



## Pequenos gestos para reduzir a produção de resíduos

1. Utilizar saco reutilizável
2. Colocar um autocolante “Publicidade aqui não” na caixa de correio
3. Evitar o desperdício alimentar
4. Comprar a granel ou em embalagens familiares
5. Comprar recargas ecológicas
6. Beber água da torneira
7. Limitar as impressões e imprimir dos dois lados
8. Fazer compostagem
9. Utilizar pilhas recarregáveis
10. Doar a roupa e objetos usados
11. Pedir emprestado ou alugar ferramentas
12. Mandar reparar os eletrodomésticos



Com o apoio  
da Comissão Europeia



[www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)



Governo dos Açores



ambiente açores



## Ideias para reduzir o desperdício no dia-a-dia

### No Trabalho:

- ✓ **Dê prioridade às comunicações por *email*** em vez de correio normal ou fax.
- ✓ **Imprima só as páginas que realmente precisa** e utilize a opção frente e verso da sua impressora. Configurar as impressoras a preto e branco e em modo económico.
- ✓ **Reutilize o papel.** Guarde o papel impresso para o utilizar como folhas de rascunho.
- ✓ **Separa os tinteiros e toners** vazios para reciclagem.
- ✓ **Escolha cuidadosamente o seu material de escritório** e dê prioridade aos objetos recarregáveis ou reutilizáveis, reciclados ou feitos de materiais recicláveis e aos produtos com o rótulo ecológico europeu!
- ✓ No escritório, **traga a sua própria chávena ou caneca** para o seu chá e/ou café. Desta forma, evitará produzir mais resíduos!
- ✓ **Doe os equipamentos eletrónicos desatualizados** a associações que lhes darão uma segunda vida.
- ✓ Dê preferência a **produtos com rótulo ecológico**. O rótulo ecológico europeu ou nacional são certificações oficiais que garantem a qualidade dos produtos assim como o seu impacto reduzido no ambiente ao longo do seu ciclo de vida.

### Na Escola

- ✓ Antes de comprar **novo material escolar, verifique o que tem em stock e o estado do material do ano anterior com vista à sua reutilização**. Aos artigos que têm de ser comprados, opte por aqueles que possuem rótulo ecológico ou materiais que pareçam ser mais resistentes.
- ✓ Compre apenas o **material escolar realmente necessário**.
- ✓ Opte por **materiais duráveis e que possam ser utilizados** em mais que um ano letivo.



- ✓ Opte por **material recarregável** que possa ser conservado durante um longo período de tempo.
- ✓ Utilize uma lancheira para levar o lanche e **condicione os alimentos em guardanapos de pano ou numa “caixa” reutilizável** e, a sua bebida num cantil, em vez de um saco ou de uma lata que serão deitados fora.
- ✓ **Reutilize o papel** e escreva nos dois lados da folha.
- ✓ Na cantina ou bar da escola **evite as embalagens desnecessárias**.
- ✓ Opte **pela utilização de painéis expositores para a afixação de comunicados/circulares**, evitando a distribuição personalizada da informação em papel.
- ✓ **Faça a correção de textos/documentos diretamente no ecrã** do computador.
- ✓ **Evite impressões desnecessárias** e imprima frente e verso.
- ✓ **Utilize a internet** para o envio de mensagens.
- ✓ **Reutilize manuais** escolares.
- ✓ **Separe os resíduos recicláveis** que não conseguiu evitar e coloque-os no ecoponto.
- ✓ **Doe/ofereça equipamento fora de uso** como computadores, livros ou mobiliário a instituições carenciadas.
- ✓ Dê preferência a **produtos com rótulo ecológico**. O rótulo ecológico europeu ou nacional são certificações oficiais que garantem a qualidade dos produtos assim como o seu impacto reduzido no ambiente ao longo do seu ciclo de vida.

### Em Casa

- ✓ **Reduza o consumo** comprando apenas os produtos necessários. **Faça uma lista de compras** e vá às compras depois das refeições.



- ✓ Ao cozinhar, tenha em conta as **quantidades necessárias e aproveite os alimentos na totalidade** para evitar o desperdício alimentar.
- ✓ **Escolha cozinhar alimentos frescos**, como carne, peixe e legumes. Assim, terá uma alimentação mais saudável e produzirá muito menos resíduos de embalagens que uma refeição pronta e pré-embalada.
- ✓ **Conserve os alimentos de forma adequada**, por forma a aproveitar excedentes das refeições (ex: faça compotas, açordas) e evitar desperdícios.
- ✓ **Utilize primeiro os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios**. Ponha os produtos com validade menor, que devem ser utilizados mais rapidamente, à frente no armário ou frigorífico.
- ✓ Opte por **lâmpadas de baixo consumo**. Uma lâmpada de baixo consumo gasta 80% menos de eletricidade e a sua duração de vida é entre 6 a 8 vezes superior!
- ✓ Use o **autocolante da publicidade não endereçada** na caixa do correio: "Publicidade aqui não. Obrigado!"
- ✓ **Faça compostagem caseira** com os restos da cozinha e do jardim (ex: use o composto para cultivar plantas aromáticas ou uma horta).
- ✓ **Reutilize e mande arranjar tanto quanto possível**, os equipamentos elétricos e eletrónicos.
- ✓ **Beba água da torneira**, da rede pública, se a água for de qualidade (consulte a análises de água do seu município). Economizará a compra de uma embalagem de garrafas de água e limitará a quantidade de plástico desperdiçado! Se a água tiver um sabor a cloro, deixe-a repousar no frigorífico durante algum tempo.
- ✓ **Economize pilhas**: ligue os seus aparelhos à rede elétrica ou utilize pilhas recarregáveis.
- ✓ **Doe roupa, aparelhos ou móveis que já não utilize** a obras de caridade, a associações, a amigos ou a membros da sua família.



- ✓ **Separe as embalagens domésticas** (plástico/metalo, papel/cartão e vidro), que não conseguiu evitar e coloque-os nos ecopontos devidos.

### Nas Compras

- ✓ **Evite a compra de produtos inúteis**, sobretudo durante os dias de festa. Veja o que realmente necessita por forma a evitar a compra de alimentos que possam estragar, ou artigos supérfluos. Além disso, preste **atenção às datas de validade dos produtos**. Desperdiça-se menos e ainda se poupa!
- ✓ Compre **produtos ao quilo/produtos a granel**: Muitas vezes são mais baratos e irão permitir a redução de resíduos da embalagem.
- ✓ Prefira **embalagens familiares**. É mais barato e ganha-se em arrumação e reduzem-se os resíduos de embalagens.
- ✓ Compre **detergentes e produtos de limpeza concentrados**. Respeite as dosagens aconselhadas na embalagem, garantindo assim a eficácia das lavagens. Substitua o gel de duche por sabão. O sabão é menos embalado e o seu contentor ficará mais “magro”!
- ✓ Opte por **produtos sem embalagem desnecessária**. Evite produtos com várias embalagens (ex: congelados).
- ✓ **Evite produtos descartáveis ou de utilização única**. Na altura da compra, poderá escolher um produto que possa gerar menos resíduos e desta forma também estará a poupar!
- ✓ Prefira bebidas engarrafadas em **embalagens de tara retornável** (ex: garrafas de vidro com tara). Se a água da zona em que reside é de qualidade, beba água da torneira.
- ✓ Opte por **sacos de compras reutilizáveis**.
- ✓ Quando **comprar uma prenda, opte por escolher uma que seja “desmaterializada”**, como bilhetes para um espetáculo, uma sessão de massagem, uma viagem, um curso de cozinha, etc.
- ✓ Na escolha de bens, tenha em conta a sua **durabilidade e potencial de reutilização** (ex: eletrodomésticos, brinquedos).



- ✓ Opte por **produtos não perigosos** (ex: pilhas recarregáveis, transformadores, termómetros digitais, detergentes ecológicos).
- ✓ Opte por **produtos recarregáveis**. Existem vários produtos disponíveis com recargas ecológicas.
- ✓ Dê preferência a **fraldas laváveis em vez das descartáveis**; custam metade do preço e geram menos resíduos.
- ✓ Dê preferência a **produtos com rótulo ecológico**. O rótulo ecológico europeu ou nacional são certificações oficiais que garantem a qualidade dos produtos assim como o seu impacto reduzido no ambiente ao longo do seu ciclo de vida.

### Em Atividades Recreativas/Lazer

- ✓ **Reduza o consumo** comprando apenas os produtos necessários.
- ✓ **Não utilize louça descartável**, nem toalhas, nem guardanapos de papel. Opte por produtos reutilizáveis, use caixas herméticas para alimentos, cantis e talheres normais.
- ✓ Opte por formas de **mobilidade sustentável**: ande a pé, de bicicleta, de transporte público ou partilhe automóvel com familiares/amigos. Fica mais económico, consome menos energia e é menos poluente.
- ✓ Caso passe algumas noites fora de casa numa residencial ou hotel, avise na receção para mudarem os lençóis ou toalhas **apenas quando for necessário**.
- ✓ Peça **emprestado ou alugue equipamento** que só vai utilizar nesse dia.
- ✓ **Separe os resíduos recicláveis** que não conseguiu evitar e coloque-os nos ecopontos.
- ✓ Em trabalhos de bricolagem, **prefira tintas naturais, amigas do ambiente** e com garantia de qualidade.