

# MOVIMENTO DA BOA NOVA



*Diocese de Gov. Valadares-MG*



Comunidades Eclesiais de Base  
DIOCESE DE GOV. VALADARES

**Belo Vale**  
REFORMADORA DE PNEUS

**Sindipneus**

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011  
Fraternidade e a Vida no Planeta

Campanha da Fraternidade 2011  
Fraternidade e a Vida no Planeta



"A criação geme  
em dores de parto"  
(Rm 8,22)

17 de abril - Domingo de Ramos  
COLETA NACIONAL DA SOLIDARIEDADE

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta



### 1. TROQUE SUAS LÂMPADAS INCANDESCENTES POR FLUORESCENTES

Lâmpadas fluorescentes gastam 60% menos energia que uma incandescente. Assim, você economizará 136 quilos de gás carbônico anualmente.

### 2. NÃO DEIXE SEUS APARELHOS EM STAND-BY

Simplesmente desligue ou tire da tomada quando não estiver usando um eletrodoméstico. A função de stand-by de um aparelho usa cerca de 15% a 40% da energia consumida quando ele está em uso.

### 3. USE SOMENTE PILHAS E BATERIAS RECARREGÁVEIS

É certo que são caras, mas ao uso em médio e longo prazo elas se pagam com muito lucro. Duram anos e podem ser recarregadas em média 500 vezes.

### 4. ESCOLHA ELETRODOMÉSTICOS DE BAIXO CONSUMO ENERGÉTICO

Procure por aparelhos com o selo do Procel (no caso de nacionais) ou Energy Star (no caso de importados).

### 5. LIMPE OU TROQUE OS FILTROS DO SEU AR CONDICIONADO

Um ar condicionado sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera por ano.

### 6. MUDE SUA GELADEIRA OU FREEZER DE LUGAR

Ao colocá-los próximos ao fogão, eles utilizam muito mais energia para compensar o ganho de temperatura. Mantenha-os afastados pelo menos 15 cm das paredes para evitar o superaquecimento. Colocar roupas e tênis para secar atrás deles então, nem pensar! Mas isso ninguém mais faz hoje em dia... faz?



### 7. DESCONGELE GELADEIRAS E FREEZERS ANTIGOS A CADA 15 OU 20 DIAS

O excesso de gelo reduz a circulação de ar frio no aparelho, fazendo que gaste mais energia para compensar. Se for o caso, considere trocar de aparelho.

Os novos modelos consomem até metade da energia dos



## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta

### 50. VÁ DE ESCADA

Para subir até dois andares ou descer três, que tal ir de escada? Além de fazer exercício, você economiza energia. Se você vai de elevador, a boa-educação manda que você espere quem ainda está chegando, certo?



### DIVULGUE ESSA LISTA!

Envie essa lista por e-mail para seus amigos, divulgue o link do post no seu blog ou Orkut, reproduza-a livremente, e, quando possível, cite a fonte. O Mude o Mundo agradece, e o planeta também! [www.mudeomundo.com.br](http://www.mudeomundo.com.br).

### ORAÇÃO DA CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2011 CNBB

Senhor Deus, nosso Pai e Criador.  
A beleza do universo revela a vossa grandeza,  
A sabedoria e o amor com que fizestes todas as coisas,  
E o eterno amor que tendes por todos nós.

Pecadores que somos, não respeitamos a vossa obra,  
E o que era para ser garantia da vida está se tornando ameaça.  
A beleza está sendo mudada em devastação,  
E a morte mostra a sua presença no nosso planeta.

Que nesta quaresma nos convertamos  
E vejamos que a criação geme em dores de parto,  
Para que possa renascer segundo o vosso plano de amor,  
Por meio da nossa mudança de mentalidade e de atitudes.

E, assim, como Maria, que meditava a vossa Palavra e a fazia vida,  
Também nós, movidos pelos princípios do Evangelho,  
Possamos celebrar na Páscoa do vosso Filho, nosso Senhor,  
O ressurgimento do vosso projeto para todo o mundo.

Amém.

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta



com água são, sem dúvida, divertidas, mas passam a equivocada idéia de que a água é um recurso infinito, justamente para aqueles que mais precisam de orientação, as crianças. Não deixe que seus filhos brinquem com água, ensine a eles o valor desse bem tão precioso.

### 45. NO HOTEL, ECONOMIZE TOALHAS E LENÇÓIS

Use o bom senso... Você realmente precisa de uma toalha nova todo dia? Você é tão imundo assim? Em hotéis, o hóspede tem a opção de não ter as toalhas trocadas diariamente, para economizar água e energia. Trocar uma vez a cada três dias já está de bom tamanho. O mesmo vale para os lençóis, a não ser que você urine na cama...

### 46. INSTALE UMA VÁLVULA NA SUA DESCARGA

Instale uma válvula para regular a quantidade de água liberada no seu vaso sanitário: mais quantidade para o número 2, menos para o número 1!

### 47. NÃO PEÇA COMIDA PARA VIAGEM

Se você já foi até o restaurante ou à lanchonete, que tal sentar um pouco e curtir sua comida ao invés de pedir para viagem? Assim você economiza as embalagens de plástico e isopor utilizadas.

### 48. REGUE AS PLANTAS À NOITE

Ao regar as plantas à noite ou de manhãzinha, você impede que a água se perca na evaporação, e também evita choques térmicos que podem agredir suas plantas.

### 49. FREQUENTE RESTAURANTES NATURAIS/ORGÂNICOS

Com o aumento da consciência para a preservação ambiental, uma gama enorme de restaurantes naturais, orgânicos e vegetarianos está se espalhando pelas cidades. Ainda que você não seja vegetariano, experimente os novos sabores que essa onda verde está trazendo e assim estará incentivando o mercado de produtos orgânicos, livres de agrotóxicos e menos agressivos ao meio-ambiente.



## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta

modelos mais antigos, o que subsidia o valor do eletrodoméstico a médio/longo prazo.

### 8. USE UMA GARRAFA TÉRMICA COM ÁGUA GELADA

Compre daquelas garrafas térmicas de acampamento, de 2 ou 5 litros. Abasteça-a de água bem gelada com uma bandeja de cubos de gelo pela manhã. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-fecha da geladeira toda vez que alguém quiser beber um copo d'água.

### 9. ANTES DE COZINHAR, RETIRE DA GELADEIRA TODOS OS INGREDIENTES

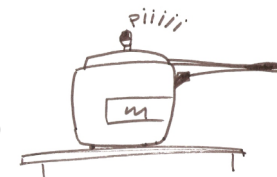
Retire todos os ingredientes de uma só vez. Evite o abre-fecha da geladeira toda vez que seu cozido precisar de uma cebola, uma cenoura, etc.

### 10. TAMPE SUAS PANELAS ENQUANTO COZINHA

Simples, não? Ao tampar as panelas enquanto cozinha, você aproveita o calor que simplesmente se perderia no ar.

### 11. APRENDA A COZINHAR EM PANELA DE PRESSÃO

Acredite... dá para cozinhar tudo em panela de pressão: feijão, arroz, macarrão, carne, peixe etc. Muito mais rápido e economizando 70% de gás.



### 12. COZINHE COM FOGO MÍNIMO

Se você faltou às aulas de física no 2º grau você sabe: não adianta, por mais que você aumente o fogo, sua comida não vai cozinhar mais depressa, pois a água não ultrapassa 100°C em uma panela comum. Com o fogo alto, você vai é queimar sua comida.

### 13. USE A MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS/LOUÇA SÓ QUANDO ESTIVEREM CHEIAS

Caso você realmente precise usá-las com metade da capacidade, selecione os modos de menor consumo de água. Se você usa lava-louças, não é necessário usar água quente para pratos e talheres pouco sujos. Só o detergente já resolve.

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta



### 14. RETIRE IMEDIATAMENTE AS ROUPAS DA MÁQUINA DE LAVAR QUANDO ESTIVEREM LIMPAS

As roupas esquecidas na máquina de lavar ficam muito amassadas, exigindo muito mais trabalho e tempo para passar e consumindo assim muito mais energia elétrica. É bom lembrar: passe tudo de uma vez.

### 15. TOME BANHO DE CHUVEIRO

É de preferência, rápido e frio. Em três minutos, você consome 40 litros d'água. Em 10 minutos, mais de 130 litros em média. Um banho de banheira consome até quatro vezes mais energia e água que um chuveiro.



### 16. USE MENOS ÁGUA QUENTE

Aquecer água consome muita energia. Para lavar a louça ou as roupas, prefira usar água morna ou fria.

### 17. PENDURE AO INVÉS DE USAR A SECADORA

Você pode economizar mais de 317 quilos de gás carbônico se pendurar as roupas durante metade do ano ao invés de usar a secadora.

### 18. NUNCA É DEMAIS LEMBRAR: RECICLE

Recicle no trabalho e em casa. Se a sua cidade ou bairro não tem coleta seletiva, leve o lixo até um posto de coleta. A coleta seletiva é a contribuição mais inteligente e mais importante que você pode dar ao meio ambiente. Lembre-se de que o material reciclável deve ser lavado (no caso de plásticos, vidros e metais) e dobrado (papel).

### 19. FAÇA COMPOSTAGEM

Cerca de 3% do metano que ajuda a causar o efeito estufa é gerado pelo lixo orgânico doméstico. Aprenda a fazer compostagem: além de reduzir o problema, você terá um jardim saudável e bonito.



## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta

### 40. CONSIDERE TROCAR SEU MONITOR

O maior responsável pelo consumo de energia de um computador é o monitor. Monitores de LCD são mais econômicos, ocupam menos espaço na mesa e estão ficando cada vez mais baratos. O que fazer com o antigo? Doe a instituições como o Comitê para a Democratização da Informática.



### 41. NÃO TROQUE O SEU CELULAR

Já foi tempo que celular era sinal de status. Hoje em dia qualquer zé mané tem. Trocar por um mais moderno para tirar onda? Ninguém se importa. Fique com o antigo pelo menos enquanto estiver funcionando perfeitamente ou em bom estado. Se o problema é a bateria, considere o custo/benefício trocá-la e descartá-la adequadamente, encaminhando-a a postos de coleta. Celulares trouxeram muita comodidade à nossa vida, mas utilizam de derivados de petróleo em suas peças e metais pesados em suas baterias. Além disso, na maioria das vezes sua produção é feita utilizando mão de obra barata em países em desenvolvimento. Utilize seus aparelhos até o final da vida útil deles; lembre-se de que eles certamente não foram nada baratos.

### 42. COMPRE UM VENTILADOR DE TETO

Nem sempre faz calor suficiente pra ser preciso ligar o ar condicionado. Na maioria das vezes um ventilador de teto é o ideal para refrescar o ambiente gastando 90% menos energia. Combinar o uso dos dois também é uma boa idéia. Regule seu ar condicionado para o mínimo e ligue o ventilador de teto.

### 43. NO ESCRITÓRIO, DESLIGUE O AR CONDICIONADO UMA HORA ANTES DO FINAL DO EXPEDIENTE

Num período de 8 horas, isso equivale a 12,5% de economia diária, o que equivale a quase um mês de economia no final do ano. Além disso, no final do expediente a temperatura começa a ser mais amena.

### 44. NÃO PERMITA QUE AS CRIANÇAS BRINQUEM COM ÁGUA

Banho de mangueira, guerrinha de balões de água e toda sorte de brincadeiras

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta



durante sua vida. Plante árvores no seu jardim ou inscreva-se em programas como o **SOS Mata Atlântica ou Iniciativa Verde**.

### 36. NÃO USE PAPEL

Utilize a tecnologia digital para enviar e receber documentos e para se informar. Assim, você salva árvores e não polui com o transporte. Quando precisar imprimir, use frente e verso da folha.

### 37. CONSIDERE O IMPACTO DE SEUS INVESTIMENTOS

O dinheiro que você investe não rende juros, sozinho. Isso só acontece quando ele é investido em empresas ou países que dão lucro. Na onda da sustentabilidade, vários bancos estão considerando o impacto ambiental das empresas em que investem o dinheiro dos seus clientes. Informe-se com o seu gerente antes de escolher o melhor investimento para você e o meio ambiente.

### 38. INFORME-SE SOBRE A POLÍTICA AMBIENTAL DAS EMPRESAS QUE VOCÊ CONTRATA

Seja o banco onde você investe ou o fabricante do shampoo que utiliza, todas as empresas deveriam ter políticas ambientais claras para seus consumidores. Ainda que a prática esteja se popularizando, muitas empresas ainda pensam mais nos lucros e na imagem institucional do que em ações concretas. Por isso, não olhe apenas para as ações que a empresa promove, mas também a sua margem de lucro alardeada todos os anos. Será mesmo que ela está colaborando tanto assim?

### 39. DESLIGUE O COMPUTADOR

Muita gente tem o péssimo hábito de deixar o computador de casa ou da empresa ligado ininterruptamente, às vezes fazendo downloads, às vezes simplesmente por comodidade. Desligue o computador sempre que for ficar mais de 2 horas sem utilizá-lo e o monitor por até quinze minutos.



## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta

### 20. REDUZA O USO DE EMBALAGENS

Embalagem menor é sinônimo de desperdício de água, combustível e recursos naturais. Prefira embalagens maiores, de preferência com refil. Evite ao máximo comprar água em garrafinhas, leve sempre com você a sua própria.

### 21. COMPRE PAPEL RECICLADO

Produzir papel reciclado consome de 70% a 90% menos energia do que o papel comum, e poupa nossas florestas.

### 22. UTILIZE UMA SACOLA PARA AS COMPRAS

Sacolinhas plásticas descartáveis são um dos grandes inimigos do meio-ambiente. Elas não apenas liberam gás carbônico e metano na atmosfera, como também poluem o solo e o mar. Quando for ao supermercado, leve uma sacola de feira ou suas próprias sacolinhas plásticas.



### 23. COMPRE ALIMENTOS PRODUZIDOS NA SUA REGIÃO

Fazendo isso, além de economizar combustível, você incentiva o crescimento da sua comunidade, bairro ou cidade.

### 24. COMPRE ALIMENTOS FRESCOS AO INVÉS DE CONGELADOS

Comida congelada consome até 10 vezes mais energia para ser produzida. É uma praticidade que nem sempre vale a pena.

### 25. COMPRE ORGÂNICOS

Por enquanto, alimentos orgânicos são um pouco mais caros, pois a demanda ainda é pequena no Brasil. Mas você sabia que, além de não usar agrotóxicos, os orgânicos respeitam os ciclos de vida de animais, insetos e ainda por cima absorvem mais gás carbônico da atmosfera que a agricultura "tradicional"? Se toda a produção de soja e milho dos EUA fosse orgânica, cerca de 240 bilhões de quilos de gás carbônico seriam removidos da atmosfera. Portanto, incentive o comércio de orgânicos para que os preços possam cair com o tempo.

## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta



### 26.COMA MENOS CARNE

Coma menos carne vermelha. A criação de bovinos é um dos maiores responsáveis pelo efeito estufa. Não é piada. Você já sentiu aquele cheiro desagradável quando você se aproximou de alguma fazenda/criação de gado? Pois é! É metano, um gás inflamável, poluente e megafedorento. Além disso, a produção de carne vermelha demanda uma quantidade enorme de água. Para você ter uma idéia: para produzir 1 kg de carne vermelha são necessários 200 litros de água potável. O mesmo quilo de frango só consome 10 litros.



### 27.ANDE MENOS DE CARRO

Use menos o carro e mais o transporte coletivo (ônibus, metrô) ou o limpo (bicicleta ou a pé). Se você deixar o carro em casa duas vezes por semana, deixará de emitir 700 quilos de poluentes por ano.

### 28.MANTENHA SEU CARRO REGULADO

Calibre os pneus a cada 15 dias e faça uma revisão completa a cada seis meses, ou de acordo com a recomendação do fabricante. Carros regulados poluem menos. A manutenção correta de apenas 1% da frota de veículos mundial representa meia tonelada de gás carbônico a menos na atmosfera.

### 29.USE PNEUS REFORMADOS

Benefícios proporcionados: prolonga a vida dos pneus; economia dos recursos naturais; contribui para dar um fim à poluição provocada pelo abandono desse material em locais impróprios como aterros ou rios; evita a poluição causada pela queima indiscriminada de pneus. Pneu reformado é até 50% mais barato que um novo, além de economizar cerca de 57 litros de petróleo. Recapando você está também reciclando.

### 30.QUANDO FOR TROCAR DE CARRO, ESCOLHA UM MODELO MENOS POLUENTE

Apesar da dúvida sobre o álcool ser menos poluente que a gasolina ou não,



## DICAS PRÁTICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA E PROTEGER O PLANETA

Uma contribuição para a vivência da Campanha da Fraternidade 2011 Fraternidade e a Vida no Planeta

existem indícios de que parte do gás carbônico emitido pela sua queima é reabsorvida pela própria cana de açúcar plantada. Carros menores e de motor 1.0 poluem menos. Em cidades como São Paulo, onde no horário de pico anda-se a 10 km/h, não faz muito sentido ter carros grandes e potentes para ficar parados nos congestionamentos.

### 31.USE O TELEFONE OU A INTERNET

A quantas reuniões de 15 minutos você já compareceu esse ano, para as quais teve que dirigir por quase uma hora para ir e outra para voltar? Usar o telefone ou skype pode poupar você de stress, além de economizar um bom dinheiro e poupar a atmosfera.

### 32.VOE MENOS

Voe menos, reúna-se por videoconferência. Reuniões por videoconferências são tão efetivas quanto às presenciais. E deixar de pegar um avião faz uma diferença significativa para a atmosfera.

### 33.ECONOMIZE CDS E DVDS

CDs e DVDs sem dúvida são mídias eficientes e baratas, mas você sabia que um CD leva cerca de 450 anos para se decompor e que, ao ser incinerado, ele volta como chuva ácida (como a maioria dos plásticos)? Utilize mídias regraváveis, como CD-RWs, drives USB ou mesmo e-mail ou FTP para carregar ou compartilhar seus arquivos. Hoje em dia, são poucos arquivos que não podem ser disponibilizados virtualmente ao invés de em mídias físicas.

### 34.PROTEJA AS FLORESTAS

Por anos os ambientalistas foram vistos como “eco-chatos”. Mas em tempos de aquecimento global, as árvores precisam de mais defensores do que nunca. O papel delas no aquecimento global é crítico, pois mantém a quantidade de gás carbônico controlada na atmosfera.

### 35.PLANTE UMA ÁRVORE

Uma árvore absorve uma tonelada de gás carbônico

