



### Consumo Sustentável

Todos os dias somos capazes de ouvir ou ver escrita a palavra “sustentável”, nos jornais, em anúncios, na televisão, na rádio, na internet. É importante apelar a outras formas de poupança e alargar o tempo de vida dos materiais, como a recusa a um consumismo desnecessário, o bom uso dos objectos que adquirimos e a reparação dos produtos.



Um sábio chinês chamado Confúcio disse, há cerca de 5 mil anos, que se alguém quisesse mudar o mundo, teria de começar por si próprio, pois mudando a si próprio, mudaria a sua casa. Mudando a sua casa, mudaria a rua. Mudando a rua, mudaria o bairro. Mudando o bairro, mudaria o município e assim por diante, até mudar o mundo.



Elaborado por Lisete Osório, no âmbito da FPCT do curso de especialização em Desenvolvimento Sustentável e Agenda 21 Local, promovido pela Associação para a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa.



Co-financiamento pelo FSE e pelo Estado Português



## Reutilize, Reduza, Recicle



## A caminho da sustentabilidade



## Consuma sem consumir o mundo em que vivemos

### REDUZA O CONSUMO DE ENERGIA

Utilize lâmpadas e equipamentos de menor consumo de energia

Desligue equipamentos que não estão a ser utilizados

Apague as luzes, ao sair do local de trabalho.

Preste atenção ao que envia pelo ralo ou sanita abaixo já que cabelos, óleos, pontas de cigarro entopem as canalizações e dificultam os tratamentos de efluentes.

Instale torneiras termostáticas, assim é possível manter a água quente, evitando o desperdício realizado enquanto se regula a temperatura desejada.



### REUTILIZE, REDUZA E RECICLE

Adopte práticas ambientalmente sustentáveis

Publique ou distribua documentos em formato electrónico sempre que possível

Recicle papéis, jornais e revistas

Incentive a separação de resíduos orgânicos e recicláveis

Envie toners e tinteiros para reciclagem

Reduza o consumo de água

Use papel reciclado

Imprima nos dois lados da folha de papel.



### CONSUMA SUSTENTÁVEL

Lave os dentes ou faça a barba com a torneira fechada. Com este gesto chega a poupar cerca de 21 litros de cada vez;

Use a máquina de lavar roupa na sua capacidade máxima. Uma máquina para 5 quilos gasta cerca de 135 litros de água por utilização.

Regue as plantas com regador para reduzir as perdas de água, e apenas durante a manhã ou ao fim da tarde;

Leve saco próprio para fazer as compras, evitando recorrer aos sacos plásticos fornecidos nos supermercados. Se trazer os sacos, reutilize-os como sacos de lixo.

Entregue os medicamentos, que não usa e os que passaram da validade, numa farmácia próxima.

Separe o lixo para reciclagem.

