

GUIA DO CONSUMIDOR SUSTENTÁVEL

5
REGRAS
PARA
APLICAR
A
5
CONSUMOS

**VOU TER TUDO
O QUE PRECISO, SEM
FAZER MAL AO PLANETA**

**(+10) E AINDA VOU
POUPAR DINHEIRO**



Município
Palmela
inspira
ambiente

REGRA

1 COMPRAR MENOS, COMPRAR MELHOR!

Não vou comprar por impulso. Antes de comprar algo, vou certificar-me de que é necessário, funcional, durável, reparável e feito com materiais reciclados e/ou recicláveis.

REGRA

2 PENSAR CIRCULAR

5 Rs para menos desperdício de recursos e menos resíduos: vou Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar. E 1 P de Partilhar porque, se vou usar poucas vezes, não preciso de comprar – vou alugar, arrendar ou requisitar.

REGRA

3 CONTRA A CRISE CLIMÁTICA, DESCARBONIZAR!

Maior eficiência energética e menos consumo de produtos com grande pegada de carbono.

REGRA

4 AMBIENTE DE QUALIDADE PARA TODOS, EM TODO O MUNDO

Vou ter em atenção de onde vêm, como são feitos, usados e descartados os produtos que consumo.

REGRA

5 DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL TAMBÉM É ECONOMIA LOCAL FORTE E COMUNIDADE SOLIDÁRIA


Vou preferir o comércio, os serviços e os produtos locais. E procurar os mercados solidários e o comércio justo. Ganha a minha comunidade e ganho eu!

1 EM CASA

Para a minha casa, vou escolher móveis e decorações úteis e adaptados ao meu estilo de vida. E que também sejam duráveis, isentos de componentes tóxicos, fabricados com materiais renováveis, recicláveis ou reciclados e, claro, bonitos! Vou também procurar peças usadas restauradas ou reinventadas, que são únicas e talvez me aventure a renovar peças de que já não gosto. Por vezes, só precisam de uma pintura nova.

Se tiver que comprar eletrodomésticos, equipamentos eletrónicos e de iluminação, vou ter atenção aos rótulos, preferindo os que dão maior garantia de durabilidade, que sejam passíveis de reparação, menos ruidosos e mais eficientes nos consumos de água e de energia. Mesmo que custem mais, recupero a diferença de preço num instante!

Poupar água também é uma prioridade. Por isso, a minha casa vai ter nas torneiras, chuveiros e autoclismos economizadores de água.



Vou doar ou vender as peças que não puder conservar. E entregar as que chegaram ao fim da sua vida útil nos pontos de recolha corretos, ou seja, os resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos nos pontos de venda e o mobiliário fora de uso ou outras peças volumosas no Centro de Transferência de Resíduos Valorizáveis de Pinhal Novo ou junto aos contentores de resíduos indiferenciados, nos dias da semana e horários indicados para a minha localidade.

2

ALIMENTAÇÃO

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

Vou adotar a dieta mediterrânica, com sabores muito familiares, saudável, rica em produtos agrícolas bem adaptados ao nosso solo e clima e pobre em carne, especialmente a de vaca e porco. E é reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Vou comprar produtos locais e da época, com cadeia de distribuição curta e menores custos de conservação. Assim, apoio a economia local, reduzo a pegada de carbono da minha alimentação e consumo produtos mais frescos. E se provierem de agricultura e pecuária biológicas ou pesca sustentável, melhor!

Assim, vou informar-me sobre iniciativas de venda de produtos sustentáveis locais no concelho de Palmela, como o Cabaz do Peixe e o Cabaz Prove, de frutas e legumes, e os mercados semanais de produtores locais de Palmela, Pinhal Novo e Quinta do Anjo.

Nas minhas compras, também vou evitar o desperdício de embalagens, sacos e loiça descartável, recusando produtos excessivamente embalados e levando

sempre sacos reutilizáveis para as compras, incluindo para frutas e legumes. E levo a minha embalagem reutilizável quando for comprar comida em take away. Dentro de casa, a loiça e os talheres serão, claro, laváveis e reutilizáveis.

E fora de casa também, só tenho que escolher bem os locais de refeição. A água para beber é da torneira, com qualidade comprovada e sem embalagem.

Depois das refeições, vou separar os resíduos: óleos alimentares usados e embalagens não reutilizáveis de papel, vidro, plástico e metal vão para reciclar, por isso, coloco-os no oleão, papelão, vidrão e embalão.

O que sobra vai para o contentor de resíduos indiferenciados, para tratamento seguro. Mas se tiver um compostor, vou também separar os restos de frutas e legumes crus, para produzir um fertilizante natural para as minhas plantas e horta.

3

MOBILIDADE

Para ter uma mobilidade mais sustentável, vou comprar um computador ou tablet, com ligação à internet, e reduzir as minhas deslocações desnecessárias.

E também vou comprar calçado muito confortável para me poder deslocar melhor a pé e uma bicicleta, trotineta, patins ou skate, para as minhas pequenas deslocações. Ajudo o ambiente e a minha forma física.

Para deslocações maiores, escolho os transportes públicos, aproveitando os preços reduzidos dos passes. E se não for possível completar o meu trajeto por estes meios, posso ponderar o uso dos novos sistemas de partilha (car sharing e bike sharing) ou os mais informais (car pooling), o táxi e outras plataformas de transporte a pedido.

Se tiver mesmo que comprar um carro, vou ter muita atenção aos seus consumos energéticos e emissões poluentes, além de requisitos de segurança e conforto. E vou escolher um carro à medida das minhas necessidades quotidianas. Com o que poupo na compra e consumos, posso alugar um carro mais espaçoso para as minhas férias ou outros usos pontuais. E ainda vai sobrar dinheiro!

4

VESTUÁRIO E CALÇADO

A indústria do vestuário e calçado tornou-se numa das mais ameaçadoras do ambiente e da justiça social em todo o mundo. Por isso, vou resistir ao impulso de comprar mais e mais roupas e sapatos de que não preciso e ignorar o apelo dos saldos e campanhas promocionais. Vou comprar menos, mas melhor fabricado, com materiais de qualidade e de origem sustentável e com respeito pelas condições de trabalho e ambiente. Contas feitas, nem vou gastar mais!

Mas para serem um bom investimento, as peças que escolher também têm que ser confortáveis e bem adaptadas às minhas rotinas, ter cor e design mais alinhados com o meu estilo pessoal do que com modas passageiras e que possa combinar facilmente com outras peças do meu guarda-roupa. E se forem de produção nacional, melhor! É cada vez mais fácil descobri-las, em lojas, na internet ou em mercados.

Vou também arrumar com frequência o meu roupeiro para descobrir peças já esquecidas, mas de que gosto e que quero voltar a usar, mesmo que precisem de alguns arranjos ou consertos. E vou doar ou vender as que já não vou usar. Se tiver jeito, vou transformá-las, como aquela camisola de lã, que deu uma almofada bem confortável e decorativa.

5

TEMPOS LIVRES

Os tempos livres são escassos e por isso não os vou desperdiçar! Vou ter muita atenção às opções, incluindo as que a minha comunidade tem para me oferecer, e fazer as melhores escolhas.

Mas sei que vou passear regularmente nos muitos espaços do concelho de Palmela, que combinam natureza, património cultural e gastronomia tentadora e que posso redescobrir ao correr das estações, desde as serras do Parque Natural da Arrábida ao espaço do Sobreiro Assobiador e desde o Castelo de Palmela aos Sepulcros Neolíticos de Quinta do Anjo, tudo acompanhado de Sopa Caramela, bom vinho, queijo e Fogaças.

Vou também alargar os meus horizontes e viajar para mais longe: ver novas paisagens, estar com outras gentes e provar sabores diferentes. Mas vou evitar o turismo de massas e escolher destinos que possa visitar sem estragar e recordar com prazer.

Há também muitas ofertas culturais e de entretenimento, dentro e fora do país, que não quero perder. Mas também vou assistir a espetáculos locais de teatro, música, dança e outros, onde até vou reconhecer algumas/uns das/os artistas. E na minha agenda já

marquei o Festival Queijo, Pão e Vinho e a Festa de Todos os Santos, em Quinta do Anjo, as Festas Populares e o Mercado Caramelo, em Pinhal Novo, a Feira Comercial e Agrícola de Poceirão, as Festas de S. Pedro da Marateca, em Águas de Moura, e a Festa das Vindimas e Feira Medieval, em Palmela.

E não vou faltar a festas e convívios com familiares e amigas/os. Muita animação, mas com ruído dentro dos limites. Loiças, talheres e toalhas serão, claro está, reutilizáveis.

Para momentos mais sossegados, vou consultar o catálogo das bibliotecas do concelho e requisitar o livro que me está mesmo a apetecer ler. Se gostar muito, posso comprar um exemplar para reler e partilhar. Para música e filmes, vou preferir desmaterializar, usando o formato digital. Só compro em formato físico os que quero conservar para sempre!



Município
Palmela
inspira
ambiente

