



# MANUAL DE ETIQUETA

**33 DICAS**

DE COMO ENFRENTAR  
O AQUECIMENTO GLOBAL  
E OUTROS DESAFIOS  
DA ATUALIDADE



FAÇA ESTE  
LIVRINHO  
CIRCULAR!

**PLANETA**  
sustentável

## O JOGO MUDOU

Ecologia deixou de ser um assunto restrito a entusiastas e cientistas. O tema muitas vezes visto como árduo, no passado, agora ocupa as manchetes de jornais e, até, as colunas sociais.

O que era chato ficou chique. Empresas, mídia, governos, bancos, astros de Hollywood e do Brasil passaram a discutir – com urgência – como fazer para salvar o homem do aquecimento global e melhorar a qualidade de vida na Terra. A noção de sustentabilidade – desenvolvimento que não compromete o futuro – começa a ganhar as ruas.

O movimento Planeta Sustentável faz parte dessa corrente que pretende amenizar nosso impacto sobre o ambiente e tornar a convivência social cada vez mais civilizada.

Este manual quer provar como é possível promover pequenos gestos que conduzirão a grandes mudanças se forem adotados por todos nós. Um bom começo é praticar os “três erres”: reduzir, reutilizar e reciclar. As dicas e informações que você vai ler aqui podem ser aplicadas no dia-a-dia agora mesmo, em sua própria casa, no trabalho, circulando pelas ruas e em sua vida pessoal.

A luta pela sustentabilidade será vencida em diversas frentes – que vão da tecnologia à política. Mas em todas elas será preciso a mudança de hábitos pessoais. Este manual ensina como começar a modificar os seus. É preciso fazer algo. E devemos fazer já.

### COMO LER ESTE MANUAL

#### CONHEÇA OS TEMAS ABORDADOS

Cada uma das 33 dicas trata de temas, como consumo, água, energia e reciclagem, entre outros, representados pelos ícones abaixo. Assim, fica mais fácil reconhecê-los.



Água



Consumo



Energia



Lixo,  
reciclagem

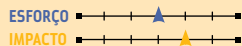


Mobilização,  
participação social,  
cidadania



Transporte  
(carro, bicicleta,  
ônibus...)

#### ESFORÇO X IMPACTO



As tabelas indicam o esforço estimado para realizar cada ação sugerida neste manual e seu impacto sobre a sustentabilidade. São subjetivas, mas bem intencionadas.

#### EXPEDIENTE

Manual de Etiqueta Planeta Sustentável é uma publicação do movimento Planeta Sustentável e da Editora Abril. Colaboraram nesta edição: Texto: Caco de Paula, Matthew Shirts, Afonso Capelas Jr. e Mônica Pileggi. Arte: Demian Takahashi, Flávia Sakai e Mariana Cotrim. Ilustrações: Apo Fousek. Revisão: Marta Magnani. Site: Mônica Nunes, Daniela Silva e Paulo Proença. Agradece-se a participação de Fábio Feldmann, Hélio Mattar, Jaime Lerner, Ricardo Young, Xico Graziano e demais conselheiros do Planeta Sustentável.

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA FAZER UM PLANETA MELHOR

Para começo de conversa, entenda por que é tão importante reduzir o consumo de três itens imprescindíveis nos dias de hoje.

**ÁGUA** Ela até cai do céu, mas é um **recurso esgotável** e raro em muitos lugares do mundo. Se em apenas cinco minutos você escovar os dentes com a torneira escancarada, 12 litros de água potável serão desperdiçados.

**ENERGIA ELÉTRICA** O consumo cada vez maior requer a construção de mais usinas hidrelétricas e mais florestas vão desaparecer para dar lugar a elas. Acredite: o simples gesto de **desligar as luzes** dos ambientes quando estiverem vazios pode ajudar a evitar mais hidrelétricas.



**COMBUSTÍVEIS** A queima dos fósseis, como o diesel e a gasolina, é a maior responsável pela **emissão de gases** do aquecimento global. Segundo o urbanista e ex-prefeito de Curitiba Jaime Lerner, “nas grandes cidades são produzidos 75% de todo o CO<sub>2</sub> jogado na atmosfera”. Pense nisso antes de entrar no carro só para ir à padaria da esquina.

CO<sub>2</sub> = 280 ppm (partes por milhão)

James Watt aperfeiçoa a máquina a vapor, marco da Revolução Industrial.

1765

O francês Jean-Baptiste Fourier publica sua teoria sobre o efeito estufa, na qual os gases presentes na atmosfera mantêm a Terra aquecida de forma a possibilitar a vida no planeta.

1824

#### • LINHA DO TEMPO:

A Revolução Industrial gerou riqueza nunca antes vista, mas trouxe também resultados nada agradáveis: o aumento da emissão de CO<sub>2</sub> na atmosfera, diversos desastres ecológicos e o aquecimento global. Acompanhe ao longo deste manual os principais fatos e consequências dos tempos modernos e entenda por que precisamos fazer algo para reverter a situação agora mesmo.

# NA RUA



COMO PERCORRER A CIDADE ONDE VOCÊ MORA DE MANEIRA MAIS AMIGÁVEL

**1 NA HORA** de comprar um carro, faça um cálculo simples de qual o tamanho ideal para suas necessidades. Veículos maiores consomem e poluem mais. Modelos do tipo flex fuel estão adequados às normas de proteção ao meio ambiente. Lembre-se: prefira abastecer com etanol.



**2 CARRO REQUER** manutenção, não tem jeito. Faça uma regulagem periódica, sempre que possível. Troque o óleo nos prazos indicados pelo fabricante, verifique filtros de óleo e de ar. Todas essas medidas economizam combustível e ajudam a despejar menos CO<sub>2</sub> no ar.



**3 CARRO NÃO** é o meio de transporte ecologicamente mais correto. Use-o com moderação, em especial se tiver um enorme 4x4 a diesel. Ande mais em transporte coletivo ou reabilite sua magrela.



**[4] COMPARTILHE SEU** carro. "Pratique a carona solidária e diminua a emissão de poluentes, levando pessoas que fariam o mesmo trajeto separadamente", recomenda o ambientalista Fábio Feldmann. Você vai se tornar o cara mais simpático da cidade.



## 5

**TEM ATITUDE** mais grosseira que atirar lata ou outros dejetos pela janela do carro? O castigo para essa gafe é garantido: os resíduos despejados na rua são arrastados pela chuva, entopem bueiros, chegam aos rios e represas, causam enchentes e prejudicam a qualidade da água que consumimos.



CATHERINE RAILLARD/ZEPHA/CORBIS

Chegada do petróleo e da eletricidade.

1850

O químico Alexander Parkes inventa o plástico.

1855

O inglês Charles Darwin elabora a teoria da evolução em sua obra de destaque *A Origem das Espécies*.

1859

É estabelecida a Organização Meteorológica Internacional (OMI).

1878

O irlandês John Boyd Dunlop inventa o pneu.

1888

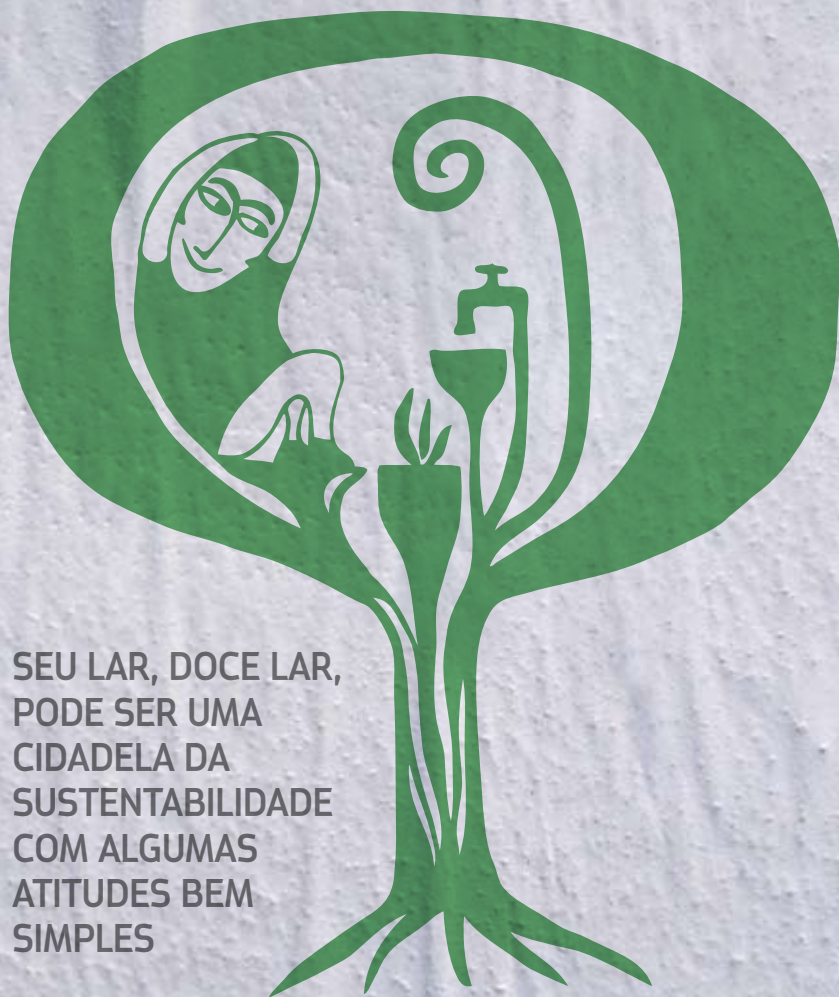
O sueco Svante Arrhenius levanta a hipótese de que o aquecimento global é potencializado pela queima de combustíveis fósseis.

1896

Henry Ford inicia a produção em massa de carros padronizados.

1908

# EM CASA



SEU LAR, DOCE LAR,  
PODE SER UMA  
CIDADELA DA  
SUSTENTABILIDADE  
COM ALGUMAS  
ATITUDES BEM  
SIMPLES

**6 OS APARELHOS** que ficam dia e noite em modo *stand by* são mais uma nova invenção em nome do conforto. Só esqueceram de dizer que isso consome energia sem necessidade. Puxe a tomada de todos eles quando não estiverem em uso e tenha certeza: o valor de sua conta de luz vai cair bastante.



**7 NA HORA** de comprar eletrodomésticos, escolha os mais eficientes. É possível reconhecê-los pelo selo do Procel (nas marcas nacionais) ou Energy Star (nos importados). Detalhe: isso não custa nada.



**8 VIVA SEU** dia com luz natural. Abra janelas, cortinas, persianas, deixe o sol entrar e iluminar sua casa em vez de acender lâmpadas. Além de fazer muito bem ao seu humor, você também vai economizar dinheiro no fim do mês.

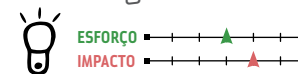


**9 MUDE SUA** geladeira e seu freezer de lugar. Ao colocá-los próximos do fogão e de áreas onde bate sol, eles utilizam muito mais energia para compensar o ganho de temperatura. Aproveite para avaliar com seus botões: será que você precisa mesmo de um freezer?



**[10] UMA IDÉIA** luminosa é trocar as lâmpadas incandescentes do banheiro, da cozinha, da lavanderia ou da garagem pelas fluorescentes.

O motivo é para lá de convincente: elas duram até 10 vezes mais, são mais eficientes e economizam até um terço de energia elétrica.



CO<sub>2</sub> = 325 ppm

Metade dos carros no mundo é do modelo T, da Ford.

1920

A Organização Meteorológica Mundial (OMM) sucede a OMI.

1947

O efeito estufa é monitorado pela primeira vez por Charles David Keeling.

1957

É criada a WWF em Zurique, Suíça, por um grupo de cientistas.

1961

A bióloga marinha Rachel Carson lança seu polêmico livro *Primavera Silenciosa*, provando que pesticidas e inseticidas envenenam todo o meio ambiente, solo, água e animais.

1962

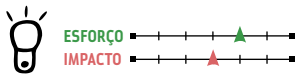
É realizada a Conferência da Biosfera, em Paris, que tratou dos aspectos científicos da conservação do ambiente natural.

1968

**[11] PENDURE AS** roupas no varal em vez de usar a secadora. Recorra a ela apenas em casos mais urgentes. E aquele truque de colocar panos e roupas para secar atrás da geladeira deve ser abolido, pois consome energia extra.



VICTOR ALMEIDA



**12 NÃO HÁ** nada mais fora de moda que usar a mangueira de água para varrer a calçada, a chamada “vassourinha hidráulica”. Em 15 minutos, 280 litros de água escorrem para o ralo inutilmente. Espante a preguiça, pegue a vassoura, junte a sujeira, recolha com a pá e só depois enxágüe o chão.



**14 MUITO LUXO** produz muito lixo. Pense antes de sair comprando tudo o que aparecer pela frente. Com essa atitude você vai fazer a diferença, combatendo o desperdício, diminuindo a montanha de embalagens descartadas e, de quebra, espantando as dívidas.



**13 O QUE** há de errado em tomar água “torneiral”? Saiba que ela é bem tratada antes de chegar a sua casa. Então, instale um purificador na torneira e se esqueça dos incômodos garrafões. O consumo de água engarrafada envolve o transporte em veículos a diesel. É preciso dizer mais?



## O QUE PODE E O QUE NÃO PODE SER RECICLADO

### PODE

- Garrafa e pote de vidro
- Garrafa PET
- Sacola de plástico
- Papel e papelão
- Filme plástico de embalagem
- Lata de aço, incluindo a de aerossol
- Lata de alumínio
- Isopor
- Tampa de aço de pote e de garrafa
- Papel-alumínio e embalagem de marmite
- Embalagem longa-vida
- Lâmpada incandescente e fluorescente

### NÃO PODE

- Vidro refratário de panela e travessa para microondas
- Espelho
- Lenço de papel, papel higiênico, absorvente e fralda descartável
- Louça
- Barbeador descartável
- Papel-carbono
- Esponja de aço
- Etiqueta adesiva
- Clipe e grampo
- Cabo de panela
- Tomada



MODEBOARD/CORBIS

### O que faço com o óleo da fritura?

Um dos grandes problemas da poluição de mananciais vem do hábito de jogar o óleo usado em fritura no encanamento. “Um litro de óleo pode contaminar até 1 milhão de litros de água. Não provoque esse impacto. Armazene o óleo em garrafas para doá-lo a instituições que fazem biodiesel e sabão com ele”, informa Hélio Mattar, diretor do Instituto Akatu.

### COLETA SELETIVA É...

Um sistema de recolhimento de materiais descartados para serem reciclados ou mesmo reutilizados.

### RECICLAGEM É...

O processo de transformação de materiais (plástico, papel, metal, vidro) em novos produtos. Isso economiza matéria-prima, água e energia elétrica, além de diminuir a quantidade de detritos nos aterros sanitários.

Nasce o Greenpeace. O grupo protesta contra os testes nucleares norte-americanos nas ilhas Aleutas.

1971

Conferência da ONU sobre o Meio Ambiente Humano, em Estocolmo, Suécia. É a primeira a abordar os aspectos políticos, sociais e econômicos dos problemas ambientais.

1972

Governo lança o Programa Nacional de Alcool, o Proálcool.

1975

Toneladas de gases letais vazam da fábrica de agrotóxicos da Union Carbide, em Bhopal, Índia. É considerado o pior desastre químico da história.

1984

Reator atômico em Chernobyl explode e mata mais de 4 mil pessoas.

1986

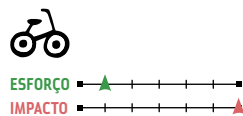
**[15] LEVE O campo para dentro de sua casa ou apartamento em plena cidade grande: cultive uma pequena horta em vasos ou mesmo num cantinho do quintal.** Além da higiene mental, você colherá ervas, condimentos e hortaliças frescas diretamente da terra.



**16 NÃO ASFIXIE** suas plantinhas com adubos químicos. Restos de alimento que você despeja na lixeira são bons fertilizantes orgânicos. Parece incrível, mas espalhar casca de ovo, de fruta e de legume, pó de café, saquinho de chá e pão velho nos vasos ajuda a deixar as plantas mais fortes e bonitas.



**17 SOFRER EM** engarrafamento para ir ao banco e depois testar a paciência numa fila interminável são coisas do passado. Faça uso da tecnologia, colocando em dia todas as suas transações financeiras pela internet, sem sair do conforto de casa.



**18 QUE TAL** fazer compras caminhando até o mercadinho perto de sua casa ou divertir-se indo à feira a pé toda semana? Vá lá, pode ser que um ou outro produto esteja um pouco mais caro que naquele hipermercado de sua preferência. Mas pense na economia de combustível e de paciência que você terá sem precisar procurar vaga no estacionamento lotado.



**19 PREFIRA CONSUMIR** produtos locais e da estação. Eles não precisam ser transportados de longa distância e, por isso, a emissão de carbono e de poluição é mínima. Saiba que a última moda nos melhores restaurantes da Itália é o "cardápio 0 km". Eles servem apenas pratos feitos com ingredientes provenientes de produtores da vizinhança.

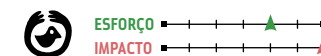


**20 PARE E** pense bem antes de descartar todos aqueles objetos que já não interessam mais a você. Que tal doá-los a alguma entidade assistencial? Pode ter certeza: esse material que está apenas ocupando espaço em sua casa certamente será útil para muita gente.



CRIS CATUSSATTO

**[21] "AO FAZER** compras, leve sua própria sacola, de preferência as de pano resistente", aconselha o presidente do Instituto Ethos, Ricardo Young. Com esse gesto simples, você deixará de participar da farras das sacolinhas plásticas, que entopem cada vez mais os lixões das grandes cidades.



1988 É lançado o Painel Intergovernamental para Mudanças Climáticas (IPCC).

fev/1989 Criação do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama).

mar/1989 O petroleiro Exxon Valdez naufraga em Bligh Reef, no Alasca, e espalha 11 milhões de galões de óleo no mar.

1992 Mais de 160 governos assinam a Convenção Marco sobre Mudança Climática, na ECO-92, no Rio de Janeiro.

1993 É criado o Forest Stewardship Council (FSC), certificação florestal internacional.

set/1997 A cidade francesa de La Rochelle é a primeira do mundo a promover o Dia sem Carro.

# NO TRABALHO

FAÇA O POSSÍVEL PARA MUDAR OS HÁBITOS DA SUA EMPRESA. OU MUDE DE EMPRESA



**22 LUTE PARA** que a companhia onde você trabalha adote atitudes mais sustentáveis. Pressione para que a direção da empresa tome medidas de economia de energia elétrica, água e materiais de consumo. Bem, se você não conseguir mudar nada, pense seriamente em mudar de emprego. Afinal de contas, você não precisa de chefe para ser bom cidadão.



ESFORÇO ————▲  
IMPACTO ————▲

**23 A QUANTAS** reuniões rápidas você já teve de ir depois de enfrentar horas no trânsito para ir e voltar? Às vezes é possível resolver isso por telefone ou em programas de comunicação on-line de seu próprio computador.

**ESFORÇO** ————▲  
**IMPACTO** ————▲

**[25] PREFIRA O papel ecoeficiente ou o reciclado.** A produção do ecoeficiente usa de maneira racional os recursos da natureza. Tem como matéria-prima o eucalipto plantado para essa finalidade e colhido após sete anos. Para ficar com a aparência que todos conhecem, enfrenta processo de branqueamento. O papel ecoeficiente é feito de fibra de árvores manejadas de forma sustentável, evitando o impacto negativo no meio ambiente.



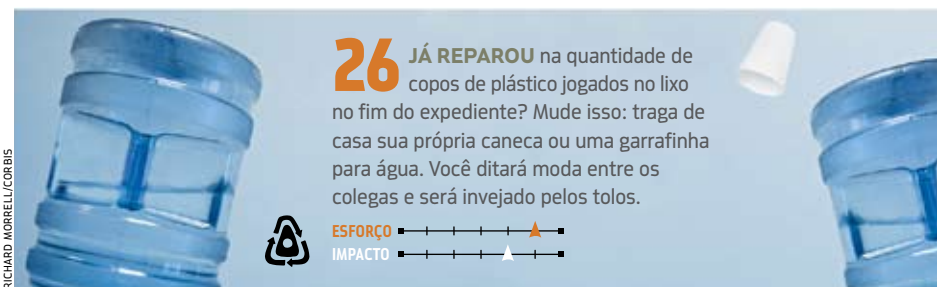
ESFORÇO ————▲  
IMPACTO ————▲

**24 SE TIVER** chance, prefira um notebook. Ele consome menos energia que um computador de mesa.



ESFORÇO ————▲  
IMPACTO ————▲

RICHARD MORELL/CORBIS



**26 JÁ REPAROU** na quantidade de copos de plástico jogados no lixo no fim do expediente? Mude isso: traga de casa sua própria caneca ou uma garrafinha para água. Você ditará moda entre os colegas e será invejado pelos tolos.



ESFORÇO ————▲  
IMPACTO ————▲

CO<sub>2</sub> = 366 ppm

Em Kyoto, Japão, 84 países assinam um acordo para reduzir a emissão de gases de efeito estufa.

dez/1997

O calor aumenta de forma anormal devido ao El Niño.

1998

Nasce a Declaração do Milênio, uma série de objetivos a serem alcançados pelo esforço conjunto de governos e sociedade.

2000

Criação do Conselho Brasileiro de Manejo Florestal (FSC Brasil).

2002

Johannesburgo, na África do Sul, sedia a Rio+10, que resulta em uma série de ações para viabilizar o desenvolvimento sustentável em todo o mundo.

ago/2002

Irlanda introduz o Plastax, imposto cobrado ao consumidor sobre cada saco de plástico distribuído.

2002

# VIDA PESSOAL

TRANSFORME-SE EM UM CIDADÃO SUSTENTÁVEL. PEQUENOS GESTOS PODEM PRODUZIR GRANDES RESULTADOS



**27 ESQUEÇA-SE DO** elevador e use mais a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Afinal, além da economia de energia elétrica, tanto esforço pode resultar em um corpinho mais saudável.



**31 CONSCIENTIZE SEUS** filhos dos problemas com o aquecimento global sem fazer terrorismo. A ideia não é deixá-los sem esperança, mas bem informados e dispostos a cuidar melhor do planeta que as gerações passadas.



**28 FAÇA SEU** dinheiro trabalhar a favor de causas nobres. Diga ao gerente do banco que você quer aplicar em Investimentos Socialmente Responsáveis, os ISRs. Dessa forma, seus lucros virão de empresas que respeitam práticas ambientais e trabalhistas.



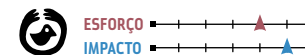
**29 EXERÇA A** cidadania. A internet e o telefone são bons canais de comunicação com representantes de sua cidade, seu estado ou país. Mobilize-se e certifique-se de que seus interesses e os da comunidade sejam atendidos.



**32 CONVENÇA** AQUELE amigo, parente ou vizinho mais cético de que as atitudes aqui sugeridas podem ajudar a mudar o mundo para melhor. Se você é o cético, comece a convencer-se disso. Afinal, alguém tem de fazer alguma coisa para reverter esse jogo a favor da sustentabilidade.



**[30] “PLANTE UMA** árvore. Ela pode absorver até 1 tonelada de CO<sub>2</sub> durante sua vida e é bom abrigo a aves”, ensina Xico Graziano, secretário do Meio Ambiente do Estado de São Paulo. Se você é daqueles que não gostam de sujar as mãos, ao menos inscreva-se em programas de plantio pela internet, como o Clickarvore.



CO<sub>2</sub>=386 ppm

CO<sub>2</sub> = entre 400 e 500 ppm

Implantação do pedágio urbano em Londres.

Fundação da Bolsa do Clima de Chicago.

Entra em vigor o Protocolo de Kyoto, com a adesão de mais de 150 países.

Ano mais quente do século.

O filme *Uma Verdade Inconveniente*, com Al Gore, é premiado com o Oscar de melhor documentário.

A prefeitura de Paris cria o sistema Vélib', de bicicletas públicas.

Al Gore e IPCC ganham o Prêmio Nobel da Paz.

5 bilhões de pessoas (60% da população mundial) viverão em cidades.

fev/2003

out/2003

2005

2005

fev/2007

jul/2007

out/2007

Estimativa para 2030



# 33

**PASSE ADIANTE** este manual. Discuta-o com os amigos, vizinhos, o pessoal do prédio. Disseminar as práticas aqui sugeridas é uma atitude sustentável. Depois de lido e discutido, recicle a revista. Ou faça origamis, calço de mesa. Aproveite o embalo para ajudar uma ONG. Melhor: invente sua própria ONG e cobre ações de seus representantes. O futuro a gente faz agora.



ESFORÇO ▲ ———— ●  
IMPACTO ———— ▲



Saiba mais sobre estas e outras ações em  
[www.planetasustentavel.com.br](http://www.planetasustentavel.com.br)

Idéias inovadoras em ambiente, energia, negócios, urbanismo, consumo, lixo, desenvolvimento, saúde e educação

Escreva-nos contando o que você já faz ou pretende fazer por um planeta sustentável no endereço  
[planetasustentavel@abril.com.br](mailto:planetasustentavel@abril.com.br)



IMPRESSO EM PAPEL ECOEFICIENTE STARMAX 115 G/M<sup>2</sup> DA VOTORANTIM CELULOSE E PAPEL.

APOIO:

