

## 40 Contribuições Pessoais Para a Sustentabilidade

### SUMÁRIO 2023 (novo)

- 01 – Vote conscientemente
- 02 – Não se omita
- 03 – Conheça mais sobre a área ambiental do seu País
- 04 – Conheça os órgãos ambientais locais
- 05 – Conheça a legislação ambiental
- 06 – Forme e/ou participe de associações comunitárias
- 07 – Participe das audiências públicas ambientais da sua cidade
- 08 – Mantenha-se informado sobre as questões ambientais
- 09 – Promova a dimensão ambiental
- 10 – Reduza o seu consumo e a sua produção de resíduos
- 11 – Reutiliza materiais
- 12 – Apoie as iniciativas de reciclagem
- 13 – Adote a preciclagem
- 14 – Reeduque-se
- 15 – Replaneje
- 16 – Economize energia elétrica
- 17 – Economize água
- 18 – Faça o reuso da água
- 19 – Proteja a vegetação
- 20 – Jamais compre animais silvestres
- 21 – Diga não à caça esportiva
- 22 – Faça o descarte corretamente
- 23 – Exija que a escola dos seus filhos trate a questão ambiental
- 24 – Incentive os jovens a seguir as novas carreiras criadas na área ambiental
- 25 – Promova mudanças de hábitos no trabalho
- 26 – Promova mudanças de hábitos em casa
- 27 – Dê preferência às fraldas e toalhas de pano
- 28 – Utiliza o fogão racionalmente

- 29 – Evite comprar produtos em embalagens de isopor
- 30 – Dê atenção às advertências de risco em produtos químicos
- 31 – Apoie a luta contra o tabagismo
- 32 – Faça uma caminhada no campo
- 33 – Apoie as ciclovias
- 34 – Se você tem carro...pelo menos use-o racionalmente
- 35 – Promova a sua saúde preservando a qualidade ambiental
- 36 – Prefira os produtos orgânicos
- 37 – Veja a publicidade com olhos críticos
- 38 – Pense cosmicamente e aja global e localmente
- 39 – Promova a cultura da paz
- 40 – Invista na sua evolução espiritual