



**DESCARBONIZE SEU DIA:
AÇÕES SIMPLES PARA
UM FUTURO
SUSTENTÁVEL!**

WWW.CARBONZERO.ECO

AÇÕES INDIVIDUAIS TAMBÉM TÊM IMPACTO.



Com o avanço das mudanças climáticas e o aumento das emissões de gases de efeito estufa, é fundamental que cada um de nós faça a sua parte para reduzir a pegada de carbono e ajudar a proteger o nosso planeta.

Muitas vezes, pensamos que apenas grandes empresas e governos têm o poder de fazer a diferença, mas a verdade é que **ações individuais também têm impacto significativo.**

Esta cartilha foi criada para fornecer dicas práticas e acessíveis que você pode implementar no seu dia a dia para reduzir suas emissões de carbono. Desde pequenas mudanças em casa até escolhas mais sustentáveis no trabalho e nos deslocamentos, cada ação conta!

Com esforço e consciência, todos podemos contribuir para um futuro mais sustentável.

Vamos juntos nessa jornada por um planeta mais limpo e sustentável.



DICAS DE DESCARBONIZAÇÃO

Transporte

Aproveite ao máximo a tecnologia e o trabalho remoto.

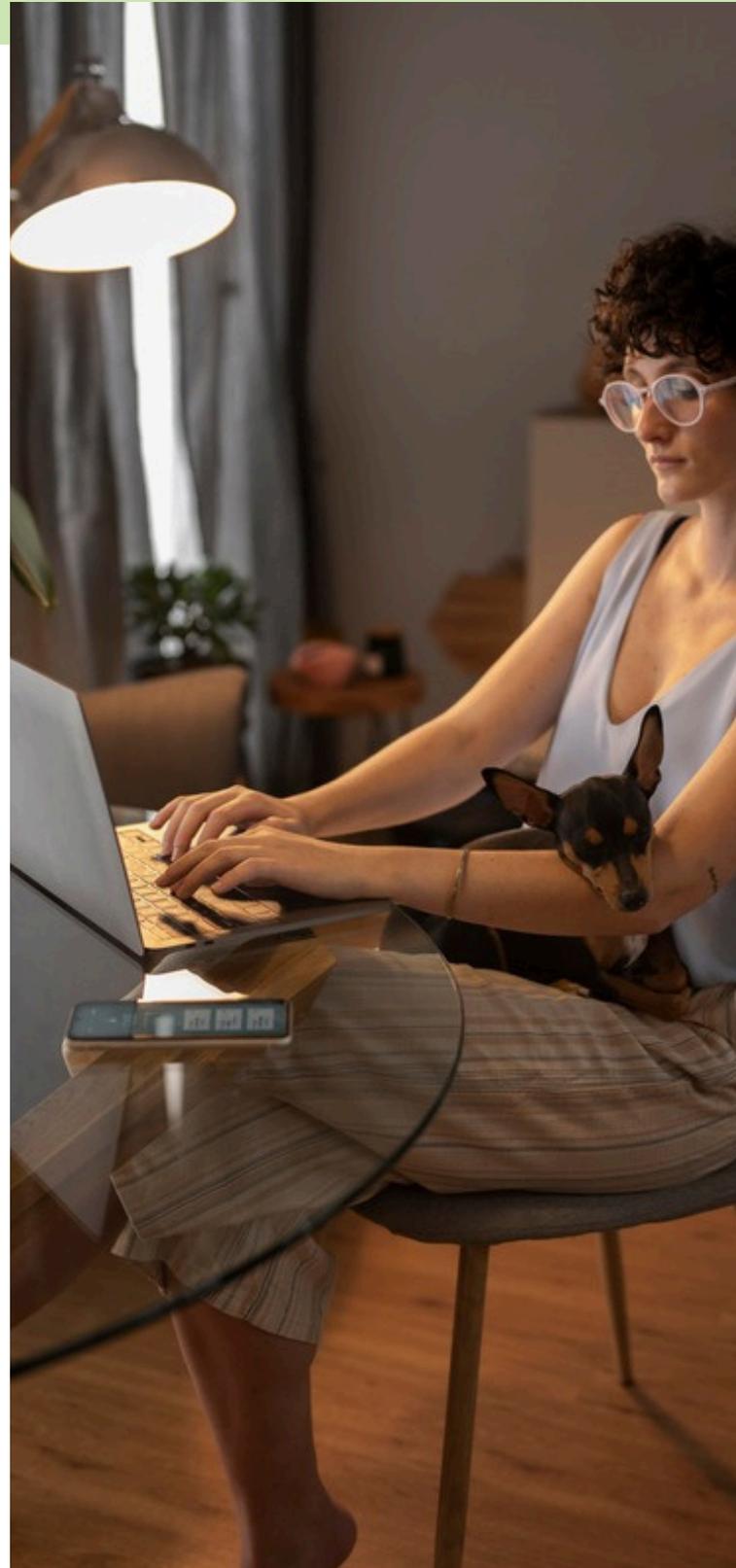
Dica: Utilize ferramentas de videoconferência e colaboração online para evitar deslocamentos desnecessários e reduzir as emissões de carbono associadas.

Deslocamentos frequentes contribuem para altas emissões de CO₂. Trabalhar remotamente e realizar reuniões online minimiza a necessidade de viagens, ajudando a diminuir a pegada de carbono.

Abasteça seu carro com etanol.

Dica: Se seu carro é Flex, sempre que for ao posto encher o tanque, lembre-se de pedir para completar com etanol!

O etanol é um biocombustível capaz de reduzir de 61% a 90% as emissões de gases do efeito estufa em comparação com a gasolina, contribuindo significativamente para a redução das mudanças climáticas.



DICAS DE DESCARBONIZAÇÃO



Transporte

Compre passagens aéreas carbono neutro.

Dica: Algumas companhias já possibilitam a neutralização da passagem por um custo justo. Se possível, compre passagens neutras em carbono.

Viagens aéreas emitem uma quantidade significativa de gases do efeito estufa. Assim, fazer viagens a trabalho somente quando estritamente necessário e adquirir passagens neutras em carbono são ações relevantes!

Alugue carros com a neutralização de carbono.

Dica: Algumas empresas possuem programas para neutralizar as emissões dos carros locados. Caso esse seja uma opção, não deixe se considerá-la!

Deslocamentos de carro emitem grandes quantidades de CO₂, principalmente se o veículo não for abastecido com etanol. Então, além de usar essa opção de combustível, opte pelas locadoras que oferecem programas de neutralização das emissões.

DICAS DE DESCARBONIZAÇÃO

Transporte

Utilize transporte público, bicicleta ou caminhada.



Dica: Quando possível, evite o uso de carros particulares, optando por meios de transporte mais sustentáveis.

Carros particulares são grandes emissores de CO₂. Usar transporte público, bicicleta ou caminhar reduz significativamente a pegada de carbono associada aos deslocamentos diários



USO DE ENERGIA

Economize energia.

Dica: Desconecte carregadores e desligue eletrônicos quando não estiverem sendo usados. Uma boa opção é programar os computadores para entrarem em modo economia após certo tempo sem atividade!

Você sabia que, para gerar a eletricidade que chega na sua casa, gases do efeito estufa são emitidos? Então, ao economizar energia, reduzimos as emissões destes gases e contribuimos para reduzir o aquecimento global.

Utilize energia renovável

Dica: Se possível, instale painéis solares ou opte por um fornecedor de energia que utilize fontes renováveis.

A energia renovável, como a solar e a eólica, não emite gases de efeito estufa e contribui significativamente para o controle do aquecimento global.

Mantenha uma temperatura ambiente estável e confortável

Dica: Caso utilize ar-condicionado, ajuste o termostato para níveis de temperatura mais moderados no inverno e no verão para reduzir o consumo de energia. Mantenha também as portas e janelas fechadas ao usar este equipamento.

O uso excessivo de aquecedores e ar-condicionado aumenta o consumo de energia e, conseqüentemente, as emissões de carbono. Temperaturas moderadas ajudam a economizar energia e reduzir as emissões.



USO DE RECURSOS E GERAÇÃO DE RESÍDUOS

Evite impressões desnecessárias.

Dica: Digitalize documentos sempre que possível e opte por comunicações eletrônicas em vez de impressas.

A produção de papel consome recursos naturais e energia. Além disso, quando ele é descartado, seu processamento também demanda o uso de recursos.

Ao reduzir o uso de papel, você diminui a demanda por esses recursos e reduz as emissões de carbono associadas à sua produção e transporte.

Evite plásticos de uso único.

Dica: Use sacolas reutilizáveis, garrafas de água e recipientes de alimentos duráveis.

A produção e o descarte de plásticos de uso único geram emissões significativas de CO₂. Produtos reutilizáveis reduzem a quantidade de plástico que precisa ser produzido e descartado.

Pratique a reciclagem.

Dica: Separe os resíduos recicláveis e descarte-os corretamente, incentivando também colegas de trabalho e familiares a fazerem o mesmo.

Quando disponibilizados nos aterros, a decomposição dos resíduos gera uma série de gases, dentre eles o metano (CH₄) um potente gás do efeito estufa.

A reciclagem reduz as emissões da disposição final, além da necessidade de extrair e processar matérias-primas, economizando energia e diminuindo as emissões de carbono.



USO DE RECURSOS E GERAÇÃO DE RESÍDUOS

Faça uso consciente da água.

Dica: Repare vazamentos e evite desperdícios, como deixar a torneira aberta enquanto escova os dentes ou lava a louça.

O tratamento e distribuição de água consomem energia. Além disso, grande parte das tecnologias de tratamento do efluente gerado emite gases do efeito estufa. Reduzir o desperdício de água ajuda a economizar energia e a diminuir as emissões de carbono associadas!

Prefira produtos locais e sazonais

Dica: Compre alimentos produzidos localmente e que estejam na estação.

Produtos locais não precisam ser transportados por longas distâncias, reduzindo as emissões de CO₂ associadas ao transporte. Além disso, alimentos sazonais geralmente requerem menos recursos para serem cultivados.

Reduza o consumo de carne.

Dica: Considere adotar uma dieta com menos carne, especialmente carne vermelha.

A produção de carne, principalmente a bovina, gera grandes quantidades de emissões de gases do efeito estufa. Reduzir o consumo de carne ajuda a diminuir sua pegada de carbono!

AÇÕES PARA NEUTRALIZAÇÃO DAS EMISSÕES

Participe de programas de conservação ou recuperação ambiental.

Dica: Apoie ou participe de programas de plantio de árvores, reflorestamento, preservação ou conservação do meio ambiente.

Árvores absorvem CO₂ da atmosfera, ajudando a compensar as emissões de carbono e a mitigar as mudanças climáticas. Se possível, seja voluntário, doe ou apoie programas de conservação ou recuperação ambiental!



Esperamos que as dicas apresentadas aqui tenham inspirado você a adotar práticas mais sustentáveis no seu dia a dia!



Lembre-se, a descarbonização é um compromisso contínuo e cada passo em direção a um estilo de vida mais sustentável é um passo em direção a um futuro melhor para todos.

NÃO ESQUEÇA DE SEGUIR A CARBONO ZERO NAS REDES SOCIAIS!

OBRIGADO POR SE JUNTAR A NÓS NESTA JORNADA. VAMOS FAZER A NOSSA PARTE PARA PROTEGER O PLANETA!

@CARBONZERO.ECO

WWW.CARBONZERO.ECO