

Dicas para um consumo sustentável

Baseadas no livro "The green book" escrito por Elizabeth Rogers e Thomas M. Kostigen, New York Times, 2007

- Para as compras, levar um saco de pano, um cesto ou então o "saco verde", que se pode trocar gratuitamente nos supermercados, quando não estão em condições.
- Não aceitar sacos em todas as lojas.
- Levar uma lista de compras e evitar adquirir produtos supérfluos.
- Optar por produtos de origem nacional: frutas, legumes e outros.

Para além das vantagens económicas, favorecendo a agricultura e indústria, também em termos ambientais se diminuem a quantidade de emissões decorrentes do seu transporte.

- Optar por produtos com o rótulo ecológico europeu.
- No caso dos têxteis, preferir roupas, cores ou substâncias naturais na sua coloração. Preferir produtos em algodão biológico.
- Ter em consideração a dimensão das espécies para consumo. Por exemplo, evitar adquirir bacalhau de tamanho pequeno; o polvo deve pesar, no mínimo, 750gr; as lulas devem ter, pelo menos, 10 cm; o carapau, um tamanho superior a 15 cm e a pescada mais de 27 cm (o que corresponde a cerca de um palmo e meio).
- Adoçar uma alimentação mais saudável. Reduzir o consumo de carne, consumir mais vegetais e leguminosas.
- Preferir os produtos provenientes da agricultura biológica.
- Adquirir os vinhos que utilizem rolhas de cortiça. É uma forma de proteger este recurso e a economia nacional, para além de ser ambientalmente mais correcto.
- Evitar produtos com muita embalagem e, de preferência, que estas tenham materiais menos complexos.
- Escolher os produtos que tenham recarga. Desta forma, diminui-se a quantidade de resíduos produzidos e a utilização desnecessária de recursos.
- Optar por embalagens reutilizáveis – para além das vantagens ambientais, são mais baratas pois apenas se paga o produto.
- Pré-ciclar: Preferir produtos em embalagens mais fáceis de reciclar e optar por produtos em embalagens recicladas.
- Quando já não usar equipamentos informáticos e electrónicos, telemóveis, roupas, jogos, utensílios e outros produtos, doar ou vender em lojas de 2ª mão.
- Na compra de automóvel, escolher carros a gasóleo com filtro de partículas – diminui a poluição, logo é mais benéfico para a saúde e para o ambiente.
- Para evitar o desperdício de papel e a acumulação desnecessária de publicidade, solicitar o autocolante ao Instituto do Consumidor e colocar na caixa de correio.

Água

- Verificar as torneiras, com regularidade; uma torneira a pingar pode desperdiçar uma média de 30 litros de água/dia. Caso se detecte uma ruptura na canalização proceder, de imediato, ao seu arranjo.
- Um caudal de chuveiro gasta em média, 30 litros/minuto. Utilizando equipamentos que permitam reduzir o seu caudal ou ao mudar para um chuveiro de baixo caudal, faz-se uma redução para cerca de 9 a 10 litros/minuto.
- Reduzindo o tempo de duração do duche para 5 minutos, estima-se uma poupança de cerca de 40.000 litros de água/ano por casa.
- Fechar sempre a torneira enquanto lava os dentes, as mãos ou se ensaboa no duche.
- Uma descarga do autoclismo gasta, em média, cerca de 10 litros de água. Pode optar por autoclismos de dupla descarga e/ou regular o mecanismo de enchimento ou o nivelador do autoclismo para diminuir a quantidade de água que é utilizada. Também se

pode colocar uma garrafa de água ou areia no seu interior de forma a reduzir o consumo de água para este efeito.

- Se tiver jardim, regar as plantas no início ou ao final do dia. Nunca se deve regar nas horas de maior calor, pois a taxa de evapotranspiração é maior.
- Optar por espécies mais adaptadas ao nosso clima, com menos exigência em termos de água. ex.: alecrim, rosmaninho, folhado.
- Utilizar contentores apropriados para recolher a água da chuva. Pode utilizar depois para fazer a rega do seu jardim.
- Evitar lavar o automóvel à mangueira pois gasta-se muita água, cerca de 500 litros. Recorrer ao balde e esponja para fazer a lavagem do seu carro, permite uma diminuição significativa da água necessária para 50 litros. Caso seja possível, recorrer à lavagem automática cujo gasto de água é estimado entre 25 a 40 litros.
- Sempre que se detectar uma ruptura ou problemas em condutas ou bocas-de-incêndio, alertar de imediato as autoridades competentes.

Resíduos

REDUZIR

- Evitar comprar produtos e objectos sem necessidade.
- Comprar produtos reciclados ou biodegradáveis, sempre que possível.
- Nas compras, evitar trazer sacos de plástico.
- Evitar produtos com demasiada embalagem – são mais caros e produzem mais resíduos.
- Preferir pacotes e embalagens grandes aos individuais.

REUTILIZAR

- Utilizar os sacos de plástico para colocar o lixo ou eventualmente voltar a usá-los no transporte de comprar – preferindo sempre a utilização de sacos de pano
- Ao comprar bebidas (água, cerveja, sumos) escolher sempre que possível em embalagens com retorno!
- Guardar os alimentos em recipientes e embalagens que possam voltar a ser utilizadas
- Doar roupas, brinquedos, equipamentos e electrodomésticos a pessoas e instituições que deles necessitem.
- Usar latas, frascos, caixas e outras embalagens para guardar chás, especiarias, outros alimentos, objectos de uso doméstico, bricolage, vasos para plantas e outras utilizações.

RECICLAR

- Colocar sempre os resíduos nos contentores próprios, fazendo a sua separação para posterior reciclagem.

• Papel e cartão no contentor azul (papelão), sendo que as embalagens de cartão para leite e sumos devem ser colocadas no contentor amarelo! (embalão). Reciclar uma tonelada de papel evita o abate de 15 a 20 árvores, bem como a diminuição de 75% de emissões para o ar e 25% para o meio aquático.

Embalagens de plástico e metal no contentor amarelo (embalão). Ao reciclar plástico, poupa-se recursos, evita-se as importações de recursos energéticos não renováveis, evita emissões para o ar e água e transforma produtos de vida curta em vida longa. A reciclagem de embalagens de alumínio permite poupar 95% da energia que é gasta no fabrico dessa embalagem.

- Garrafas de vidro no contentor verde (vidrão).
- Fazer compostagem – neste caso recicla-se matéria orgânica
- O óleo das frituras, em pequena quantidade, deve ser colocado numa garrafa, que quando estiver cheia, deve ser devidamente fechada e colocada no lixo normal no caso de não haver recolha para reciclagem, ou pode ser entregue em estabelecimentos de restauração. Informe-se se no seu concelho existe recolha de óleo de frituras para reciclagem. Em caso afirmativo, colabore na separação do óleo!!!!

Floresta

- Reciclar uma tonelada de papel evita o corte de 15 a 20 árvores.
- Reutilizar o papel, utilizando as duas faces da folha.
- Ao adquirir produtos em madeira, exigir que seja certificada.
- Cerca de 98% dos incêndios florestais são causados por negligência. Respeitar as normas em vigor, em particular no período entre 1 de Julho e 30 de Setembro, onde são precisos cuidados especiais para proteger a floresta.
- Realizar, com a frequência necessária, a limpeza de matos.
- Respeitar as regras para utilização das máquinas agrícolas.
- Participar em campanhas de reflorestação
- Estar alerta e caso seja detectada alguma situação de perigo, contactar de imediato o 112 ou 117.

Conservação da Natureza

- Não adquirir produtos que possam colocar em perigo espécies animais e plantas.
- Não adquirir animais embalsamados, peles, marfins, corais e outros produtos similares.
- Não adquirir espécies com comercialização proibida.
- Não libertar animais nos parques. Entregar num Centro de Recuperação.
- Evitar os sacos de plástico. Para além da poluição e desperdício de recursos, estes são responsáveis pela morte de cerca de 100.000 mamíferos marinhos por ano.