

## Ações Climáticas em Casa

Há muitas maneiras de reduzir sua pegada de carbono em casa. Ações individuais, quando tomadas coletivamente, podem trazer mudanças positivas para um futuro melhor, em conjunto.

Aqui estão algumas ações que você pode realizar:

### Alimentos



- Consumir menos carne
- Evitar o desperdício de alimentos
- Fazer compostagem de alimentos que restaram

### Residência



- Explorar opções alternativas de energia renovável

### Viagens



- Escolher viagens aéreas de forma consciente
- Explorar alternativas às viagens em veículos movidos a gasolina

### Compras



- Usar sua voz como consumidor, contribuinte e eleitor
- Minimizar compras e preferir itens duráveis e de alta qualidade

*Nas páginas a seguir, saiba como começar as ações de forma fácil e criativa*

# Ações Climáticas em Casa

## ALIMENTOS

### Consuma carne com moderação

#### Como começar:

- Comprometa-se com uma dieta à base de plantas, em pequenas mudanças (segunda-feira sem carne, “vegan before six”\*);
- Coma mais frutas e vegetais, especialmente seguindo as estações;
- Consuma moderadamente carne, comprando alimentos orgânicos ou que tenha sido produzidos localmente;
- Leia um artigo sobre a conexão entre alimentos e desmatamento ([Guia WWF \[\\*\]](#)).

**Por que:** A produção de alimentos, especialmente carnes, é uma importante fonte de consumo de água e emissões de gases de efeito estufa (devido à conversão de terras e da perda de biodiversidade). Dos cinco bilhões de hectares (12 bilhões de acres) de terras agrícolas do mundo, 68% é usado para criação de gado.<sup>1</sup>

[\*] Links em inglês. O idioma pode ser alterado no próprio navegador, porém imagens e vídeos talvez não possuam tradução.

\* = Também conhecida como VB6, é uma mudança alimentar na qual você se compromete a não ingerir alimentos de origem animal após as 6 horas da tarde.

### Evite o desperdício de alimentos

#### Como começar:

- Tire uma foto do interior da sua geladeira antes de ir ao supermercado;
- Faça um plano de refeições ou use um aplicativo de controle de refeições para ajudá-lo a comprar apenas o que você precisa;
- Congele alimentos antes que eles estraguem;
- Acompanhe quais alimentos você joga fora com mais frequência devido à deterioração, com o objetivo de ajustar suas compras.

**Por que:** Preste atenção aos alimentos que você joga fora devido à deterioração, excesso de refeições, sobras não consumidas, considerando seu controle no momento de compras.

**1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçados a cada ano. Isso é três vezes a quantidade necessária para alimentar os cerca de 800 milhões de pessoas que estão desnutridas.<sup>2</sup>**

Compartilhe suas ações nas redes sociais!

Use nossas hashtags:

**#BetterFuturesTogether**  
**#WorldClimate**

# Ações Climáticas em Casa

## ALIMENTOS

### Faça compostagem de alimentos que restaram

#### Como começar:

- Se um vizinho ou amigo do seu bairro fizer compostagem, pergunte a eles como é o processo, e aprenda com suas próprias experiências;
- Procure um serviço local em sua comunidade que faça coleta seletiva;
- Engaje a sua família – transforme essa ação em uma atividade divertida com as crianças, ensinando-os sobre a importância da compostagem e o que acontece com os restos de comida;
- Se você tem um garagem ou quintal, explore a possibilidade de comprar uma composteira doméstica ao ar livre;
- Se você mora em um apartamento sem espaço ao ar livre, explore a possibilidade de comprar uma composteira interna (minhocário ou composteira elétrica de cozinha);
- Se não houver solução, entre em contato com o município ou associações locais para iniciar/apoiar os serviços de compostagem.

**Por que:** Aproximadamente 28% do que jogamos em aterros sanitários consiste em restos de comida e resíduos de jardim que podem ser compostados<sup>3</sup>. O desperdício de alimentos em aterros pode prejudicar o meio ambiente, aumentando a emissão de gases de efeito estufa.

## DOMICÍLIO

### Explorar alternativas de viagens em veículos movidos a gasolina

#### Como começar:

- Compre um carregador solar para o seu telefone e/ou tablet;
- **Use a mais recente tecnologia solar e eólica para secar suas roupas – conhecida como varal;**
- Verifique se alguém no seu bairro tem painéis solares;
- Ao comprar bens e serviços, procure conhecer a política ambiental da empresa e considere isso na sua tomada de decisão.

**Por que:** Em média, a energia que usamos em nossas casas é responsável por cerca de 20% das emissões de dióxido de carbono<sup>4</sup>. Essa energia é usada para iluminar, resfriar e aquecer nossas casas, bem como a eletricidade usada para fazer funcionar eletrodomésticos e outros eletrônicos.

Compartilhe suas ações nas redes sociais!

Use nossas hashtags:

**#BetterFuturesTogether**  
**#WorldClimate**

# Ações Climáticas em Casa

## VIAGENS

### Explore alternativas de viagens em veículos movidos a gasolina

#### Como começar:

- Considere a compra ou aluguel de carros com motores que aceitem o etanol como combustível, pois ele é 100% produzido no Brasil e é uma fonte de combustíveis de baixa emissão de gases do efeito estufa;
- Ao comprar ou alugar seu próximo veículo observe o custo total de compra – trocas de peças, manutenção, custo do combustível – e não apenas o preço de tabela;
- Não tenha um carro. Ao invés disso, utilize carros compartilhados;
- Compre ou alugue uma bicicleta ou bicicleta elétrica para usar em viagens mais curtas;
- Pergunte a um amigo que tem um veículo elétrico sobre experiência dele e/ou peça para dar um passeio com o veículo;
- Alugue um veículo elétrico para sua próxima viagem ou para um fim de semana, vivendo a experiência antes da compra do seu próximo veículo.

### Escolha as viagens aéreas com atenção

#### Como começar:

- Escolha um local em que você possa ir dirigindo durante seu período de férias. Faça disso uma diversão. Defina uma meta – por exemplo, visitar todos os parques regionais do seu estado;
- Em viagens aéreas, faça em uma única vez, extraordinariamente, em vez de realizar várias viagens menores;
- Defina uma meta, pelo menos, considerando um voo a menos do que no ano anterior;
- Doe milhas de passagens para uma instituição de caridade;
- Quando você precisar viajar de avião, faça voos diretos (com menos escalas). Faça as malas com consciência (minimize carga) e considere a compra de compensações de carbono.

**Por que:** O transporte privado é responsável por 14% da pegada de carbono da humanidade.<sup>5</sup>

**Por que:** Embora as viagens aéreas sejam uma fonte significativa das emissões por passageiro-quilômetro, as viagens curtas de carro são responsáveis por 75% das emissões de transporte pessoal.<sup>6</sup>

Compartilhe suas ações nas redes sociais!

Use nossas hashtags:

#BetterFuturesTogether  
#WorldClimate

# Ações Climáticas em Casa

## COMPRAS

### Minimize compras e avalie itens antes de reutilizar e reciclar

#### Como começar:

- Invista em roupas e acessórios mais duradouros e de alta qualidade;
- Compre em brechós e vendas comunitárias de ONGs;
- Repense a compra de um novo telefone ou outras atualizações digitais até que seja absolutamente obsoleto;
- Considere o momento de atualizar um dispositivo eletrônico. Pesquise como reciclar corretamente seu dispositivo antigo.
- Ao alugar carros, avalie a atualização (upgrade).
- Seu resíduo é sua responsabilidade, não jogue lixo na rua, guarde-o até encontrar uma lixeira ou até chegar em casa, para realizar o descarte correto.
- Dê preferência para compra de materiais, equipamentos e alimentos sem embalagens ou que estejam em embalagens feitas com materiais sustentáveis;
- Dê preferência a compras de materiais e equipamentos que não sejam de uso único;
- No momento da compra de alimentos a granel, leve seu recipiente (pote de vidro, sacos de pano, sacos de plástico reutilizado, etc.).

**Por que:** Quer você esteja fazendo uma compra grande ou pequena, cada item tem um custo ambiental, mesmo os “gratuitos”. **A cada segundo, no mundo todo, o equivalente a um caminhão de lixo cheio de têxteis é despejado em um aterro, incinerado até mesmo em áreas irregulares.**

### Use sua voz como consumidor, contribuinte e eleitor

#### Como começar:

- Escreva à mão uma carta para seus líderes e representantes locais, defendendo a política climática.
- Associa-se com as prefeituras (ou subprefeituras) para ver o que sua comunidade está fazendo para promover a sustentabilidade e fazer sua voz ser ouvida;
- Ofereça-se para fazer parte de um comitê em sua comunidade local focado em abordar as mudanças do clima;
- Integre sua visão sobre o clima em doações políticas e votação;
- Escreva uma nota de agradecimento ao CEO de uma empresa que você vê praticando algo sustentável;
- Envolve seus filhos na identificação de embalagens excessivas e peças-lhes que entrem em contato com o fabricante pedindo a redução de desperdício de embalagens.

**Por que:** Usar sua voz pode ser uma maneira robusta de promover mudanças, tanto local quanto globalmente.

Compartilhe suas ações nas redes sociais!

Use nossas hashtags:

#BetterFuturesTogether  
#WorldClimate

# Referências

1. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, “[A longa sombra do gado](#)”. Acesso em 1º de março de 2022.
2. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, “[Pegada de desperdício de alimentos e mudanças climáticas](#)”. Acesso em 1º de março de 2022.
3. Conselho de Defesa dos Recursos Naturais (NRDC), [Compostagem 101 | NRDC](#). Acesso em 1º de março de 2022.
4. WWF.
5. Rede Global de Pegadas, “[Qual é a sua pegada ecológica?](#)”. Acesso em 1º de março de 2022.
6. WWF.
7. Fundação Ellen MacArthur, “[Uma nova economia têxtil: Redesenhando o futuro da moda](#)”. Acesso em 1º de março de 2022.

Observação: os links estão em inglês. O idioma pode ser alterado no próprio navegador, porém imagens e vídeos talvez não possuam tradução.

# Deloitte.

A Deloitte refere-se a uma ou mais empresas da Deloitte Touche Tohmatsu Limited (“DTTL”), sua rede global de firmas-membro e suas entidades relacionadas (coletivamente, a “organização Deloitte”). A DTTL (também chamada de “Deloitte Global”) e cada uma de suas firmas-membro e entidades relacionadas são legalmente separadas e independentes, que não podem se obrigar ou se vincular a terceiros. A DTTL, cada empresa membro da DTTL e cada entidade relacionada são responsáveis apenas por seus próprios atos e omissões, e não entre si. A DTTL não fornece serviços para clientes. Por favor, consulte [www.deloitte.com/about](http://www.deloitte.com/about) para saber mais.

A Deloitte é líder global de auditoria, consultoria empresarial, assessoria financeira, gestão de riscos, consultoria tributária e serviços correlatos. Nossa rede global de firmas-membro e entidades relacionadas, presente em mais de 150 países e territórios (coletivamente, a “organização Deloitte”), atende a quatro de cada cinco organizações listadas pela Fortune Global 500®. Saiba como os cerca de 335 mil profissionais da Deloitte impactam positivamente seus clientes em [www.deloitte.com](http://www.deloitte.com).

Esta comunicação contém apenas informações gerais e nenhuma das empresas Deloitte Touche Tohmatsu Limited (“DTTL”), sua rede global de firmas-membro ou suas entidades relacionadas (coletivamente, a “organização Deloitte”) está, por meio desta comunicação, prestando consultoria ou serviços profissionais. Antes de tomar qualquer decisão ou medidas que possam afetar suas finanças ou sua empresa, você deve procurar um consultor profissional qualificado.

Nenhuma representação, garantia ou compromisso (expresso ou implícito) é dado quanto à precisão ou integridade das informações contidas nesta comunicação e nenhuma das empresas DTTL, suas firmas-membro, entidades relacionadas, profissionais ou agentes devem ser responsabilizados por qualquer perda ou dano que ocorra direta ou indiretamente em conexão com qualquer pessoa que confie nesta comunicação. A DTTL, cada uma de suas firmas-membro e suas entidades relacionadas são legalmente separadas e independentes.