



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

[WWW.CARBONZERO.ECO](http://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 CO<sub>2</sub>. 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 CO<sub>2</sub>, 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 CO<sub>2</sub>. 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 CO<sub>2</sub>. 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 (CH<sub>4</sub>) 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 CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> 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**