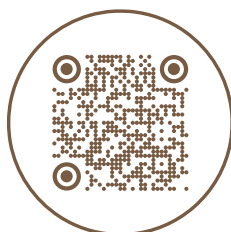


INFORISK

Informar sobre os riscos associados às Alterações Climáticas no Alto Minho

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

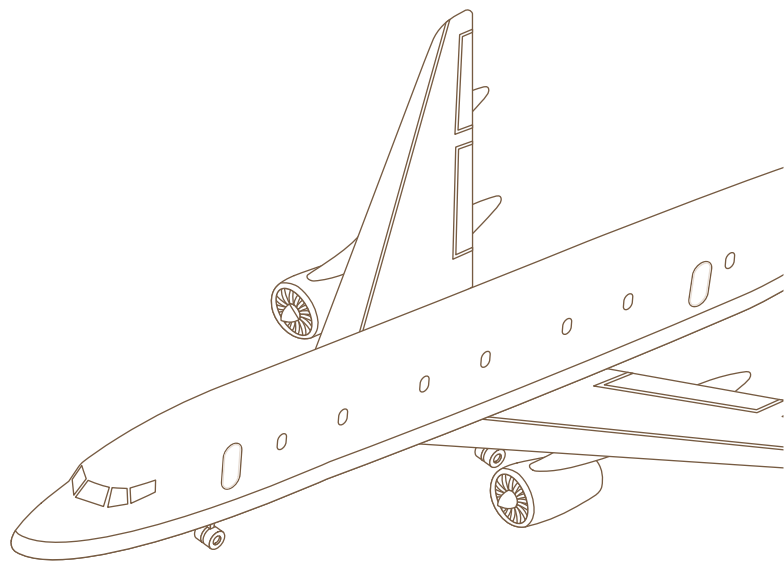
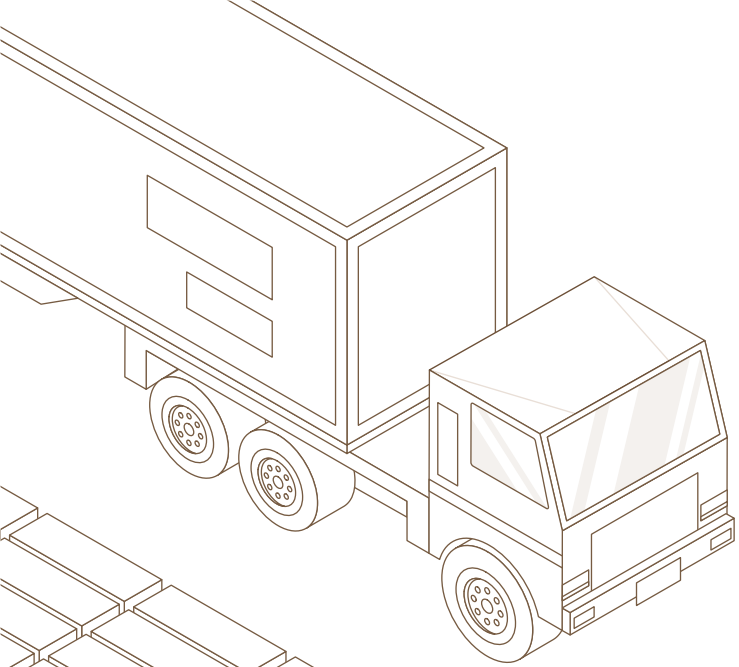


NESTA LIGAÇÃO DESCUBRA MAIS:

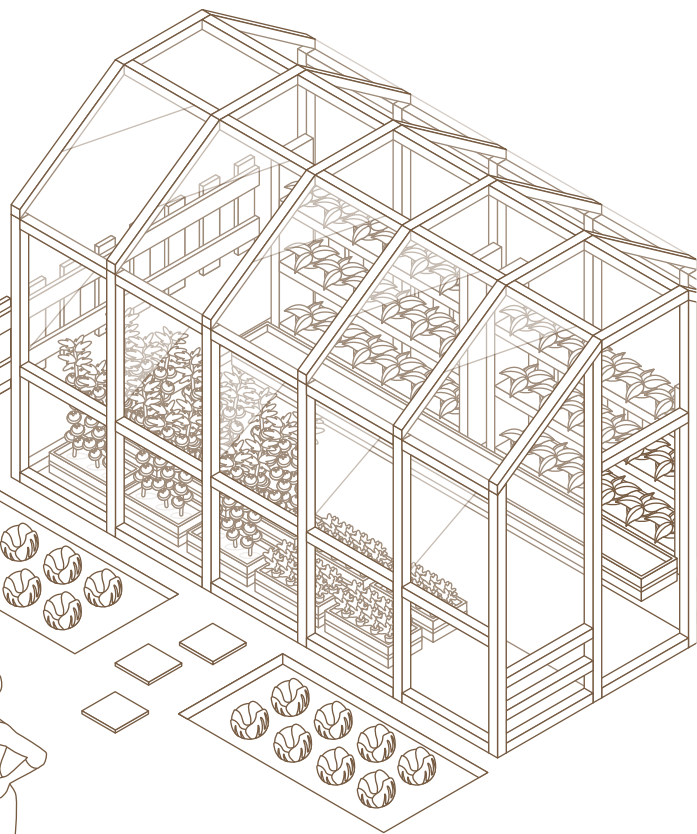
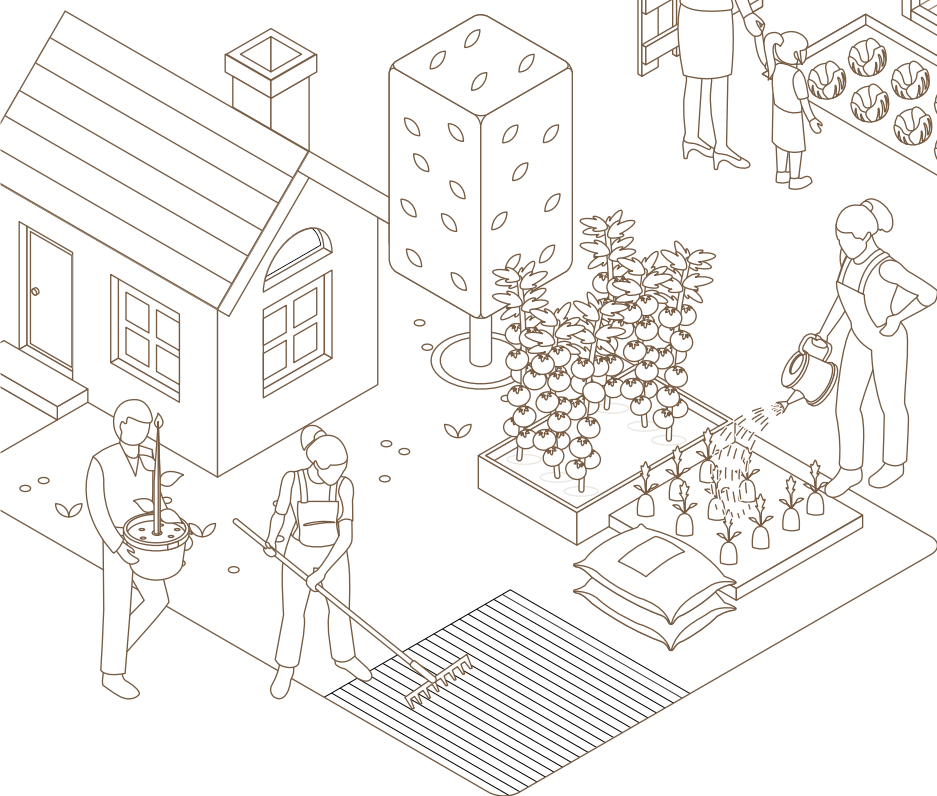
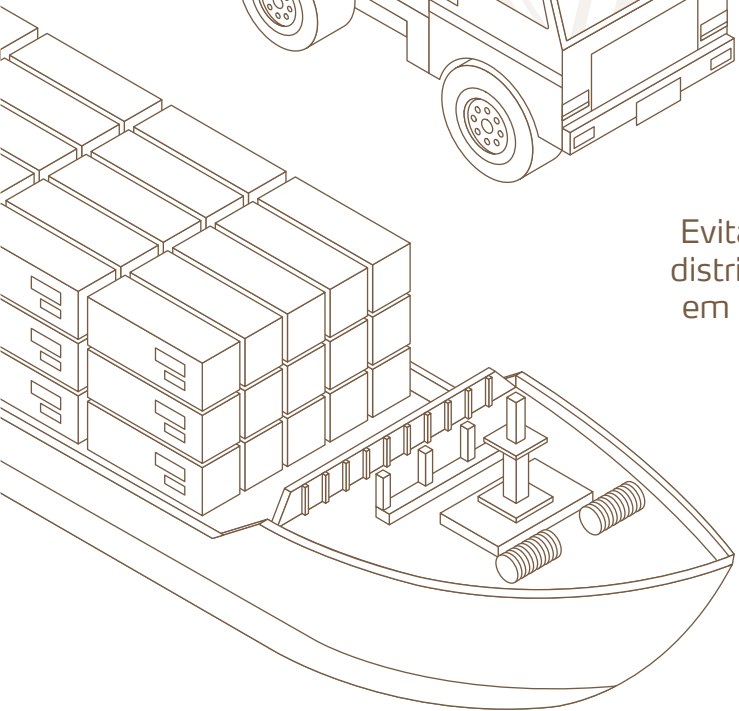
Livros | Vídeos | Brochuras



cim alto minho
comunidade intermunicipal do alto minho

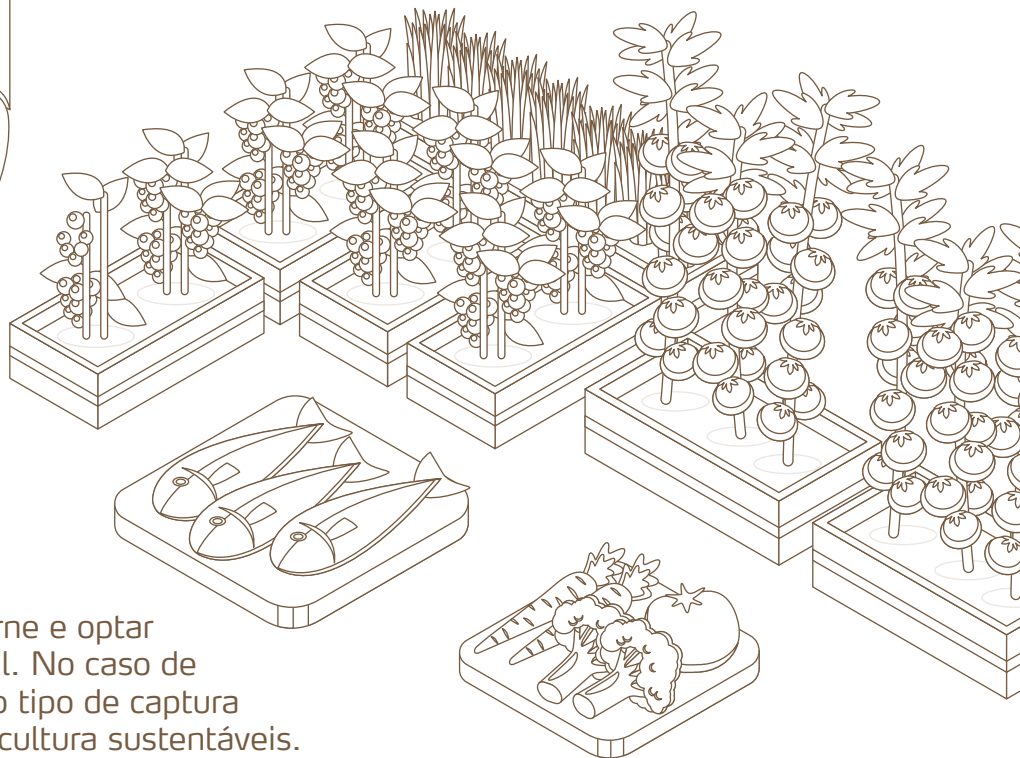
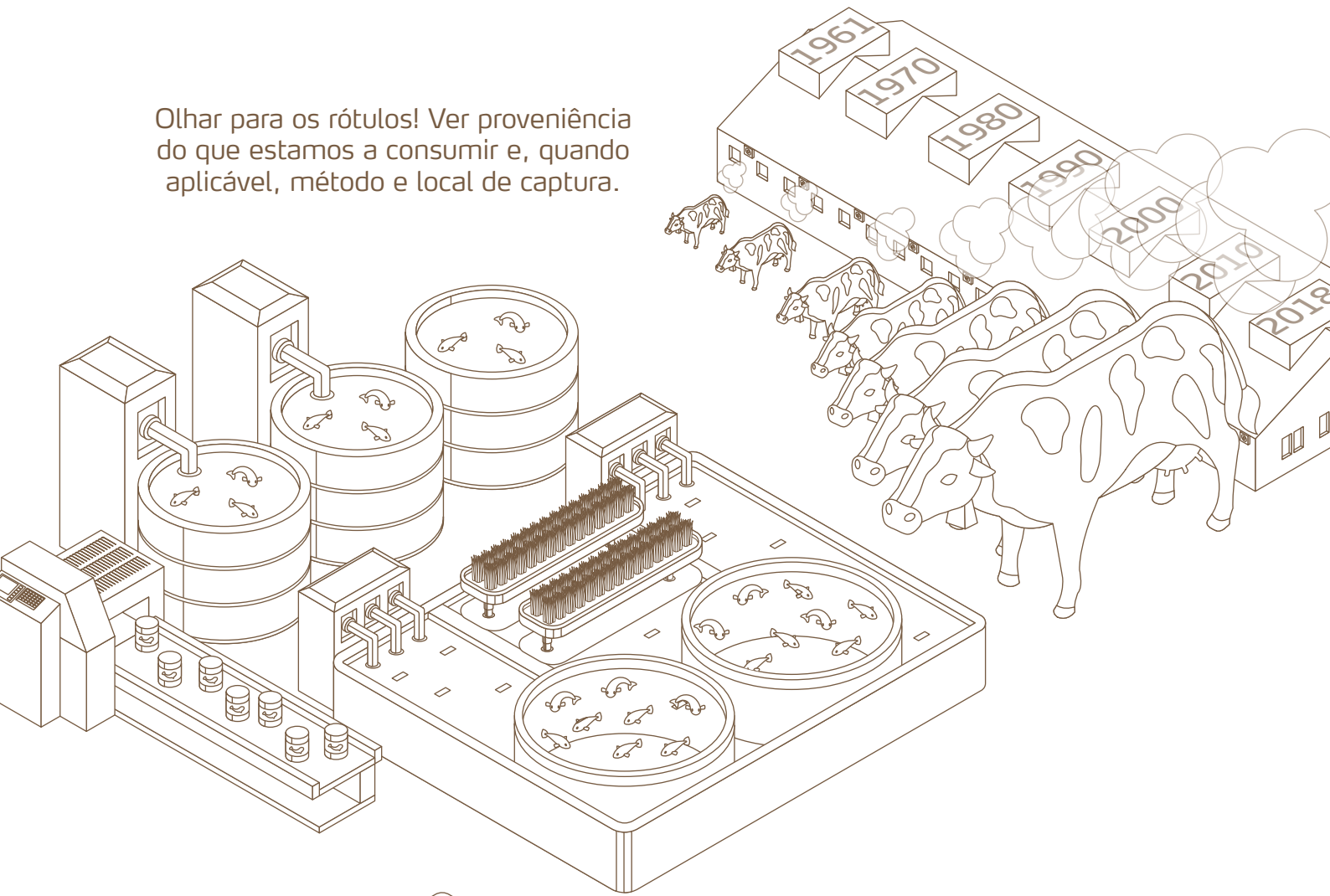


Evitar alimentos e outros produtos de distribuição mundial massiva, compras em comércio não justo e desperdício.



Privilegiar alimentos de produção local, cultivar vegetais em casa (hortas de varanda) ou em hortas urbanas e aproveitar sobras alimentares para novas refeições ou para dar a quem precisa.

Olhar para os rótulos! Ver proveniência do que estamos a consumir e, quando aplicável, método e local de captura.



Reduzir consumo de carne e optar por carne de produção local. No caso de alimentos como o peixe, ver o tipo de captura e dar preferência a pesca ou aquacultura sustentáveis.

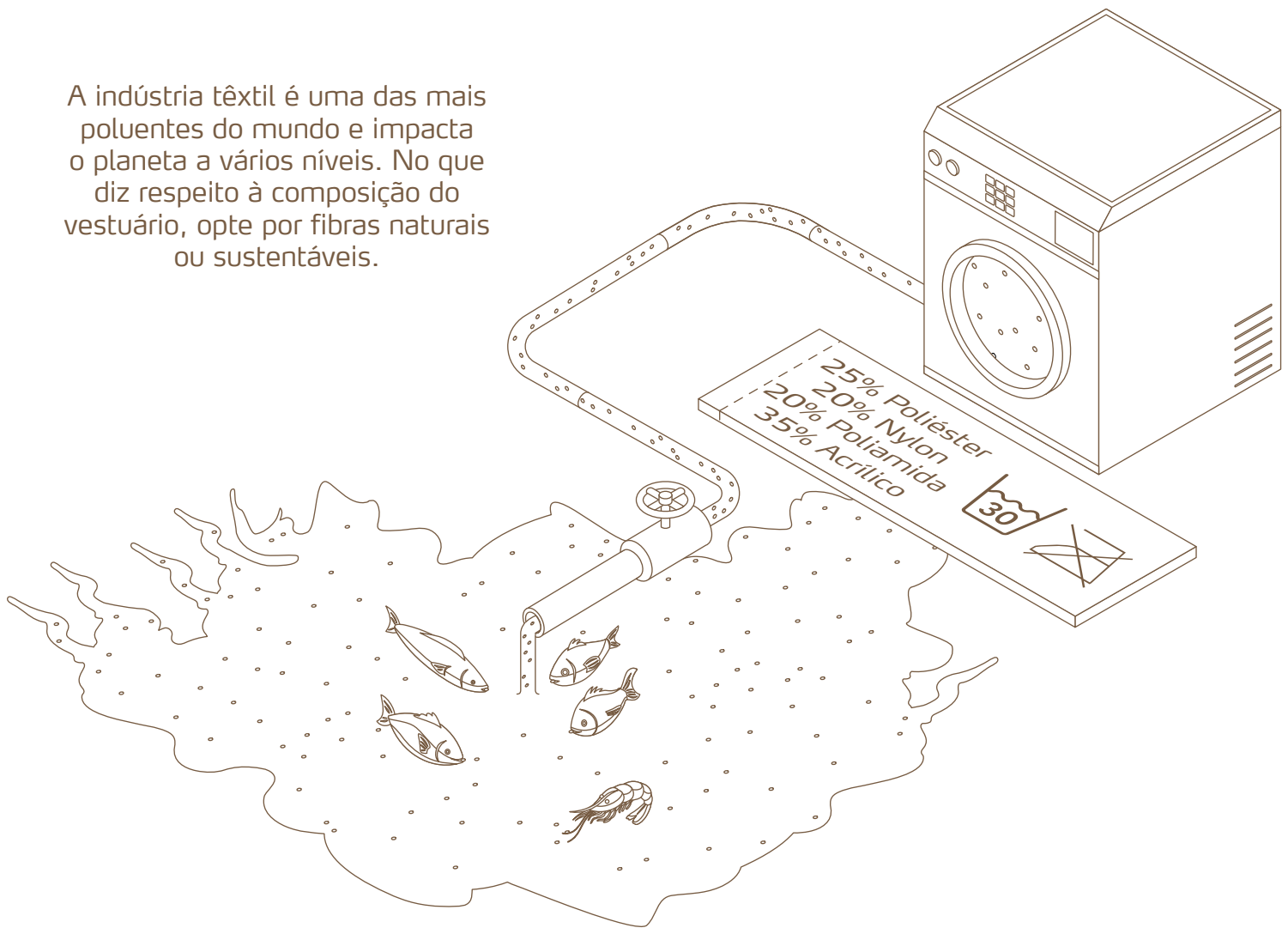
Evitar consumo desnecessário
e sem consciência ambiental.



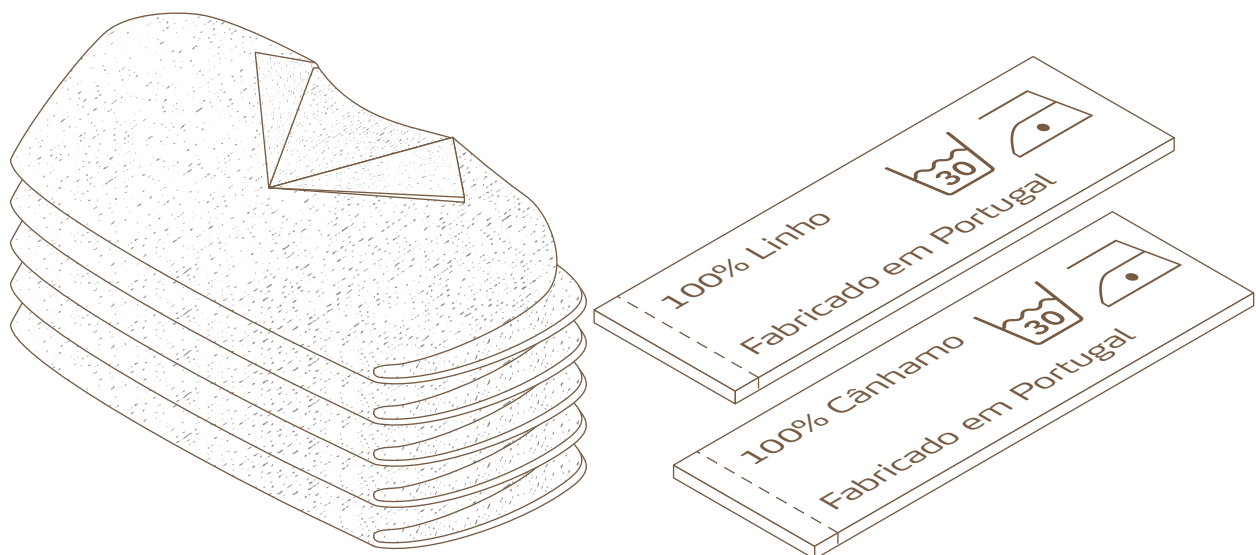
Comprar apenas o que
faz realmente falta!



A indústria têxtil é uma das mais poluentes do mundo e impacta o planeta a vários níveis. No que diz respeito à composição do vestuário, opte por fibras naturais ou sustentáveis.

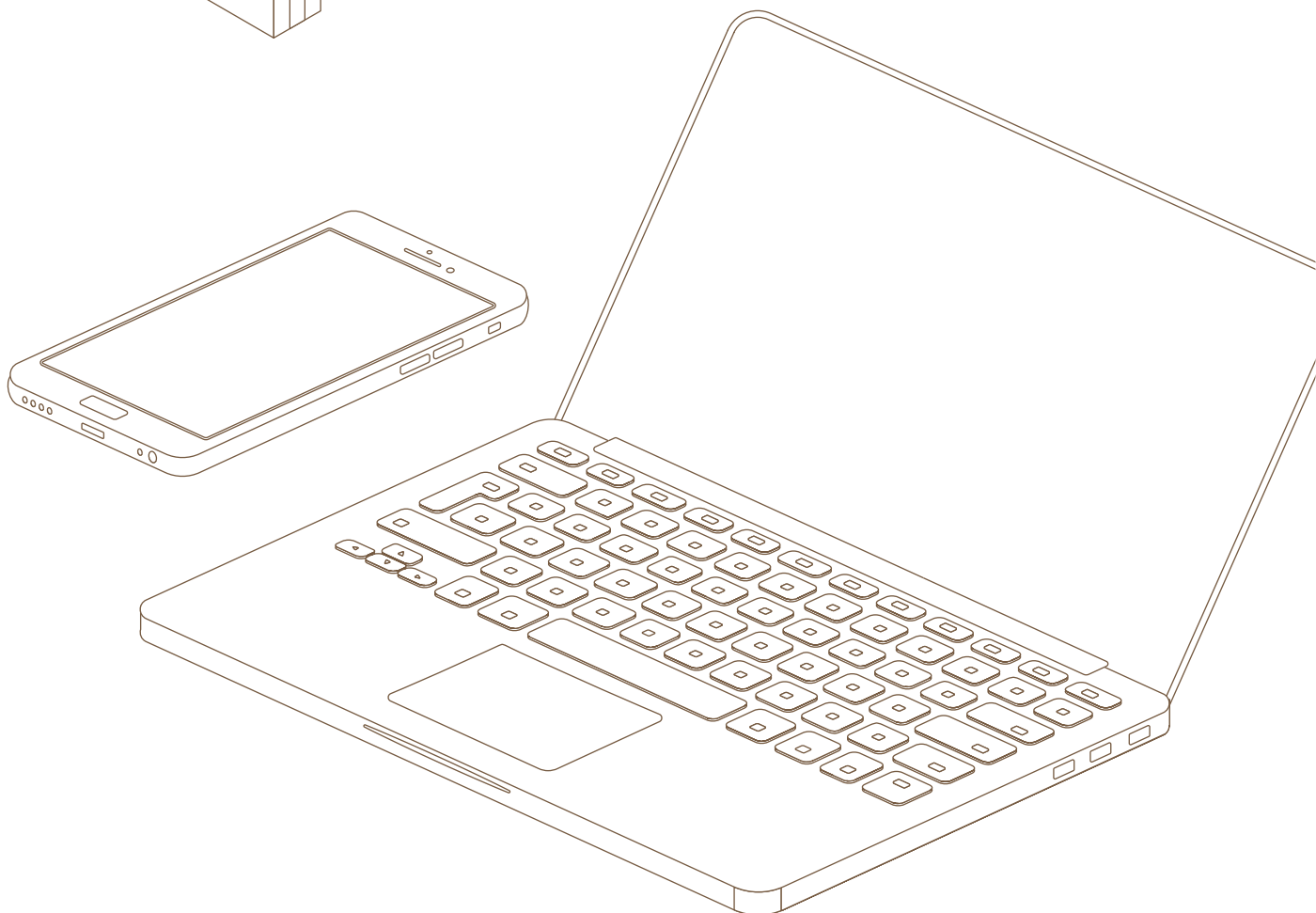


Sabia que roupa feita de fibras naturais como o linho e o cânhamo são mais amigas do ambiente? Optar por comprar produtos feitos em Portugal é também uma vantagem, pois além de diminuir a pegada ambiental, incentiva a economia nacional. Além do vestuário, hoje em dia há alternativas mais sustentáveis a produtos altamente poluentes. Aqui fica uma dica: substituir as fraldas descartáveis para bebé por fraldas reutilizáveis.

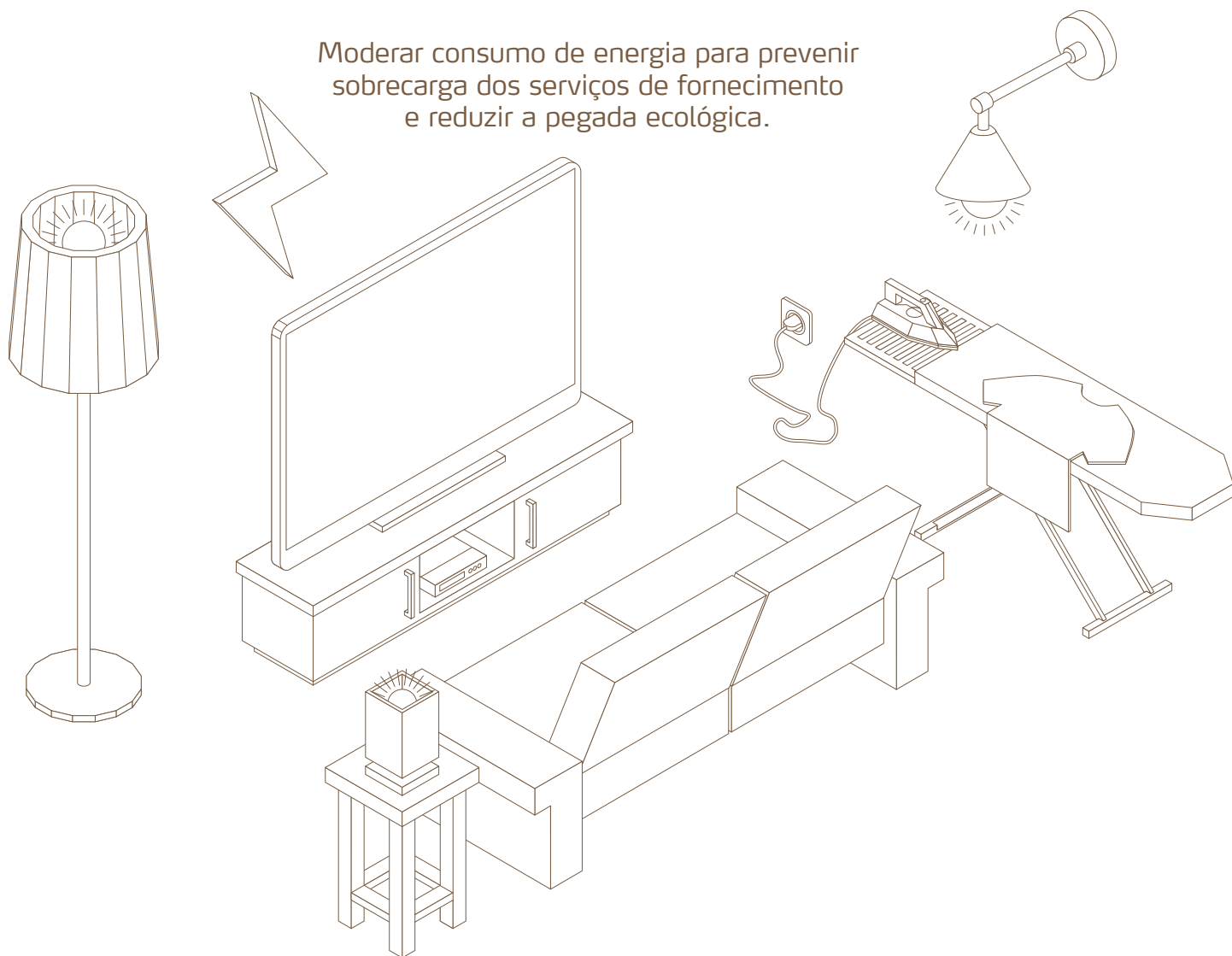




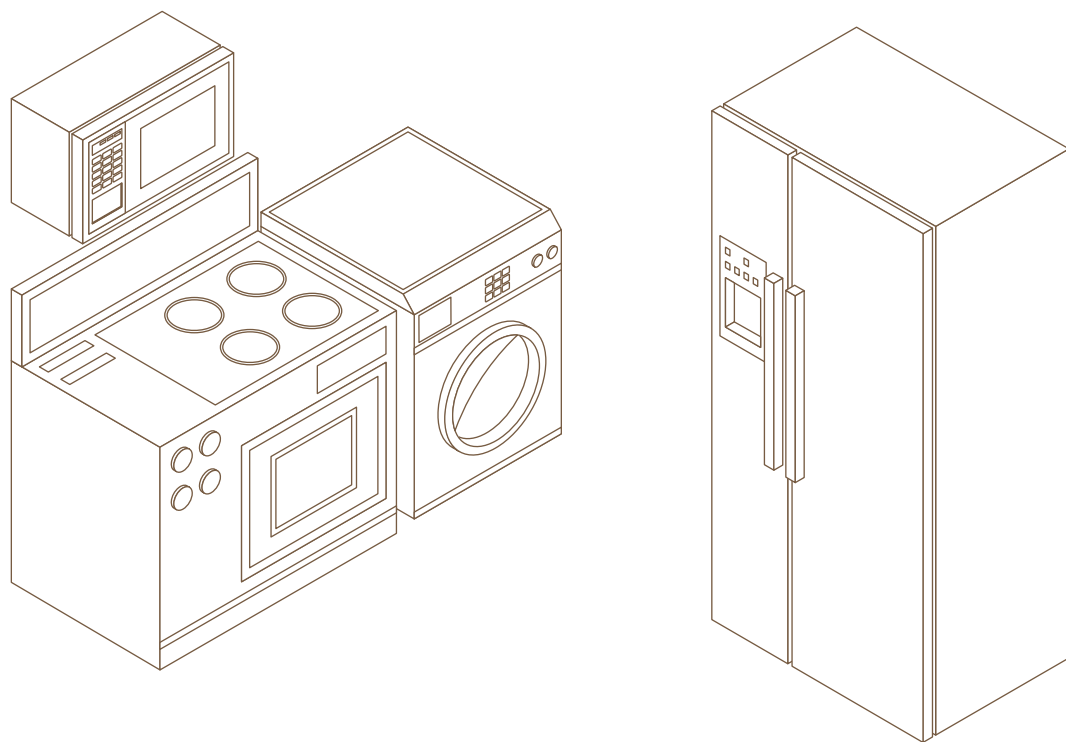
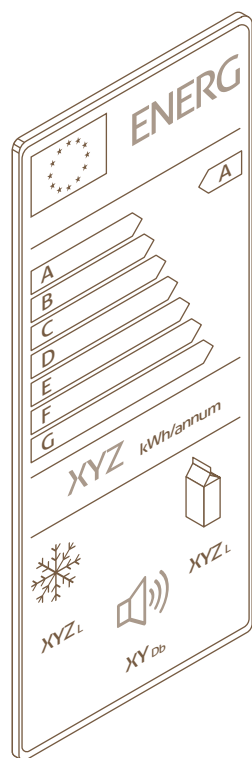
Usar equipamentos como telemóveis e eletrodomésticos até ao máximo da sua vida útil. Evitar adquirir desnecessariamente modelos mais recentes.



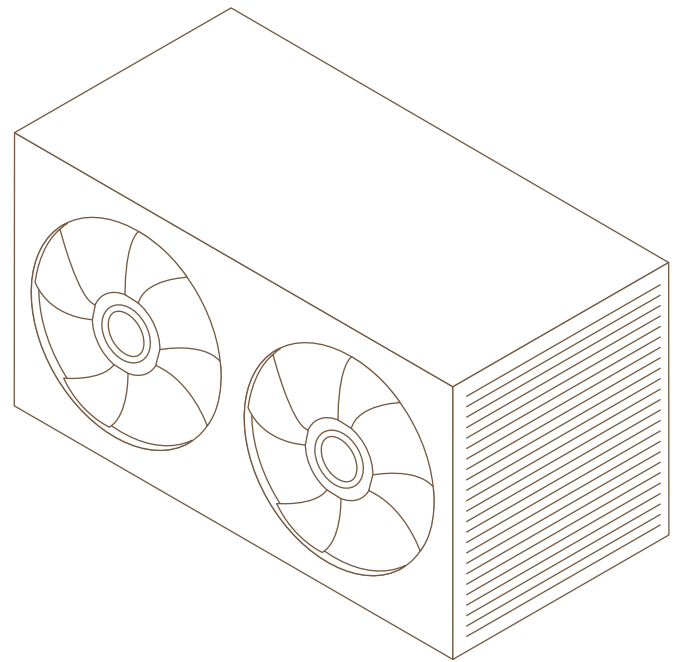
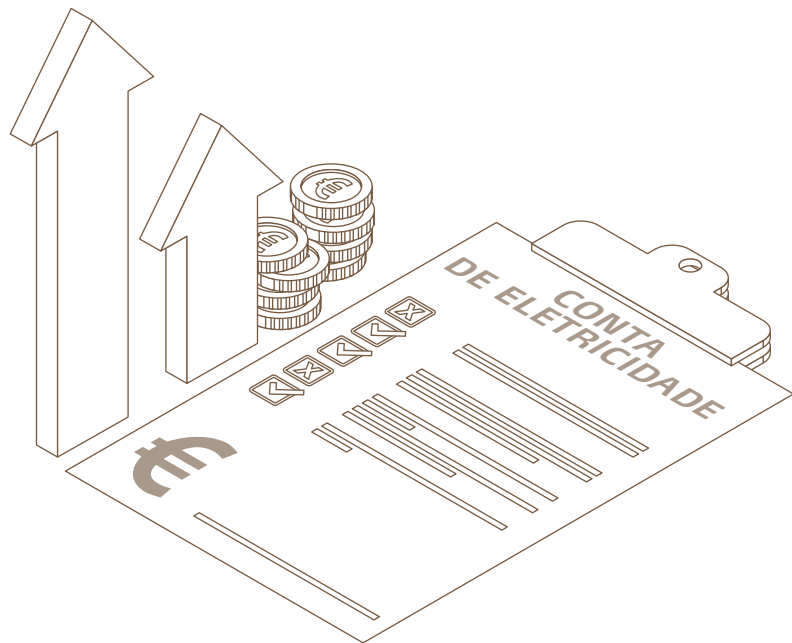
Moderar consumo de energia para prevenir sobrecarga dos serviços de fornecimento e reduzir a pegada ecológica.



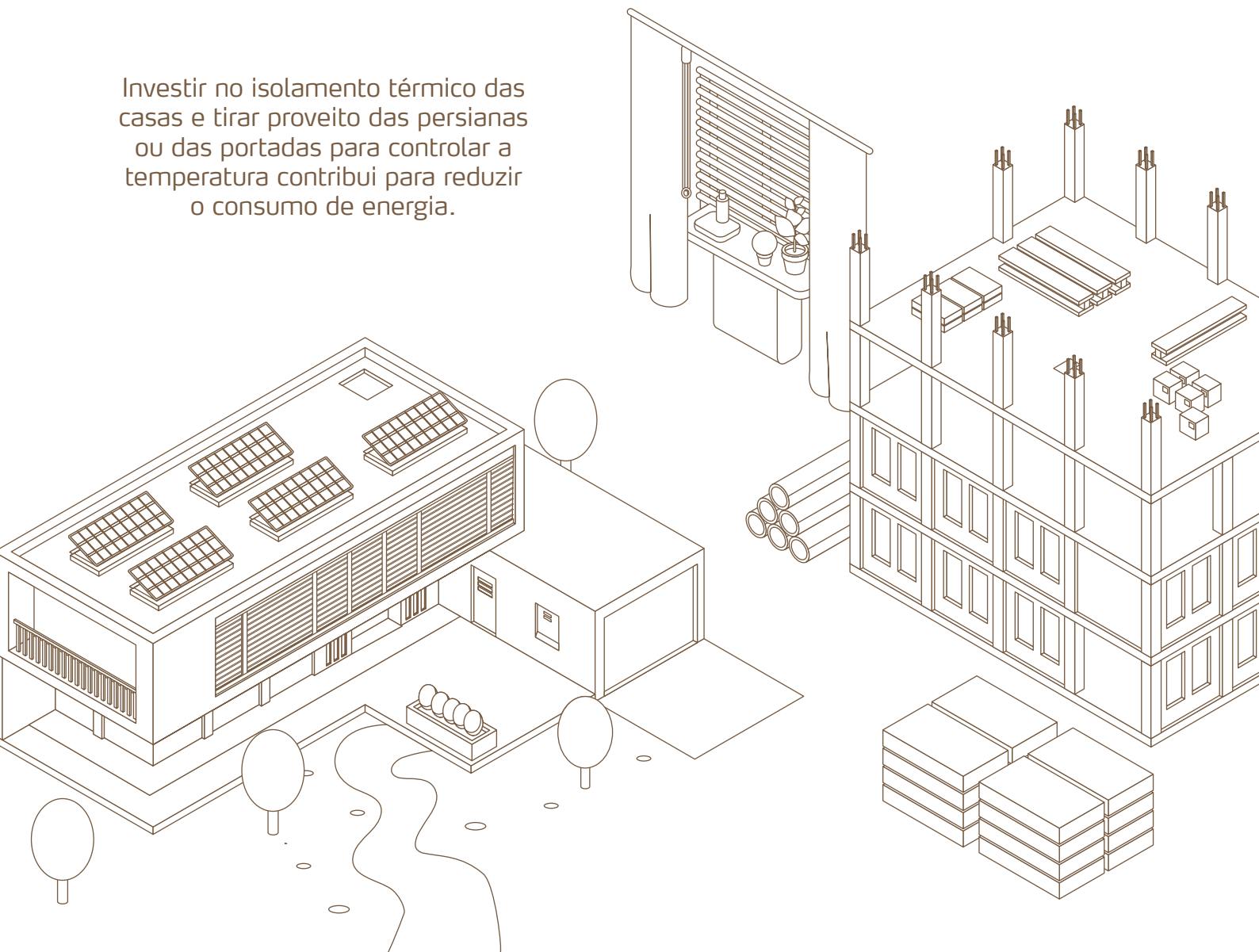
Há várias formas de reduzir o consumo de eletricidade: escolher equipamentos com boa classificação energética, desligar os chamados consumos invisíveis (de que são exemplo aparelhos em stand-by), privilegiar iluminação natural e apagar a luz quando saímos das divisões.



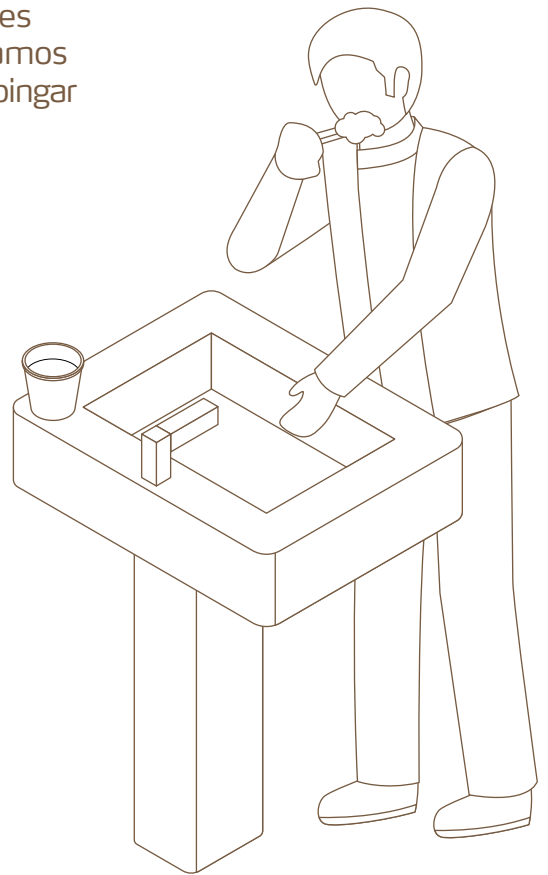
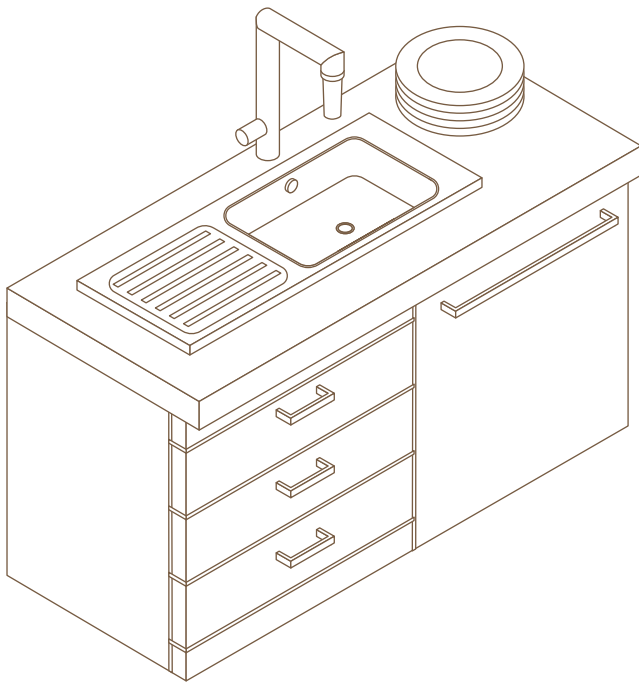
O recurso abusivo a equipamentos como os de ar condicionado não só pesa na saúde do planeta como na fatura de eletricidade. Dê prioridade à ventilação natural.



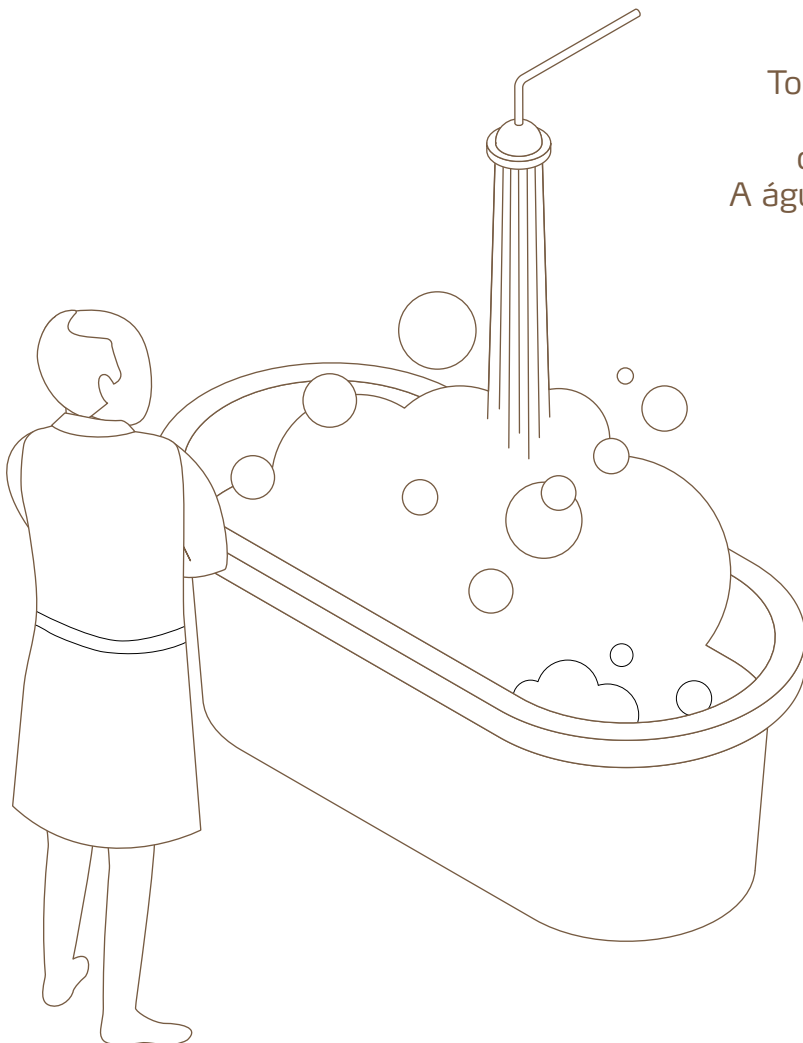
Investir no isolamento térmico das casas e tirar proveito das persianas ou das portadas para controlar a temperatura contribui para reduzir o consumo de energia.



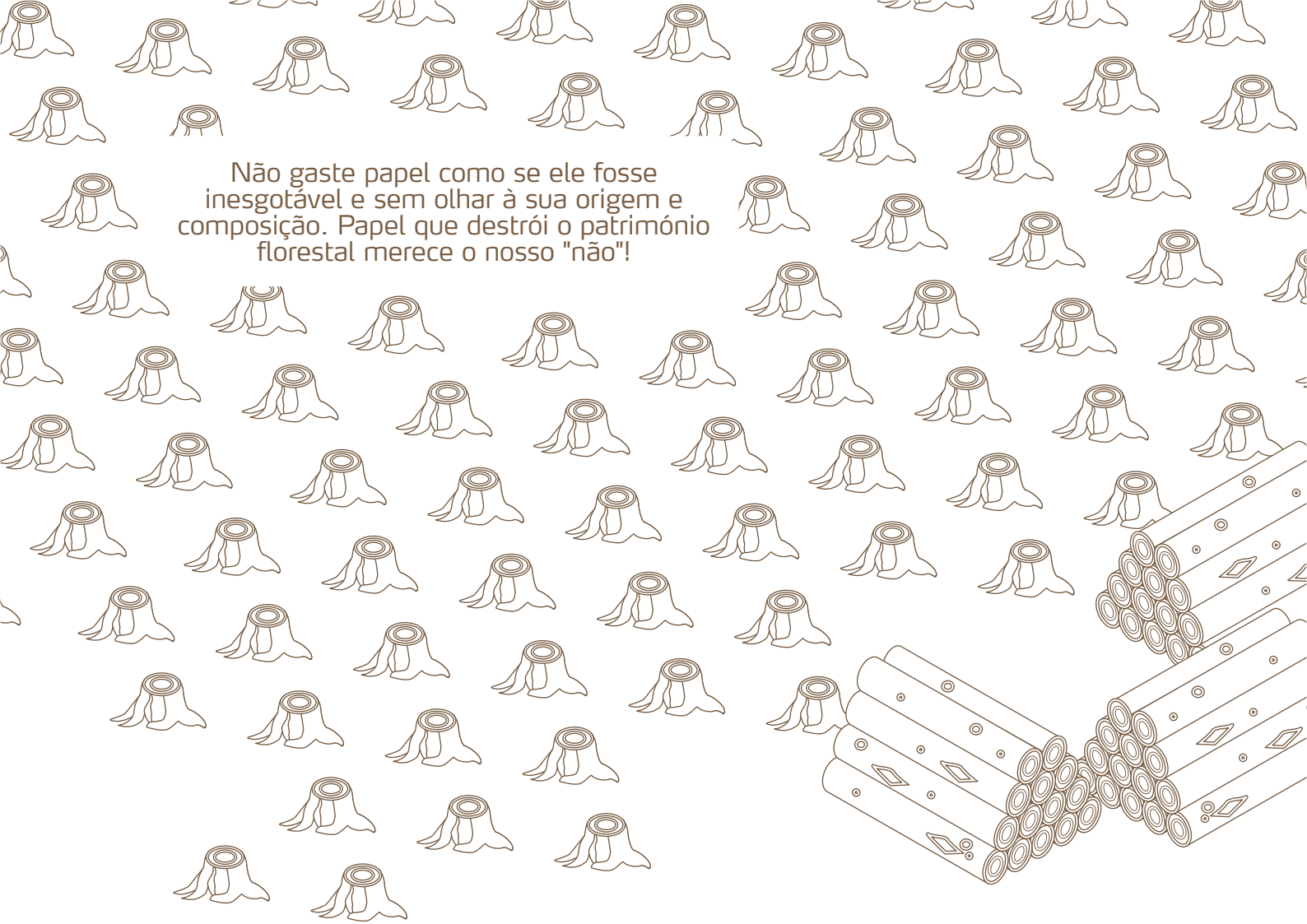
É possível poupar água com gestos tão simples quanto estes: fechar a torneira enquanto escovamos os dentes, reparar torneiras que deixam a água pingar e instalar redutores de caudal.



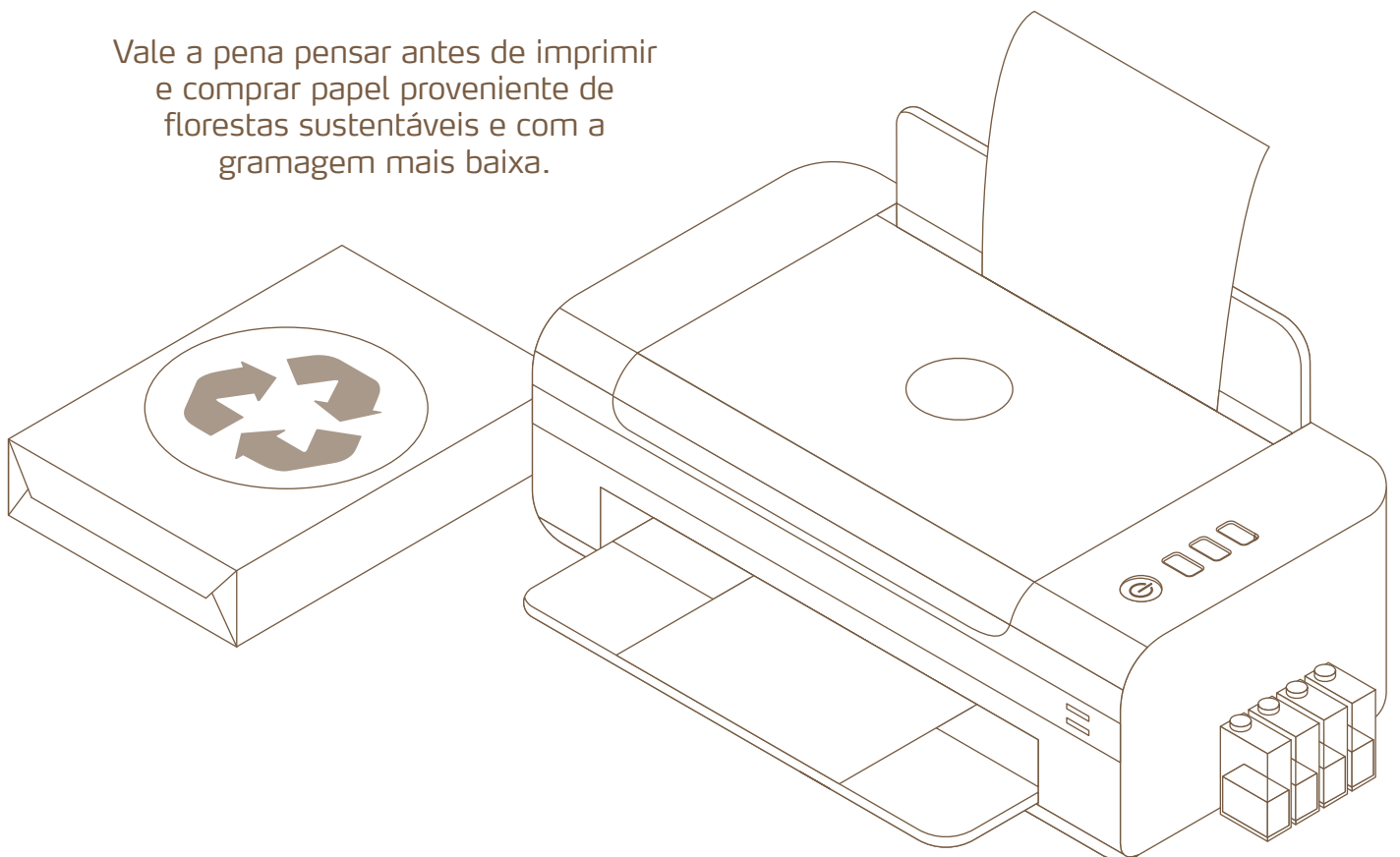
Tomar banhos de imersão ou fazer regas desnecessárias são comportamentos a abandonar. A água é um recurso natural em perigo!



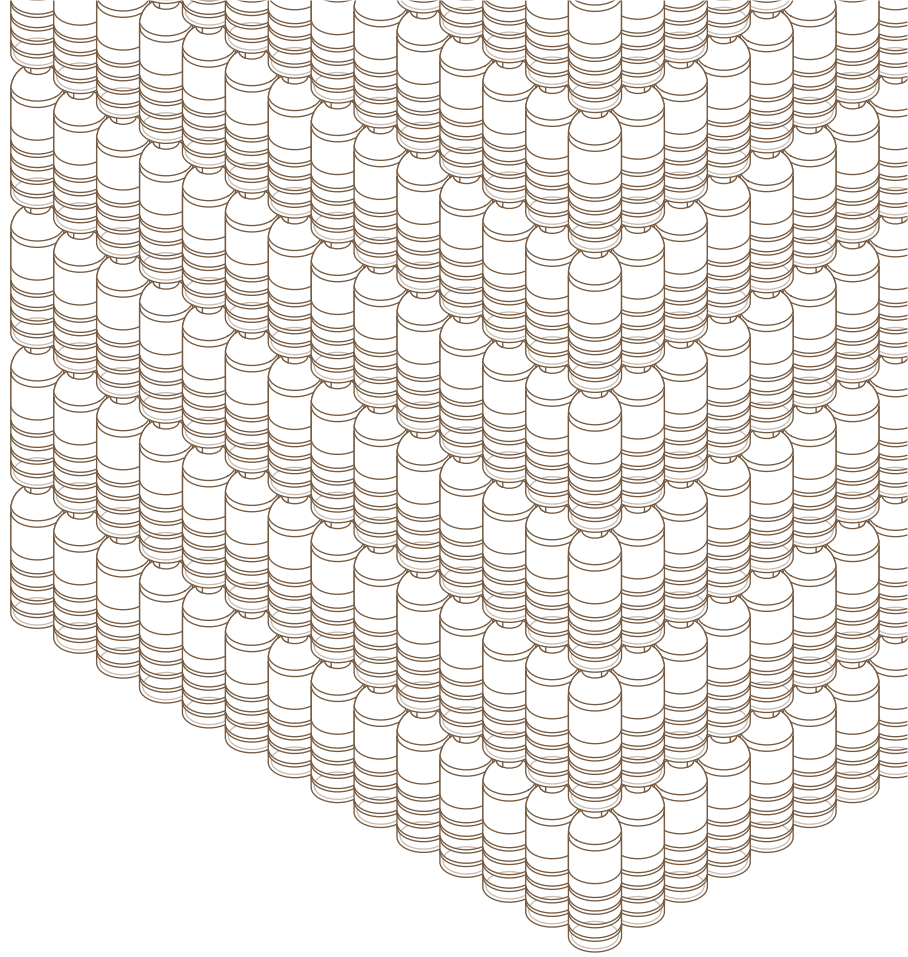
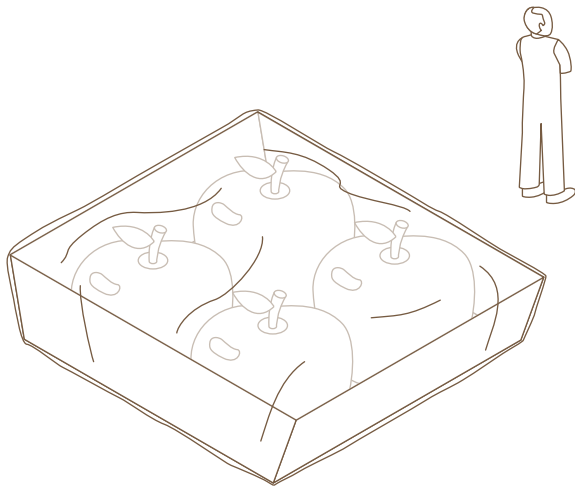
Não gaste papel como se ele fosse inesgotável e sem olhar à sua origem e composição. Papel que destrói o património florestal merece o nosso "não"!



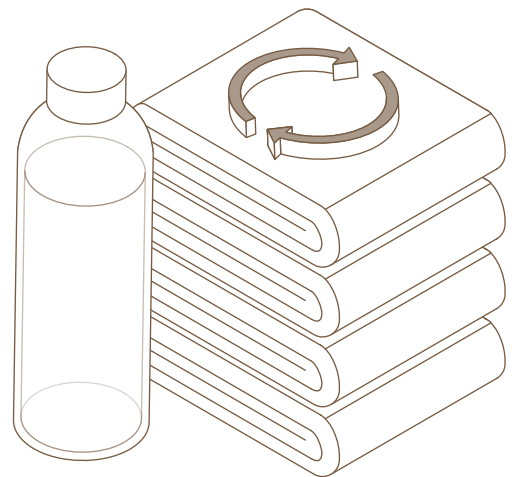
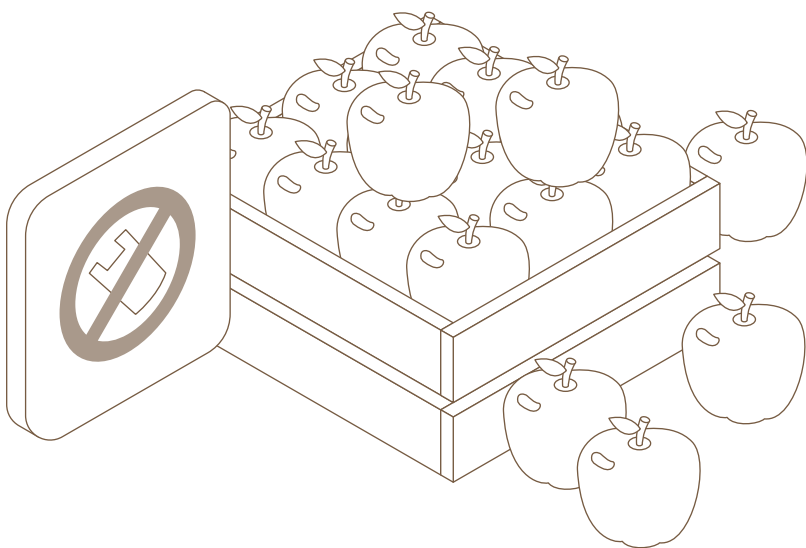
Vale a pena pensar antes de imprimir e comprar papel proveniente de florestas sustentáveis e com a gramagem mais baixa.



Já não chega reciclar. É preciso reduzir a quantidade de lixo que produzimos e reutilizar o que for possível. Por exemplo: comprar uma bebida em garrafa de plástico todos os dias deixa uma enorme pegada ambiental, mesmo sendo um material reciclável.



Há tanto que podemos fazer na nossa rotina diária! Por exemplo: ter uma garrafa reutilizável para a água, aproveitar papel usado para folhas de rascunho ou para embrulhar presentes e levar os seus próprios sacos de compras.

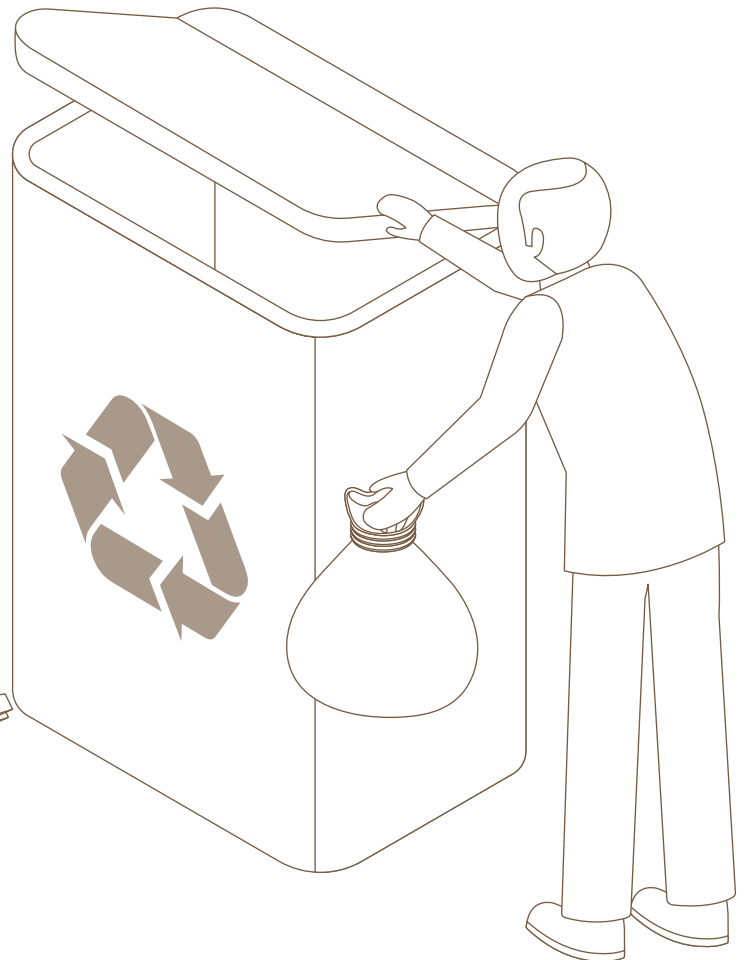
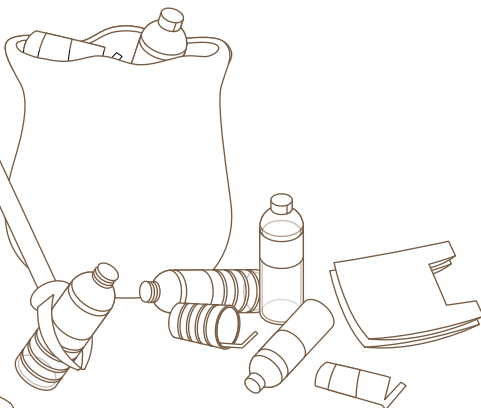
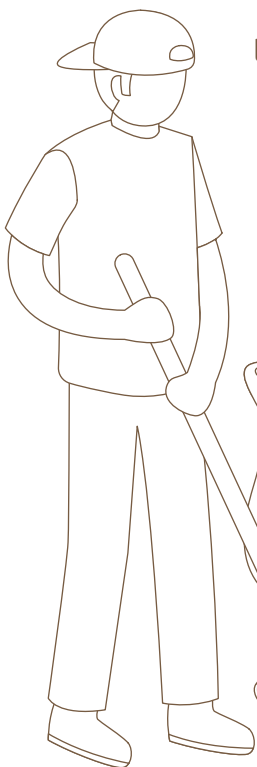


Reutilizar embalagens e comprar a granel são alternativas simples e eficazes na redução de lixo quando vai às compras. Legumes embalados em plástico? É poluente e altamente desnecessário!

Proibido! Depositar lixo em zonas florestais,
deixar os chamados monos (colchões e
mobiliário) na rua, colocar medicamentos no lixo
indiferenciado, deitar detritos na sanita
ou atirá-los para o chão ou pela janela do carro.



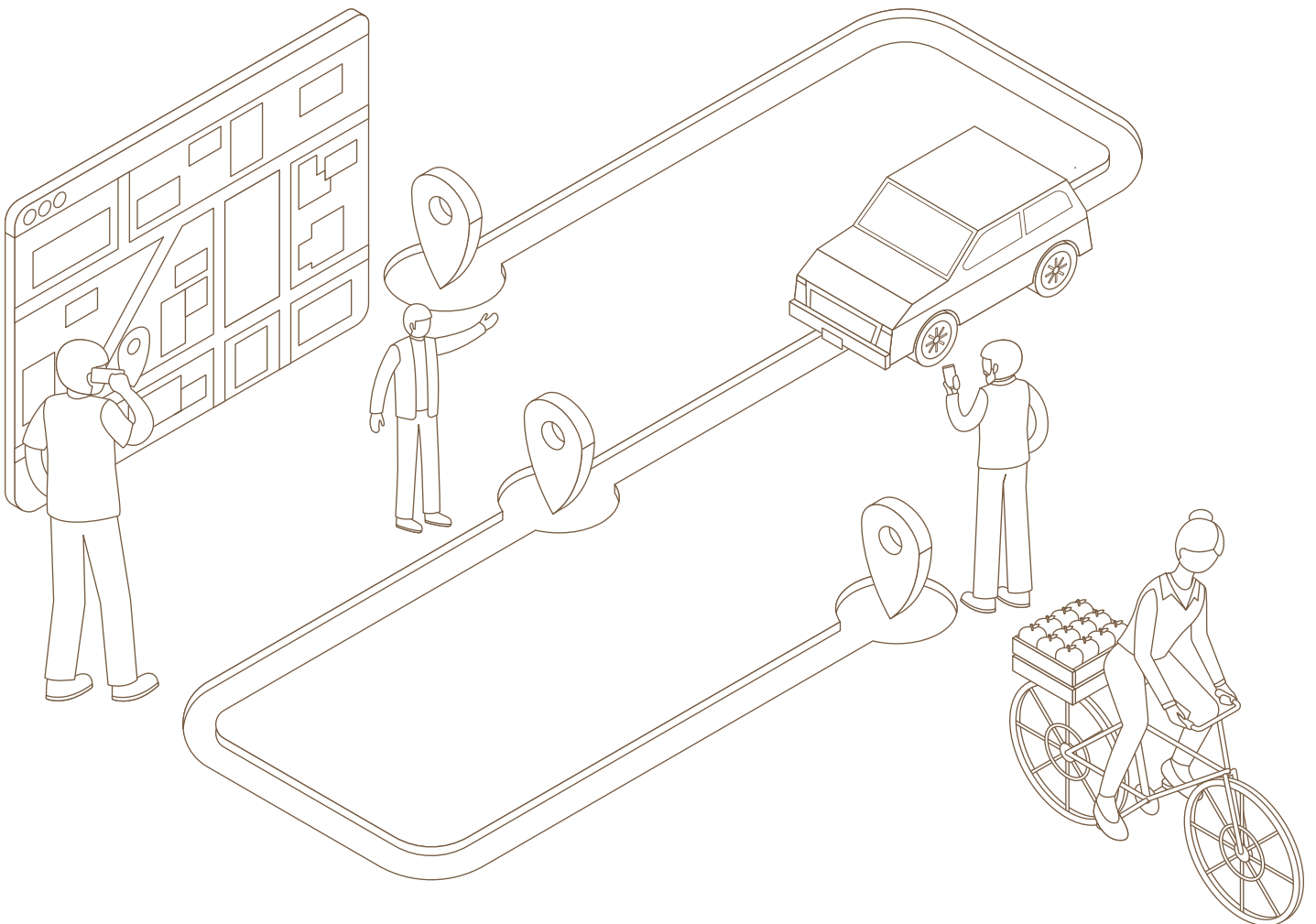
Já existem depósitos
adequados para vários tipos
de resíduos. Tudo o que
temos de fazer é colaborar.
Mantenha as ruas e os
espaços naturais livres
de lixo!

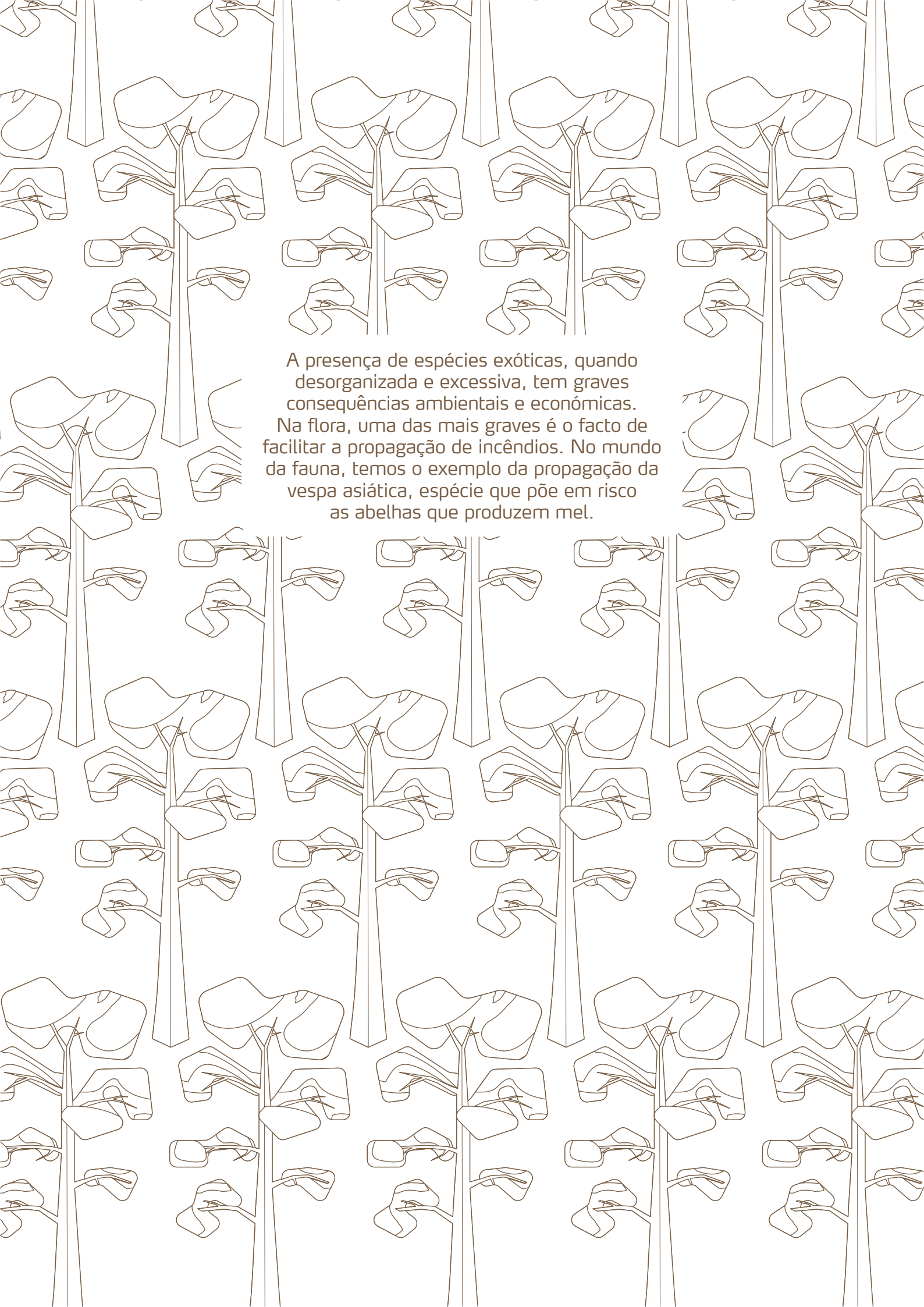


Exemplos de comportamentos a mudar: ir de carro para todo o lado, sobretudo transportando uma só pessoa, e recorrer aos combustíveis mais poluentes.

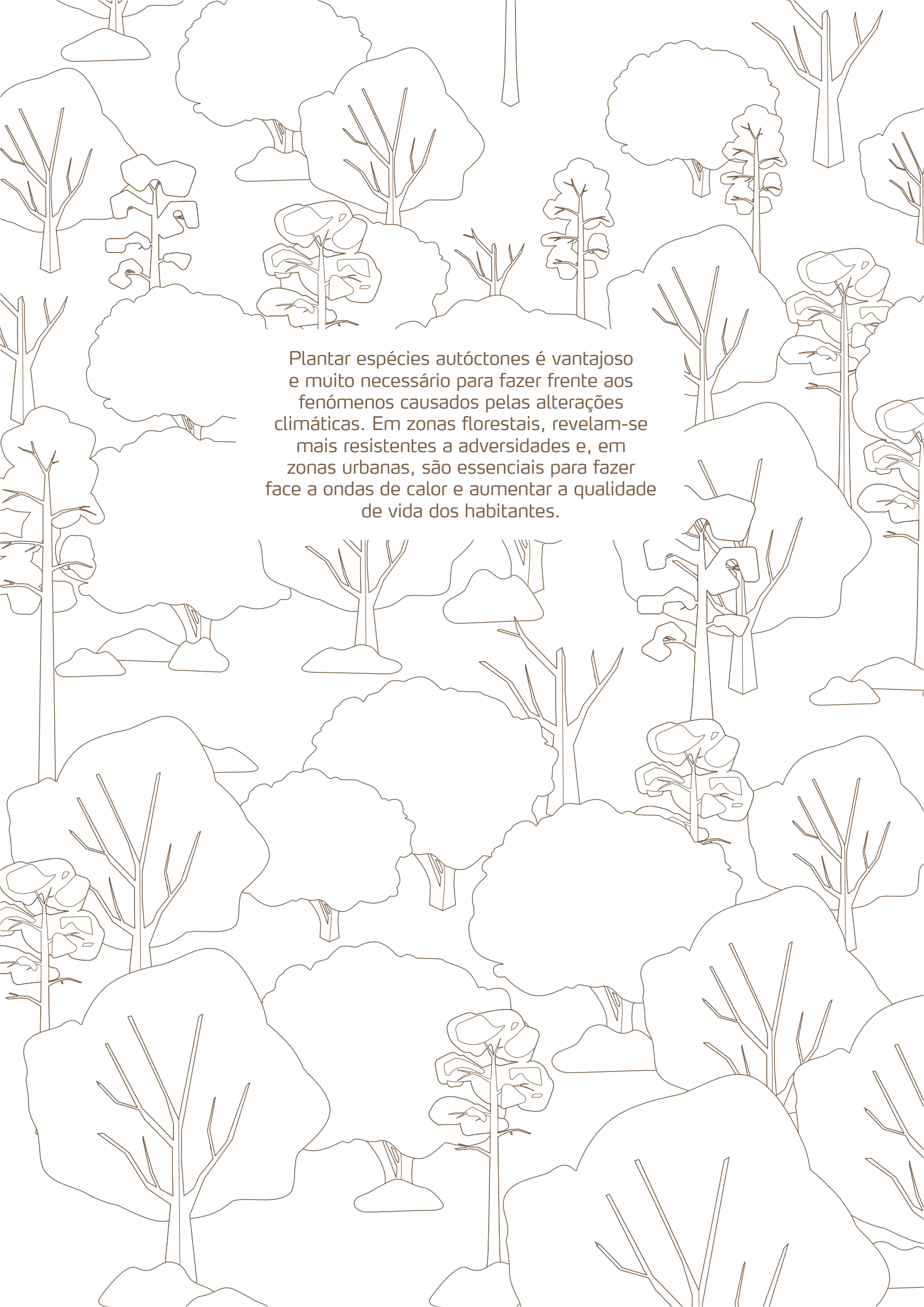


Se possível, o ideal é partilhar o carro, usar transportes coletivos, andar de bicicleta e reduzir deslocações poluentes.



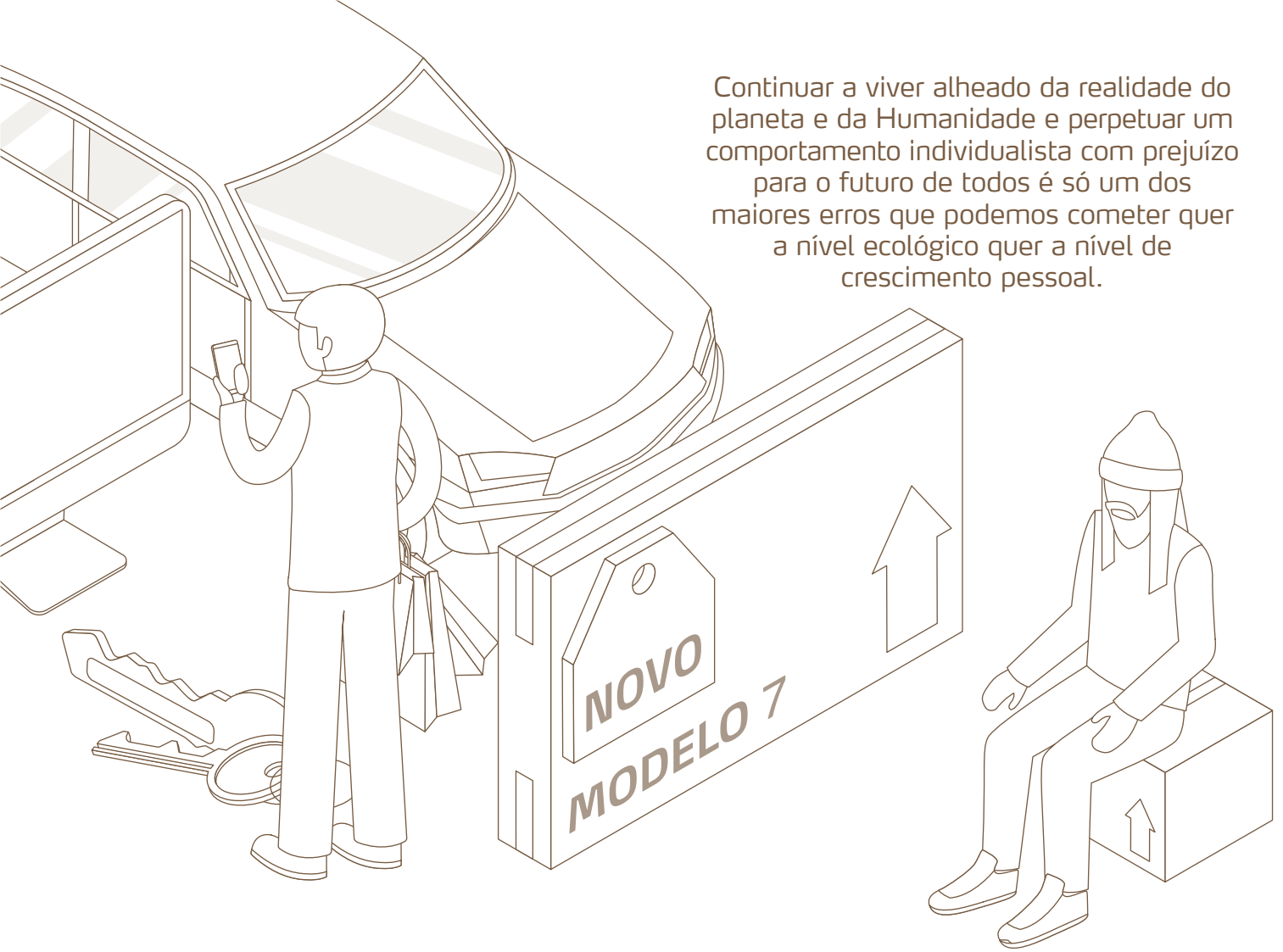


A presença de espécies exóticas, quando desorganizada e excessiva, tem graves consequências ambientais e económicas. Na flora, uma das mais graves é o facto de facilitar a propagação de incêndios. No mundo da fauna, temos o exemplo da propagação da vespa asiática, espécie que põe em risco as abelhas que produzem mel.

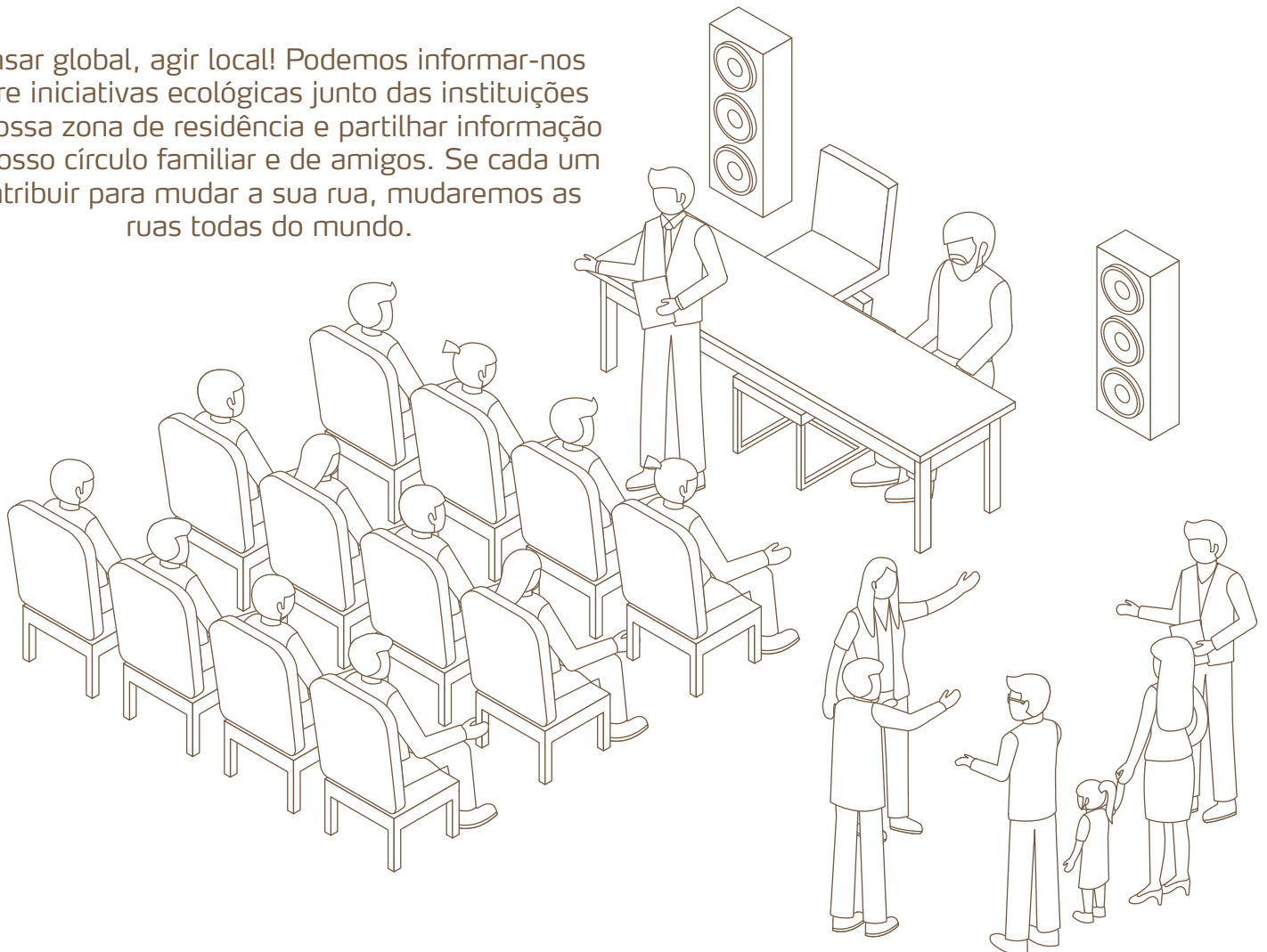


Plantar espécies autóctones é vantajoso e muito necessário para fazer frente aos fenómenos causados pelas alterações climáticas. Em zonas florestais, revelam-se mais resistentes a adversidades e, em zonas urbanas, são essenciais para fazer face a ondas de calor e aumentar a qualidade de vida dos habitantes.

Continuar a viver alheado da realidade do planeta e da Humanidade e perpetuar um comportamento individualista com prejuízo para o futuro de todos é só um dos maiores erros que podemos cometer quer a nível ecológico quer a nível de crescimento pessoal.



Pensar global, agir local! Podemos informar-nos sobre iniciativas ecológicas junto das instituições da nossa zona de residência e partilhar informação no nosso círculo familiar e de amigos. Se cada um contribuir para mudar a sua rua, mudaremos as ruas todas do mundo.



INFORISK

Informar sobre os riscos associados às Alterações Climáticas no Alto Minho

PROMOTOR



cim alto minho
comunidade intermunicipal do alto minho

CRIADO POR

folk & wild
serviços criativos para património!

COFINANCIADO POR

