

PASSO A PASSO RUMO A SUSTENTABILIDADE

"PASSO A PASSO RUMO À SUSTENTABILIDADE"

COMPORTAMENTOS + SUSTENTÁVEIS
EDUCAÇÃO AMBIENTAL



COMPORTAMENTOS VERDES

DOCUMENTO PRODUZIDO POR:

PASSO A PASSO RUMO À SUSTENTABILIDADE

"PASSO A PASSO RUMO À SUSTENTABILIDADE"

COMPORTAMENTOS + SUSTENTÁVEIS EDUCAÇÃO AMBIENTAL

COMPORTAMENTOS VERDES

PENSA GLOBAL, AGE LOCAL E MUDA O PESSOAL!

ALIMENTAÇÃO

Vegetais – A produção de carne é responsável por 18% do aquecimento global, para além de destruir o solo quando as produções são intensivas. A maioria do peixe que hoje consumimos é produzida em aquaculturas (sistemas ainda com algumas falhas a nível ambiental). Por isso, tenta fazer mais refeições vegetarianas. Podes começar por alguns pratos tradicionais e umas pesquisas na internet!

Produtos biológicos – Sempre que possível consome produtos biológicos. Estes produtos são mais amigos do ambiente e da nossa saúde dado que na sua produção não são utilizados fertilizantes e pesticidas agressivos. Nestes casos, são utilizados outros recursos biológicos e técnicas tradicionais para cumprir a função destes químicos.

Produtos locais – Deves dar sempre preferência a produtos locais. Estes produtos percorrem uma menor distância entre o produtor e o consumidor final, tendo um impacto mais reduzido ao nível do consumo de combustíveis. Não te esqueças que a maioria dos produtos que compramos viaja centenas se não milhares de quilómetros até às nossas mãos.

Produções alimentares – Sempre que possível investe algum tempo numa horta com alguns produtos, ou mesmo numa mini-horta, nem que sejam só uns vasos com ervas aromáticas! Poupa-se dinheiro e obtemos produtos saudáveis!

MOBILIDADE

Andar a pé ou de bicicleta – Faz sempre a pé ou de bicicleta as pequenas e médias distâncias, ou seja, todos os percursos inferiores a 2 – 2,5 km.

Escadas – Opta pelas escadas e não pelo elevador! Aproveitas e fazes exercício!

Boleia – Sempre que ir de carro for a tua única solução, tenta pelo menos não ir sozinho. Para encontrar o teu pendura ou condutor ideal, podes contactar a Rede de Cidadania de Montemor-o-Novo, através de cidadania.montemor@gmail.com ou consultar as seguintes páginas de internet: www.carpool.com.pt; www.deboleia.com.

Carro – Se tens carro, aqui tens vários conselhos: opta por limpar com um pano húmido a sujidade em vez de uma lavagem completa do carro; faz regularmente a manutenção (pressão dos pneus,...); mantém a bagageira o mais vazia possível; utiliza o ar condicionado somente quanto estritamente necessário (por exemplo, transporte de crianças e idosos).

Transportes públicos – Opta, sempre que possível, pelos transportes públicos (para além de poupar recursos energéticos, podes aproveitar para descansar, trabalhar, ler, etc.).

DOCUMENTO PRODUZIDO POR:

PASSO A PASSO RUMO À SUSTENTABILIDADE

"PASSO A PASSO RUMO À SUSTENTABILIDADE"

COMPORTAMENTOS + SUSTENTÁVEIS EDUCAÇÃO AMBIENTAL

TECNOLOGIAS

Carregador de telemóvel – não esquecer de tirar os carregadores das fichas. Apesar de não estarem ligados ao equipamento estão a gastar energia na mesma.

Impressora – as impressoras a jato consomem menos 95% da energia que as impressoras a laser.

Internet – hoje é possível resolver muitos assuntos pela internet: pagar contas, receber faturas, efetuar variadas compras. Poupas tempo, dinheiro e papel!

Screensaver – desativa o screensaver dado que este modo consome por vezes até mais energia, opta pelo modo de espera. Desliga o computador sempre que não o fores utilizar por períodos superiores a 30 min.

Tinteiro – Opta pelos cartuchos recarregáveis. Substitui os tinteiros por reciclados que custam metade do preço.

RESÍDUOS

Embalagens – Compra produtos que apresentem embalagens simples e pouco volumosas. Dá preferência às embalagens de vidro, metal, papel, e por último, às de plástico. Opta pelas embalagens familiares. Por exemplo: não compres embalagens de bebidas de pequenas dimensões. Consome água da rede, em vez de engarrafada. Sempre que possível evita comprar produtos frescos previamente embalados.

Reciclagem – Separa e recicla tudo o que puderes! Não te esqueças das pilhas, dos eletrodomésticos e do óleo alimentar usado.

Plástico – Evita utilizar loiça descartável. Esta apenas deve ser utilizada em ocasiões particulares. Nas compras utiliza sacos reutilizáveis.

Comportamentos Verdes

Resíduos orgânicos – Utiliza a fruta que ficou muito madura para fazer compotas ou sobremesas. Verifica se os teus vizinhos ou familiares podem utilizar alguns dos resíduos orgânicos para alimentação de animais de criação caseira. Alguns destes resíduos (folhas, relva, pequenos ramos, restos de fruta e legumes, por exemplo) podem ser transformados num fertilizante para as tuas produções horticolas, através da compostagem doméstica.

Reutilizar – Reutiliza objetos e roupa usada. Utiliza a imaginação! Verifica se algum amigo, familiar, conhecido ou instituição de caridade está interessado em utilizar os teus objetos e roupa usada, que ainda estejam em boas condições.

Papel e tinteiros – Imprime só quando é necessário. Utiliza os dois lados da folha. Imprime duas páginas numa folha A4 (dá para ler e gasta menos papel e tinteiros). Compra papel de selo verde (garantia de que não sofreu branqueamento de cloro e que vem de origem controlada).

CASA

Iluminação – Utiliza lâmpadas eficientes, que reduzem o consumo de energia e duram mais tempo. Não te esqueças de luzes desnecessárias ligadas.

Plantas – Opta por uma casa mais verde, utilizando plantas! Estas produzem oxigénio, fixam alguns poluentes e tornam o espaço mais agradável!

Janelas – Caso as tuas janelas não sejam bem isoladas ou não possuam vidro duplo, começa a pensar em fazer um investimento. Os vidros duplos bloqueiam o calor, o frio os raios UV e podem fazer baixar o gasto de energia entre os 20% e os 30%. Se forem bem isoladas vais conseguir, com muito menos esforço, controlar a temperatura. Enquanto não as trocas, utiliza cortinados grossos para fazer algum isolamento.

DOCUMENTO PRODUZIDO POR:

Temperatura – A temperatura nos nossos edifícios e casas, deverá oscilar entre os 18°C e os 23°C. Utiliza fontes de aquecimento/arrefecimento apenas quando a temperatura se encontrar fora destes valores e se possível não utilizes ar condicionado. Muitas vezes basta-nos abrir a janela durante o dia para que a temperatura da nossa casa se torne a desejada.

ÁGUA

Autoclismo – Os autoclismos podem consumir até 10 litros de água por descarga. Está comprovado que uma descarga de 6 litros é suficiente. Vê como podes reduzir o consumo do teu autoclismo.

Banho – Evita duchas muito longas ou banhos de imersão. Sempre que possível fecha a água quando estás a colocar o sabonete ou o gel de banho.

Roupa – Enche bem cada máquina de roupa. Utiliza o estendal para secar a roupa, sempre que possível.

Loiça – Se tiveres de lavar a loiça manualmente, não o faças com água corrente! Quando utilizares a máquina de lavar, enche bem a máquina e tem o cuidado de colocar a loiça de modo a que a lavagem seja eficiente.

Redutores de caudal – Investe em redutores de caudal para as torneiras ou opta por não abrir a torneira totalmente. A lavagem é mais eficiente com menos quantidade de água.

Desperdícios – Evita qualquer desperdício de água. Por exemplo: fecha a torneira enquanto lavas os dentes; quando vais tomar duche não desperdices a água fria inicial, podes armazená-la num garrafão de 5 litros para mais tarde a utilizares, etc.

VÁRIOS

Consumo – Modera o teu consumo. Espera pela necessidade antes de adquirires alguma coisa nova.

Lixo – Não deites lixo para o chão (mesmo as pastilhas elásticas e beatas, demoram 5 anos até se degradarem)!

Animais domésticos – Sempre que passeares o teu cão ou gato, deixa a rua limpa!

Natal – Não mates uma árvore para comemorar o Natal! Utiliza materiais reutilizados para construíres uma lá em casa. Não embrulhes as prendas ou faz um embrulho original com materiais reutilizados, para reduzires a produção de resíduos. Compra ou faz uma prenda para ofereceres que seja original, mas que também possa ser útil.

Cidadania – Sempre que detetares uma situação de violação do direito ambiental, faz queixa nas autoridades competentes.

Divulga estas ideias a outras pessoas!