



Dicas para reduzir a pegada carbónica

01



REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA

- Desligue os aparelhos eletrónicos quando não estão a ser usados.
- Opte por lâmpadas LED, mais eficientes e duradouras.
- Ajuste o termóstato para poupar no aquecimento e no ar condicionado.

03



CONSUMIR DE FORMA CONSCIENTE

- Prefira produtos duradouros e de qualidade em vez de descartáveis.
- Apoie marcas com políticas de sustentabilidade.
- Evite compras por impulso e avalie a real necessidade.

05



REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR

- Recicle corretamente embalagens, vidro, papel e outros materiais.
- Reutilize sacos, frascos e embalagens sempre que possível.
- Compre produtos com menos embalagens ou com embalagens recicláveis.

02



MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

- Use transportes públicos, bicicleta ou caminhe sempre que possível.
- Se precisar de carro, partilhe boleias ou escolha veículos elétricos ou híbridos.

04



ALIMENTAÇÃO COM MENOR IMPACTO

- Reduza o consumo de carne e de produtos de origem animal.
- Dê preferência a produtos locais e da época.
- Evite o desperdício alimentar, planeando as refeições.

06



USO EFICIENTE DE ÁGUA

- Feche a torneira enquanto escova os dentes.
- Tome duches mais curtos.
- Reaproveite a água da chuva para regar as plantas.