

GUIA DO NATAL SUSTENTÁVEL

5
REGRAS
PARA
USAR
EM
5
PASSOS

**ESTE VAI SER O MELHOR
NATAL DE SEMPRE**

**... E AINDA VOU DAR UM
PRESENTE AO PLANETA**



Município
Palmela
inspira
ambiente

REGRA

1 DESMATERIALIZAR

Vou preferir dar e receber experiências memoráveis em vez de presentes materiais.

REGRA

2 POUPAR RECURSOS

Casa enfeitada e iluminada, mesa cheia e visitas à família e amigos, mas sem desperdício!

REGRA

3 PENSAR CIRCULAR

5 Rs para menos resíduos: vou Repensar; Recusar; Reduzir; Reutilizar e Reciclar.

REGRA

4 DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL TAMBÉM É ECONOMIA LOCAL FORTE...

Vou escolher o comércio e os produtos locais nas minhas compras de Natal. Ganha a minha comunidade e ganho eu!

REGRA

5 ... E TAMBÉM É SOLIDARIEDADE E JUSTIÇA

Vou apoiar as causas de que gosto, para o Natal ser completo.

PASSO

1



VIAGENS PARA PREPARATIVOS E FESTIVIDADES

Vou a pé ou de bicicleta. Ajudo o ambiente e a minha forma física, antecipando já os excessos calóricos que se aproximam. Para deslocações maiores, escolho o transporte coletivo aproveitando a redução de preços dos passes, ou viajo com o carro cheio. A condução será cuidadosa para poupar combustível (e dinheiro).

PASSO

2



DECORAÇÕES E LUZES DE NATAL

Árvore de Natal: vou escolher entre uma:

- Artificial para usar todos os natais;
- Viva e envasada, que posso plantar depois;
- Que provenha de florestas com gestão sustentável;
- Ou, com habilidade e imaginação, vou construir uma, com materiais naturais, reutilizados e recicláveis, como galhos e raminhos, cartão, etc. Basta escolher uma forma triangular ou piramidal e enfeitar.

Luzes e enfeites de Natal: Vou preferir luzes de baixo consumo, como as LED; velas à base de produtos naturais, como a cera de abelha e enfeites duráveis, que até podem ser criados por mim, como a árvore de Natal.



PRESENTES

Vou preferir oferecer experiências para recordar para sempre, como um passeio a um local emblemático, bilhetes para um espetáculo, parque temático, etc.

Vou dar um pouco de mim, criando presentes com significado, como uma fotografia emoldurada evocativa de bons momentos, um marcador de livros com uma frase sugestiva ou um frasco com uma delícia caseira. Ideias não faltam na internet ou livros de trabalhos manuais.

Vou também comprar alguns presentes, fabricados com materiais reciclados ou recicláveis, de preferência desta região, no comércio local e em mercados solidários e justos. E não me vou esquecer de levar um saco para as compras.

Se puder dar ou pedir um presente, eletrônico ou eletrodoméstico, vou ter atenção ao rótulo ecológico, para consumos eficientes de energia e água e redução de ruído.

Vou lembrar-me das instituições e causas que quero apoiar, incluindo-os na minha lista de donativos e presentes.

Por último, vou embrulhar os presentes em papel reciclado ou reutilizado, usar laços e fitas reutilizados e arriscar outros materiais usados disponíveis, como fios e cordéis ou tecidos.

PASSO

4



CEIA E OUTRAS REFEIÇÕES DE NATAL

Vou evitar o desperdício de alimentos, planeando bem as refeições e fazendo uma boa lista de compras.

Vou escolher a dieta mediterrânica, que é natalícia, saudável e reconhecida pela UNESCO, incluindo produtos agrícolas menos massificados e bem adaptados ao nosso solo e clima.

Vou também preferir produtos locais e da época, com cadeia de distribuição curta e custos de conservação menores. Apoio a economia local, reduzo a pegada de carbono das festas e consumo produtos mais frescos. E se provierem de agricultura biológica, melhor!

Vou ter atenção à origem e dimensão do bacalhau, que é uma espécie ameaçada. Vou comprar bacalhau só de *stocks* sustentáveis, como os do Mar da Islândia, de Barents, a norte da Noruega e do Báltico.

Vou poupar energia nos cozinhados, usando panela de pressão, panelas tapadas, forno otimizado e tudo desligado um pouco antes do fim da cozedura.

Vou separar o óleo de fritar usado para uma garrafa inquebrável e estanque e depositá-la no Oleão quando estiver cheia.

Vou servir água da torneira, com qualidade comprovada e sem embalagem e vou usar apenas loiça, talheres e toalhas reutilizáveis. Depois das refeições, vou dar um passeio digestivo nas ruas ou natureza: Parque Venâncio Ribeiro da Costa, Sobral da Quinta do Anjo, eixo Praça da Independência/Jardim José Maria dos Santos, Espaço Sobreiro Assobiador, Reserva Natural do Estuário do Sado e Parque Natural da Arrábida/Serra do Louro são excelentes opções.

PASSO

5

E DEPOIS DO NATAL



Com a comida que sobrar, vou fazer receitas deliciosas, como pastéis de bacalhau.

Vou aproveitar tudo o que puder ser reutilizado: laços e papel de embrulho são bons exemplos;

Vou separar bem os resíduos destinados aos ecopontos: óleos alimentares usados para o oleão (cor-de-laranja); papel e cartão para o papelão (azul); vidro para o vidrão (verde), embalagens para o embalão (amarelo) e pilhas para o pilhão (vermelho).

Mas vou evitar a acumulação de resíduos fora dos contentores e ecopontos. Assim, vou acondicionar bem os resíduos não orgânicos e vou adiar, se necessário, a sua deposição, se aqueles equipamentos estiverem cheios.

Vou plantar, em local adequado, a minha árvore de Natal natural ou cuidar dela envasada para o próximo Natal.

E vou também manter o hábito de passear nas ruas, parques e jardins e zonas naturais do Concelho, porque...



Município
Palmela
inspira
ambiente