

50 ideias simples para salvar o planeta

O que pode **fazer já** para reduzir o efeito de estufa



50

ideias simples para salvar o planeta

POR ALEXANDRA ROSA, LUÍS RIBEIRO E SARA SÁ
ILUSTRAÇÕES PEDRO GONÇALVES

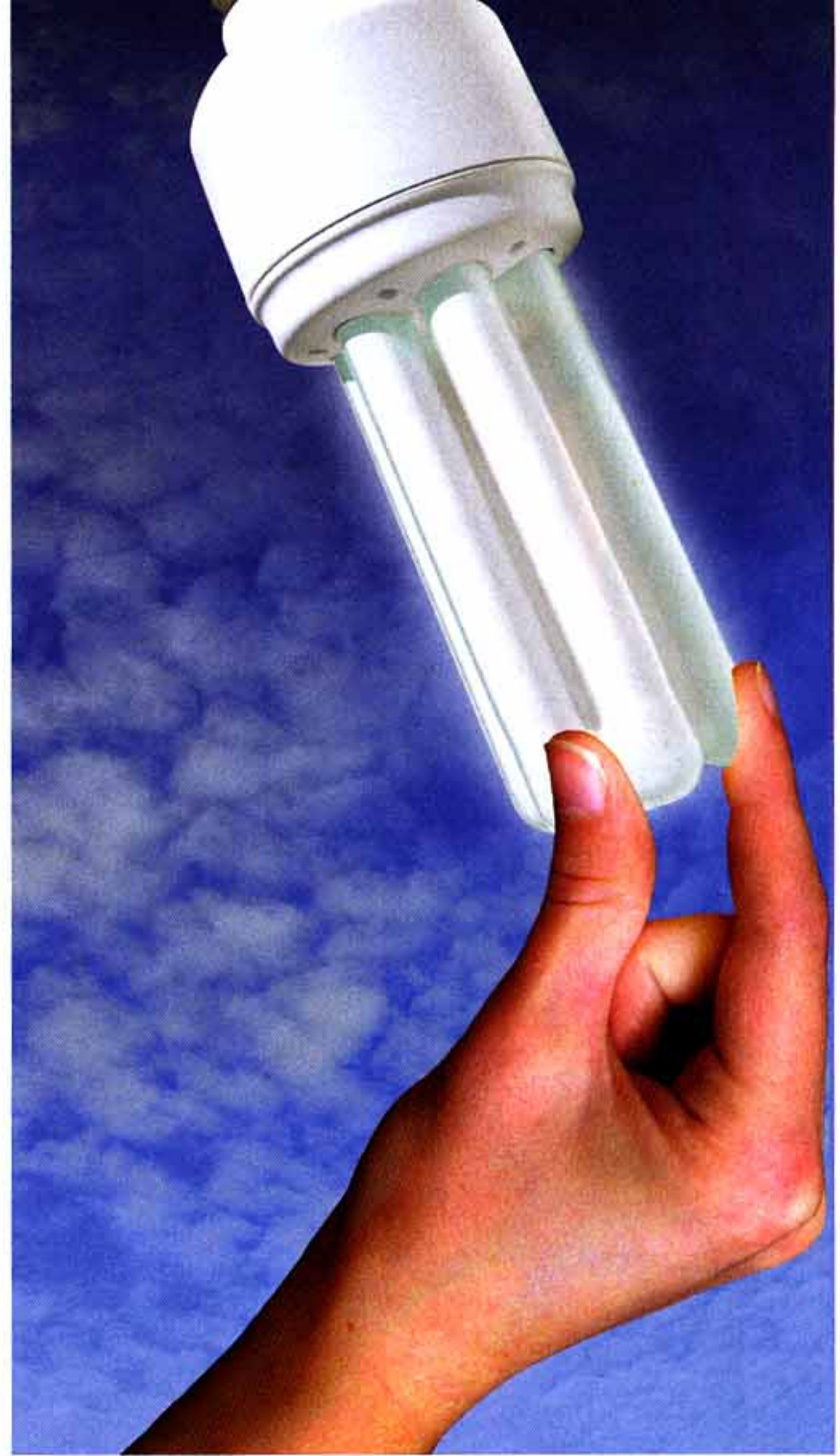
» Cada português envia para a atmosfera, por ano, cerca de seis toneladas de gases com efeito de estufa – sobretudo dióxido de carbono (CO₂), o principal culpado pelo aquecimento global. A VISÃO sugere-lhe 50 dicas para pôr em prática no seu dia-a-dia e assim reduzir as emissões. Com pouco ou nenhum esforço. Por exemplo: se trocar as lâmpadas de casa, desligar as televisões e as aparelhagens e andar de carro menos um quilómetro por dia, deixa de emitir, num ano, 210 quilos de CO₂. Está ao seu alcance atingir o grau máximo da evolução humana: torne-se num *homo ecologicus*.
Antes que seja tarde demais

1 Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes compactas (CFL)

ACTUALMENTE. estas estão no centro das atenções, nas políticas mundiais de eficiência energética. A Austrália banuiu, o mês passado, a iluminação incandescente, esperando emitir menos 800 mil toneladas de CO₂. E a Wal-Mart, líder americano de hipermercados, quer vender, num ano, uma CFL a cada cliente – um total de 100 milhões de lâmpadas. A poupança energética seria suficiente para abastecer uma cidade com quase um milhão e meio de habitantes. Com estes números, não é de admirar que a CFL seja já considerada o Messias dos bons costumes energéticos. Conseguirá a lâmpada salvar o mundo?

→ ABC da iluminação verde

As lâmpadas fluorescentes compactas (CFL, na sigla inglesa) gastam apenas 20% da energia das incandescentes, para a mesma luminosidade. São mais caras, mas esse investimento é recuperado em cerca de dois anos. Já agora, surpreenda-se: conte quantas lâmpadas tem em casa



FOTOMONTAGEM HELDER OLIVEIRA/WHO

1 Casa e climatização

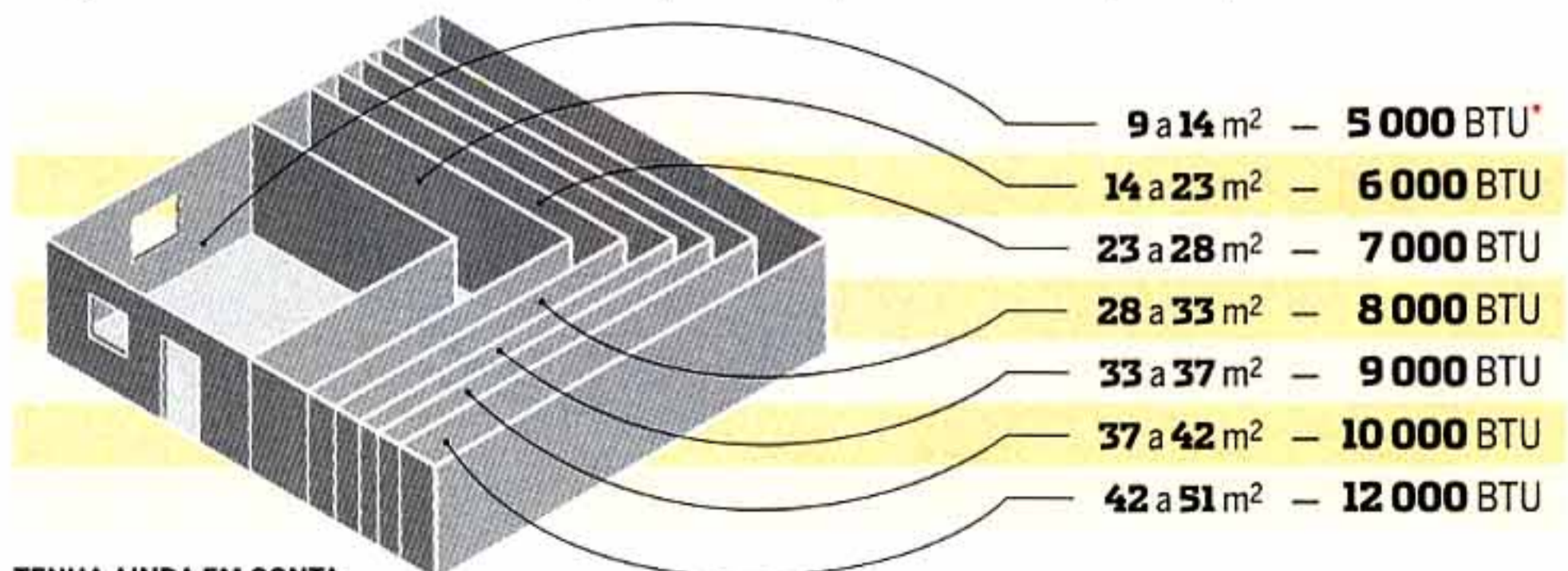
Um lar português gasta, em média, 1 800 kWh de electricidade por ano, o que corresponde a 900 quilos de CO₂. Uma grande parte dessa energia desaparece pelas frinchas. Evite o desperdício – e poupe

2 USE LÂMPADAS COM REGULADOR DE INTENSIDADE dessa forma, pode escolher a quantidade de luz exacta de que precisa. Apague as luzes quando não estiver na sala ou opte por sensores de movimento. E tenha ainda em conta que a iluminação de halogéneo, mesmo não sendo tão eficiente como a fluorescente, consome menos 40% de energia do que a incandescente.

3 SE TIVER MESMO DE ADQUIRIR UM APARELHO DE AR CONDICIONADO, não escolha um mais potente (e gastador) do que precisa. Opte por sistemas com um alto COP (sigla inglesa para Coeficiente de Desempenho, a relação entre

Ar condicionado por medida

Não gaste dinheiro e electricidade a mais, comprando um aparelho demasiado potente para a divisão da casa



TENHA AINDA EM CONTA:

- Se a sala for solarenga, acrescente 10% à potência calculada; se tiver muita sombra, retire 10%
- Some 600 BTU por cada pessoa, se a divisão for frequentada por mais de duas
- No caso das cozinhas, adicione mais 4 mil BTU
- BTU = medida de energia utilizada nos aparelhos de ar condicionado

FONTE EDP e www.energyguide.com

INFOGRAFIA AR/VISÃO



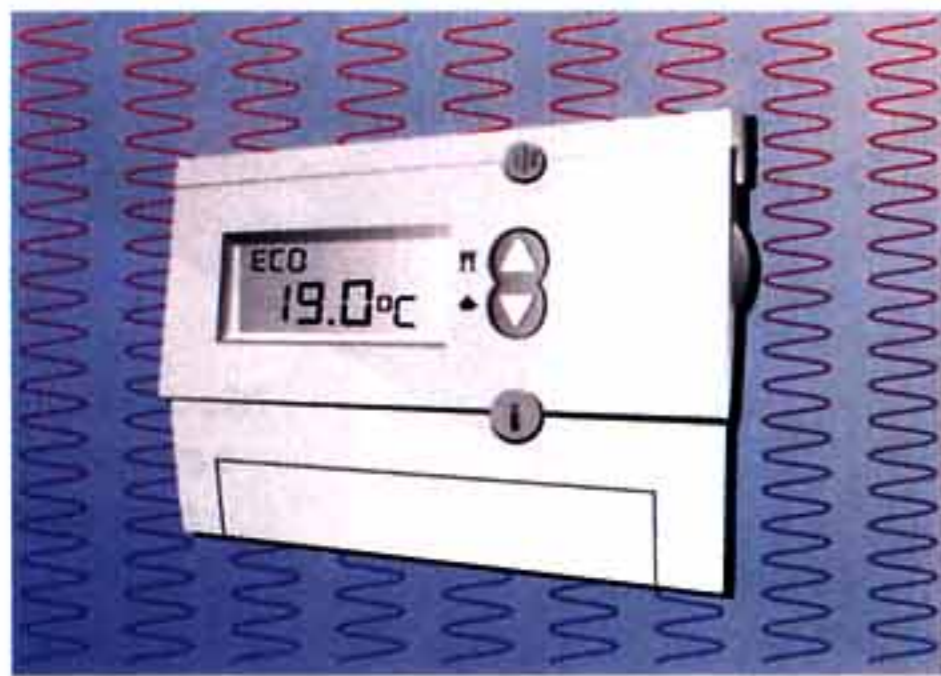
ESTE INVERNO FOI O MAIS QUENTE DOS ÚLTIMOS 140 ANOS, no hemisfério norte. O Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas, da ONU, admite que a segunda metade do século XX teve as temperaturas mais altas desde, pelo menos, o ano 700

a energia térmica produzida e a electricidade consumida). O crescimento de popularidade destes equipamentos, em Portugal, tem uma ligação directa com o aumento da temperatura e das ondas de calor mais intensas e frequentes. Ironicamente, as emissões de gases com efeito de estufa, associadas aos seus enormes gastos energéticos, contribuem para esse mesmo aquecimento global. Uma verdadeira pescadinha-de-rabo-na-boca.

melhor arma contra o calor são os estores de lâminas.

8 **FECHE AS SAÍDAS DE FUMO DA LAREIRA**, se esta não estiver a ser utilizada. E tenha em conta que os recuperadores de calor multiplicam por três a eficiência das lareiras.

10 **PREFIRA AQUECIMENTO CENTRAL A GÁS NATURAL**, mais eficiente do que os tradicionais radiadores eléctricos. Para o equivalente a 1 kWh de energia, o gás emite apenas 200 gramas de CO₂, contra os 500 gramas de cada kWh de electricidade produzido em Portugal. Lembre-se de aquecer ou arrefecer apenas as divisões utilizadas. ➤



4 **REDUZIR A INTENSIDADE DO AR** condicionado em um grau centígrado representa 10% de poupança energética. Mesmo que seja utilizado apenas dez horas por dia, ao longo dos três meses de Verão (para um equipamento de 8 mil BTU), esta simples acção representa menos cem quilos de carbono emitido para a atmosfera. É esta a diferença entre regular para 24 ou para 25 graus centígrados.

5 **LIMPE OU SUBSTITUA OS FILTROS DO AR CONDICIONADO COM FREQUÊNCIA**: filtros sujos impedem o escoamento do ar e obrigam a um maior gasto energético. Evite, também, montar o aparelho em locais expostos ao sol ou perto de televisores, aparelhagens, computadores ou outros equipamentos que emitam calor. Use ventoinhas como complemento do ar condicionado, o que permite diminuir o consumo.

6 **NÃO DEIXE AS JANELAS ABERTAS COM OS SISTEMAS DE CLIMATIZAÇÃO LIGADOS**. Um ar condicionado nessa situação será obrigado a trabalhar mais tempo para arrefecer o ar que entra da rua. Por cada hora a mais que um aparelho de 8 mil BTU funciona são gastos 2,3kWh – e mais de um quilo de CO₂ é lançado na atmosfera.

7 **UM SIMPLES CORTINADO PODE REDUZIR 30%** das perdas de calor de uma casa. No Inverno, feche as cortinas, ao fim do dia. No Verão, a

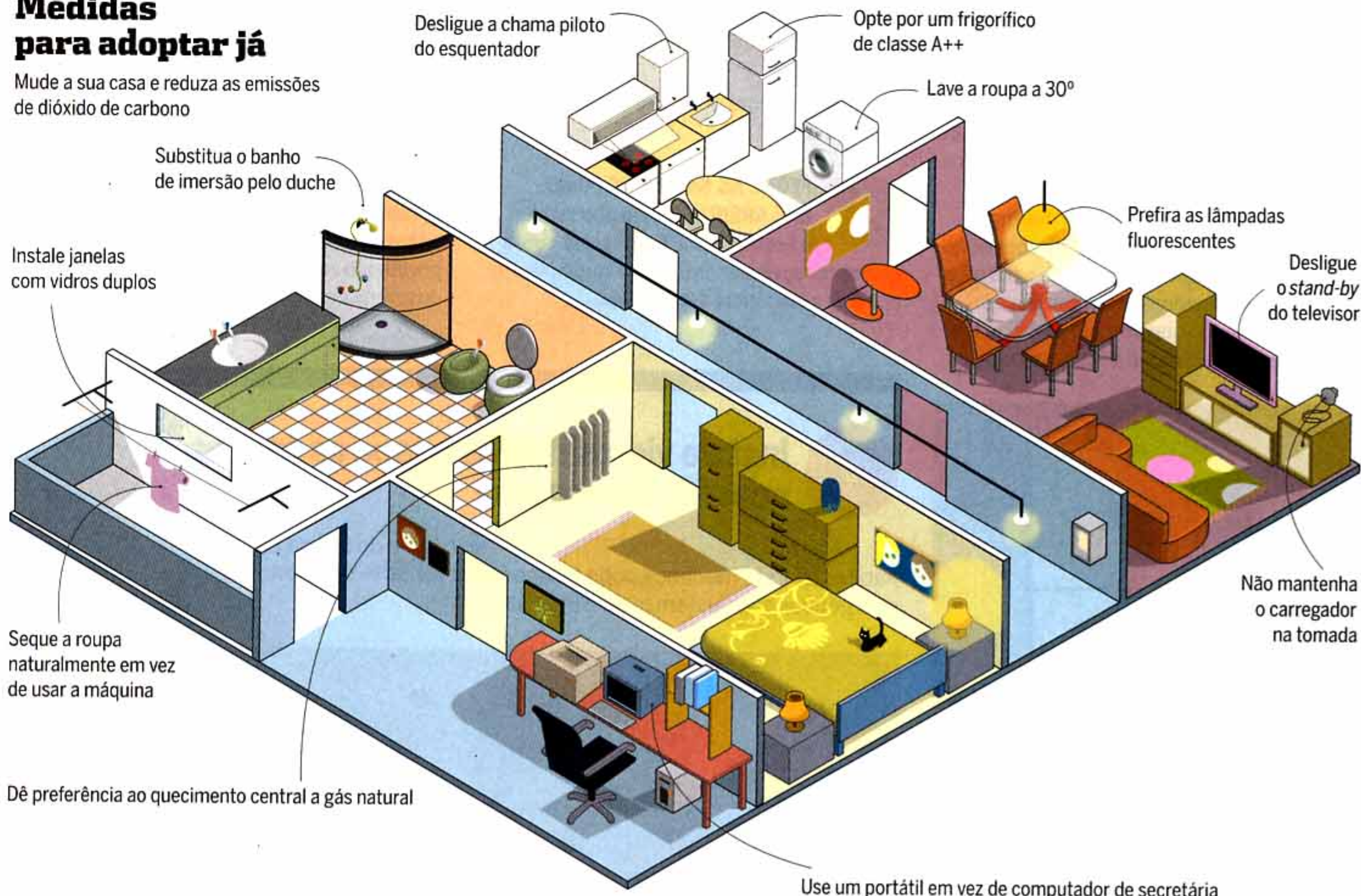
9 **Instale vidros duplos e tape as frestas com fita de espuma**

PELAS JANELAS PERDE-SE 10% A 25% do calor e do frio de uma habitação. Esta mudança pode fazer poupar até 30% dos gastos energéticos com sistemas de climatização.



Medidas para adoptar já

Mude a sua casa e reduza as emissões de dióxido de carbono



FONTE DECO

INFOGRAFIA RP/VISÃO

11

MANTENHA O TERMÓSTATO DA CALDEIRA A 60°C

(a temperatura ideal para um duche não ultrapassa os 45°C). No caso do esquentador, desligue a chama-piloto – quase um quarto do gás é desperdiçado desta forma.

12

UM CHUVEIRO DE BAIXA PRESSÃO EQUIVALE A POUPANÇAS

significativas, na quantidade de água aquecida – e pode evitar a emissão de 160 quilos de CO₂ por ano. Quinze por cento da energia gasta numa casa vai para o aquecimento da água.

13

INSTALE COLECTORES SOLARES TÉRMICOS PARA AQUECER A

ÁGUA – um sector responsável por 13% da energia total gasta numa residência passa, assim, a ter emissões zero (em dias de sol, claro). A média de poupança energética para um ano inteiro é

14

Plante uma árvore – ou várias

CADA UMA ABSORVE ATÉ DEZ QUILOS DE CO₂ POR ANO.

Em alternativa, pode recorrer a entidades como a Carbono Zero (www.carbono-zero.com) ou a Carbon Free (www.carbonfree.org), que o fazem por si, compensando as emissões relacionadas com viagens ou os consumos domésticos..



de 65 por cento. O ideal é ter um metro quadrado de painel por pessoa. O retorno do investimento, sem contar com subsídios estatais (que, na prática, só são atribuídos a quem não tem empréstimo à habitação), dá-se em 12 a 15 anos.

15

NA CONSTRUÇÃO OU ESCOLHA DA CASA, LEVE EM CONTA

A ORIENTAÇÃO SOLAR: viradas a sul, proporcionam um melhor conforto térmico. Poupará energia na climatização, uma área responsável por 180 quilos de CO₂ enviados anualmente para a atmosfera – um quinto do total do lar.

16

Opte por um computador portátil

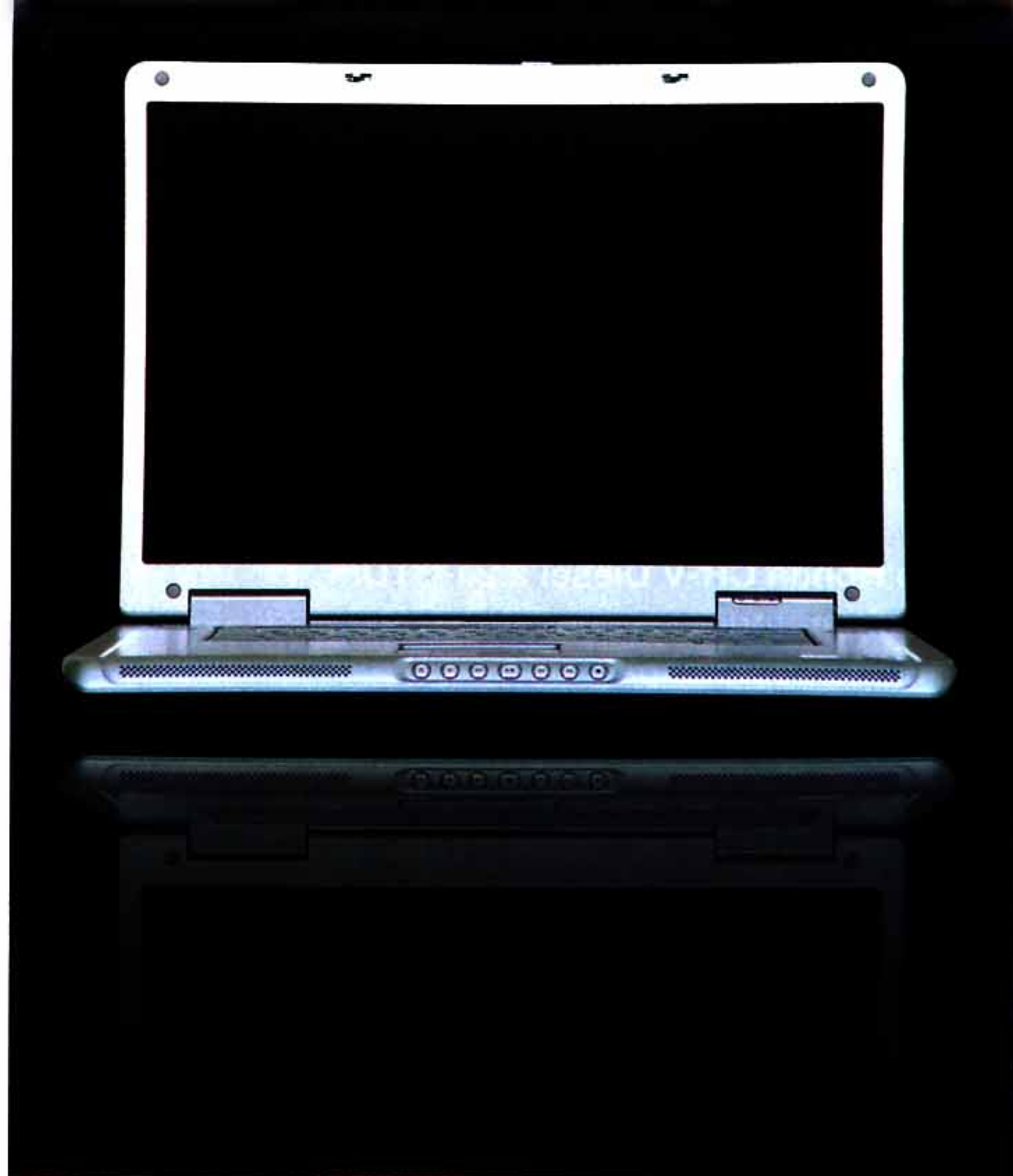
PODE POUPAR ATÉ 90% DE ENERGIA,

o que, para utilizações médias de cinco horas por dia, evita, durante um ano, a emissão de 12 kg de CO₂.

17

USE OS ELECTRODOMÉSTICOS FORA DOS HORÁRIOS LABORAIS.

Nos períodos de ponta, de picos de consumo energético, a EDP pode ser obrigada a aumentar a capacidade de produção, recorrendo, inclusivamente, a centrais a gásóleo. Tente programar os seus electrodomésticos para o período entre as oito da noite e as sete da manhã e ao fim-de-semana. Para alguns utilizadores, pode, inclusivamente, compensar o tarifário em bi-horário, com preços mais baixos por kWh gasto fora das horas de pico. São já 6% os clientes da EDP com este regime. Uma família com um gasto médio mensal de 150 kWh e consumo fora do pico de mais de 40%, poupa entre sete e 61 euros por ano.



2

Electrodomésticos e electrónica

A poupança começa no momento da compra. Mais do que a cor, o formato ou a marca, interessam os equipamentos eficientes. Mesmo que não pareça, a prazo, compensa

18

PONHA A MÁQUINA DA LOIÇA A TRABALHAR EM MODO ECONÓMICO OU RÁPIDO,

o que permite poupanças de energia entre 40% e 60 por cento. Não passe por água antes (basta não deixar os restos de comida secarem) – num país como Portugal, dependente das barragens para produzir uma boa fatia da electricidade, o consumo de muita água pode obrigar os produtores a recorrer mais às centrais térmicas, que queimam combustíveis fósseis.

19

LAVE A ROUPA APENAS COM A MÁQUINA CHEIA. Se não for possível, opte por programas mais



curtos, que fazem poupar até um quinto de energia. Um gesto importante, quando se sabe que o tratamento de roupa é responsável por 7% do consumo eléctrico de uma casa.

20

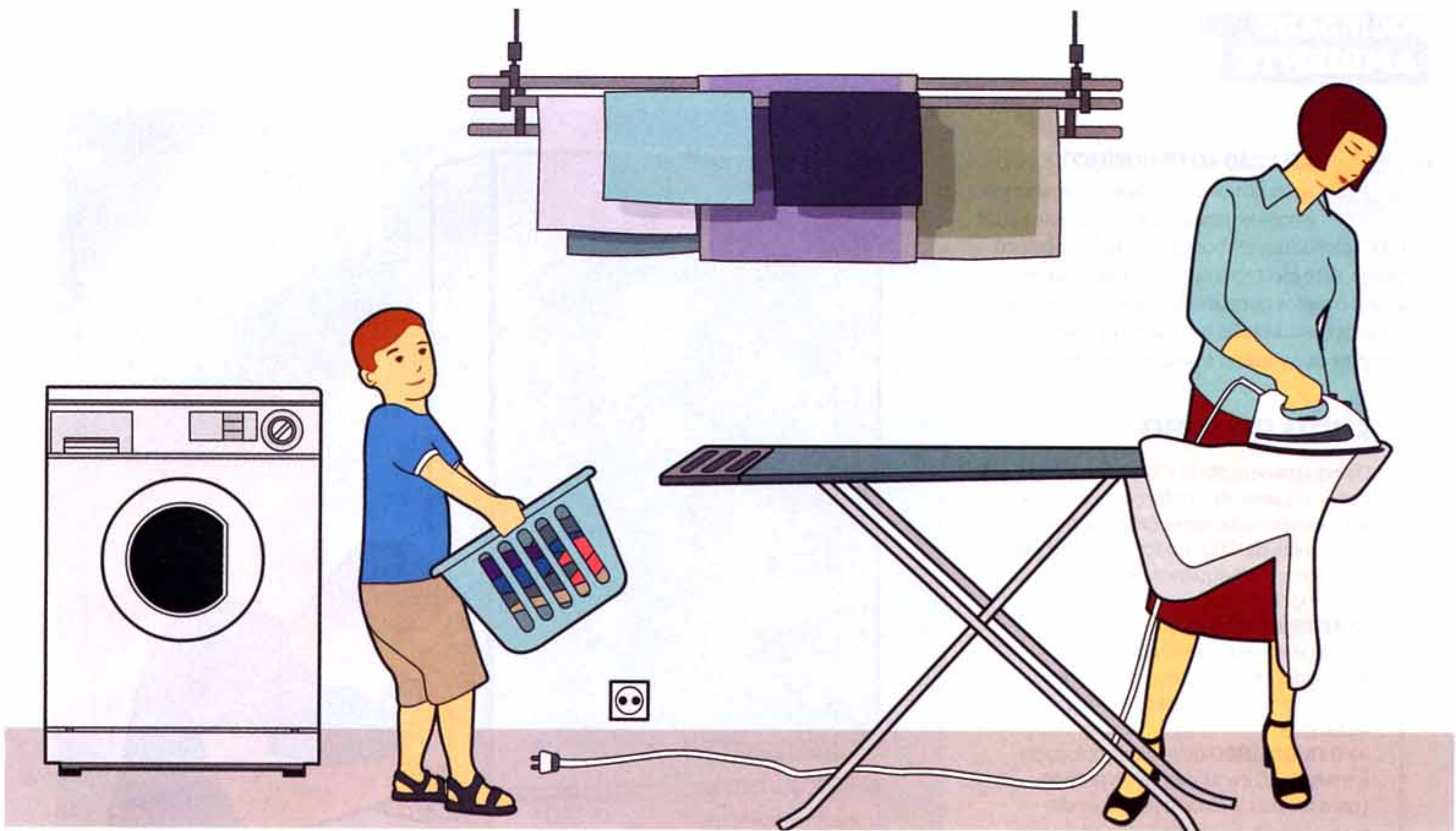
VERIFIQUE O CALCÁRIO DA MÁQUINA da roupa, que pode fazer com que a resistência funcione mal e gaste mais energia a aquecer a água.

21

REDUZA A TEMPERATURA DE LAVAGEM de roupa. O aquecimento é responsável por 80% a 85% dos gastos energéticos da máquina. Lavar a 40°C (0,6kWh por ciclo) em vez de 60°C (1,3kWh) diminui o consumo de electricidade em 46 por cento.

22

PRECISA ASSIM TANTO DE SECAR A ROUPA NA MÁQUINA? Lembre-se de que, em média, chove



23 Espere até ter uma grande quantidade de roupa para ser engomada

É UM POUCO ANTES DE TERMINAR O TRABALHO DESLIGUE O FERRO

Se estiver para comprar um, saiba que um ferro de engomar com uma potência de 1500W gasta menos 25% de energia que outro de 2000W.

Energia	
Fabricante	XXXXXXXX
Modelo	XXXX
Mais eficiente	A
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
Menos eficiente	
Consumo de energia kWh/ano	300
<small>Com base nos resultados do ensaio normalizado de 24 h</small>	
<small>O consumo real varia com as condições de utilização da máquina e com a sua localização</small>	
Volume de alimentos frescos l	190
Volume de alimentos congelados l	126
Nível de Ruído dB(A) re 1 pW	
<small>Ficha pormenorizada no folheto do produto</small>	
<small>Norma EN 153, Maio de 1990</small>	
<small>Directiva 94/02/CE (Etiquetagem de aparelhos frigoríficos)</small>	
<small>Etiqueta normalizada sobre a eficiência ecológica dos electrodomésticos, na União Europeia</small>	

24 Escolha electrodomésticos de alta eficiência

(CLASSES A, A+ e A++)

Normalmente, as diferenças de preço são pequenas e as poupanças de energia consideráveis: no caso dos frigoríficos, por exemplo, os de classe A+ e A++ utilizam, respectivamente, menos 25% e 45% do que os de classe A. Ou seja, uma casa portuguesa com um frigorífico A++, em vez de um A, emite menos 135 quilos de CO2 e gasta menos 270 kWh – cerca de 30 euros por ano. As classes menos eficientes (D, E, F e G) já não são comercializadas na União Europeia.

apenas entre 65 e cem dias por ano, em Portugal. E, por cada hora que trabalha, uma máquina de secar leva à emissão de 1,5 quilos de CO2. Se, apesar de tudo, decidir que não consegue viver sem ela, utilize-a só com a carga máxima.

25 RETIRE OS CARREGADORES DE TELEMÓVEL DAS TOMADAS, assim que a bateria estiver carregada; não é por acaso que o aparelho se mantém quente, mesmo quando não está a carregar o telemóvel.

26 USE CARREGADORES SOLARES. Estão disponíveis para telemóveis, pilhas, PDAs, câmaras de filmar, leitores de MP3... Emissões: zero.



Os últimos dados apontam para **SUBIDAS DA TEMPERATURA MÉDIA GLOBAL ENTRE 2 E 4,5°C, ATÉ 2100** – mas admitem aumentos superiores. Os fenómenos climáticos associados ao aquecimento poderão custar 20% da economia global, assegura um relatório do Governo do Reino Unido.

- **27 ATENÇÃO AO FRIGORÍFICO.** Embora os novos aparelhos sejam menos nocivos para a camada de ozono (os CFC, clorofluorcarbonetos, têm hoje pouco peso), este electrodoméstico mantém-se como o maior consumidor de electricidade de uma casa. Mas há uma série de medidas simples que ajudam a poupar energia.

Frio guloso

Os equipamentos de frio são responsáveis por praticamente um terço da energia total consumida numa casa – e por emitir 300 quilos de CO₂, do total de 900 por ano. Todos os pequenos gestos são, por isso, importantes

➤➤ **ABRIR AS PORTAS** corresponde a 20% dos gastos energéticos do electrodoméstico – faça-o o menos possível e por períodos de tempo reduzidos

➤➤ **O FRIGORÍFICO** deve estar colocado a mais de 10 centímetros da parede (para facilitar a circulação de ar do condensador, que tem também de ser limpo constantemente), longe da luz solar e de quaisquer outras fontes de calor

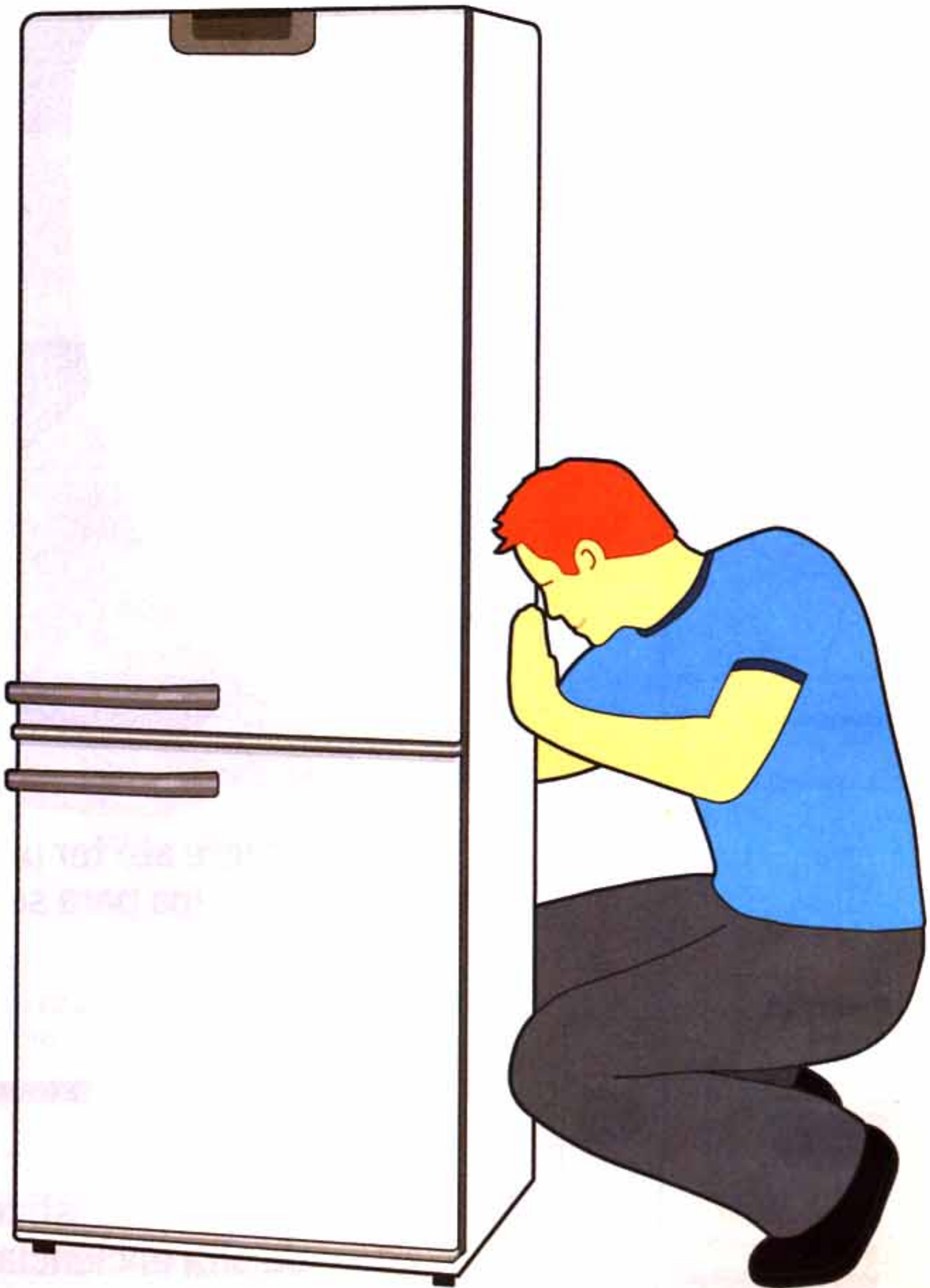
➤➤ **DESCONGELAR** a arca frigorífica ou o congelador sempre que o gelo tiver uma espessura superior a 5 milímetros

➤➤ **UM CONGELADOR CHEIO** é mais eficiente. Mas – atenção – o mesmo não se passa com o frigorífico.

➤➤ **NUNCA PONHA** alimentos ou bebidas quentes no interior, o que aumenta a temperatura e obriga o electrodoméstico a gastar energia suplementar

➤➤ **UM APARELHO NOVO** gasta, em média, menos 50% de energia do que um com dez anos. Não estará na altura de mudar?

FONTE EDP e www.hometips.com



A ESCALADA DAS TEMPERATURAS JÁ SE ESTÁ A SENTIR: de acordo com a NASA, os cinco anos mais quentes, desde que há registos, foram, por esta ordem, 2005, 1998, 2002, 2003 e 2004.

28

OPTE POR APARELHOS ELECTRÓNICOS COM A ETIQUETA ENERGY STAR.

Esta certificação da Agência de Protecção Ambiental Americana garante que os equipamentos são de 10% a 50% mais eficientes no consumo de energia. Máquinas de lavar, fotocopiadoras, computadores e impressoras com este selo são ainda pouco comuns, em Portugal, mas vale a pena procurar.



29

DESLIGUE COMPLETAMENTE O TELEVISOR,

as aparelhagens, os vídeos e os descodificadores da televisão por cabo. O *stand-by* é um falso «apagado». Estes consumos-fantasma podem ser responsáveis pelo gasto de mais de 150kWh, num ano – 75 quilos de CO₂.



3

Alimentação, consumo e lixo

Antes de pedir o bife, comprar a fruta ou escolher o pacote de cereais faça as contas ao CO₂. Ah!, e nas idas ao supermercado, leve o seu próprio saco

30 **DESLIGUE O FORNO, ANTES DE TERMINAR UM COZINHADO:** a temperatura ainda se mantém, durante algum tempo. Esqueça, também, o pré-aquecimento do forno, tão popular nos livros de culinária.

31 **USE O MICRO-ONDAS EM VEZ DO FORNO,** para aquecer comida. Além disso, com um comum acesório que permite aquecer dois pratos ao mesmo tempo, diminui os gastos de energia para metade.

32 **OPTE POR PRODUTOS LOCAIS.** O que é nacional... emite menos CO₂. Antes de comprar, verifique a origem dos frutos e vegetais e de como foram transportados até ao supermercado. Um carregamento por avião é cerca de 40 vezes mais poluente do que um por barco.



33 **PREFIRA PRODUTOS NÃO EMPACOTADOS.** Dois terços dos resíduos urbanos da União Europeia são embalagens. Tenha em mente que cada

34 **Cozinhe de forma eficiente**

ESCOLHA O BICO DO FOGÃO ADEQUADO AO TAMANHO DO RECIPIENTE.

Se o diâmetro da panela for cinco centímetros maior que o do bico, desperdiça-se cerca de metade da energia. Se estiver a cozinhar num fogão eléctrico, escolha um tacho de fundo liso para que haja bom contacto térmico entre as superfícies. Tape sempre os recipientes, enquanto cozinha: panelas destapadas poderão gastar três vezes mais energia.

tonelada de cartão produzida emite 644 kg de CO₂; de plástico, 1 600 kg; de vidro, 2 905 kg; e de metal, 2 970 kg. Se não puder evitar as embalagens, reutilize-as ou recicle-as.

35 **NÃO DESCARTE OS DESCARTÁVEIS.** Reutilize copos, talheres e recipientes de plástico e papel. Evite as películas finas de plástico ou alumínio para acondicionar comida – em alternativa, use embalagens vazias de gelado, por exemplo.

36 **EVITE OS SACOS DE PLÁSTICO.** Se usar 20 sacos de plástico novos por mês, admitindo que o índice para o plástico é de 6,25 quilos de CO₂ por quilo (tendo em conta a produção e o transporte) e que um saco pesa 10 g, estará a contribuir com 15 kg de CO₂ por ano. Por isso, invista num saco mais robusto e durável – um de algodão emite apenas 600 gramas de CO₂, num ano – ou reutilize os das compras anteriores.

37 **COMA MENOS CARNE.** Sabendo que a pecuária é responsável por 71% das emissões nacionais de gases com

Vacas escaldantes

Globalmente, o gado é responsável por 18% das emissões antropogénicas de gases com efeito de estufa.

Mais do que o sector dos transportes

>> DESFLORESTAÇÃO 2,4 (emissões em mil milhões de toneladas de CO₂ equivalente por ano)

70% da área desflorestada da Amazónia são pastagens, anulando o efeito de retenção de dióxido de carbono desempenhado pela vegetação

>> DIGESTÃO 1,8 37% do metano (CH₄) emitido é produzido pela fermentação alimentar dos ruminantes

>> ESTRUME 2,2 65% do óxido nitroso (N₂O) lançado na atmosfera tem origem nos excrementos dos bovinos e porcos

>> OUTRAS CONTRIBUIÇÕES

Agricultura (fertilizantes, desertificação, leguminosas) 0,5

Combustíveis fósseis para produção de rações 0,1

Transporte e refrigeração da carne de consumo 0,1

Emissões em mil milhões de toneladas de CO₂ equivalente por ano

potencial de aquecimento

CH₄ = 23 CO₂

N₂O = 296 CO₂

FONTE Livestock Long Shadow, da Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)





Poupar duas vezes

Ao reciclar, evita gastos energéticos associados à produção de matéria-prima, bem como as emissões resultantes da decomposição destes materiais nos aterros. Emissões evitadas em CO₂ equivalente (por tonelada de material reciclado):

» **PLÁSTICO:** 1,35 t

» **VIDRO:** 0,84 t

» **METAIS:** 1,80 t

» **PAPEL E CARTÃO:** 0,43 t

Emissões de CO₂ equivalente causadas pelo lixo

» **EM INCINERAÇÃO:** 400 kg por cada tonelada de resíduos

» **EM ATERROS SANITÁRIOS**

E LIXEIRAS: 1,2 t por tonelada de resíduos

FONTE: Quercus e E. VALUE (consultora)

► efeito de estufa, no sector agrícola, e que consumimos, em média, três vezes mais proteínas – especialmente carne – do que o recomendado pelos especialistas, não custa nada ser vegetariano uma vez por semana. Como indicador, tenha em conta que um americano «carnívoro» é responsável pela emissão de mais 1,5 toneladas de CO₂ por ano do que um vegetariano.

38

NÃO IMPRIMA SEM NECESSIDADE.

Se tiver de o fazer, reduza as margens em branco e aproveite os dois lados da folha. Lembre-se de que, em 2005, a produção portuguesa de papel emitiu 880 mil toneladas de gases com efeito de estufa.

39

TENHA, NO EMPREGO, UM COPO PARA A ÁGUA.

Se utilizar três copos de plástico por dia, emitirá 20 kg de CO₂ por ano (levando em consideração apenas a produção do plástico).



40

DESEMBRULHE AS PRENDAS COM CUIDADO E REUTILIZE O PAPEL.

Se, no Natal, utilizar três metros quadrados de papel de embrulho estará a contribuir com 154 gramas de CO₂. Multiplicando este valor por 10 milhões de portugueses... Ofereça presentes embrulhados em papel de revista ou pano.

Meti-te na cesta

Quanto custa, em emissões de CO₂, uma salada de frutas? Depende da origem dos frutos e do meio de transporte utilizado

kg CO₂/kg fruta*



13,89 kg CO₂ para fazer 6 kg de salada

* Considerou-se que a fruta viajou entre a capital de cada um dos países mencionados e Lisboa. Não foram contabilizados os transportes entre o local de produção e o de embarque, entre o porto de chegada e o supermercado, nem as viagens efectuadas pelo consumidor

FONTES: The Validity of Food Miles as an Indicator of Sustainable Development, do Department for Environment Food and Rural Affairs, Reino Unido, e de Food and Climate Change da East Anglia Food Link

INFOGRAFIA AR/VISÃO

41

RECICLE O LIXO. Ao separá-lo, contribui duas vezes para a redução do efeito de estufa: evita a produção de matéria virgem e reduz a quantidade de detritos que vai para aterro ou incineração, processos que só por si são responsáveis pela emissão de CO₂. Cada tonelada de plástico reciclado poupa 1,35 toneladas de CO₂; de vidro, 0,835; de metal 1,795; de papel e cartão de embalagem, 0,43 toneladas.

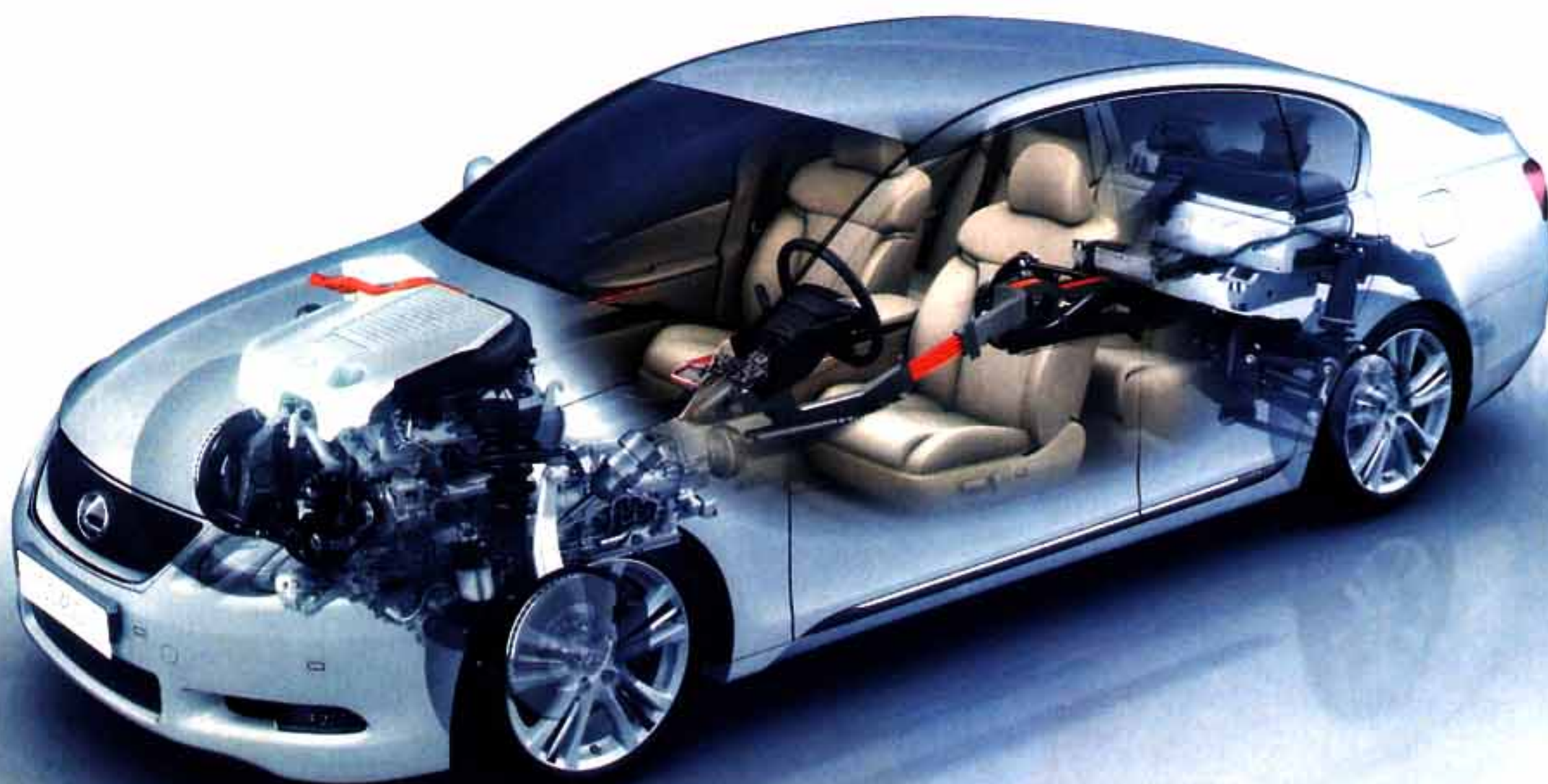
42

NÃO DEITE OS TELEMÓVEIS VELHOS OU AS IMPRESSORAS PARA O LIXO.

Há entidades especializadas na recolha e reciclagem de resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos. Pode entregá-los nos revendedores que, no caso da compra de um novo, são obrigados a aceitar o usado. Durante o ano de 2006, a associação European Recycling Platform Portugal já processou 70 toneladas de grandes electrodomésticos e 260 toneladas de equipamentos de frio. Ao encaminhar o seu equipamento para o sítio certo, está a contribuir para a poupança de energia e de matérias-primas: CDs, computadores, máquinas de lavar, são desfeitos e o material dá novos computadores, pneus, cabides... Os que ainda funcionam seguem para organizações humanitárias que os distribuem por países menos desenvolvidos.



A temperatura média, em Portugal Continental, subiu 1,5°C, nos últimos 30 anos; o calor potenciará o surgimento de doenças tropicais. NO SÉCULO XX, O AUMENTO DO NÍVEL DO MAR NA COSTA PORTUGUESA FOI DE 15 CENTÍMETROS; durante este século, poderá ser de meio metro.



4

Carro e transportes

Duas toneladas de CO₂ é quanto envia para o ar uma pessoa que percorra, de carro, 15 mil quilómetros por ano – um terço do total das emissões de um português médio

43

FAÇA AS REVISÕES DENTRO DO PRAZO PREVISTO,

verifique o óleo uma vez por mês e controle a pressão dos pneus — 0,5 bar a menos pode aumentar o consumo em 5%; tente conduzir a uma velocidade constante e abaixo das 3 mil rotações por minuto, nos carros a gasolina e dos 2 500, nos a gasóleo; os suportes para o tejadilho alteram a aerodinâmica do carro, prejudicando a performance – retire-os sempre que não estiverem a ser usados.

44

NO VERÃO, PLANEIE AS VIAGENS PARA AS ALTURAS MAIS FRES-CAS DO DIA,

evitando usar o ar condicionado, responsável pelo aumento do consumo em cerca de 20 por cento. No Inverno, adopte a estratégia contrária.

45

NÃO USE O CARRO PARA TRAJEC-TOS CURTOS

– ande a pé ou de bicicleta. Imaginemos que percorre um quilómetro por dia para ir comprar o pão. Se for pelos seus próprios pés, num ano, terá evitado 50 quilos de emissões, poupado 35 euros e gasto cerca de 4 500 calorías.

46

Escolha um carro híbrido

(COMBINAÇÃO DE MOTORES A GASOLINA E ELÉCTRICO)

Além de beneficiar de uma redução de 40% no imposto automóvel, gasta menos combustível – a velocidades inferiores a 20 km/h e em descidas longas e pouco acentuadas, o motor desliga-se. Quinze mil quilómetros num híbrido emitem menos 525 quilos de CO₂ do que num carro a gasolina.

47

VÁ PARA O EMPREGO DE TRANSPORTES PÚBLICOS:

a manutenção de um carro é mais cara do que um passe mensal de transportes. Outra hipótese, popular no Canadá ou no Reino

Pouca terra, pouco carbono

Prefira o comboio e poupe – nas emissões e na carteira

Lisboa-Porto (Ida e volta)

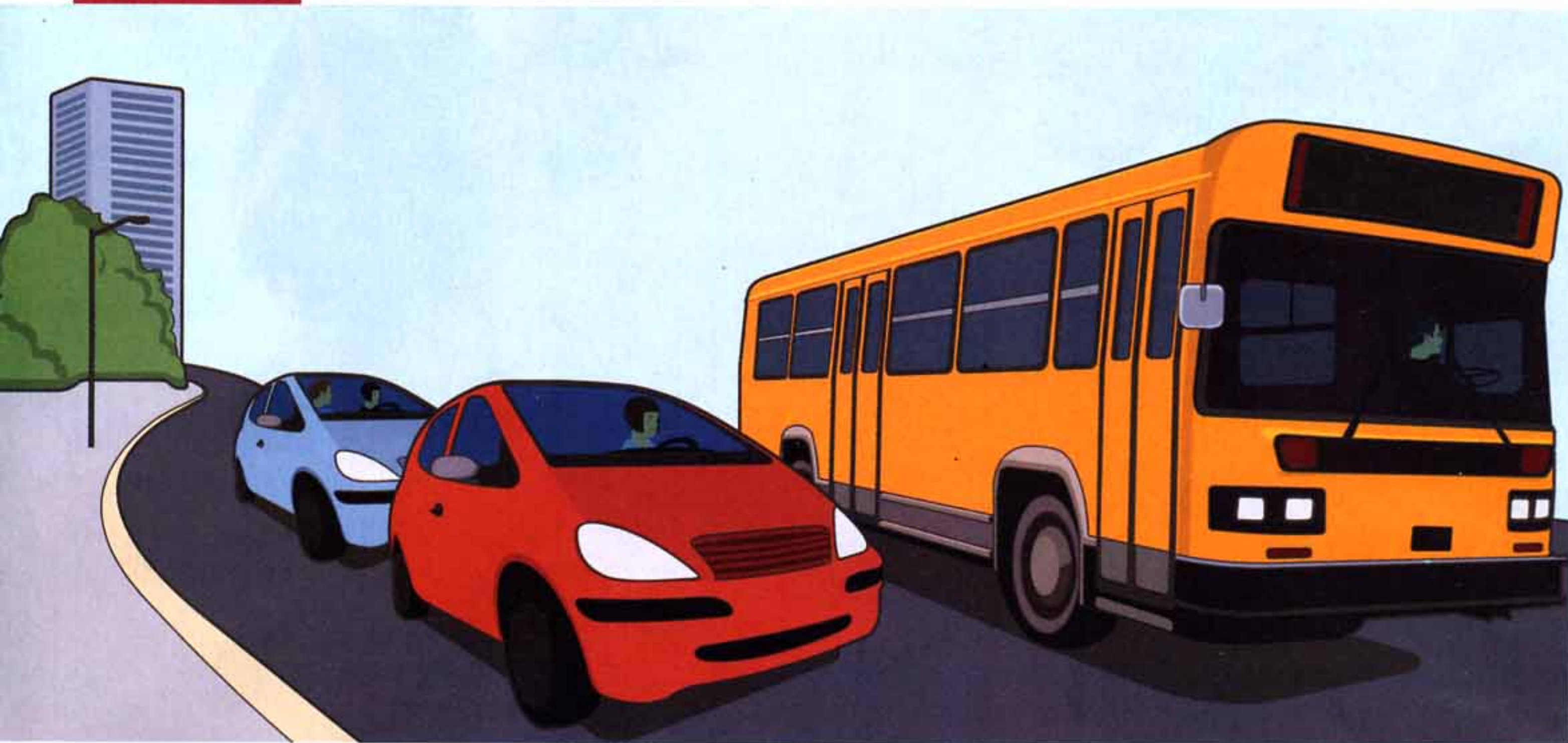
>> AVIÃO 80 kg de CO₂ por passageiro

>> COMBOIO 9,24 kg de CO₂ por passageiro

>> AUTOMÓVEL LIGEIRO 83,4 kg por veículo

FONTE Quercus e Climate Care





► Unido e que começa a ter pernas para andar em Portugal, é a partilha do carro com outras pessoas, num esquema de boleias previamente combinadas. O site www.deboleia.com ajuda a organizar percursos, em todo o País.

48 **EVITE O AVIÃO.** Este é o maior poluidor de todos os transportes: numa viagem de ida e volta entre Lisboa e Madrid são emitidos 140 quilos de CO₂ por passageiro. Uma vez que o consumo de combustível é mais acentuado na descolagem e na aterragem, são especialmente penalizadoras as viagens

Condutor consciente

Atitude ponderada ao volante permite reduzir emissões

► **MANTER** os pneus na pressão adequada (0,5 bar a menos pode aumentar o consumo em 5%) evita a emissão de 695 gramas de CO₂ por cada 100 km

► **CONDUZIR** abaixo dos 100 km/h: baixar a velocidade de 120 para 100 diminui as emissões em 20%, ou seja, significa emitir menos 2,7kg de CO₂ por cada 100 km

► **EVITAR** acelerações e desacelerações, com rotações abaixo das 3 mil por minuto para um carro a gasolina ou das 2 500 para um carro a gásóleo

NOTA: Simulação feita para um Clio a gasolina

FONTE Renault Climate Action Network Europe



de curta distância. Prefira o comboio para deslocações inferiores a 500 km. Contabilizado o período de espera no aeroporto, vai ver que compensa, mesmo em termos de tempo.

49 **PRECISA MESMO DE UM TODO-O-TERRENO?** Pick-ups, 4X4 e minivans são verdadeiras chaminés, campeões do consumo de combustível. Em média, um veículo deste género emite o do-

bro de um carro ligeiro. Pense bem no que isto faz ao ambiente. E à sua carteira.

50 **NÃO FAÇA DO CARRO UM ARMAZÉM MÓVEL:** cem quilos de carga podem aumentar o consumo de combustível em mais um litro por cem quilómetros. Ao fim de 15 mil quilómetros, estes quilos extra são responsáveis pela emissão, perfeitamente evitável, de 24 quilos de CO₂ e por mais 180 euros, na factura do combustível. ▽

 www.visao.pt Dossier completo: saiba mais e ajude a salvar o nosso planeta



Em Portugal, espera-se que o Norte seja um pouco mais chuvoso e o Sul muito mais seco. UM MILHAO DE ESPÉCIES PODERÃO DESAPARECER, nos próximos 50 anos, devido ao aquecimento global. Estima-se que os efeitos das alterações climáticas provoquem 150 mil mortes por ano.