



Rua Campo Grande, 443
Vila Hamburguesa | São Paulo | SP
CEP 05302-051
55 (11) 3647-9293
contato@iniciativaverde.org.br
iniciativaverde.org.br



Confiance.log Armazenagem,
Logística e Transporte LTDA.
Guaiúna | São Paulo | SP
CEP 03630-040
(11) 2296-9433 | 2296-1111
contato@confiancelog.com.br
confiancelog.com.br



O problema do aquecimento global, que vinha sendo alardeado por cientistas há tempos, ultrapassou as muralhas acadêmicas e virou assunto popular com o cenário apocalíptico descrito nos relatórios do IPCC (órgão da ONU considerado a maior autoridade mundial em mudanças climáticas e que reúne cerca de 2.500 cientistas) no início de 2007. As consequências de assistirmos sentados nosso planeta se transformar num gigantesco forno pode variar do alastre da fome no mundo ao desaparecimento de 30% das espécies. Para impedir que isso aconteça, todos precisam agir. Você já deve ter escutado bastante o discurso sobre fechar a torneira ao escovar os dentes, apagar a luz ao deixar um ambiente ou deixar o carro na garagem e ir para o trabalho de bicicleta. Mudanças de comportamento contribuem, e muito. Pensando nisso, a Confiance.log e a Iniciativa Verde trazem, nesta cartilha, dicas de como podemos ajudar na mitigação dos problemas gerados pela ação do homem no meio ambiente, estas dicas são grandes passos para a mudança de atitude e de comportamento da sociedade como um todo, indivíduos, empresas e governantes!



20 MIL
km/ano



transporte público
/bicicleta

AO IR PARA O TRABALHO

Se você dirige 20.000 km por ano, reduza sua rodagem em 10%. Experimente deixar o carro em casa e usar o transporte público ou a bicicleta e ainda caminhar ao menos uma vez a cada duas semanas. Com essa redução, você deixará de lançar 282 kg de gases causadores do efeito estufa (GEE) na atmosfera.



ar-
condicionado



ventilador

EM CASA

Substitua o ar-condicionado pelo ventilador. Opte por ventiladores de teto, eles são mais eficientes na ventilação do ambiente. O consumo de energia de um aparelho de ar-condicionado é equivalente a nove ventiladores.



NO COTIDIANO

No transporte das crianças para a escola, faça revezamento com outros pais. O trânsito parado na entrada e na saída da escola e o aumento de fluxo de carros na rua são muito prejudiciais, já que aumentam a emissão de GEE.

CONSUMIDOR

Ao comprar materiais para seu dia a dia, verifique se eles possuem selos de institutos respeitados como o Selo Procel de economia de energia, ou o FSC de manejo sustentável, isso faz com que as empresas comecem a se preocupar mais com os consumidores ambientalmente engajados e procurem diminuir seus impactos no meio ambiente.

cotidiano



selos

EMPRESÁRIO

Um dos maiores vilões das grandes cidades são os carros e os congestionamentos. Na hora de contratar um empregado, prefira sempre os candidatos que moram mais perto ou que possam utilizar transportes mais limpos como o metrô e o trem. Um carro 1.0 polui 20 vezes mais que o metrô.

congestionamento



transporte público

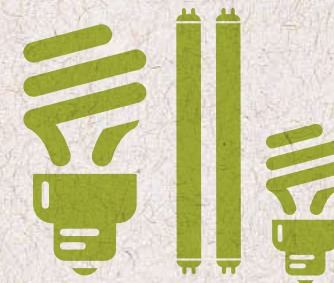


COTIDIANO

Fique de olho na manutenção do seu veículo. Um motor mal cuidado pode consumir 50% a mais de combustível e produzir 50% mais CO2. Lembre-se sempre de trocar o filtro de ar de seu carro.



LÂMPADA INCANDESCENTE



LÂMPADA FLUORESCENTE



custa em média

R\$ 2,00

custa em média

R\$12,00

vida útil média

1.000 horas

vida útil média

10.000 horas

1,2 KWh/dia
(12 horas)

0,24 KWh/dia
(12 horas)

emissão de gases de efeito estufa em 2 anos

1077,48

emissão de gases de efeito estufa em 2 anos

215,49

Tipo de Lâmpada	Tempo h/(dia*lâmpada)	Energia kWh/(dia*lâmpada)	Dias	Lâmpadas	Emissão kg CO2e
Incandescente	12	1,2	730	10	215,496
Fluorescente	12	0,24	730	1	43,0992

Tipo de Lâmpada	Custo Médio R\$/lâmpada	Tempo de vida horas	Número de troca	Energia kWh/lâmpada	Custo da Energia	Custo Total
Incandescente	R\$ 4,00	750	12	876	R\$ 369,87	R\$ 4.178,71
Fluorescente	R\$ 15,00	10.000	1	175,2	R\$ 62,32	R\$ 773,19

EM CASA

Troque as cinco lâmpadas mais utilizadas em sua casa por modelos que gastam menos energia, você reduzirá sensivelmente suas emissões de GEE - e também a conta de luz. Uma lâmpada fluorescente consome cerca de três vezes menos energia do que uma incandescente, e ainda pode durar até 10 vezes mais.

incandescente**fluorescente****NO ESCRITÓRIO****descartáveis****reutilizáveis**

Substitua alguns materiais descartáveis como copos, plásticos e papel toalha, entre outros, por produtos reutilizáveis, como canecas ou copos de acrílico ou plástico resistente, toalhas de pano e caixas arquivo. A produção e armazenamento de lixo são dois grandes problemas para o meio ambiente. O lixo produzido por uma empresa com 50 funcionários emite, em média, mais de 9 toneladas de GEE por ano.

NO TRABALHO

Utilize o mínimo necessário de papel, quando for se comunicar com as pessoas, dê preferência ao e-mail. Sempre que possível, use papel reciclado ou certificado (papel de reflorestamentos) e separe o material para reciclagem quando for descartá-lo. Existem no mercado diversos tipos de papéis ecologicamente mais corretos, até papel Carbon Free, com todas as suas emissões já compensadas.

**desperdício de papel****papel Carbon Free****CONSUMIDOR****sacolas plásticas****sacolas de tecido /caixas**

Evite ao máximo a utilização de sacolas plásticas nas compras de supermercado. O plástico é um derivado do petróleo, que é um combustível fóssil. Além disso, as sacolas plásticas permanecem por muitos anos no meio ambiente. Substitua por sacolas de tecido ou materiais mais resistentes, isso irá impactar na natureza e em seu bolso.

ENTRETENIMENTO

Valorize roteiros mais sustentáveis, veja se as empresas ou prestadores de serviços têm alguma ação ambiental. Se for sair de férias com a família, prefira locais onde o contato com a natureza é maior para que as futuras gerações deem maior valor para a preservação do meio ambiente.

emissão**natureza****materiais****reciclagem****EM CASA**

Recicle ou separe materiais para reciclagem, esse ato representa uma diminuição das emissões de GEE, pois, além de evitar mais exploração de matéria-prima, dispensa os gastos de energia e combustíveis fósseis no processo de fabricação e distribuição.

NO ESCRITÓRIO

Desligue luzes e equipamentos quando não estiverem sendo utilizados. Alguns equipamentos mesmo não utilizados ficam em *stand by* consumindo energia, se deixar de usá-los por períodos maiores de tempo, tire-os da tomada. Evite deixar computadores ligados 24 horas por dia e configure-os para que desliguem seus monitores quando estiverem em espera.



EM SEU PRÉDIO

Suba de escada para os primeiros andares de seu prédio ou trabalho, subir degraus é uma ótima maneira de entrar em forma e você ainda reduz o consumo de energia de elevadores.



NO MERCADO

Saiba a origem de seus produtos e alimentos, quanto mais próxima ao local de distribuição, menor foi o caminho para chegar às suas mãos e menor a quantidade de emissões no transporte do produto. Além disso, você pode ter um maior controle sobre os cuidados dessas empresas com a distribuição.



EM CASA

Evite banhos demorados, um chuveiro elétrico ligado por 15 minutos ao dia emite, por ano, 368,13 kg de gases de efeito estufa, no caso de chuveiros a gás essa conta é muito maior, são emitidas 6,76 toneladas destes gases. Portanto, o chuveiro elétrico ainda é mais econômico sob este ponto de vista.

banhos demorados



banhos rápidos



SOCIEDADE



Pesquisas

Pesquise mais e tente entender mais do assunto! Pessoas bem informadas são essenciais para um mundo mais justo e sustentável.



Sustentabilidade

NO TRÂNSITO

Prefira veículos movidos a álcool ou biocombustíveis. O álcool é uma fonte de energia renovável, ao contrário da gasolina, do diesel e do gás. A quantidade de CO₂ emitida da queima do álcool nos motores é a mesma fixada nas plantações de cana de açúcar. Mesmo assim, o processo não é totalmente limpo, uma vez que emissões são geradas na produção do álcool, além dos danos ambientais no campo, devido à cultura da cana.



SOCIEDADE



irregularidades

Denuncie abusos e procure ajuda das autoridades quando enxergar irregularidades nas calçadas, ruas, empreendimentos, empresas, etc. A omissão também é crime.



denuncie

NAS REFEIÇÕES

Consuma alimentos naturais como frutas e verduras. Além de ser uma forma de vida mais saudável e nutritiva, os alimentos industrializados emitem toneladas de gases de efeito estufa durante sua produção e distribuição.



alimentos industrializados

natureza



NO PLANETA



Plantar uma árvore nativa da mata atlântica contribui para a absorção de 190 kg de CO₂, além de criar diversos outros benefícios. Procure pelas espécies ideais para a sua rua e região.



plante

NO MERCADO

Incentive a produção de alimentos provindos da agricultura familiar. A agricultura mecanizada de larga escala é um dos grandes contribuintes para o desmatamento e o aquecimento global. Além de utilizar mais agrotóxicos, que muitas vezes são vilões no meio ambiente. Prefira alimentos da época, já que há necessidade de mais agrotóxicos para o plantio de alimentos fora de época. Veja tabelas:

FRUTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate		○	●	●		○	○	○				
Abacaxi	○									○	●	●
Banana			○	○	○	○	●					
Caqui			●	●								
Figo	○	●	○									
Goiaba		●	●									
Jabuticaba									○	●		
Laranja							●	●	○	○		
Limão	●	●	●	○	○	○	○					
Maçã			●	○	○	○	○					
Manga											●	●
Mamão				○	○					●		
Maracujá			○	○	●							
Melancia	●										●	●
Melão	●									○	●	●
Morango								●	●			
Pêssego											●	

HORTALIÇAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora				○	○	●	●	●	●			
Abobrinha										●	●	●
Acelga								○		●	●	○
Agrião							○	○	●	●		
Alface								○	●	●	○	
Almeirão	●								●	●	●	
Batata	●	○								○	○	●
Batata-doce					○	○	●	●	○			
Beringela	●	○	○	●	●							○
Beterraba	○								○	●	●	○
Brócolis							○	○	●	●	○	
Cebola	○									○	●	●
Cenoura								○	○	●	●	○
Chicória								○	○	●	●	
Chuchu			○	●	○			○	○	○		
Couve	○							○	○	●	●	●
Couve-flor							○	●	●	●		
Escarola								●	●	○		
Espinafre								○	●	●	●	
Inhame					●	●	●	○	○	○		
Jiló	●	○	○	○	●							
Mandioca				○	●	●	●	○	○			
Milho verde	●	●	○	○								○
Pepino	○	○	●	●							○	●
Pimentão	●	○	○						○	○	●	●
Quiabo	●	●	●	○								
Rabanete							●	●	○	○		
Repolho									○	●	○	○
Salsão	●								○	●	●	●
Tomate	●								●	●	○	○
Vagem	○									●	●	○



Rua Campo Grande, 443
Vila Hamburguesa | São Paulo | SP
CEP 05302-051
55 (11) 3647-9293
contato@iniciativaverde.org.br
iniciativaverde.org.br



Confiance.log Armazenagem,
Logística e Transporte LTDA.
Guaiaúna | São Paulo | SP
CEP 03630-040
(11) 2296-9433 | 2296-1111
contato@confiancelog.com.br
confiancelog.com.br
