

(cadernos, caixotes do lixo, sacos, produtos domésticos, filtros de café, etc.), por isso esteja atento.

- **Escolha produtos com menos embalagens e evite produtos descartáveis ou de utilização única** - na altura da compra, poderá frequentemente escolher um produto que possa gerar menos resíduos; desta forma, estará também a poupar.
- **Prefira comprar produtos a granel** – muitas vezes são mais baratos, permitem-lhe comprar a quantidade exata de que necessita e permitem reduzir os resíduos de embalagem (segundo estudos realizados - [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) - as embalagens representam 23% do peso dos nossos resíduos domésticos e uma parte importante do volume do seu caixote do lixo).
- **Compre quantidades que correspondam às suas necessidades** - estima-se que cada família deite fora 10 % (segundo estudos realizados - [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)) dos produtos alimentares que foram comprados e que, muito frequentemente, esses mesmos produtos nem tenham chegado a ser desembalados. Comprar quantidades de comida corretamente adaptadas às suas necessidades permite produzir menos resíduos e evita também a despesa com produtos que se estragam - o caixote do lixo e o porta-moedas só terão a ganhar.
- **Prefira produtos produzidos localmente** – comprar a produtores locais permite não só incentivar a economia da região, mas também adquirir produtos com maior frescura, menor impacto em termos de transporte e, geralmente, menor embalagem.
- **Opte por sacos de compras reutilizáveis** - os sacos descartáveis dos centros comerciais representam mais de 70 000 toneladas de plástico por ano e só são utilizados, em média, durante 20 minutos antes de serem deitados fora. Não somente se transformam de forma bastante rápida em resíduos, como podem também, se não forem corretamente eliminados, poluir o campo e o mar. Os sacos de plástico que acabam no mar, além de prejudicar, se em grandes quantidades, a oxigenação natural da massa de água, podem provocar a morte das tartarugas, golfinhos ou tubarões pois confundem-nos com medusas e engolem-nos.

- **Opte por produtos recarregáveis** - muitas vezes estão disponíveis recargas ecológicas para os produtos domésticos, cosméticos, assim como para alguns produtos alimentares.

## 7. No jardim

- **Porque não alugar ou pedir emprestadas** as ferramentas de jardinagem de que necessita ocasionalmente?
- **Pense em comprar fertilizante natural** que se adapta aos métodos de agricultura biológica; melhor ainda, faça a compostagem em casa e utilize o composto como fertilizante.
- **Faça a sua própria compostagem** com os seus resíduos verdes e biodegradáveis: terá assim o benefício de uma ótima fonte de fertilizante natural para as suas flores ou para o seu jardim e horta.

## 8. Em bricolagem

- **Porque não alugar ou pedir emprestado** o material de que necessita?
- **Recolha especial de pequenas quantidades de resíduos perigosos** - resíduos químicos perigosos de bricolagem ou produtos domésticos, baterias, iluminação fluorescente ou de néon: existem pontos de recolha seletiva para cada produto; leve os seus produtos até ao ponto de recolha reconhecido mais próximo de si.

Fonte: <http://www.apambiente.pt/>



Câmara Municipal de  
Vila Nova de Foz Côa



Resíduos do  
Nordeste  
empresa  
intermunicipal

Resíduos do  
Nordeste, EIM

# Ideias para o seu dia-a-dia: Prevenir os Resíduos e Reduzir o Desperdício

Descubra algumas ações concretas para Prevenir a Produção de Resíduos que pode praticar no seu dia-a-dia.

## 1. Em casa

- **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!
- **Opte por produtos de longa duração e não descartáveis** - criam muito menos resíduos! Alguns exemplos: panos de limpeza em tecido, lâminas de barbear recarregáveis, chávenas, canetas com recargas, pilhas recarregáveis, etc.
- **Antes de se ver livre de um objeto**, procure na sua zona as **associações de reutilização** que lhe poderão dar uma nova vida!
- **Compre preferencialmente sabão em vez de gel de duche**: o sabão utiliza menos embalagem, o que permite diminuir a quantidade de resíduos! Se usar gel, escolha embalagens maiores e com possibilidade de recarga.
- **Lute contra os resíduos de papel**: ponha um autocolante "PUBLICIDADE AQUI NÃO" na caixa de correio!
- **Reutilize e mande arranjar tanto quanto possível!** Entre 13 a 25 kg por pessoa, e por ano, de equipamentos elétricos e eletrónicos – frigoríficos, telefones, computadores – são eliminados. Além disso, esses produtos contêm muitas vezes elementos nocivos, como o chumbo ou mercúrio e, em grande maioria, poderiam ser reparados ou reutilizados. Pense em dar os aparelhos e os móveis que já não utiliza a associações que se encarreguem de os restaurar.
- **Dê uma segunda vida à roupa** que já não utiliza, oferecendo-os a obras de caridade, a associações, a amigos ou a membros da sua família.
- **Compre fraldas reutilizáveis para os seus filhos**: antes dos 3 anos, uma criança utiliza entre 5000 a 6000 fraldas, o que equivale a cerca de uma tonelada de fraldas sujas por criança; graças às fraldas reutilizáveis, poderá evitar uma importante quantidade de resíduos e também poupará dinheiro.

- **Se possível, plante as suas próprias ervas aromáticas** – estarão disponíveis quando necessitar e na quantidade certa, sem necessidade de transporte ou embalagem e muito mais frescas!
- **Sempre que possível, armazene os produtos alimentares em vácuo**, que permite preservar melhor as suas qualidades durante um maior período de tempo, evitando assim a sua deterioração e consequente eliminação para o “lixo”.

## 2. Nas refeições

- **Escolha cozinhar alimentos frescos**: poderá assim comer mais saudavelmente e ainda economizar mais do que numa refeição pronta e pré-embalada e também produzir menos quantidades de resíduos de embalagens.
- **Não se esqueça de usar em primeiro lugar os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios**; tenha mais cuidado com os produtos perecíveis, por exemplo, pôr os produtos que devem ser usados mais rapidamente à frente, no frigorífico ou no armário, é uma forma simples de controlar adequadamente o seu consumo e, evitando o desperdício, reduzir a produção de resíduos.
- **Sempre que possível beba água da rede pública de distribuição (é segura e mais barata) - Encha uma caneca com água da torneira!** Economizará na compra de embalagens de garrafas de água e limitará a quantidade de recursos utilizados e resíduos produzidos!
- Quando fizer um piquenique, **leve preferencialmente embalagens herméticas para produtos alimentares, garrafas reutilizáveis e os utensílios de todos os dias**; desta forma, depositará menos resíduos no contentor de “lixo” mais próximo; e aqueles que produzir, leve-os de volta para casa para os separar com destino aos ecopontos.~
- Para o **lanche**, coloque os alimentos numa **«caixa» reutilizável/lancheira** e a bebida num **cantil** em vez de um saco ou de um pacote/lata individual que deitará fora.

- **Ajuste os tamanhos das porções de alimentos servidos**, consoante as necessidades nutricionais e apetite de cada um (pode ajustar as porções com base nos restos deixados no prato ou pela quantidade de comida confeccionada que sobrou).
- **Aproveite os alimentos cozinhados em excesso** para confeccionar outros pratos, quando possível, ou congele o restante para outra ocasião (em embalagem hermeticamente fechada e datada).
- **Os óleos alimentares usados devem ser valorizados**: procure reduzir a quantidade de óleos e gorduras utilizados na confeção dos alimentos e nunca os deite fora para a canalização! Coloque-os numa garrafa usada e depois num oleão. Procure também prolongar a vida dos óleos alimentares que usa na cozinha, escolhendo óleos de qualidade (que resistem melhor às altas temperaturas e queimam menos - pense também na sua saúde), filtrando o óleo após cada utilização para retirar as partículas/sedimentos resultantes da fritura, e fritando alimentos diferentes em óleos diferentes, para não misturar os sabores porque diferentes alimentos têm necessidades de diferentes graus de fritura/confeção.

## 3. No local de trabalho

- No escritório e em casa, dê prioridade às comunicações por e-mail em vez do fax ou correio normal. **Só imprima as páginas que realmente precisa e utilize a opção frente e verso da sua impressora.**
- Porque não **guardar o papel impresso para o reutilizar como folhas de rascunho?**
- Lembre-se de **levar os tinteiros e os toners vazios ao fornecedor** para os voltar a encher; além de respeitar o ambiente, este pequeno ato gera atividade e contribui para a criação de novos empregos.
- **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!**
- Pense em **comprar café ou chá em pacotes grandes** em vez de pequenas embalagens, a sua produção de resíduos será menor e assim gasta menos dinheiro.

- No escritório, **traga a sua própria chávena ou caneca para o seu chá!** Desta forma, evitará o consumo de copos de plástico.
- Pense em **dar os equipamentos eletrónicos usados ou defeituosos a associações** que saberão dar-lhes uma segunda vida.

## 4. Na escola

- Antes de comprar novo material escolar, verifique o que tem em stock e o estado do material do ano anterior para verificar a sua eventual reutilização. Em relação aos artigos que têm de ser comprados, opte por materiais com um rótulo ecológico ou por materiais que pareçam ser sólidos e capazes de resistir a alguns riscos!
- **Opte por material recarregável** que possa ser conservado durante um período de tempo mais longo.
- **Reduza os resíduos de papel escrevendo nos dois lados da folha.**

## 5. Em atividades recreativas

- **Economize pilhas** - em casa, ligue os seus aparelhos à rede elétrica ou utilize pilhas recarregáveis, é também uma economia substancial a longo prazo.
- **Evite, na medida do possível, a compra de produtos inúteis**, sobretudo durante os dias de festa ou nos feriados; veja o que realmente necessita para evitar a compra de comida, objetos de decoração ou prendas supérfluos.
- Quando voltar a comprar uma **prenda**, porque não escolher uma que seja **“desmaterializada”**, como bilhetes para um espetáculo, um concerto próximo ou uma assinatura, uma sessão de massagens, aulas de cozinha, enfim prazer sem resíduos!

## 6. Nas lojas

- Escolha **produtos com rótulo ecológico** - os rótulos ecológicos europeus ou nacionais são certificações oficiais que garantem a qualidade dos produtos assim como o seu impacto reduzido no ambiente ao longo do seu ciclo de vida. Estão disponíveis várias centenas de produtos com rótulo ecológico, de todos os tipos