Desde o seu nascimento, a DECO tem como objectivo, informar, defender e representar os consumidores portugueses. Sendo Parceiro Social e membro por direito das mais importantes organizações de defesa do consumidor internacionais, a DECO tem trabalhado em estreita colaboração com estas organizações para, desta forma, dispor de uma maior força e capacidade de actuação nesta área.
A DECO é uma associação privada, sem fins lucrativos, com o estatuto de utilidade pública, e que vive exclusivamente das quotas dos seus associados.
Uma das áreas prioritárias de intervenção é a Educação que deve constituir um elemento essencial para a formação integral do indivíduo, constituindo parte determinante do seu crescimento na cidadania. A Educação do Consumidor deve permitir que os consumidores tomem as decisões acertadas nos seus actos de consumo, possibilitando uma melhor gestão de recursos, considerados a nível individual, de acordo com as suas necessidades reais e simultaneamente, conheçam e beneficiem dos direitos que lhes assistem.
O trabalho desenvolvido nestes domínios é um contributo essencial para que os consumidores tomem consciência do impacto colectivo e ambiental em que se traduzem as suas opções individuais de consumo, induzindo-os a ter hábitos e comportamentos que garantam a manutenção e até melhoria da envolvente social e ambiental. O lançamento deste "Guia" vem exactamente neste sentido, de alertar os cidadãos para alguns hábitos simples que podem fazer a diferença.

A DECOJovem nasceu do encontro entre os objectivos prosseguidos pela DECO e as necessidades sentidas pelas escolas. Sob o enquadramento da DECO, as escolas DECOJovem desenvolvem actividades e projectos de educação do jovem consumidor, atravessando todos os níveis de escolaridade. A sua participação na elaboração deste guia constitui uma mais valia que nos permite aumentar a abrangência e disseminação dos seus conteúdos.

CONSUMO SUSTENTÁVEL, O QUE É?

É saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as aspirações das gerações futuras. Isto é, adquirir o necessário para uma vida normal, minimizando o desperdício e a quantidade de resíduos produzida. Porque quanto menor for a nossa Pegada Ecológica, menor é o impacto negativo sobre o nosso planeta. E isto não exige um grande esforço da nossa parte, apenas mais atenção a pequenos gestos simples que podem fazer a diferença.

SABER USAR PARA NÃO DESPERDIÇAR

A **LIPOR** - entidade responsável pela gestão, tratamento e valorização dos resíduos sólidos urbanos no Grande Porto - e a **DECO** - Associação Portuguesa de Defesa do Consumidor apresentam-lhe:

"UM DIA DE CONSUMO SUSTENTÁVEL"

Este guia pretende despertar a consciência do impacto ambiental que provocamos todos os dias. Apresenta alguns gestos muito simples que podem transformar o consumo diário numa grande ajuda para melhorar o mundo que nos rodeia. Porque só existe uma Terra e todos dependemos dela para viver. Proteger o nosso modo de vida depende da certeza de que não gastamos mais do que a Natureza pode repor. O futuro do nosso planeta está nas nossas mãos e não há tempo a perder. Agir é um compromisso de todos nós, que ninguém pode recusar.

" UM DIA DE CONSUMO SUSTENTÁVEL"

EM CASA

07h00 NA CASA DE BANHO

08h00 NOS TRANSPORTES

09h00 NO TRABALHO

09h00 NA ESCOLA

13h00 NA COMUNIDADE

18h00 NAS COMPRAS

19h00 NA COZINHA

20h00 NA SALA / À MESA

21h00 NA LAVANDARIA

AO FIM-DE-SEMANA

NA NATUREZA / LAZER

NO JARDIM

NO ECOPONTO / ECOCENTRO

EM CASA

→ PINTE AS DIVISÕES DA CASA COM CORES CLARAS as tintas escuras absorvem a luz e não a reflectem.

→ PREFIRA TINTAS À BASE DE ÁGUA OU ACRÍLICAS não exigem a utilização de solventes e produtos de limpeza poluentes.

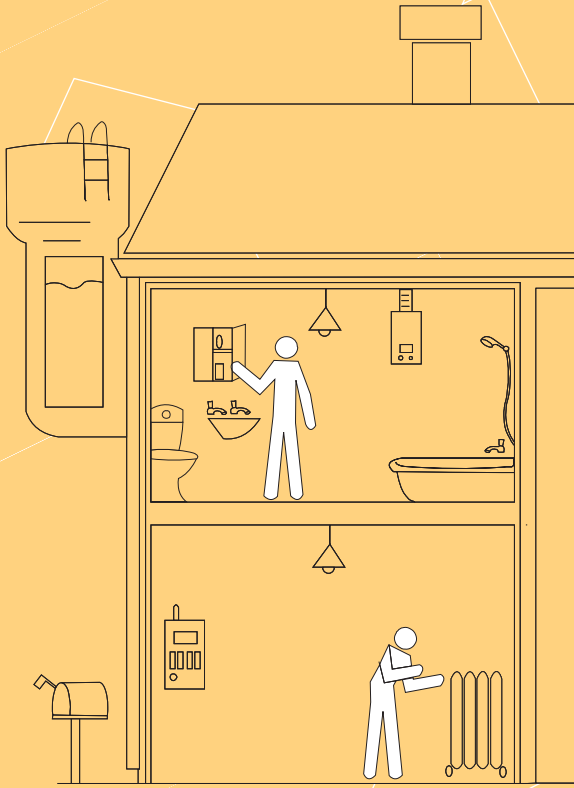
→ NÃO DEITE PELO CANO OU PELA SANITA OS RESTOS de óleos, tinta, solventes, vernizes e produtos afins - um litro de óleo pode recobrir até 1000 m^2 de superfície de água, tornando-a imprópria.

→ ECONOMIZE AQUECIMENTO isole melhor a habitação, evite correntes de ar e coloque vidros duplos.

→ EVITE AQUECEDORES COM A RESISTÊNCIA ELÉCTRICA À VISTA o consumo é muito elevado e secam o ar.

→ MANTENHA O AQUECIMENTO NO MÍNIMO e apague o aquecedor ou a braseira quando já não precisar deles.

→ COLE O DÍSTICO "Publicidade não endereçada, aqui não, obrigado!" na sua caixa de correio, para evitar a poluição publicitária não desejada.



→ INVISTA EM PAINÉIS SOLARES ou outras formas de energia renovável.

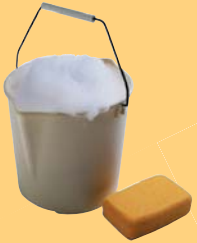
→ DESLIGUE O QUADRO ELÉCTRICO em caso de ausência prolongada.

→ PREFIRA LÂMPADAS COMPACTAS FLUORESCENTES duram mais e gastam a quarta parte da energia que gasta uma lâmpada incandescente.

→ UTILIZE A ILUMINAÇÃO NATURAL para poupar electricidade.

→ DESLIGUE SEMPRE A LUZ dos compartimentos que estiverem desocupados.

→ UTILIZE A BOTIJA em vez do cobertor eléctrico.



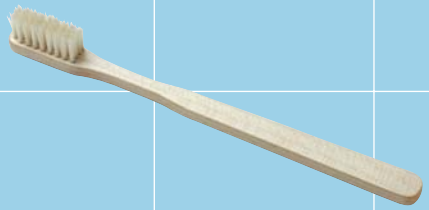
→ APROVEITE A ÁGUA DA CHUVA para regar ou lavar o carro.

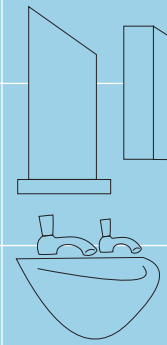
→ REUTILIZE, sempre que possível, parte da água que usa.

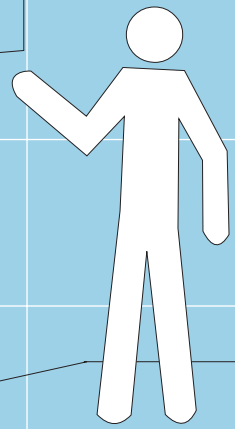
07h00
NA CASA DE BANHO

→ **SUBSTITUA OS AEROSSÓIS OU SPRAYS PELOS ROLL-ON** (especialmente os recarregáveis), sticks ou pulverizadores de compressão.

→ **PREFIRA** máquinas de barbear recarregáveis.







→ **FECHE AS TORNEIRAS ENQUANTO LAVA OS DENTES** as mãos ou faz a barba - poupará entre 10 a 30 litros de água.

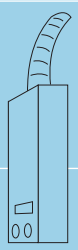
→ **INSTALE CHUVEIROS E TORNEIRAS ECONOMIZADORAS** com menos água, dão a sensação de maior caudal.

→ **INSTALE TORNEIRAS TERMOSTÁTICAS** mantêm a temperatura da água, evitando o desperdício realizado enquanto se regula a temperatura desejada.

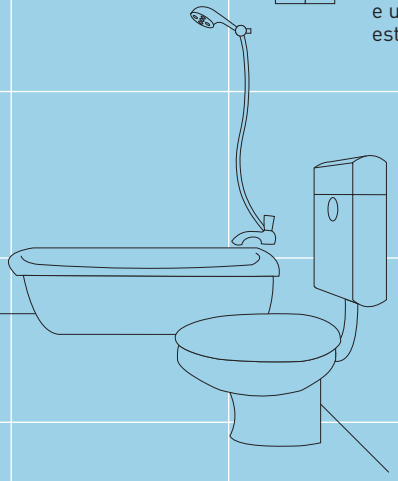
→ **REPARE AS TORNEIRAS E OS AUTOCLISMOS QUANDO EXISTAM FUGAS DE ÁGUA** os desperdícios podem chegar até aos 500 litros por dia no caso de um simples fio de água a correr.

→ **REGULE O SEU EQUIPAMENTO DE AQUECIMENTO DE ÁGUA** de forma a evitar situações de sobreaquecimento. Poupa energia e evita o recurso à água fria para fazer a compensação.

→ **TOME DUCHE** em vez de banho de imersão, gasta-se muito menos água.



→ **EVITE O DESPERDÍCIO DE ÁGUA POTÁVEL** recolha por exemplo a água que sai do chuveiro antes de se atingir a temperatura pretendida e use-a para a sanita, rega, lavagens, para dar de beber a animais de estimação, etc...



→ **UTILIZE AUTOCLISMOS DUPLOS** ou com botão de descarga controlada e prefira autoclismos de baixa capacidade - em cada descarga gasta-se 10 a 15 litros de água. Em alternativa coloque uma garrafa de água no reservatório, diminuindo a sua capacidade.

→ **NÃO DEITE LIXO PARA A SANITA** este lixo irá poluir os rios ou mares, para além de que terá de fazer mais descargas, gastando mais água.

08h00
NOS TRANSPORTES

→ **EVITE LAVAR O AUTOMÓVEL COM MANGUEIRA** gastará cerca de 600 litros de água; se utilizar um balde e a esponja, apenas gastará 60 litros.

→ **NUNCA LANCE DETRITOS PELA JANELA DO AUTOMÓVEL** nem deposite na rua ou no passeio o lixo acumulado no seu interior.

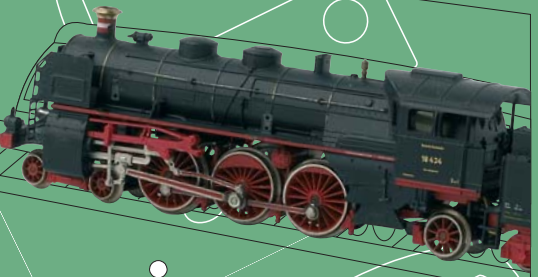
→ **PREFIRA O COMBOIO AO AVIÃO** já que este é o mais poluente de todos os meios de locomoção.

→ **PREFIRA O TRANSPORTE COLECTIVO** ao transporte individual.

→ **CIRCULE A PÉ** (ou de bicicleta, patins, etc...) sempre que possível. Faz exercício físico e protege o ambiente.

→ NÃO COMPRE UM AUTOMÓVEL MAIOR DO QUE AS SUAS NECESSIDADES
automóveis mais pesados utilizam até 50% mais combustível do que os modelos mais leves. Opte pelas pequenas viaturas urbanas ou pelas duas rodas.

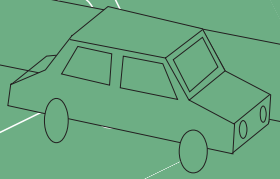
→ VERIFIQUE REGULARMENTE A PRESSÃO DOS SEUS PNEUS
evita-se o aumento do consumo de combustível e consequentemente das emissões.



→ OPTE PELA PARTILHA DO AUTOMÓVEL
dê e peça boleia.

→ NÃO CONDUZA DE FORMA BRUSCA
consome mais combustível e aumenta a poluição.

→ NÃO FALE AO TELEMÓVEL enquanto conduz, não beba e respeite as regras de trânsito.



→ MANTENHA O CARRO BEM AFINADO
pois poupa combustível e diminui a poluição.

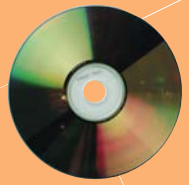
09h00
NO TRABALHO

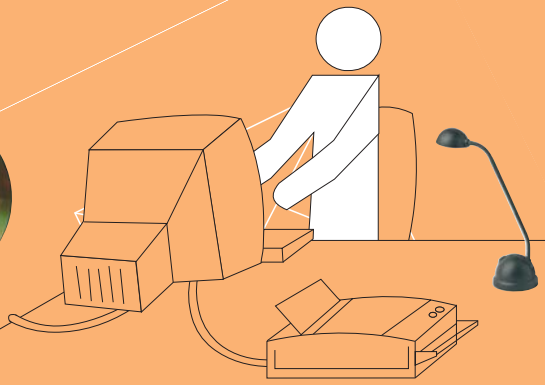
→ APROVEITE BEM A LUZ NATURAL antes de acender a luz eléctrica do seu local de trabalho.

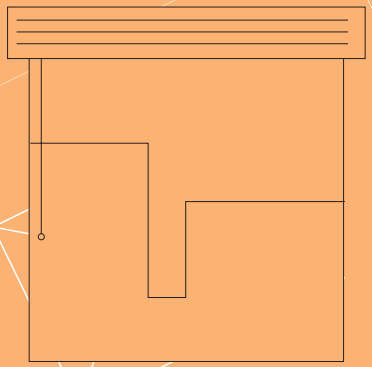
→ DESLIGUE SEMPRE AS LUZES E AS MÁQUINAS (computadores, fotocopiadoras, impressoras, etc) antes de sair.

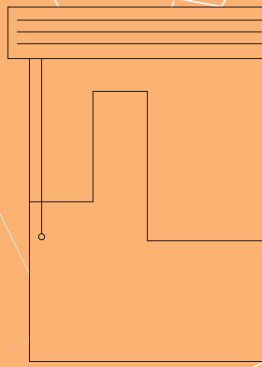
→ SE PRECISAR DE TROCAR DE COMPUTADOR entregue-o a uma instituição que o queira utilizar ou encaminhe-o para uma empresa que recicle esse tipo de material.

→ FAÇA AS EMENDAS AOS SEUS TEXTOS DIRECTAMENTE no ecrã do computador.









→ COMPRE TINTEIROS REUTILIZÁVEIS.

→ EVITE AS EMBALAGENS DESCARTÁVEIS para pequenas refeições no local de trabalho. Leve as suas próprias embalagens reutilizáveis e não use embalagens novas todas as vezes.

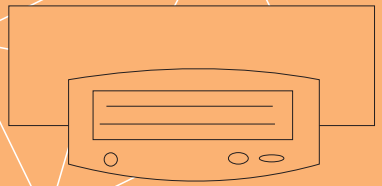
→ COLOQUE UM RECIPIENTE no local de trabalho para separar o papel usado.

→ SUGIRA À EMPRESA onde trabalha o financiamento de iniciativas ambientais na comunidade.

→ IMPRIMA SÓ SE NÃO PUDER EVITAR utilize sempre o verso das folhas impressas para novas impressões em modo rascunho ou para apontamentos.

→ REDUZA O CONSUMO DE ELECTRICIDADE ao substituir a iluminação de tecto por iluminação mais directa, como por exemplo, candeeiros em secretárias de trabalho.

→ REAPROVEITE ENVELOPES em bom estado, para o correio interno.



→ NÃO UTILIZE O AR CONDICIONADO estes aparelhos funcionam com fluídos refrigeradores cujas fugas contribuem para o aquecimento do planeta.

→ PROTEJA AS JANELAS COM TOLDOS OU ESTORES e evitará aquecimentos indesejados.

→ OPTE PELA PARTILHA DO AUTOMÓVEL tente descobrir quem, no seu emprego, faz o mesmo percurso que você.

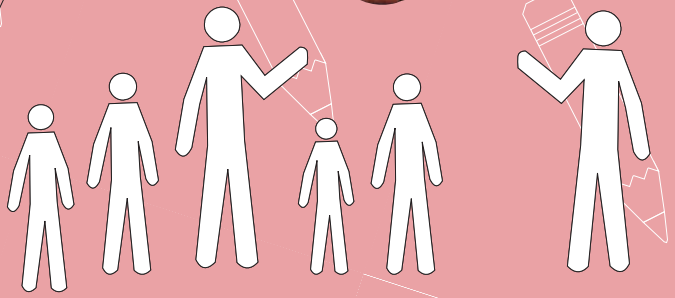
→ DESLIGUE O MONITOR se o computador estiver inactivo durante mais de 15 minutos.

09h00
NA ESCOLA

→ EVITE, NA CANTINA todo o embalamento desnecessário (pão, talheres, etc). Os tabuleiros higienizados dispensam as bases de tabuleiro.

→ CULTIVE E DIVULGUE a utilização de bens reutilizáveis e recarregáveis (canetas, pilhas, detergentes, etc...).

→ NO WC opte pela instalação de torneiras temporizadoras e autoclismos de baixo fluxo.

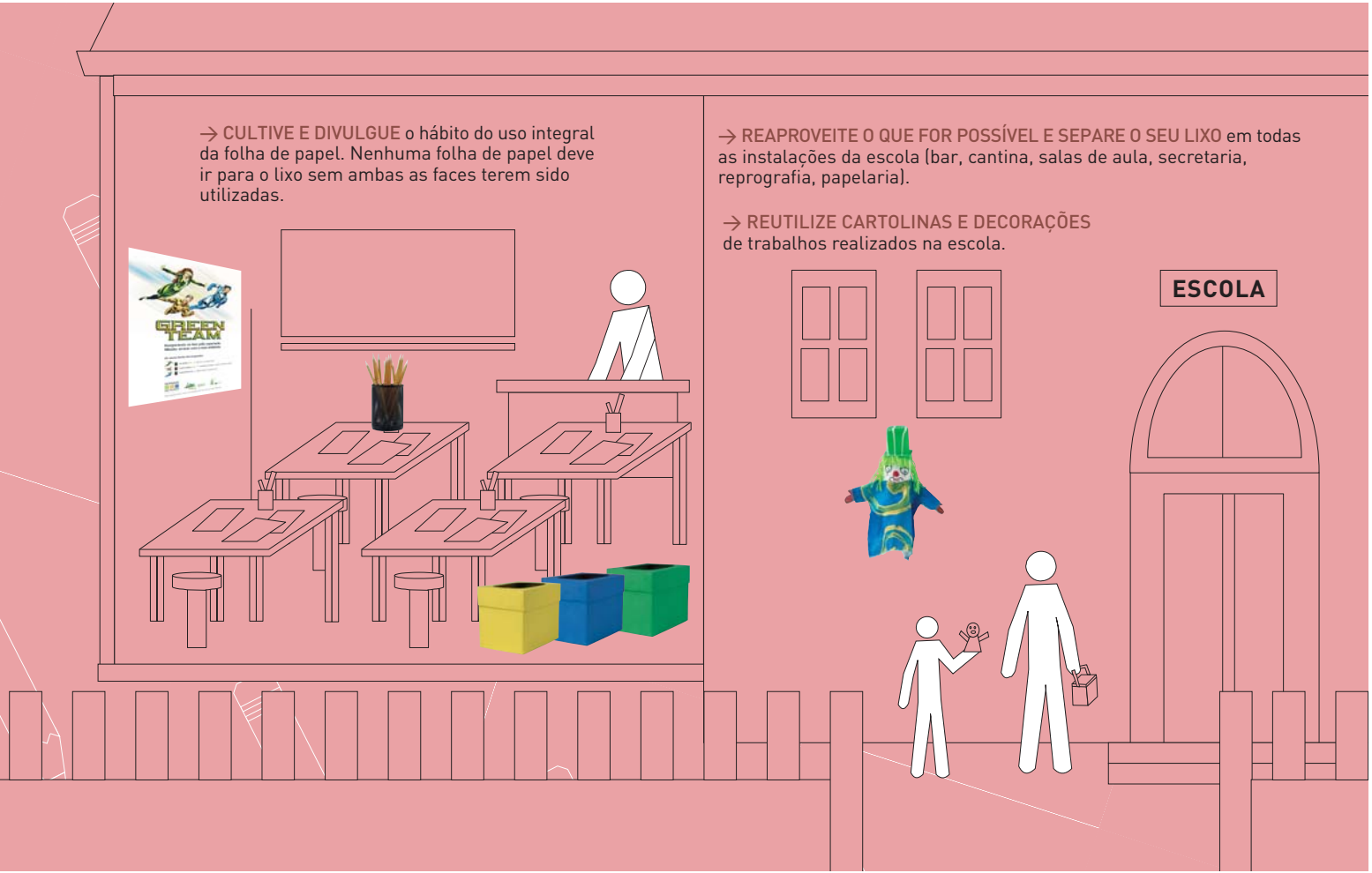


→ IMPRIMA SE NÃO PUDER EVITAR confirme a sua necessidade antes de imprimir ou fotocopiar.

→ CULTIVE E DIVULGUE o hábito do uso integral da folha de papel. Nenhuma folha de papel deve ir para o lixo sem ambas as faces terem sido utilizadas.

→ REAPROVEITE O QUE FOR POSSÍVEL E SEPARE O SEU LIXO em todas as instalações da escola (bar, cantina, salas de aula, secretaria, reprografia, papelaria).

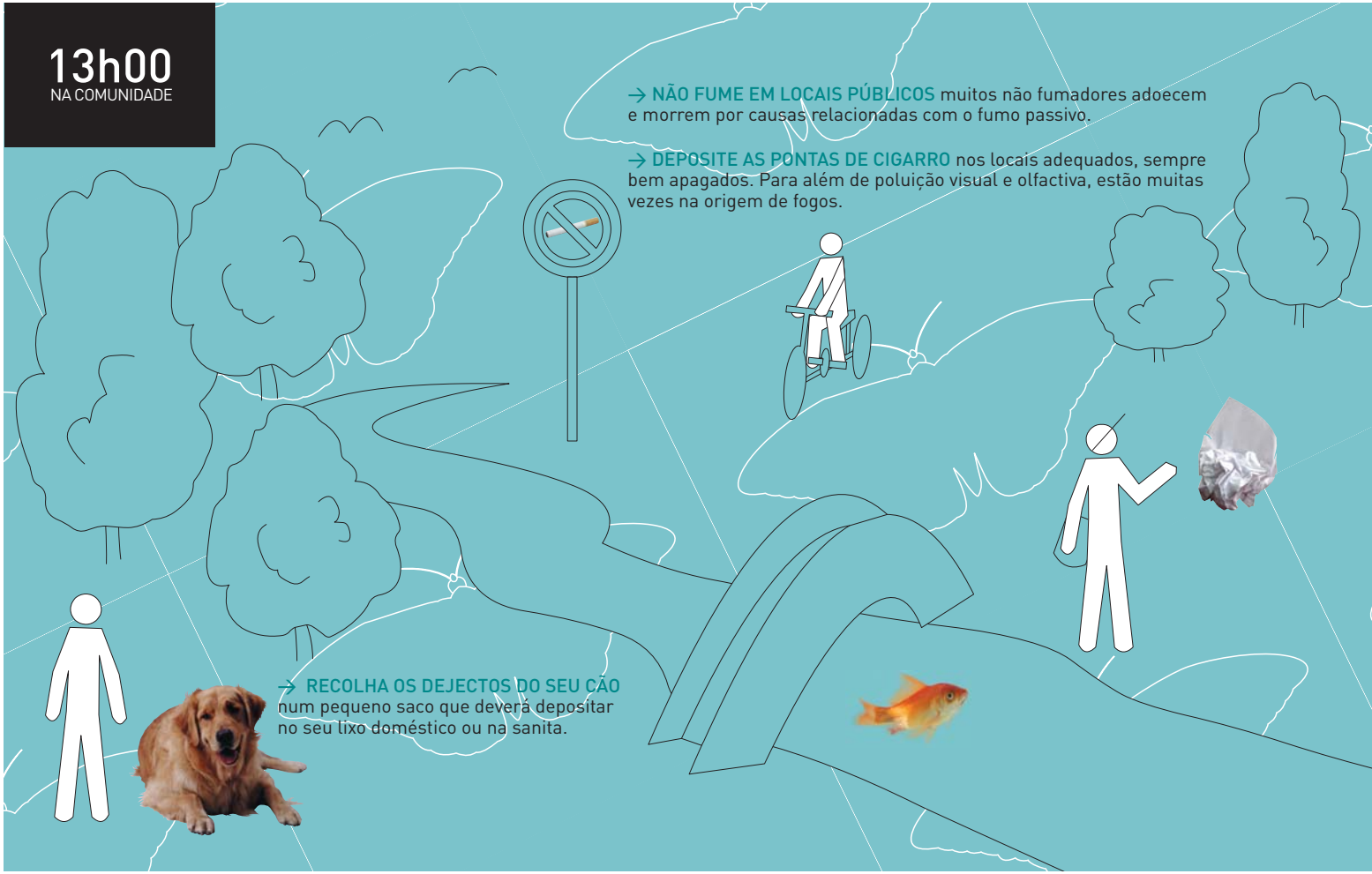
→ REUTILIZE CARTOLINAS E DECORAÇÕES de trabalhos realizados na escola.



13h00
NA COMUNIDADE

→ **NÃO FUME EM LOCAIS PÚBLICOS** muitos não fumadores adoecem e morrem por causas relacionadas com o fumo passivo.

→ **DEPOSITE AS PONTAS DE CIGARRO** nos locais adequados, sempre bem apagados. Para além de poluição visual e olfactiva, estão muitas vezes na origem de fogos.



→ **RECOLHA OS DEJECTOS DO SEU CÃO** num pequeno saco que deverá depositar no seu lixo doméstico ou na sanita.

→ RECUSE A PUBLICIDADE DISTRIBUÍDA NA RUA se não lhe interessar.

→ SEJA UM CIDADÃO ATENTO se vir alguma situação anómala na sua comunidade previna as autoridades competentes.

→ NUNCA DEITE LIXO PARA O CHÃO nem deposite lixo fora dos recipientes adequados (depósitos, contentores, ecopontos, etc...).

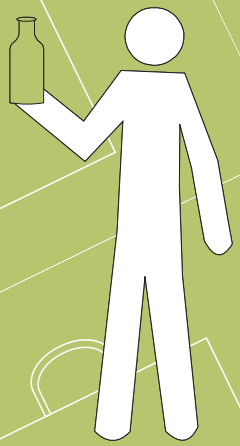
→ DOE AS ROUPAS, LIVROS, BRINQUEDOS e outros bens que já não usa mas ainda estão em bom estado.

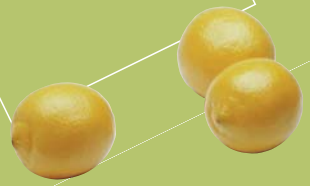
→ EVITE FAZER BARULHO nas horas de descanso.

18h00
NAS COMPRAS

→ ESCOLHA PRODUTOS E ESTABELECIMENTOS que contribuem para a realização de trocas comerciais mais justas entre o Norte e o Sul e melhores condições de vida para os produtores das chamadas "Economias em Desenvolvimento". Escolha produtos fabricados por empresas com uma política ambiental e social transparente e confirmada.

→ PREFIRA PRODUTOS DE PRODUÇÃO LOCAL produtos de origem mais longínqua significam mais transporte, mais poluição, mais embalagem, maior consumo de recursos.

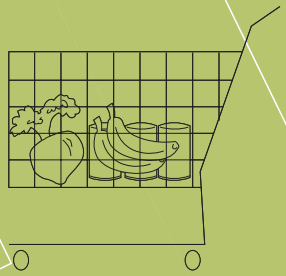




→ ESCOLHA PRODUTOS COM BAIXOS TEORES DE SUBSTÂNCIAS POLUENTES como as pilhas com baixo teor de mercúrio ou cádmio.

→ PREFIRA BEBIDAS EM VASILHAME com tara recuperável.

→ EVITE COMPRAR ALIMENTOS QUE CONTENHAM ADITIVOS corantes e conservantes desnecessários.



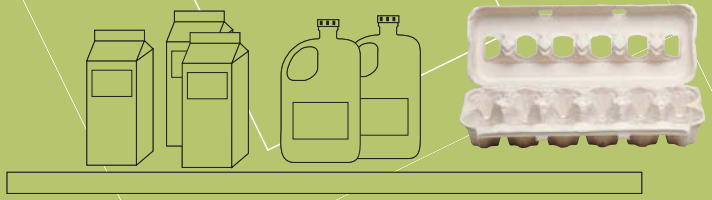
→ PROCURE ADQUIRIR PRODUTOS ORIUNDOS DA AGRICULTURA BIOLÓGICA prescinda de produtos químicos e desconfie da designação "bio" de alguns produtos, procurando informar-se sobre as condições de controlo da produção biológica dos produtos que pretende adquirir.

→ COMPRE OVOS EM EMBALAGENS DE CARTÃO e não de esferovite e prefira ovos e galinhas de produção biológica.

→ HABITUE-SE A PENSAR no que irá acontecer ao que comprou quando já não lhe interessar.

→ ESCOLHA PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS prefira produtos em embalagens familiares em vez de embalagens individuais; recuse embalagens em várias camadas e invólucros inúteis como pasta de dentes em caixa de cartão; prefira produtos não embalados, recarregáveis ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis.

→ LEIA OS RÓTULOS COM ATENÇÃO e procure informar-se sobre o seu significado. Compare preços, marcas e modelos, características técnicas e consumos dos produtos que adquire.



→ EVITE UTILIZAR OS SACOS DE PLÁSTICO FORNECIDOS pelos estabelecimentos comerciais e leve os seus sacos ou sacolas para transportar as compras. Um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, usa-se 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se.

19h00
NA COZINHA

→ FECHE SEMPRE BEM A PORTA DO FRIGORÍFICO se ficar aberta haverá um maior dispêndio de energia para manter a temperatura e os alimentos poderão estragar-se. Não mantenha a porta aberta enquanto pensa no que vai tirar, nem a abra e feche repetidas vezes. Certifique-se também de que a porta do frigorífico está bem calafetada.

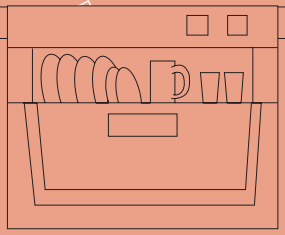
→ DESCONGELE OS ALIMENTOS ANTES DE OS COZINHAR e sem recurso ao micro-ondas. Poupa energia na redução do uso do micro-ondas e no menor tempo que precisa para cozinhar os alimentos.

→ DESCONGELE REGULARMENTE O SEU CONGELADOR a presença de gelo nas paredes do congelador implica um aumento no consumo de energia.

→ ENCHA O LAVA-LOUÇA quando estiver a lavar a louça à mão e deixe a louça suja de molho antes da lavagem. Assim poupará muitos litros de água. Não lave a louça peça a peça. Junte-a e lave-a uma ou duas vezes por dia. Procure lavar a louça com água fria, estará a poupar energia.

→ GUARDE OS ALIMENTOS EM CAIXAS em vez de utilizar a película aderente ou a folha de alumínio na cozinha - a produção de alumínio implica grandes gastos de energia.

→ SUBSTITUA OS ROLOS DE PAPEL DE COZINHA pelos panos de cozinha, são mais ecológicos.

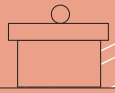


→ POUPE ENERGIA procure esvaziar e desligar frigoríficos e congelador em caso de ausência prolongada.

→ COLOQUE O FRIGORÍFICO AFASTADO DO FOGÃO, de aquecedores, exposição ao sol ou outras fontes de calor e respeite as distâncias recomendadas para ventilação. Mantenha a grelha exterior do frigorífico limpa pois evitará maior consumo de energia.

→ MANTENHA AS PANELAS TAPADAS enquanto cozinha - para manter em ebulição 1,5 litros de água num tacho, uma simples tampa permite reduzir a energia necessária a apenas um quarto.

→ DESLIGUE OS DISCOS DO FOGÃO um pouco antes do cozinhado estar preparado, estes mantêm-se quentes durante algum tempo depois de serem desligados.

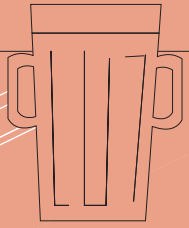


→ USE PANELAS DE PRESSÃO mais rápidas e economizadoras de energia.

→ A CHAMA E O DISCO DOS FOGÕES E PLACAS DE GÁS não devem ultrapassar a base do recipiente para se maximizar o aproveitamento do calor.

→ USE UMA CHALEIRA em vez de um tacho ou panela para ferver água e ferva apenas a quantidade de água que precisa.

→ ORGANIZE UM CAIXOTE DO LIXO com espaços divididos para receber as várias categorias de resíduos domésticos, com vista à reciclagem.



→ EVITE COMPRAR ELECTRODOMÉSTICOS DESNECESSÁRIOS como facas eléctricas, máquinas de fazer sumos, abre-latas eléctricos, descascador eléctrico, etc... cada novo electrodoméstico significa aumento do consumo de energia eléctrica.

→ TENHA EM CONTA A CLASSE DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA antes de comprar um electrodoméstico. Um electrodoméstico de classe A pode ser mais caro, mas a poupança na factura da electricidade ao longo dos anos torna-o um investimento seguro.

20h00
NA SALA / À MESA

→ UTILIZE PILHAS RECARREGÁVEIS são mais caras que as descartáveis, mas se utilizar pilhas com alguma frequência estas têm um grande período de vida, que dá retorno ao investimento que é realizado.

→ NÃO ABUSE DA UTILIZAÇÃO DE QUEBRA-LUZ (abat-jours) os seus materiais e cores sombrias efectivamente cortam a luz, absorvendo 50 a 80 % da luz e obrigando à multiplicação das fontes de iluminação.

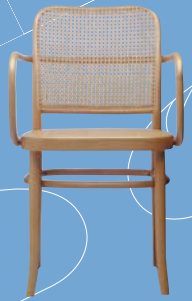
→ NÃO USE LOUÇA DESCARTÁVEL (mesmo em piqueniques e em festas). Se pretender louça inquebrável prefira a de plástico lavável e reutilizável.

→ EVITE COMPRAR MOBILIÁRIO produzido com madeiras tropicais. Sempre que possível compre móveis em segunda mão.

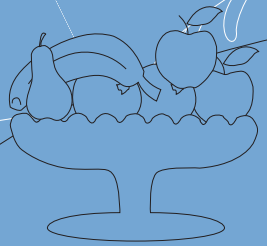
→ DESLIGUE A TV E OUTROS APARELHOS não com o comando mas no botão próprio. Em "stand-by", é consumida 1/4 da energia.

→ OPTE POR TER APENAS UMA OU DUAS LÂMPADAS DE MAIOR POTÊNCIA uma lâmpada de 100w consome o mesmo que quatro de 25w, mas emite quase o dobro da luz.

→ REDUZA A PEGADA ECOLÓGICA DA ALIMENTAÇÃO coma proteínas de origem vegetal em vez de animal; evite consumir peixe sem a dimensão mínima exigida por lei; consuma fruta da época em lugar de frutos exóticos ou de outra estação. Por exemplo, comer em Março um quilo de morangos produzidos em Israel e transportados de avião significa consumir 5 litros de petróleo enquanto que saborear o mesmo peso de morangos produzidos localmente apenas implica gastar 0,2 litros.



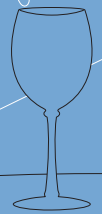
→ EVITE CONSUMIR REFEIÇÕES PRÉ-COZINHADAS E DE "FAST-FOOD" contêm frequentemente aditivos e outras substâncias inúteis ou prejudiciais à saúde. Redescubra os prazeres da boa mesa, da saudável "slow-food" da cozinha mediterrânica.



→ PROCURE FAZER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA tente a comida vegetariana: ao consumir alimentos de níveis mais baixos da cadeia alimentar - cereais, legumes e outros vegetais e menos carne - está a reduzir o uso de recursos naturais na produção alimentar.

→ PREFIRA A ÁGUA AOS REFRIGERANTES E BEBIDAS GASEIFICADAS a água engarrafada não é indispensável e a nossa água canalizada é normalmente de muito boa qualidade. Assim, estamos a poupar ao ambiente a agressão do fabrico e do depósito de garrafas de plástico.

→ SE COMPRAR GARRAFAS DE ÁGUA prefira as embalagens de maior volume, reutilize-as e separe-as.



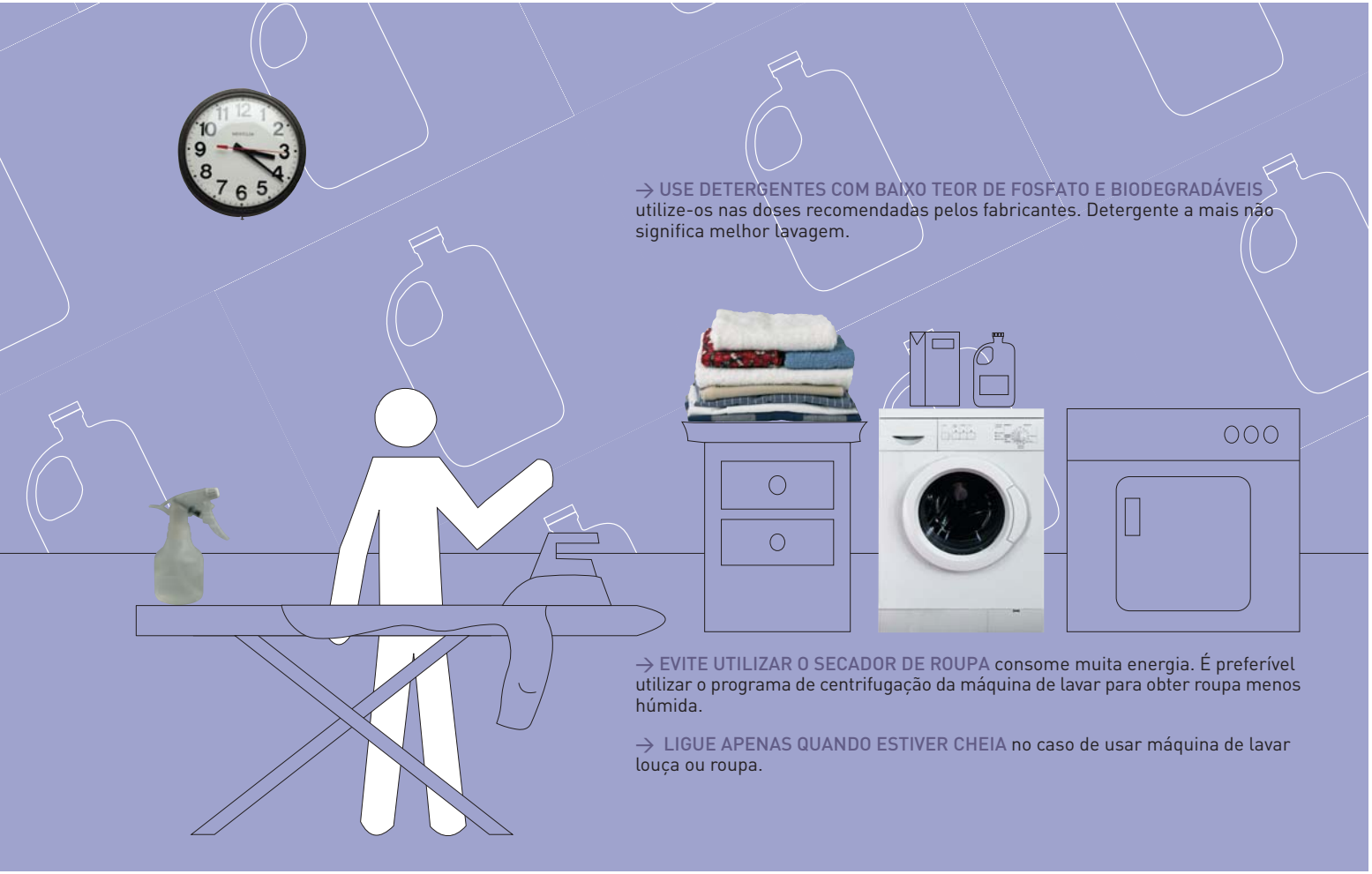
21h00
NA LAVANDARIA

→ CONCENTRE OS SEUS CONSUMOS OCASIONAIS (lavagens de roupa e louça, passagem de roupa a ferro, etc.) nos períodos mais económicos - a instalação de um contador bi-horário permitir-lhe-à poupar na sua factura. Faça a sua simulação no site da DECO (www.deco.proteste.pt).

→ GRANDE PARTE DA ELECTRICIDADE gasta numa lavagem é para aquecer a água. A utilização de programas a baixas temperaturas diminui a factura da electricidade, e a sua roupa vai ficar bem lavada na mesma.

→ JUNTE A MAIOR QUANTIDADE POSSÍVEL DE ROUPA PARA SER PASSADA A FERRO DE UMA SÓ VEZ o vapor do ferro de passar aumenta o consumo de electricidade. Por isso, passe a ferro com a roupa um pouco húmida ou use simplesmente um borrifador.

→ PASSE PRIMEIRO AS ROUPAS QUE PRECISAM DE MAIS CALOR e desligue o ferro um pouco antes de terminar, pois pode aproveitar o seu calor para passar ainda algumas peças de roupa.



→ USE DETERGENTES COM BAIXO TEOR DE FOSFATO E BIODEGRADÁVEIS utilize-os nas doses recomendadas pelos fabricantes. Detergente a mais não significa melhor lavagem.

→ EVITE UTILIZAR O SECADOR DE ROUPA consome muita energia. É preferível utilizar o programa de centrifugação da máquina de lavar para obter roupa menos húmida.

→ LIGUE APENAS QUANDO ESTIVER CHEIA no caso de usar máquina de lavar louça ou roupa.

AO FIM-DE-SEMANA
NA NATUREZA / LAZER

→ EVITE CONSUMIR produtos provenientes de espécies ameaçadas - não compre rochas e corais, nem animais empalhados ou lembranças feitas a partir de animais, pois se o fizer está a incentivar o seu comércio.

→ NUNCA LANCE QUAISQUER OBJECTOS ou substâncias nos cursos de água - as ribeiras, rios e o mar não são caixotes para o nosso lixo, tantas vezes perigoso e causador de morte para milhares de animais.

→ NÃO DEITE LIXO PARA O CHÃO.

→ ASSEGURE-SE DE QUE DEIXA O LOCAL COMO O ENCONTROU se passear na praia ou no campo. Não deixe a sua assinatura na paisagem: uma simples garrafa de plástico leva 500 anos a degradar-se.

→ REUTILIZE EMBALAGENS USADAS converta-as em instrumentos musicais, brinquedos, máscaras, recipientes para colecções, parafusos, pregos, bricolage, jogos...

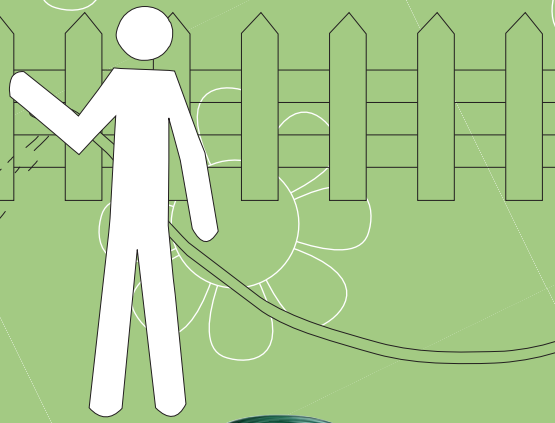
→ QUANDO VISITAR UMA ÁREA NATURAL não colha flores, não destrua ninhos, não corte ramos nem faça inscrições nas árvores.

→ INFORME E DENUNCIE fontes de poluição, descargas de produtos nocivos ao ambiente e atentados a paisagens.
→ AJUDE AS AVES NO INVERNO coloque um recipiente com sementes em lugar seguro, longe dos gatos ou coloque um ninho artificial na sua varanda ou quintal. As aves, alimentando-se de insectos, ajudam a poupar dinheiro em pesticidas.
→ ADOPTE FORMAS DE RECREIO E TURISMO com menores impactos ambientais (eco-turismo). Passeie a pé ou de bicicleta em vez de usar veículos motorizados.
→ EXPLORE A NATUREZA e dê passeios para observá-la. Estará a desenvolver o seu gosto e respeito pelo Ambiente através de um contacto directo.
→ OPTE POR LANTERNAS COM PILHAS RECARREGÁVEIS ou sem pilhas como as que utilizam a energia do próprio utilizador (ao girar uma manivela ou por vibração).

AO FIM-DE-SEMANA
NO JARDIM

→ REGUE AS PLANTAS molhando sempre a base em lugar das folhas e utilize também para este fim, a água que sobra na panela depois de se cozerem ou aquecerem vegetais - é mais rica em nutrientes, embora seja necessário deixá-la arrefecer antes da rega.

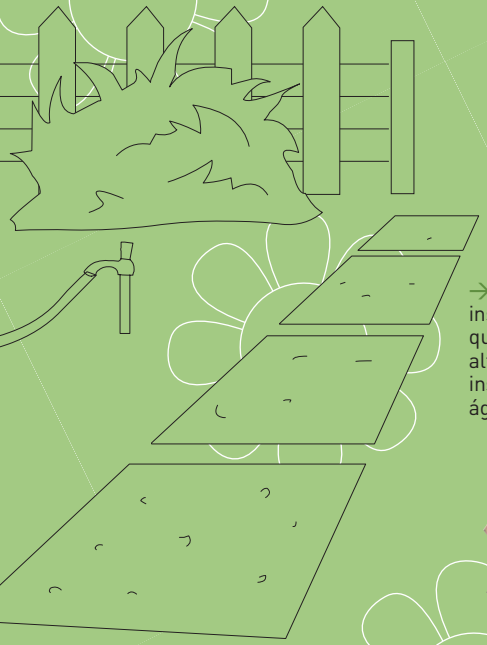
→ REGUE O JARDIM DE MANHÃ ou ao fim da tarde quando está mais fresco - em hora de maior calor implica uma evaporação mais rápida da água e regar à noite pode provocar o aparecimento de fungos nas plantas.



→ CULTIVE OS ALIMENTOS DE QUE PRECISA estará a poupar dinheiro ao mesmo tempo que contribui para a redução da energia usada na produção e transporte comercial dos produtos.

→ NÃO USE A MANGUEIRA COMO VASSOURA para limpar terraços ou passeios.

→ PLANTE UMA SEBE caso tenha uma propriedade ou jardim - serve de barreira contra o vento, regula o sistema hídrico no solo e nas culturas, controla a erosão, pode produzir madeira, lenha, frutos ou plantas medicinais e mantém o equilíbrio ecológico (sendo refúgio e local de vida de espécies de plantas e animais).



→ FAÇA A COMPOSTAGEM CASEIRA é uma maneira fácil e barata de tratar o lixo orgânico (detritos da cozinha, restos de podas, resíduos verdes, ...) e poderá assim enriquecer com húmus natural a sua horta ou jardim, sem necessidade de incorporar outros adubos ou fertilizantes.

→ ANTES DE UTILIZAR INSECTICIDAS NO JARDIM assegure-se de que os insectos visados, são realmente nefastos. Algumas espécies, ainda que em quantidade apreciável, não representam risco algum. Informe-se das alternativas naturais aos insecticidas químicos: certas plantas que repelem insectos, insectos predadores úteis, preparados domésticos simples como água de sabão contra os pulgões, ou cinza no combate aos caracóis.

→ PREFIRA UM CORTADOR DE RELVA MANUAL dispensa electricidade e combustível, não polui e não faz barulho.

→ DEIXE A RELVA CORTADA NO SOLO formando um tapete. Protege e favorece um novo crescimento, evitando a produção de resíduos.

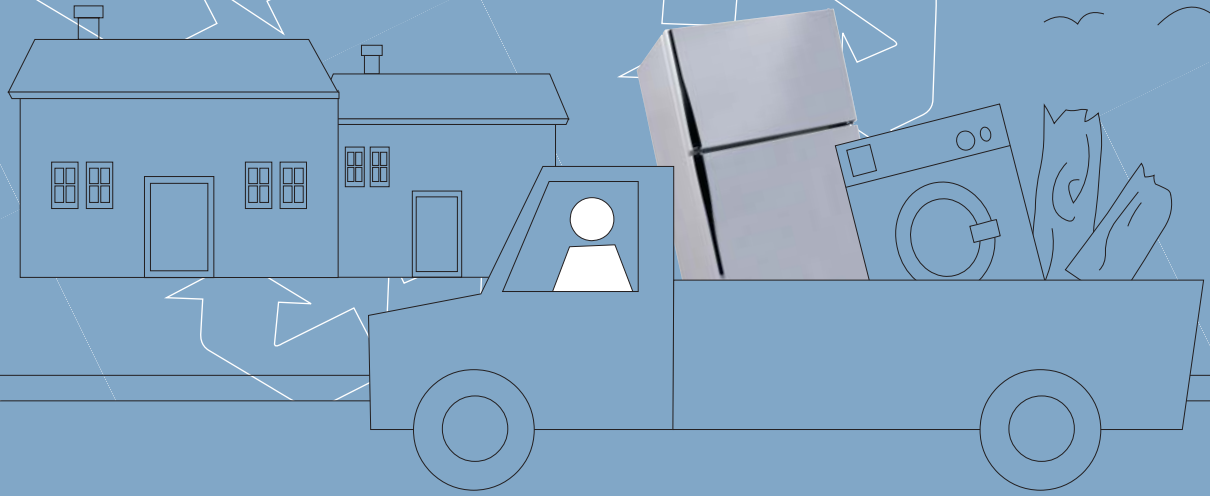
AO FIM-DE-SEMANA
NO ECOPONTO / ECOCENTRO

→ DEPOSITE NO CONTENTOR AZUL:
caixas de cereais; invólucros de cartão; sacos de papel; papel de embrulho; jornais e revistas; papel de escrita.

NÃO DEPOSITE:
pacotes de sumo; pacotes de leite; embalagens de produtos químicos; sacos de cimento; fraldas e toalhetes; pacotes de batatas fritas e aperitivos; guardanapos de papel; papel de cozinha; lenços de papel; papel de lustro; papel celofane; papel vegetal; papel químico; papel de fax; papel de alumínio; papel autocolante; fotografias.

→ DEPOSITE NO CONTENTOR VERDE:
garrafas; frascos e boiões de vidro sem tampas e rolhas.

NÃO DEPOSITE:
pratos, copos, chávenas e jarras de loiça; vidro de laboratórios; vidros de janelas, pára-brisas; lâmpadas; espelhos; pirex, cristais.



→ DEPOSITE NO CONTENTOR AMARELO:
garrafas de água, de sumos e refrigerantes; sacos de plástico limpos; garrafas de detergentes; latas de conserva, de bebidas e sprays.

NÃO DEPOSITE:
embalagens de margarina, manteiga; embalagens de produtos perigosos e óleos.

→ COLOQUE SEMPRE AS PILHAS USADAS nos contentores vermelhos.

→ Lembre-se que os materiais para reciclar não devem estar contaminados (com restos de comida nem produtos perigosos).

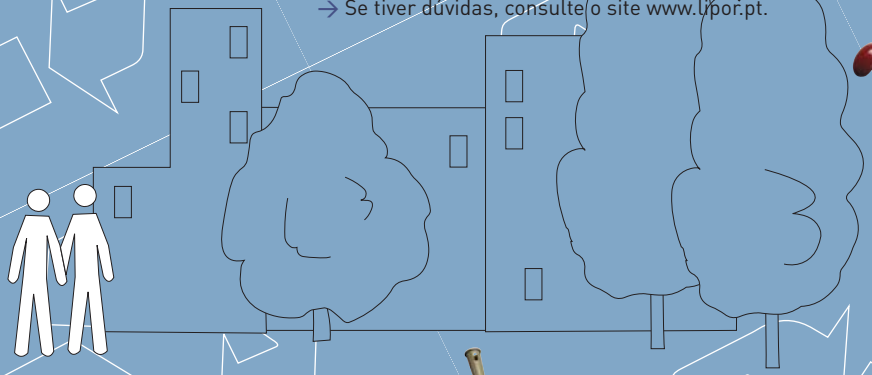
→ Não queime os seus resíduos.

→ Leve os medicamentos que já não usa, ou que ultrapassaram o prazo de validade, à farmácia ou centro de saúde mais próximo.

→ Leve os seus resíduos de grandes dimensões (devidamente separados) ao Ecocentro.

→ Os resíduos devidamente separados podem ser reciclados poupando-se matérias-primas, água e energia.

→ Se tiver dúvidas, consulte o site www.lipor.pt.



GLOSSÁRIO

Aditivos alimentares Substâncias, com ou sem valor nutritivo, que se adicionam a um produto como forma de o melhorar. Podem servir para corar, adoçar ou mesmo para o conservar. São representadas nos rótulos pela letra E seguida por 3 ou 4 algarismos que as permitem identificar. Por exemplo:
E1... corantes; E2... conservantes; E9... edulcorantes.

Agricultura biológica Agricultura que permite uma exploração sustentável dos solos, utilizando as relações entre as várias plantas para manter as culturas livres de pragas, dispensando o recurso a substâncias químicas como pesticidas, herbicidas e fertilizantes.

Água potável Água que apresenta todas as condições de pureza e higiene para poder ser consumida sem risco para a Saúde.

Águas residuais Água com substâncias dissolvidas e em suspensão, que resulta da sua utilização e que a torna imprópria para consumo. É uma água poluída que deve ser tratada antes de ser lançada no ambiente.

Ambiente É o conjunto de condições externas (físicas, químicas, sociais, ...) que influenciam um indivíduo ou uma população. Basicamente, é tudo o que nos rodeia.

Aterro sanitário Instalação para a deposição controlada de resíduos. Os aterros estão devidamente impermeabilizados, impedindo a passagem de poluentes para o ambiente na sua envolvente.

Biodegradável Substância que pode, facilmente, ser decomposta em elementos mais simples por acção de microorganismos existentes na natureza.

Biodiversidade Variedade da vida dentro de um sistema. Pode ser do mundo, de ecossistemas, de espécies ou a diversidade genética entre organismos de uma espécie.

CFC's (Clorofluorcarbonetos) Grupo de moléculas que ao serem libertadas para a atmosfera contribuem para a destruição da camada de ozono. Encontram-se nos gases de refrigeração (frigorífico) sprays e outros aerossóis.

Combustíveis fósseis Produtos derivados de restos de animais e plantas que viveram na Terra em épocas anteriores à aparição do homem, como o carvão mineral, o petróleo e o gás natural. São fontes energéticas não renováveis.

Comércio justo Forma de troca comercial em que se pretende dar o devido valor a todos os elementos da cadeia do produto. Neste caso todos os envolvidos, nomeadamente o produtor, recebem o seu devido valor pelo produto.

Compostagem Processo controlado de decomposição da matéria orgânica por microorganismos, em condições aeróbias, e que produz um fertilizante orgânico e natural, o composto.

Consumo sustentável Utilizar produtos e serviços de que necessitamos sem, no entanto, colocar em risco a satisfação das necessidades das gerações futuras.

Contaminantes Materiais ou produtos prejudiciais que pelas suas características danificam ou diminuem as qualidades de um material, processo ou ambiente.

Descartável Objecto que se utiliza apenas uma vez e que geralmente se deita fora no final da sua utilização.

Desperdício Restos ou resíduos de produtos ou materiais que utilizamos. Normalmente está associado a um gasto inútil, sem necessidade.

Ecossistema Unidade natural que inclui componentes vivos e não vivos, interagindo para produzir um sistema estável.

Ecoturismo Segmento da actividade turística que utiliza, de forma sustentável, o património natural e cultural, incentiva a sua conservação e promove a formação de uma consciência ambiental.

Efeito de Estufa Fenómeno resultante da retenção, na atmosfera, do calor reflectido pela superfície terrestre e que é muito intensificado por substâncias libertadas pelas actividades humanas, como o dióxido de carbono, o metano, outras substâncias gasosas e partículas sólidas.

Eficiência Energética Indicação do nível de eficiência energética (relação entre o consumo e o desempenho) de um dado aparelho, representado por uma letra do alfabeto, de forma decrescente (a máxima eficiência é representada pela letra A). Consta de uma etiqueta que fornece ao consumidor várias informações sobre os aparelhos electrodomésticos.

Embalagens Produto ou material que se utiliza para envolver, transportar, proteger e conservar os produtos ao longo do seu ciclo de produção, até ao consumidor final.

Energia não-renovável São as formas de energia, cujas fontes não podem ser repostas no curto ou médio prazo (petróleo, carvão, gás natural).

Energia renovável Todo o tipo de energia produzida a partir de uma fonte natural que não se esgota. As formas mais frequentes são: a hidroelectricidade (produzida a partir da força hidráulica), a energia eólica (gerada pelo vento) e a energia solar (que explora os raios do sol).

Espécies ameaçadas Espécies que pelo seu número ou pela redução, destruição ou poluição do seu habitat natural correm o risco de desaparecer, diminuindo assim a biodiversidade do nosso planeta.

Fosfatos (detergentes com) Compostos que servem como emulsionantes, diminuindo a tensão superficial da água. Grande parte dos fabricantes opta por não os utilizar pois sabe-se que os fosfatos são produtos que colocam alguns problemas a nível ambiental, estando na origem da eutrofização de lagos e rios.

Fumadores passivos Todos aqueles que apesar de não fumarem, se encontram em locais pouco arejados, onde haja fumadores e por isso estão expostos ao seu fumo, sofrendo os mesmos, e às vezes mais graves, efeitos que os fumadores.

Lâmpada fluorescente Lâmpada tubular que produz luz pela passagem da corrente eléctrica através de um gás ou vapor contido no seu interior. Estas lâmpadas são mais eficientes do que as incandescentes, proporcionando mais luz com o mesmo consumo de energia.

Pegada ecológica Recursos gastos por uma pessoa ou população, expressa em termos de terreno, para manter o seu nível de vida e de consumo (de bens e serviços) no dia-a-dia e absorver os seus desperdícios.

Reciclar Processo que permite transformar materiais que já não têm utilidade (resíduos por exemplo) em novos materiais e produtos que podem ser utilizados novamente.

Recursos naturais Materiais que existem na Natureza e que são utilizados pelo Homem nas suas actividades diárias (petróleo, minerais, solo, água, ...).

Reduzir Diminuir a quantidade de resíduos que produzimos nas nossas actividades diárias.

Resíduos Materiais ou produtos de que já não necessitamos ou que deixam de ter utilidade após o consumo.

Retornável (tara) Objecto ou embalagem que no final da sua utilização pode ser devolvido ao distribuidor e que será novamente utilizado para o fim a que se destinava.

Reutilizar Tornar a utilizar um produto para outra função e que assim permite aumentar o seu tempo de vida útil.

Roda dos alimentos É uma representação gráfica simplificada dos grupos em que os alimentos podem ser divididos de acordo com a sua composição, nas proporções em que devem entrar numa alimentação saudável e equilibrada.

Separar Colocar os resíduos em contentores diferentes (ecoponto, ecocentro) permitindo assim o seu encaminhamento para a reciclagem.

Solventes Substâncias altamente voláteis e inflamáveis, com diversas aplicações domésticas e industriais, e particularmente agressivas para o ambiente.

Triagem Processo de separação dos resíduos mais minucioso, permitindo dar o destino final adequado aos materiais separados pelos cidadãos e colocados nos sistemas de recolha selectiva.

RECURSOS

Internet

www.lipor.pt
www.deco.proteste.pt
www.hortadaformiga.com
www.reciclagem.com.br
www.ciwmb.ca.gov/PublicEd
www.greengiftguide.com
http://quercus.pt
http://ecoponto.com
http://ecopagina.home.sapo.pt/amb_eco.html
www.pontoverde.pt
www.aventuradareciclagem.com/homepage
www.escolasverdes.org/pegada
www.semads.rj.gov.br
www.facom.ufba.br/interligado/dicas.html
www.geota.pt/passapalavra/index.html
www.rprogress.org
www.notre-planete.info
www.myfootprint.org/
www.consciencia.net/2003/12/12/ecosolucoes.html
www.youthxchange.net
www.consumidor.pt
www.idec.com.br

Manuais

"Campanha de Segurança Alimentar - Se a Branca de Neve soubesse... mas a maçã não tinha rótulo.",
Edição DECO, 1999

"Poupar Energia e Proteger o Ambiente - Guia Prático DECOPROTESTE",
Edição DECO, 2003

"Jovens Rumo à Mudança",
Edição PNUMA, 2002

"Guia dos Jovens Consumidores - Os Direitos que te Devem",
Edição DECO, 1999

"Note Bem"
Edição LIPOR, 2003

"Ideias para um Consumo Jovem",
Edição Conselho Nacional de Juventude, 2002