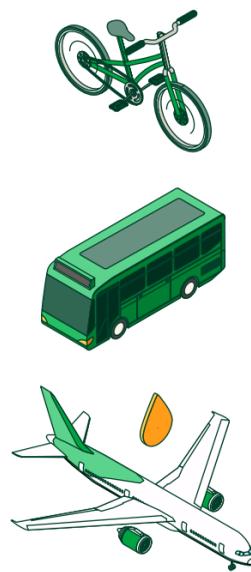


Como os cidadãos podem reduzir sua pegada de carbono?

1 Viajar de forma mais sustentável

Optar por caminhar, andar de bicicleta, compartilhar carros ou **usar o transporte público** são maneiras eficazes de reduzir a pegada de carbono. No caso de viagens aéreas, escolher voos diretos em vez de conexões é uma alternativa mais sustentável, já que as viagens com escalas consomem mais combustível.

Além disso, algumas companhias aéreas oferecem a seus clientes a possibilidade de contribuir para uma conta de voo sustentável no momento da reserva. Esses recursos arrecadados são destinados a projetos como pesquisa e desenvolvimento de combustíveis de aviação sustentáveis, promovendo um futuro mais ecológico para o setor de transporte aéreo.



2 Fomentar uma alimentação saudável

A redução de sua pegada de carbono pode ser tão simples quanto optar por **produtos locais** em vez de alimentos produzidos em massa. Além disso, a escolha de **opções com menores emissões de carbono**, como vegetais em vez de carne, tem um impacto significativo.

A pecuária é uma das principais fontes de emissões de metano, um gás de efeito estufa liberado durante o processo digestivo de animais como as vacas. De acordo com alguns pesquisadores, a mudança de uma dieta à base de carne para uma dieta focada em vegetais pode reduzir a pegada de carbono associada aos alimentos em 50 a 80%.



3 Moda

Para manter uma pegada de carbono baixa, é essencial evitar o consumo "fast fashion", que se caracteriza por roupas baratas feitas para durar pouco tempo e se adaptar rapidamente às tendências passageiras. Esse modelo contribui de forma significativa para o impacto ambiental, já que o setor da moda gera 10% das emissões globais de carbono a cada ano, de acordo com a ONU. Se nenhuma medida for tomada, essas emissões poderão aumentar em mais de 50% até 2030.

Optar por roupas feitas de materiais naturais, como lã ou algodão, em vez de tecidos sintéticos, é uma maneira eficaz de reduzir o impacto ambiental da indústria têxtil.



4 Promover a eficiência energética em edifícios

Os **dispositivos eletrônicos** em modo de espera são responsáveis por 5% a 10% do consumo de energia em residências. Para reduzir sua pegada de carbono, é recomendável desconectá-los da tomada quando não estiverem em uso.

Além disso, investir em iluminação com **eficiência energética**, como as lâmpadas de LED, é uma excelente maneira de reduzir o consumo de eletricidade e as emissões associadas.

Cada vez mais fabricantes indicam a pegada de carbono de seus produtos em suas especificações, dando aos consumidores a oportunidade de tomar decisões informadas e fazer escolhas de compra mais sustentáveis.

