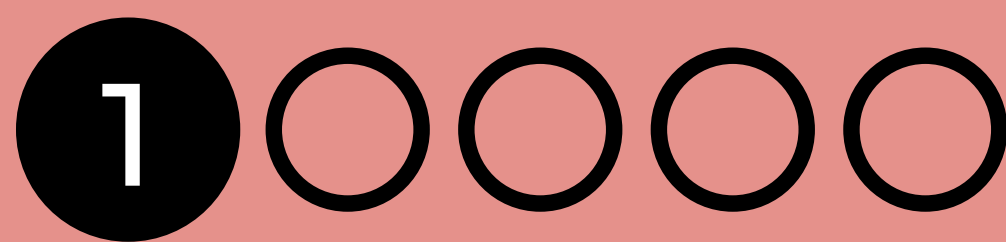


RESIDÊNCIA



ENERGIA SOLAR EM CASA

Ao instalar painéis de energia solar em casa para o aquecimento da água, você reduz sua pegada de carbono em **48,13 kgCO₂e/cap** por ano

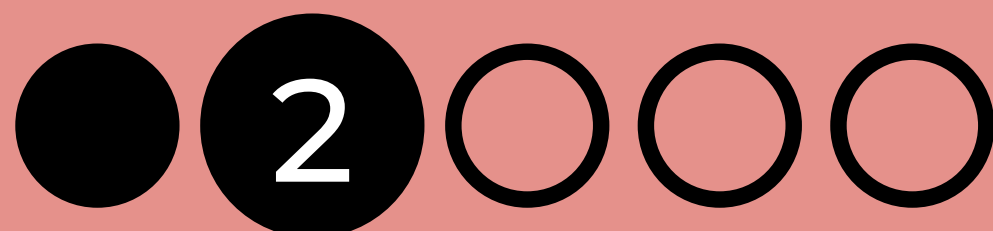


Potencial de impacto desta ação



CASA MENOR

Ao optar por uma casa menor, que reduza 1/3 do espaço médio residencial por morador, você reduz sua pegada de carbono em **174,26 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação





LAR COMPARTILHADO

Se você compartilhar sua residência entre 2 ou mais moradores, ao invés de morar sozinho, reduz sua pegada de carbono em **264,03 kgCO₂e/cap** por ano

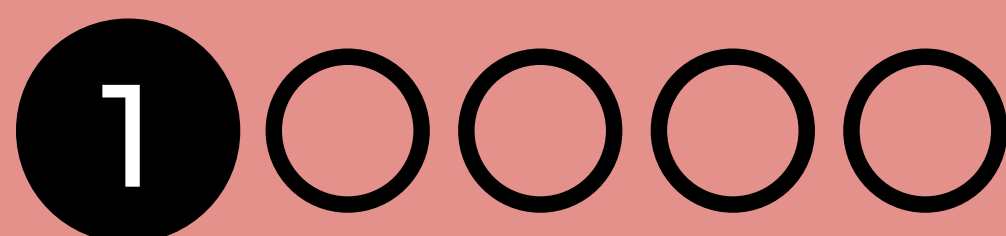


Potencial de impacto desta ação



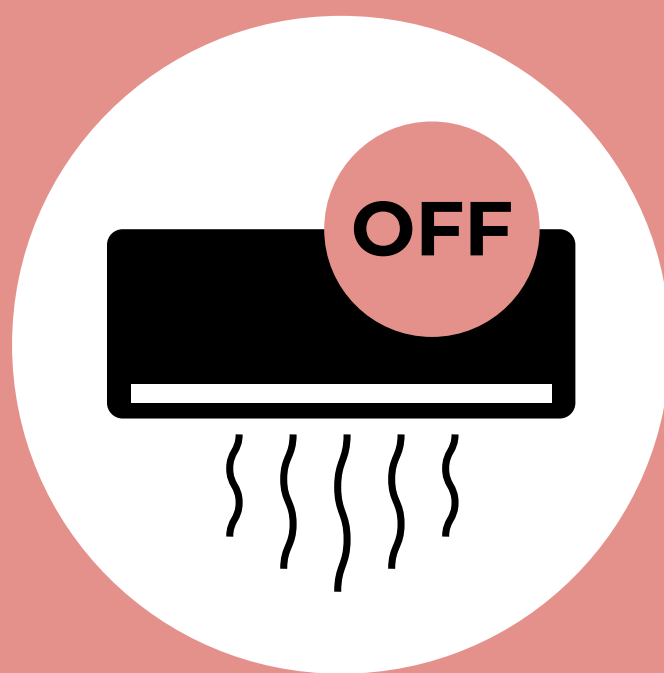
ÁGUA QUENTE SEM EXAGEROS

Ao diminuir diariamente o tempo do seu banho de chuveiro com água quente (19%), você reduz sua pegada de carbono em **24,06 kgCO₂e/cap** por ano



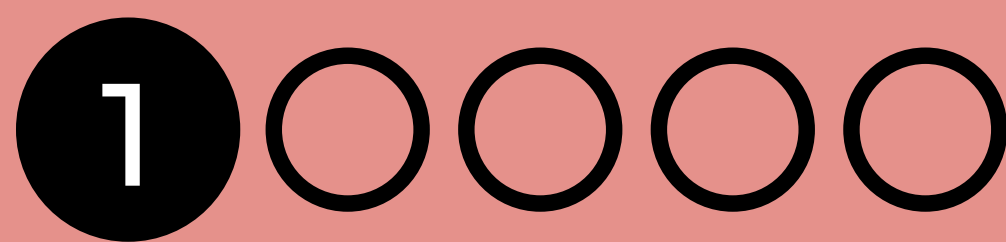
Potencial de impacto desta ação



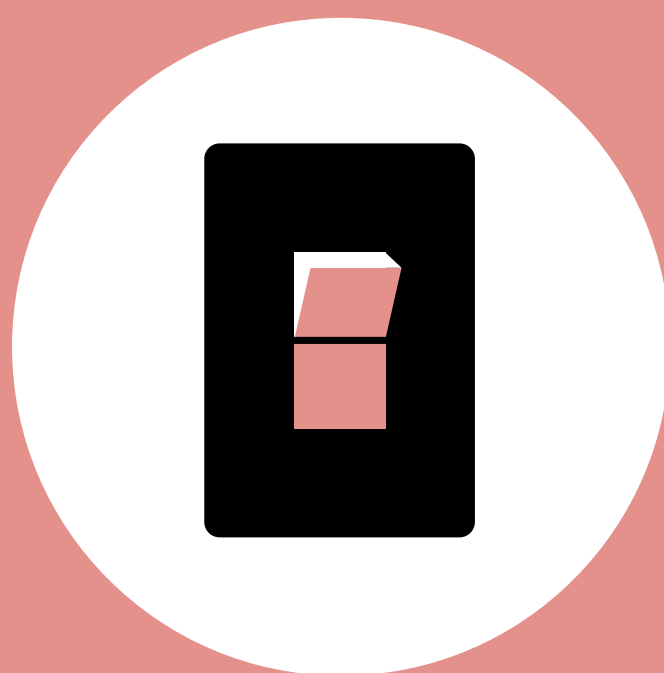


MENOS AR-CONDICIONADO

Se você melhorar diariamente a ventilação do ambiente e diminuir o uso de ar condicionado (35%), reduz sua pegada de carbono em **88,66 kgCO₂e/cap** por ano

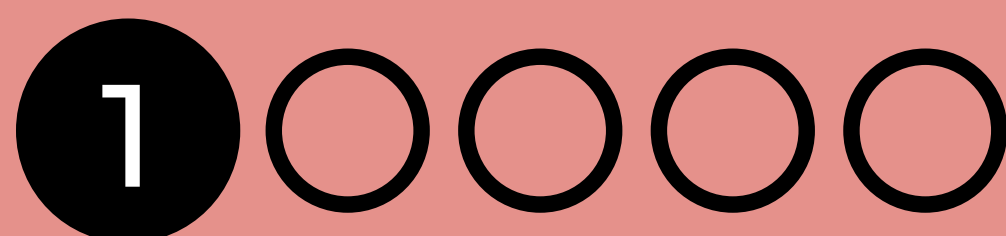


Potencial de impacto desta ação



ECONOMIA DE ENERGIA

Se você adotar hábitos de consumo consciente de energia elétrica para alcançar uma economia mensal (32,5%), reduz sua pegada de carbono em **82,32 kgCO₂e/cap** por ano



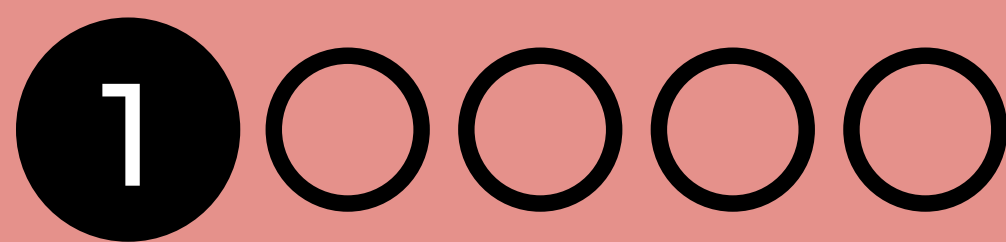
Potencial de impacto desta ação





LAVAGEM DE ROUPA COM ÁGUA FRIA

Se você lavar roupas na máquina só com água fria, poupa a energia elétrica necessária para o aquecimento dela nos ciclos de lavagem e reduz sua pegada de carbono em **86,12 kgCO₂e/cap** por ano

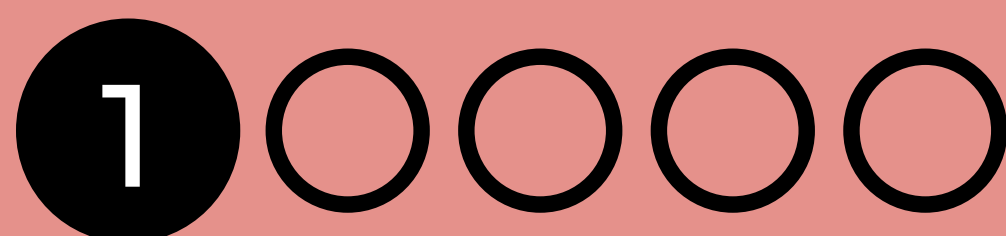


Potencial de impacto desta ação



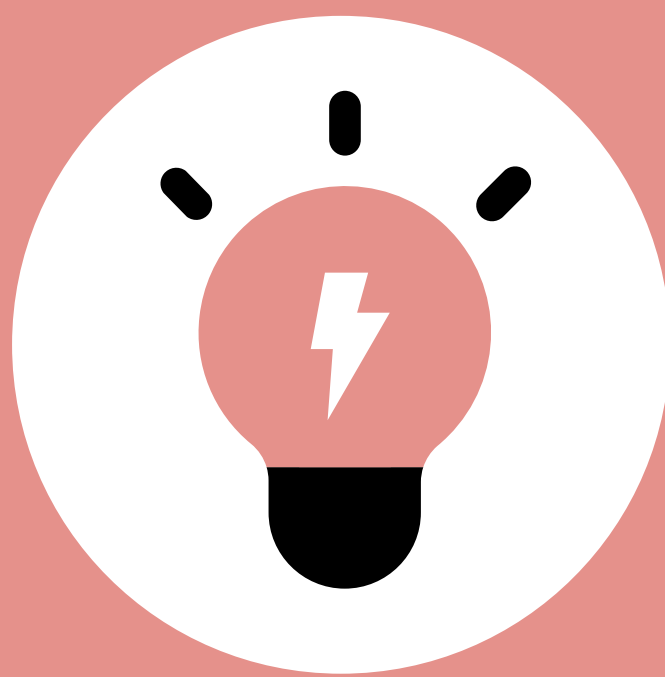
LAVAGEM COM CAPACIDADE MÁXIMA

Ao usar a máquina de lavar sempre com a quantidade máxima indicada de roupas, você diminui o número de ciclos de lavagem (25%), economiza água e reduz sua pegada de carbono em **13,76 kgCO₂e/cap** por ano



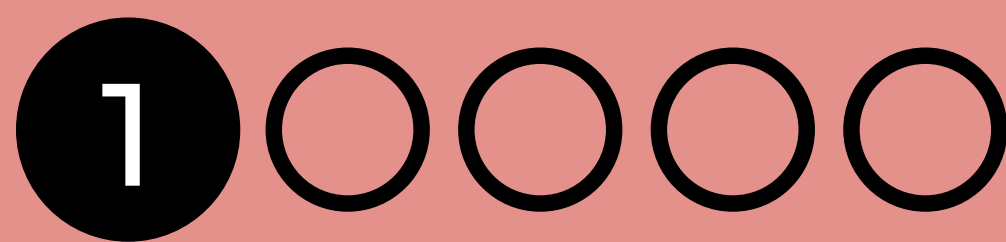
Potencial de impacto desta ação



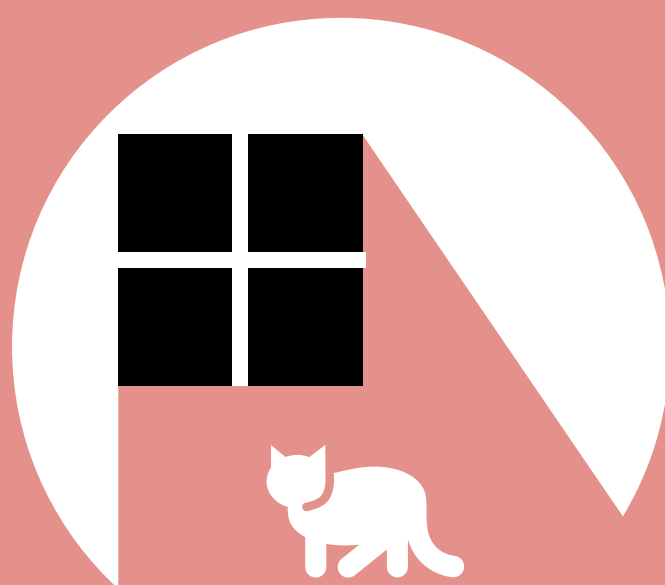


USO DE LÂMPADAS LED

Se você substituir 2/3 das lâmpadas fluorescentes de casa por LED, que são mais eficientes, economiza energia e reduz sua pegada de carbono em **53,60 kgCO₂e/cap** por ano

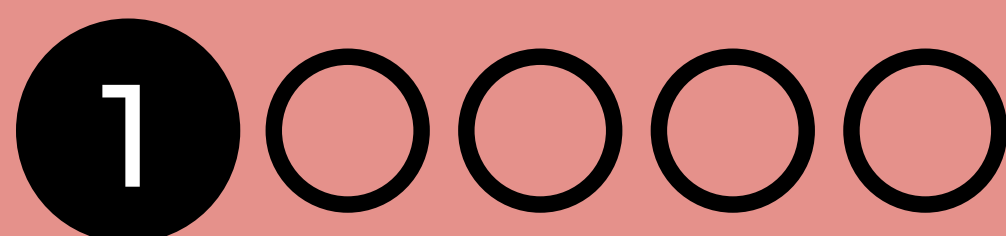


Potencial de impacto desta ação



MAIS LUZ NATURAL

Ao aproveitar diariamente a luz do sol para iluminar ambientes, evitando acender lâmpadas em casa, você reduz sua pegada de carbono em **25,33 kgCO₂e/cap** por ano



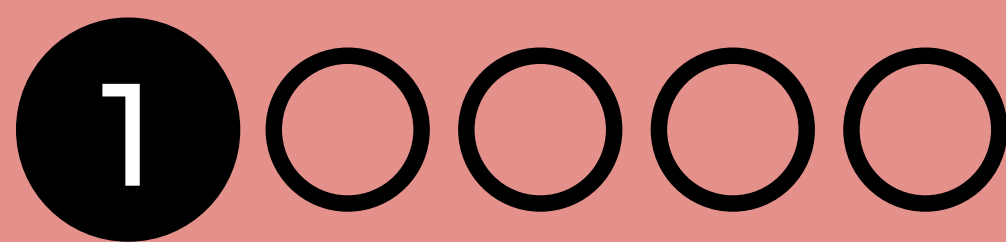
Potencial de impacto desta ação





MENOS LAVAGEM DE ROUPAS

Se você usar suas roupas mais vezes (25%) antes de lavá-las, economiza água e energia elétrica e reduz sua pegada de carbono em **77,09 kgCO₂e/cap** por ano

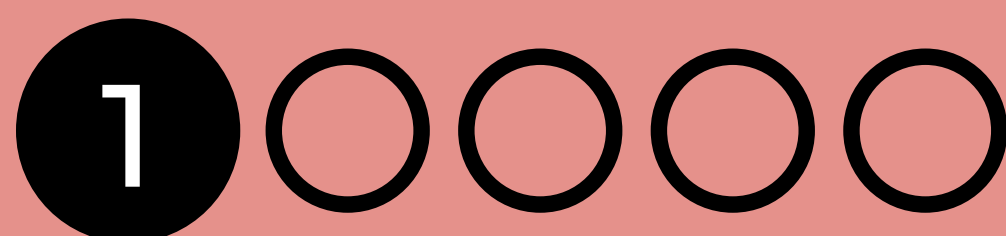


Potencial de impacto desta ação



MODO ECONOMIA DE ENERGIA

Ao usar os equipamentos (25%) no modo economia de energia, você economiza energia elétrica e reduz sua pegada de carbono em **63,33 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



**BENS DE
CONSUMO
E LAZER**



ROUPAS MAIS DURÁVEIS

Se você comprar peças de roupas mais duráveis, evita a compra sucessiva de peças do tipo fast fashion (25%) e reduz sua pegada de carbono em **13,16 kgCO₂e/cap** por ano

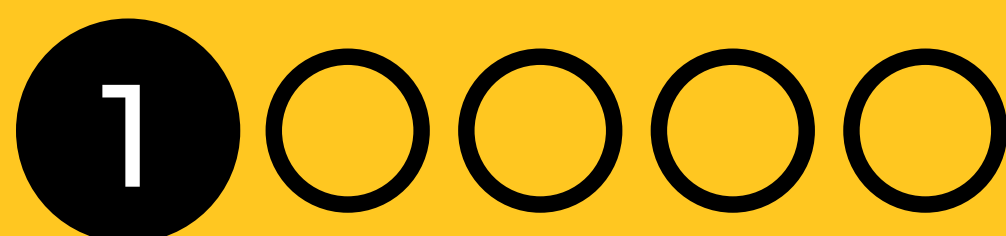


Potencial de impacto desta ação



MENOS CIGARROS

Se você reduzir 1/3 dos cigarros fumados ao longo de um dia, reduz sua pegada de carbono em **1,13 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação





IMPRESSÕES SEM EXAGERO

Ao evitar metade das impressões, você evita o desperdício de papel, o consumo de energia elétrica e de tinta e reduz a sua pegada de carbono em **0,15 kgCO₂e/cap** por ano

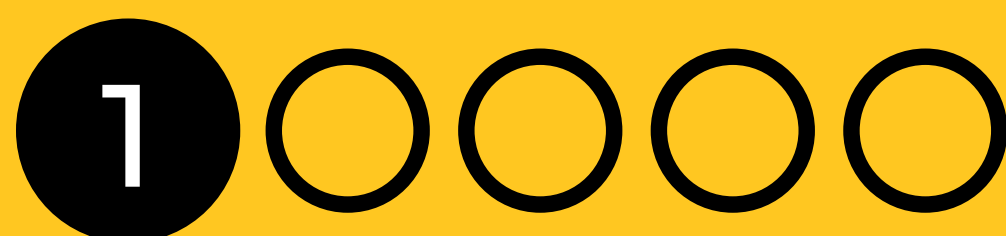


Potencial de impacto desta ação



MENOS ELETRÔNICOS

Se você evitar 1/3 das compras de novos aparelhos eletrônicos, como celulares e tablets, reduz sua pegada de carbono em **0,80 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



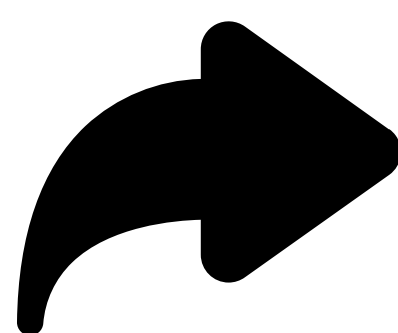


ABSORVENTES ALTERNATIVOS

Ao comprar alternativas duráveis (coletor, absorvente de pano e calcinhas absorventes) ao invés de descartáveis, você reduz sua pegada de carbono em **0,25 kgCO₂e/cap** por ano



Potencial de impacto desta ação



Os cards estão disponíveis [aqui](#) como imagem e podem ser compartilhados pelo WhatsApp, Instagram, Facebook e outras redes

Compartilhe!