

## Dicas pessoais para melhorar a sustentabilidade do Planeta

Aquecedor a gás	Regule o aquecedor pensando na temperatura do dia; Procure abrir o mínimo possível a torneira de água fria; Adequado apenas para chuveiros.
Ar condicionado	Não serve para secagem instantânea de suor; Mantenha as portas e janelas fechadas
Chuveiro elétrico	Feche a torneira enquanto ensaboa o corpo; Ajuste-o de acordo com a estação do ano; Evite ligá-lo junto com outros equipamentos de alto consumo
Compras	Exija a nota fiscal; Assegure-se da procedência; Para madeiras, procure o selo FSC Para aparelhos elétricos, procure o selo do PROCEL
Computador	Evite imprimir; Use o verso de folhas usadas para rascunho; Ative os modos de economia de impressão; Ative os modos de economia de energia; Lixo digital também polui. Evite arquivar lixo; Valorize a manutenção e o upgrade; Para imprimir originais, valorize a impressão frente e verso;
Descarga sanitária	Reduza o volume da caixa com uma garrafa PET; Reduza ao mínimo o tempo de acionamento
Elevadores	Utilize a escada, sempre que possível. Às vezes é até mais rápido, e sempre é mais saudável.
Ferro elétrico	Acumule o máximo de roupa para passar; Evite ligá-lo junto com outros equipamentos de alto consumo
Fogão	Mantenha os queimadores limpos; Mantenha as panelas centralizadas; Tape as panelas, no mínimo até a água ferver; Deixe os alimentos mais duros de molho; Use o mínimo de água possível

Geladeira	<p>Evite guardar alimentos quentes;</p> <p>Não use a parte de trás como secadora;</p> <p>Coloque-a em local ventilado;</p> <p>Procure ficar com a porta aberta o mínimo possível;</p> <p>Ajuste-a de acordo com a estação do ano.</p>
Iluminação	<p>Procure aproveitar a luz natural, sem aquecer o ambiente em demasia;</p> <p>Valoriza as lâmpadas fluorescentes;</p> <p>Evite deixar iluminado artificialmente espaços vazios</p>
Lixo	<p>Estimule a coleta seletiva no seu condomínio;</p> <p>Faça doação de roupas, brinquedos e móveis;</p> <p>Separe materiais para reciclagem;</p> <p>Prefira produtos com refil.</p>
Pilhas	<p>Dê preferência às recarregáveis;</p> <p>Pilhas fracas para alguns equipamentos são adequadas para outros</p>
Secagem	<p>Deixe a natureza fazer a sua parte.</p>
Torneiras	<p>Evite o pinga-pinga;</p> <p>Não varra a calçada com mangueira;</p> <p>Escove os dentes com a torneira fechada;</p> <p>Ensaboe a louça com a torneira fechada</p>
Transporte	<p>Valoriza o transporte público;</p> <p>Faça manutenção periódica no carro;</p> <p>Calibre sempre os pneus;</p> <p>Utilize combustível confiável;</p> <p>Acelere apenas o necessário;</p> <p>Seja solidário.</p>



[www.ubq-rj.com.br](http://www.ubq-rj.com.br)

christino@ubq-rj.com.br