



**PLANETA**  
sustentável

PARTE INTEGRANTE DAS REVISTAS DA EDITORA ABRIL LISTADAS NO VERSO DESTE IMPRESSO. NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE.



# Manual de Etiqueta 2.0

NOVAS IDEIAS PARA ENFRENTAR O AQUECIMENTO GLOBAL  
E OUTROS DESAFIOS DA ATUALIDADE.



## vizinhança sustentável

Em cada um dos capítulos há uma dica específica para mobilizar sua comunidade em direção à sustentabilidade, seja um condomínio, seja uma vila, uma favela ou até mesmo a rua onde você mora.

# O movimento

O **Planeta Sustentável** é um movimento de comunicação que promove a discussão de ideias inovadoras nas áreas de ambiente, urbanismo, políticas públicas e responsabilidade corporativa. Participam dele 36 revistas de grande circulação da **Editora Abril** e seus sites respectivos. O movimento elabora eventos e edita publicações próprias, também, como este **MANUAL DE ETIQUETA 2.0**, que traz dicas de como incorporar a sustentabilidade a seu dia a dia. O site [www.planetasustentavel.com.br](http://www.planetasustentavel.com.br) recebe a visita de mais de 200 mil internautas interessados em 3,5 mil reportagens, entrevistas, resenhas de livros e vídeos, planos de aula e mídias interativas, reunidos pelo movimento. O **Planeta Sustentável** entra agora em seu terceiro ano. Conta com o apoio de seis empresas parceiras e de um grupo de conselheiros. Nosso objetivo é levar a discussão da sustentabilidade ao grande público. O futuro se faz agora.

Matthew Shirts

## A ESTRUTURA DESTA MANUAL

As dicas estão classificadas em 5 capítulos:

Água

Energia elétrica

Cidadania

Consumo

Reciclagem

As ideias sugeridas neste livrinho têm a intenção de conduzir a um consumo cada vez mais consciente para economizar os recursos naturais do planeta e ajudar na formação de um novo modo de vida com menos impacto à nossa e às futuras gerações.

## ESFORÇO X IMPACTO

A tabela abaixo de cada dica aponta a relação entre o esforço de colocá-la em prática e o impacto benéfico que ela pode trazer. Não tem base científica, mas é bem-intencionada.

ESFORÇO  
IMPACTO

## MAIS IDEIAS NO SITE

Conheça ainda mais dicas e saiba como colocá-las em prática em [www.planetasustentavel.com.br/manual](http://www.planetasustentavel.com.br/manual)

**MANUAL DE ETIQUETA 2.0 – NOVAS IDEIAS PARA ENFRENTAR O AQUECIMENTO GLOBAL E OUTROS DESAFIOS DA ATUALIDADE** 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:** MondoYumi. **Fotos:** Cacá Bratke.

**Produção:** Mario Mantovanni. **Revisão:** Marta Magnani. **Site:** Mônica Nunes, Thays Prado, Débora Spitzcovsky, Tiago Yonamine e Marcio Sartorello. Agradece-se a participação de Carlos Nobre, Hélio Mattar, Ladislau Dowbor, Marcelo Morgado e demais conselheiros do Planeta Sustentável.

# Água

QUASE 20% DA POPULAÇÃO DO PLANETA (MAIS DE 1 BILHÃO DE PESSOAS) NÃO TEM ACESSO À ÁGUA POTÁVEL.



**1** Vasos sanitários com caixa acoplada utilizam 6 litros de água por descarga, em vez dos mais de 20 litros das válvulas de parede convencionais. Modelos mais modernos trazem ainda um duplo botão para 3 e 6 litros, que podem ser acionados de acordo com a necessidade.

ESFORÇO  
IMPACTO

**2** Aquela água que sai da máquina depois da lavagem de roupas pode ser reaproveitada para lavar a área de serviço.

ESFORÇO  
IMPACTO

**3** Você sabia que molhar jardins e plantas pela manhã ou ao entardecer evita perda de água pela evaporação? E que nos dias mais frios pode-se aguá-las dia sim, dia não, sem deixar que elas morram de sede?

ESFORÇO  
IMPACTO

**4** Identificar vazamentos em casa não é tarefa difícil. Fechando as torneiras e interrompendo o consumo é possível observar se os indicadores do hidrômetro continuam girando. Se estiverem, você está desperdiçando dinheiro e água.

ESFORÇO  
IMPACTO

**5** Uma boa saída para economizar água é fazer uso de aeradores, aquelas peneirinhas instaladas nas torneiras e até no chuveiro. Eles introduzem ar, o que proporciona uma sensação de maior vazão e um fluxo mais intenso, mas diminui o consumo de água.

ESFORÇO  
IMPACTO

**6** Assim como escovar os dentes ou fazer a barba com a torneira aberta, ensaboar a louça com água limpa escorrendo na pia é puro desperdício.

ESFORÇO  
IMPACTO

vizinhança sustentável  
Instalando medidores individuais de água é possível incentivar a redução do consumo. Investir na construção de cisternas facilita a captação e o aproveitamento da água das chuvas.

É CRIADO O REAL HORTO BOTÂNICO, RJ, POR DOM JOÃO VI. PIONEIRA, A ÁREA DA UNIDADE DE CONSERVAÇÃO É DE 2,5 MIL HECTARES. HOJE RESTAM APENAS 137 HECTARES.

1808

AOS ESCRAVOS QUE DENUNCIAM O CONTRABANDO DE PAU-BRASIL É CONCEDIDA A LIBERDADE.

1809

O MINISTRO ALMEIDA TORRES PROPÕE DESAPROPRIACÕES E PLANTIOS DE ÁRVORES PARA SALVAR OS MANANCIAIS DO RIO DE JANEIRO.

1844

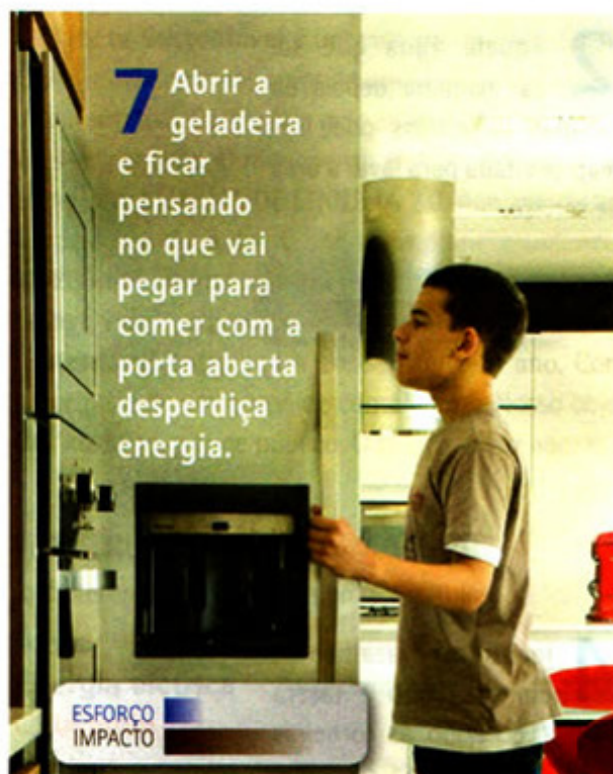
DOM PEDRO II CRIA, EM ÁREAS DESMATADAS PARA O CAFÉ, AS FLÓRESTAS DA TIJUCA E DAS PAINEIRAS, ATUAL PARQUE NACIONAL DA TIJUCA.

1861

# Energia elétrica

QUASE 87% DA ENERGIA PRODUZIDA NO BRASIL VEM DAS HIDRELÉTRICAS, FONTES LIMPAS, MAS LIMITADAS.

vizinhança sustentável  
Painéis de energia solar para aquecer a água do chuveiro estão ficando cada vez mais economicamente viáveis. Discuta a possibilidade de sua instalação com os vizinhos.



**7** Abrir a geladeira e ficar pensando no que vai pegar para comer com a porta aberta desperdiça energia.

ESFORÇO  
IMPACTO

**10** Quanto mais novidades a tecnologia acrescenta às geladeiras, mais elas consomem energia; por isso sempre é bom optar pelas mais simples. Sem contar que os modelos cheios de "frescuras", como água na porta e degelo automático, também são bem mais caros.

ESFORÇO  
IMPACTO

**11** Nas horas prazerosas de leitura noturna adotar um abajur cai muito bem. Além de criar um ambiente mais aconchegante e sossegado, o abajur evita que uma lâmpada mais potente fique acesa.

ESFORÇO  
IMPACTO

**8** Já estão disponíveis carregadores movidos a energia solar para aparelhos eletrônicos portáteis. Eles são um pouco mais caros, mas garantem energia limpa e gratuita a celulares, MP3, MP4 e máquinas fotográficas digitais por anos e anos.

ESFORÇO  
IMPACTO

**9** Muita gente usa o forno de micro-ondas como relógio de cozinha, porque deixa o aparelho ligado dia e noite, mesmo sem uso. Esse pequeno descuido também contribui significativamente para o aumento do consumo de eletricidade.

ESFORÇO  
IMPACTO

**12** Parece incrível, mas limpar periodicamente todas as lâmpadas da casa pode ajudar a economizar energia.

ESFORÇO  
IMPACTO

É CRIADA A PRIMEIRA RESERVA FLORESTAL DO BRASIL NO ANTIGO TERRITÓRIO DO ACRE.

1911

É CRIADO O SERVIÇO FLORESTAL DO BRASIL, ATUAL IBAMA.

1921

É INAUGURADO O PARQUE NACIONAL DE ITATIÁIA, A PRIMEIRA UNIDADE DE CONSERVAÇÃO DO BRASIL.

1937

A MATA ATLÂNTICA PERDE MAIS DE 1 MILHÃO DE HECTARES ENTRE SÃO PAULO E SANTA CATARINA.

1985 a 1995

É CRIADA A SECRETARIA ESPECIAL DO MEIO AMBIENTE DO GOVERNO FEDERAL.

1973

# Cidadania

SER UM CIDADÃO É PARTICIPAR DAS DECISÕES DA SOCIEDADE EM BENEFÍCIO DE UMA CIDADE MELHOR E DE UM PAÍS MAIS JUSTO PARA TODOS.

**13** Quem gosta da companhia de animais domésticos em casa pode optar pela adoção, em vez de gastar dinheiro na compra de um no pet shop, por exemplo. Essa atitude ajuda a tirar um cão ou um gato das ruas, evitando doenças como a raiva.



**14** Temos o direito e o dever de denunciar abusos contra o meio ambiente, como despejo de lixo nos rios, desmatamentos e maus-tratos aos animais. Cobrar atitudes dos políticos também faz parte de nossa cidadania.

ESFORÇO   
IMPACTO 

**15** Levar seu filho à escola em caminhadas é saudável. Faz com que ele se habitue a andar a pé e preste mais atenção ao lugar em que vive. Se não for possível, dê carona aos coleguinhas dele.

ESFORÇO   
IMPACTO 

**16** Calçada ecológica é aquela onde o cimento não predomina, já que ela é pavimentada com grama, com espaço para flores e até uma árvore. A vantagem é que ela deixa o visual da rua mais agradável, ajuda a absorver a água das chuvas e contribui para a melhoria da qualidade de vida da cidade.

ESFORÇO   
IMPACTO 

**17** Deixar o carro na garagem pode ser mais confortável do que se imagina. Utilizando o transporte coletivo fora dos horários de pico fica fácil encontrar um lugar para se sentar e ler o jornal ou saborear um bom livro.

ESFORÇO   
IMPACTO 

vizinhança sustentável  
Estimular a construção de rampas para facilitar o acesso a quem tem dificuldades de locomoção é um ato de cidadania e de respeito às diferenças.

É CRIADA A FUNDAÇÃO SOS MATA ATLÂNTICA.

1986

A CONFERÊNCIA MUNDIAL DE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO ECO 92 É ORGANIZADA PELA ONU NO RIO DE JANEIRO.

1992

É PROMULGADA A PRIMEIRA LEI DE CRIMES AMBIENTAIS DA ERA REPUBLICANA.

1999

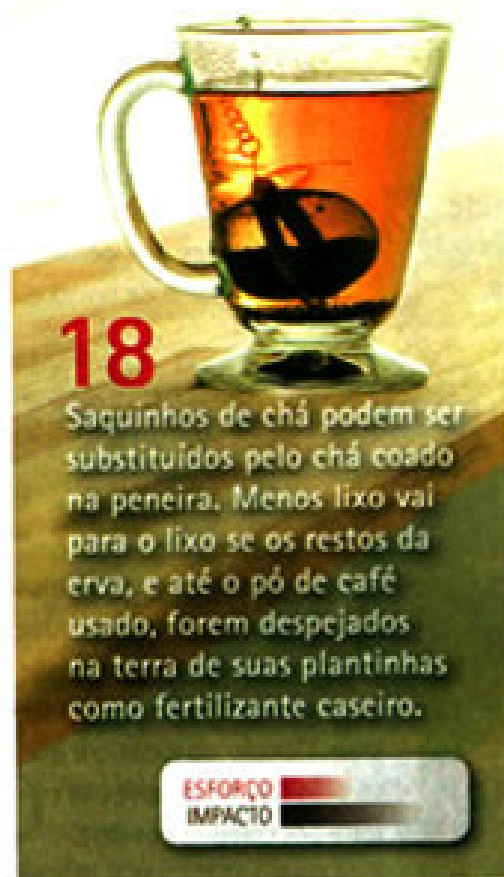
É APROVADA A LEI DO SISTEMA NACIONAL DE UNIDADES DE CONSERVAÇÃO, QUE ESTABELECE NORMAS E CRITÉRIOS PARA AS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO.

2000

# Consumo

CONSUMIDOR CONSCIENTE É O QUE EQUILIBRA A SUA SATISFAÇÃO PESSOAL COM A SUSTENTABILIDADE DO PLANETA, OU SEJA, NÃO COMPRA MAIS DO QUE PRECISA.

**vizinhança sustentável**  
É possível trazer um pouco do campo para perto de casa criando herbários e pomares para uso comum dos moradores. São mais saudáveis e econômicos.



**18**

Saquinhos de chá podem ser substituídos pelo chá coado na peneira. Menos lixo vai para o lixo se os restos da erva, e até o pó de café usado, forem despejados na terra de suas plantinhas como fertilizante caseiro.

ESFORÇO  
IMPACTO

**19** Andar com uma garrafa descartável de água tornou-se um hábito saudável. Mas faz bem ao meio ambiente também quando a garrafinha é durável e volta para casa junto com a gente.

ESFORÇO  
IMPACTO

**20** É inestimável o poder do consumidor. Entrar em contato com a empresa que fabricou algo que você consumiu e não agradou faz com que ela repense métodos de produção mais eficientes e sustentáveis.

ESFORÇO  
IMPACTO

**22** Passar ao menos um dia por semana sem entrar em uma loja é um bom começo de aprendizado para abolir o vício das compras compulsivas. Se entrar, ao menos recuse as sacolas plásticas.

ESFORÇO  
IMPACTO

**21** Preferir produtos de limpeza naturais é uma boa alternativa para evitar tantas substâncias químicas que levamos para casa. Veja em nosso site algumas receitas fáceis de detergentes, desinfetantes e até mata-pulgas naturais.

ESFORÇO  
IMPACTO

**23** Adquirindo produtos de boa qualidade, duráveis e úteis, ajudamos a diminuir a quantidade de quinquilharias que viram sucata em pouco tempo.

ESFORÇO  
IMPACTO

O IPRE DIVULGA O AUMENTO DE 40% NO DESMATAIMENTO DA AMAZÔNIA BRASILEIRA ENTRE 2001 E 2002.

EM UMA AÇÃO PARA CONTER O DESMATAIMENTO NA AMAZÔNIA, O GOVERNO DIVULGA O PLANO DE COMATE AO DESMATAIMENTO.

É CRIADO O INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE, COM O OBJETIVO DE ADMINISTRAR AS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO FEDERAIS.

O MINISTRO DO MEIO AMBIENTE DIVULGA O PLANO NACIONAL DE MUDANÇAS CLIMÁTICAS.

EM DEZEMBRO, O BRASIL PARTICIPA DA COP 15, EM COPENHAQUE.

2003

2004

2007

2008

2009

# Reciclagem

UM TERÇO DO LIXO DOMÉSTICO BRASILEIRO É COMPOSTO DE EMBALAGENS QUE PODERIAM SER RECICLADAS.

**24** Poucos sabem, mas reciclar pneus é lei no Brasil. No país já existem muitas empresas recicladoras credenciadas para recolher pneus velhos. Com a borracha deles são produzidos asfalto, isolantes acústicos, enchimento para bancos de carro e pisos sintéticos. Até o aço encontrado em seu interior é reaproveitado.

ESFORÇO  
IMPACTO

**25**



Se o produto que você comprou tem este símbolo na embalagem, ela é reciclável. Cabe a você encontrar uma forma de encaminhar essa embalagem para a reciclagem.

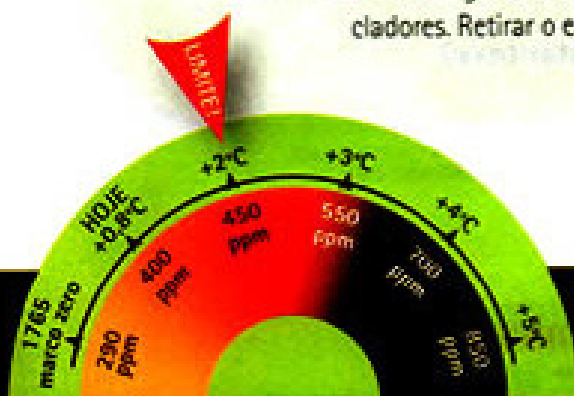
ESFORÇO  
IMPACTO

**26** Fraldas descartáveis são produzidas com plásticos, géis, além de inúmeros outros produtos industrializados, e levam mais de 300 anos para se decompor no meio ambiente. Antes de aprender a usar o banheiro, uma criança utiliza milhares delas. Não é à toa que as fraldas descartáveis são o terceiro produto mais encontrado no lixo. O melhor é, ao menos, buscar moderação no consumo delas utilizando fraldas de pano quando o bebê estiver em casa.

ESFORÇO  
IMPACTO

**27** Na hora de jogar o lixo no lixo, amassar todas as embalagens recicláveis facilita o trabalho dos catadores e recicladores. Retirar o excesso de resíduos também ajuda bastante.

ESFORÇO  
IMPACTO



## Termômetro do CO<sub>2</sub>-eq\*

QUANTO MAIOR EMISSÃO DE CO<sub>2</sub> E OUTROS GÁS DE EFEITO ESTUFA NA ATMOSFERA, MAIOR SERÁ A TEMPERATURA DO PLANETA. COM ESSE AQUECIMENTO, OS CLIMAS PREVEREM O SURTIAMENTO DE TEMPORES DE VASANTORES, MAIOR FREQUÊNCIA DE INUNDAÇÕES E INCÊNDIOS E MAIOR INEFICIÊNCIA DE ENERGIA, DANDO O PERÍODO PRE-INDUSTRIAL A TERRA 14 EM CÉLULAS DE 1°C.

\*CO<sub>2</sub>-eq considera também outros gases de efeito estufa e converte para uma única unidade.

vizinhança sustentável  
Em várias comunidades a implantação da coleta seletiva de lixo já é um sucesso. Muitas também estão recolhendo o óleo de cozinha usado entre os vizinhos para fazer sabão de uso comum.



## Reciclagem

ESTA PUBLICAÇÃO NÃO É DESCARTÁVEL. VOCÊ PODE RECICLÁ-LA FAZENDO CIRCULAR AS IDEIAS AQUI PROPOSTAS ENTRE OS AMIGOS (INIMIGOS TAMBÉM!), PARENTES, VIZINHOS E ATÉ POLÍTICOS.

**28** A rua não foi feita para jogar lixo, mesmo pontas de cigarro. Resíduos despejados no chão vão parar nas bocas de lobo, podem entupir a rede de esgotos e causar enchentes. Se chegarem a córregos, rios e mananciais, poluem as águas.

ESFORÇO  
IMPACTO

**29** Colocar os sacos de lixo na porta de casa apenas momentos antes de o caminhão de coleta passar evita que os dejetos se esparramem pela calçada durante o dia.

ESFORÇO  
IMPACTO

**30** Recolher o cocô do cachorro e depois largar o "pacote" num canto da calçada não resolve o problema. O mais correto é depositá-lo na lata de lixo.

ESFORÇO  
IMPACTO

📍 INTERAJA COM AS DICAS, PARTICIPE DO CONCURSO E CONCORRA A PRÊMIOS. SAIBA COMO EM [www.planetasustentavel.com.br/manual](http://www.planetasustentavel.com.br/manual)

📍 PROFESSOR, CONSULTE NOSSOS PLANOS DE AULA EM [www.planetasustentavel.com.br/planosdeaula](http://www.planetasustentavel.com.br/planosdeaula)

📍 SE VOCÊ TEM MAIS BOAS IDEIAS DE SUSTENTABILIDADE, ESCREVA-NOS CONTANDO NO ENDEREÇO [planetasustentavel@abril.com.br](mailto:planetasustentavel@abril.com.br)



SIGA-NOS TAMBÉM PELO <http://twitter.com/psustentavel>

PARTE INTEGRANTE DAS REVISTAS ARQUITETURA E CONSTRUÇÃO 370, BONS FLUIDOS 127, CAPRICHÔ 1081, CASA CLÁUDIA 178, CLÁUDIA 577, MEN'S HEALTH 40, MUNDO ESTRANHO 92, NOVA ESCOLA 226, QUATRO RODAS 506, RUNNER'S WORLD 12, SUPERINTERESSANTE 270, VIAGEM E TURISMO 188 E VIDA SIMPLES 84. NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE.

PARCERIA

