

Texto elaborado para candidatura à produção de conteúdo na categoria Meio Ambiente da plataforma Rock Content.

Falar de sustentabilidade, atualmente, é praticamente sinônimo de dialogar sobre maneiras de manter os recursos naturais do planeta Terra. Assim, as próximas gerações podem garantir o acesso aos meios necessários para a saúde e o bem-estar.

O termo tem origem no conceito de desenvolvimento sustentável, instituído na Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano de 1972. A partir de [reuniões](#) como essa, novas medidas começaram a ser pensadas por diversos países para fazer com que a economia, a sociedade e o meio ambiente pudessem crescer juntos, de maneira harmônica. Por essa razão, a sustentabilidade nunca foi tão discutida por todas as esferas da sociedade como é hoje. O melhor de tudo é que atitudes simples têm um grande impacto na preservação do meio ambiente. A seguir, vamos apresentar algumas práticas indispensáveis para o bem-estar do planeta Terra. Confira!

Descarte do lixo

Repensar o modo de descartar o lixo produzido em casa, no ambiente de trabalho ou em demais locais é uma forma de colocar em prática o conceito de sustentabilidade. Veja duas ótimas práticas que podem ser facilmente adotadas no seu dia a dia!

Reciclagem

São 4 as origens da maior parte dos materiais usados no dia a dia, e que podem ser levados para a reciclagem: papel, plástico, vidro e metal. Ao separar essas embalagens para a [coleta seletiva](#), você oferece a oportunidade de reaproveitamento desses itens, apenas ao evitar o descarte no lixo comum.

Com exceção do papel, todos esses materiais podem levar até séculos para se decompor totalmente. Sendo assim, a reciclagem surge como uma alternativa para evitar o acúmulo e o desperdício de itens que ainda têm utilidade.

Compostagem

Não pense que apenas os materiais citados anteriormente podem ser reaproveitados, pois o lixo orgânico também pode encontrar um destino melhor que o lixo comum. Esse é o caso da compostagem.

A técnica é utilizada para oferecer nutrientes e fertilidade a um solo, de maneira natural, por meio de resíduos orgânicos, como casca e resto de alimentos. Por ser muito prática, ela pode ser feita em casa, em uma horta ou, até mesmo, em um recipiente.

Melhor aproveitamento dos recursos naturais

Os hábitos também podem ser repensados para que os recursos naturais sejam usados de uma melhor maneira. Por exemplo, é possível evitar diversas práticas nocivas ao meio ambiente (ainda que indiretas) e, até mesmo, adotar medidas que enriquecem a natureza, como a plantação de árvores em locais adequados.

Confira mais algumas sugestões do que fazer para aproveitar melhor as riquezas do planeta Terra!

Substituição de práticas que desperdiçam recursos

Você sabe quanto CO2 produz por ano? Esse conceito se chama [pegada do carbono](#) e visa calcular a emissão de gases que contribuem para o [efeito estufa](#) feita por uma pessoa, empresa ou afins.

Algumas atitudes simples podem ajudar a reduzir a sua pegada de carbono e fazer com que água e eletricidade sejam economizadas, como:

- diminuir o consumo de carne;
- apagar as luzes ao sair do ambiente e não deixar os equipamentos ligados na tomada desnecessariamente;
- optar por meios de transporte alternativos ou públicos;
- preferir alimentos orgânicos;
- apostar em produtos de limpeza e higiene biodegradáveis.

Economia de materiais

Do mesmo modo, reduzir o uso de alguns materiais é um ato sustentável. Por exemplo, ao evitar o uso desnecessário de papel, você contribui para a diminuição do desmatamento, a produção de lixo e o uso de água.

Por isso, nesse caso, vale a pena optar por arquivos digitais, armazenamento em nuvem, e-books etc. Além disso, substituir o uso de produtos descartáveis por itens de maior duração é outro ato simples de realizar e que faz toda a diferença.

A sustentabilidade é, além de um conceito muito importante na sociedade atual, uma maneira de garantir que a interação do homem com o meio ambiente cause menos danos e seja mais harmônica. Assim, diversas vidas serão salvas e os recursos naturais terão uma maior duração.

Gostou das dicas? Então, compartilhe este post nas suas redes sociais para informar os seus amigos desse assunto tão importante.