

Como ser consciente?

Com uma nova postura, é possível ajudar a salvar o meio ambiente e a própria humanidade

- ✓ Na hora das compras, opte por sacolas de pano ou de outro material reutilizável. Evite usar sacos plásticos e isopores, pois eles não são materiais biodegradáveis e quando jogados em locais impróprios podem matar os animais e peixes que os ingerirem. Além disso, as tintas usadas nos sacos plásticos contêm muitos materiais nocivos como o cádmio, metal pesado altamente tóxico. Quando for escolher algum produto, prefira aqueles com embalagens retornáveis ou recicláveis. Prefira também embalagens de vidro às de plástico, pela maior facilidade no processo de reciclagem.
- ✓ Separe papéis, vidros, latas e plásticos, para serem reciclados. Desta forma, você estará ajudando a diminuir o lixo acumulado e a reaproveitar as matérias primas, sem retirar mais do meio ambiente. Uma forma de gerar menos lixo (resíduos) é reutilizar tudo aquilo que ainda possa ser útil. Como por exemplo, utilizando o verso de folhas impressas para rascunho, imprimindo na frente e no verso do papel, usando vidros para guardar alimentos, caixas plásticas como porta-treco, caixas de sapato como organizadores, latas para porta-lápis, etc.
- ✓ Prefira usar papéis reciclados e também os não clorados, a fim de reduzir a quantidade de dioxina produzida pelo processo de branqueamento do papel. A dioxina é uma substância cancerígena, que afeta o sistema imunológico.
- ✓ Não deixe aparelhos eletrônicos ligados sem necessidade, mesmo que estejam em *stand by*. Eles consomem energia neste modo também.
- ✓ Ande menos de carro
- ✓ Instale a geladeira e o freezer em local bem arejado, longe do fogão e de áreas em que haja sol. Eles devem ficar no mínimo 15 cm afastados da parede. Evite deixar a porta aberta por muito tempo. Não use a parte de trás para secar panos, tênis e roupas. Verifique sempre o estado da borracha de vedação da porta.
- ✓ Evite o uso do chuveiro elétrico das 18h às 21h, horário de pico. Reduza o tempo no banho e feche a torneira ao se ensaboar, estas atitudes também ajudam a economizar.
- ✓ Procure usar produtos biodegradáveis. Eles se degradam em contato com o ar, água, calor, não poluindo o meio ambiente.
- ✓ Use a máquina de lavar, colocando a maior quantidade de roupa que puder e, sempre, mantenha o filtro limpo. Desta forma é possível economizar água e energia elétrica.
- ✓ Junte também a maior quantidade de roupa e passe tudo de uma só vez. Uma dica é passar primeiro as roupas de tecido mais pesado e/ou delicado e, por último, já com o ferro desligado, passar as roupas leves com o restante do calor. Evite também ligar o ferro em horários em que muitos outros aparelhos da casa estejam sendo utilizados.
- ✓ Prefira pilhas recarregáveis. As pilhas, depois de descartadas, liberam metais no meio ambiente, como zinco, mercúrio, cádmio, etc.

- ✓ Opte pelos climatizadores de ar ao invés do ar condicionado. Eles consomem apenas o equivalente a uma lâmpada. Caso use o ar condicionado, não se esqueça de desligar o aparelho quando o local estiver vazio. Além disso, mantenha portas e janelas bem fechadas durante seu funcionamento, evite a entrada de sol no ambiente e mantenha os filtros do aparelho limpos.
- ✓ Não acenda lâmpadas durante o dia, aproveite a luz do sol. Apague as lâmpadas dos ambientes desocupados e use iluminação própria para leitura. Procure pintar as paredes com cores claras e troque todas as lâmpadas incandescentes por fluorescentes.
- ✓ Ao viajar, em passeios pelas matas, ecoturismo, camping, praia, entre outros, tire fotos apenas. Não leve nada como lembrança do local. Carregue com você recipientes como latas, garrafas, embalagens, restos de comida, etc.
- ✓ Faça compostagem - produção de adubo orgânico - em casa. Se você tem um quintal com terra, você pode produzir o seu próprio adubo. Primeiro, faça uma cova pequena ou um cercado com tela de arame. Reúna folhas, cascas (de ovos, frutas, legumes), borra de café, etc. Coloque na cova, ou cercado, e cubra com uma camada de terra ou folhas secas. Repita até encher a cova ou o cercado. Revolva esse material algumas vezes para aerar. Em pouco tempo, você poderá utilizar o material como adubo natural para suas plantas. Já para quem não tem espaço, a dica é bater no liquidificador cascas com um pouco de água e usar para regar as plantas.
- ✓ Plante árvores e flores. Elas ajudam na produção de oxigênio, atraem pássaros e pequenos animais com suas flores e frutos. As raízes não deixam que a chuva cause erosões, além de manter a umidade do solo.
- ✓ Ensine desde cedo às crianças a terem carinho pela natureza. Mostre que elas devem respeitar os animais e as plantas, e explique o valor deles.
- ✓ Proteja as matas ciliares que beiram os rios, pois elas preservam as margens da erosão e evitam o assoreamento.
- ✓ Envie mensagens eletrônicas para jornais, revistas, entidades e autoridades em defesa do meio ambiente.
- ✓ Sempre denuncie casos de agressões contra o meio ambiente como desmatamentos, queimadas, caça e pesca irregulares, tráfico de plantas nativas, venda e tráfico de animais silvestres, crueldades com animais, entre outros.
- ✓ Ajude a conscientizar outras pessoas.