

*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 CO<sub>2</sub> 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.