

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

As férias estão aí à porta! As crianças e os seus pais irão passar um longo período de tempo em casa, e é importante que se tenha em conta alguns comportamentos sustentáveis, que possam representar um grande impacto para o Planeta.

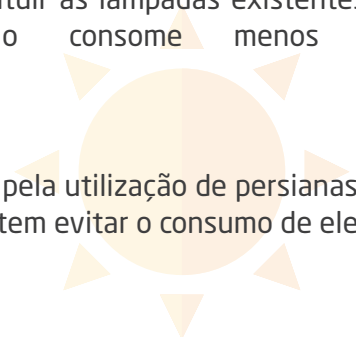
As alterações climáticas têm implicações a vários níveis e é urgente poupar os nossos recursos e mudar os nossos comportamentos que não favorecem a sustentabilidade ambiental.

Nas nossas casas, há muito que pode ser melhorado para atingirmos grandes poupanças. Com pequenos gestos, podemos fazer a diferença. Já foram feitos importantes contributos nas escolas, no âmbito do Programa Eco-Escolas, mas é importante que estes esforços sejam reforçados e implementados na casa de todos.

01 Substituir as lâmpadas existentes em casa por lâmpadas LED, pois este modelo consome menos cerca de 80% de energia;



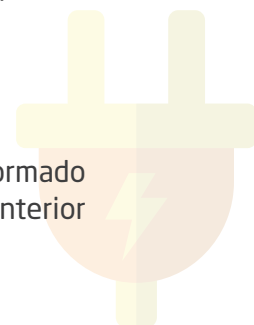
02 Optar pela utilização de persianas, pois estas regulam a exposição solar e permitem evitar o consumo de eletricidade;



03 Desligar as luzes quando não estão a ser necessárias;

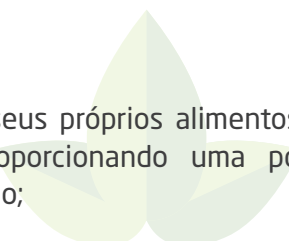
04 Evitar a utilização do elevador e optar pelas escadas, pois desta forma estará a contribuir para a redução do consumo de energia enquanto pratica exercício físico;

05 Descongelar com regularidade o congelador, evitando que o gelo formado no interior dificulte a transferência de calor entre o evaporador e o interior do frigorífico;



06 Evitar deixar equipamentos em stand-by, pois estes equipamentos só não consomem energia quando estão efetivamente desligados;

07 Cultivar os seus próprios alimentos, improvisando uma horta (térrea ou vertical), proporcionando uma poupança significativa na fatura do supermercado;



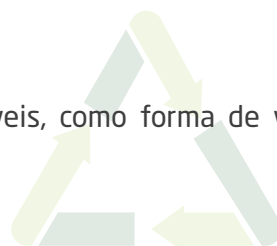
08 Fechar a torneira sempre que não esteja a ser utilizada (ex: durante o banho ou quando se está a escovar os dentes);



09 Tomar duche em vez de tomar banho de imersão, uma vez que este último consome cerca de 10 vezes mais água do que um duche de 5 minutos;



10 Utilizar os ecopontos disponíveis, como forma de valorizar os resíduos recicláveis.



ALGUMAS INICIATIVAS PORTUGUESAS QUE PODEM AJUDAR A INICIAR HÁBITOS MAIS SUSTENTÁVEIS

Como vimos, há diversas ações simples e bastante conhecidas que podem ser tomadas para colaborar com a preservação do ambiente e a sustentabilidade e levar um dia a dia mais verde. Apresentaremos de seguida um pequeno conjunto de iniciativas desenvolvidas em Portugal, com o objetivo de ajudar os portugueses a adotar comportamentos e hábitos mais sustentáveis.

Estes são apenas alguns exemplos. Pode fazer uma pequena pesquisa e encontrará uma enorme diversidade de iniciativas já implementadas em Portugal:

A **Fruta Feia** é uma cooperativa que surgiu para combater o desperdício alimentar, criando uma alternativa ao comércio que se caracteriza pela venda de produtos com uma excelente aparência. A iniciativa visa a redução do desperdício e a criação de um mercado para as frutas e hortaliças consideradas "feias", mas que continuam a ter o mesmo valor nutricional.

A aplicação **Too Good to Go** é uma ferramenta muito útil para quem quer fazer uma refeição a um preço muito económico, evitando que esta seja enviada para o lixo. Pretende essencialmente combater o desperdício alimentar existente no contexto da restauração.

O **Eletrão** é responsável pela gestão de três fluxos de resíduos. Esta entidade portuguesa encaminha equipamentos elétricos e eletrónicos e resíduos de pilhas, lâmpadas, acumuladores e embalagens para o destino adequado. Os serviços são prestados sempre com o intuito de potencializar os benefícios ambientais, sociais e económicos.

A **Peggada** foi considerado um dos sites mais completos no que diz respeito à sustentabilidade em Portugal e foi criado com o intuito de ser um ponto de encontro virtual para a comunidade que deseja criar um mundo mais sustentável. A grande mais-valia deste site é a presença de um motor de busca, que ajuda as pessoas a encontrarem, por exemplo, lojas a granel, alojamentos e lojas eco distribuídas pelo país. A Peggada também disponibiliza notícias sobre o que está a acontecer no mundo da sustentabilidade.

A **Mudatuga** é uma startup desenvolvida com o objetivo de mudar o mindset dos portugueses em relação à compostagem. Por meio de palestras e workshops de compostagem, além dos serviços de sensibilização e consultoria, esta equipa está a impactar a sociedade portuguesa ao demonstrar como a prática da compostagem é simples e eficaz.

O **Recycle BinGo** funciona como um jogo que dá prémios a quem recicla. A missão principal é utilizar um ecoponto para deposição de resíduos e, através da geolocalização, o nosso smartphone sabe que nos encontramos perto dele. Ao fazermos check-in, desbloqueamos um conjunto de simpáticos bichinhos, com os quais vamos preenchendo os nossos Cartões BinGo.

Torne-se um especialista da sustentabilidade e comece hoje mesmo a fazer a diferença!