



Dicas para Reduzir sua Pegada Digital

Transforme seus hábitos digitais e ajude o planeta!



Ações Imediatas para Reduzir sua Pegada Digital



Dispositivos e Hardware

- **Estenda a vida útil dos seus dispositivos:** Use capas protetoras e evite trocas desnecessárias
- **Compre dispositivos recondicionados:** Reduz até 70% do impacto ambiental
- **Recicle corretamente:** Leve eletrônicos antigos para pontos de coleta especializados
- **Desative recursos desnecessários:** Bluetooth, GPS e Wi-Fi quando não usar



Navegação e Streaming

- **Use Wi-Fi ao invés de dados móveis:** Consome 23x menos energia
- **Feche abas desnecessárias:** Cada aba aberta consome energia continuamente
- **Escolha qualidade de vídeo adequada:** 480p no celular é suficiente na maioria das vezes
- **Baixe conteúdo para assistir offline:** Evita re-downloads e economiza energia



Armazenamento e Nuvem

- **Faça limpeza mensal na nuvem:** Delete fotos duplicadas e arquivos antigos
- **Use armazenamento local quando possível:** Pen drives e HDs externos consomem menos energia
- **Comprima arquivos antes de enviar:** Reduz o tráfego de dados

- **Desative backup automático de fotos:** Configure apenas para Wi-Fi e fotos importantes

E-mails e Comunicação

- **Limpe sua caixa de entrada regularmente:** E-mails antigos consomem energia dos servidores
 - **Cancele newsletters não lidas:** Reduz o tráfego desnecessário
 - **Use texto ao invés de anexos pesados:** Links para arquivos na nuvem são mais eficientes
 - **Prefira chamadas de áudio:** Videochamadas consomem 150x mais energia
-

Impacto das Suas Ações

Economia de Energia

- Usar modo escuro: **-15% no consumo da bateria**
- Reduzir brilho da tela: **-20% no consumo energético**
- Fechar apps em segundo plano: **-30% no uso de dados**

Redução de CO₂

- Assistir 1h menos de streaming por dia: **-8kg CO₂/ano**
 - Limpar e-mails mensalmente: **-5kg CO₂/ano**
 - Usar modo escuro: **-3kg CO₂/ano**
 - Desligar Wi-Fi à noite: **-12kg CO₂/ano**
-

Seu Plano de Ação Personalizado

Esta Semana

- ☐ Ativar modo escuro em todos os dispositivos

- ☐ Limpar caixa de entrada de e-mails
- ☐ Cancelar newsletters não lidas
- ☐ Ajustar qualidade de vídeo para 720p ou menos

Este Mês

- ☐ Fazer limpeza completa do armazenamento na nuvem
- ☐ Configurar backup apenas via Wi-Fi
- ☐ Desinstalar apps não utilizados
- ☐ Organizar favoritos do navegador

Hábitos Contínuos

- ☐ Desligar Wi-Fi durante a noite
- ☐ Fechar abas desnecessárias do navegador
- ☐ Usar carregador apenas quando necessário
- ☐ Preferir áudio em videochamadas quando possível

Dica Extra: Buscadores Ecológicos

Ecosia: Planta árvores com suas pesquisas

DuckDuckGo: Não rastreia e consome menos energia

Bing: Programa de compensação de carbono

Apps Recomendados

- **Forest:** Gamifica o tempo longe do celular
 - **Digital Wellbeing:** Monitora uso de apps (Android)
 - **Screen Time:** Controle de tempo de tela (iOS)
 - **Greenify:** Otimiza bateria hibernando apps
-

Meta Pessoal

Com essas dicas, você pode reduzir sua pegada digital em até 40%!

Isso equivale a: - 🚗 500km a menos de carro por ano - 🌳 15 árvores plantadas - ⚡
200kWh de energia economizada

EcoDigital - Tecnologia consciente para um futuro mais sustentável

Site: [Acesse nossa plataforma](#)

Instagram: [@ecodigitalbrasil](#)

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