

Kit Digital Sustentável EcoDigital

10 Dicas Simples para Usar a Internet de Forma Mais Sustentável

1. Limpe seus e-mails

Aqueles e-mails antigos que você nunca mais vai ler ficam guardados em grandes computadores (servidores) que gastam energia o tempo todo. Delete e-mails velhos, cancele newsletters que você não lê e esvazie a lixeira.

Impacto: Pode economizar até 5kg de CO₂ por ano.

2. Desligue os vídeos automáticos

Sabe quando você abre o Instagram ou Facebook e os vídeos começam a tocar sozinhos? Isso gasta muita internet e energia. Vá nas configurações e desative essa opção.

Como fazer: Para o Instagram: 1. Acesse seu perfil: no aplicativo. 2. Toque no ícone do menu (geralmente três linhas) ou na sua foto de perfil no canto superior direito. 3. Vá em Configurações e privacidade. 4. Deslize para baixo e toque em Central de Contas. 5. Selecione Compartilhamento entre perfis. 6. Escolha o perfil do Instagram e desative a opção para não compartilhar automaticamente stories e vídeos, o que também evita a reprodução automática no feed. Para o Facebook: 1. Abra o aplicativo e vá em Configurações e privacidade. 2. Toque em Configurações. 3. Role a tela para baixo e toque em Mídia (ou Mídia e contatos). 4. Na seção Reprodução automática, selecione a opção nunca reproduzir vídeos automaticamente.

3. 🌙 Use o modo escuro no celular e computador

A tela escura (fundo preto) gasta menos energia da bateria que a tela clara (fundo branco). Ative o "modo escuro" ou "modo noturno" nos seus apps.

Economia: Até 30% menos energia da bateria em telas OLED.

4. 📺 Desligue a câmera nas videochamadas

Reuniões por vídeo gastam muito mais energia que chamadas só com áudio. Se não for necessário mostrar seu rosto, deixe a câmera desligada e use só o microfone.

Impacto: Reduz em até 96% o consumo de energia da videochamada.

5. 📺 Assista vídeos em qualidade mais baixa

Vídeos em qualidade máxima (4K, HD) gastam muito mais energia. Se você está no celular, não precisa de tanta qualidade. Escolha uma resolução menor nas configurações do YouTube ou Netflix.

Dica: 480p é suficiente para a maioria dos celulares.

6. ☁ Não guarde tudo na nuvem

A "nuvem" são computadores gigantes que ficam ligados 24 horas gastando energia. Antes de enviar tudo para o Google Drive ou iCloud, pense: eu realmente preciso guardar isso? Delete fotos repetidas e arquivos que não usa mais.

Ação: Faça uma limpeza mensal dos seus arquivos na nuvem.

7. 🌳 Use buscadores ecológicos

Existem sites de busca como o Ecosia que plantam árvores com o dinheiro que ganham. É como o Google, mas ajuda o meio ambiente.

Alternativas sustentáveis: - Ecosia (planta árvores) - DuckDuckGo (não rastreia dados)

8. Desligue o Wi-Fi de noite

Quando todo mundo estiver dormindo, desligue o roteador da tomada. Isso economiza energia e ainda faz você dormir melhor, longe do celular!

Benefício extra: Melhora a qualidade do sono.

9. Compartilhe links em vez de arquivos

Quando for enviar uma foto ou documento para várias pessoas, em vez de mandar o arquivo para cada uma, coloque ele no Drive e mande só o link. Assim evita fazer várias cópias do mesmo arquivo.

Economia: Reduz o tráfego de dados e o uso de servidores.

10. Salve seus sites favoritos

Cada vez que você pesquisa no Google, computadores gastam energia para buscar a resposta. Se você sempre visita os mesmos sites, salve eles nos favoritos do navegador.

Dica: Organize seus favoritos em pastas para encontrar rapidamente.

Você Sabia?

Tudo que fazemos na internet gasta energia elétrica. Os computadores gigantes que guardam nossos dados e fazem a internet funcionar são responsáveis por cerca de **2 a 4% da poluição do planeta**. É como se a internet fosse um país poluidor!

Mas a boa notícia é que **pequenas atitudes no dia a dia fazem diferença**.



Seu Impacto

Aplicando essas 10 dicas, você pode reduzir sua pegada de carbono digital em até **30-50%**. Isso equivale a:

- 🚗 Deixar de dirigir centenas de quilômetros por ano
 - 🌳 Plantar várias árvores virtuais
 - 💡 Economizar energia suficiente para alimentar uma casa por dias
-



Próximos Passos

1. **Escolha 3 dicas** para implementar esta semana
 2. **Calcule sua pegada** usando nossa calculadora online
 3. **Compartilhe** este kit com amigos e família
 4. **Acompanhe** nosso Instagram @ecodigitalbrasil para mais dicas
-

EcoDigital - Tecnologia consciente para um futuro mais sustentável

Site: [Acesse nossa plataforma](#)

Instagram: [@ecodigitalbrasil](#)

Contato: reisnatielly@gmail.com | (62) 9 9225-3314

Desenvolvido por Natielly Rosa Camargo dos Reis