

## PREVENÇÃO DE RESÍDUOS EM CASA

- Opte por lâmpadas de baixo consumo - uma lâmpada de baixo consumo gasta 80% menos de electricidade 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.
- Antes de se descartar de um objecto, procure na sua zona por 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.
- Evite a publicidade indesejada na sua caixa de correio, colocando-lhe um autocolante “PUBLICIDADE AQUI NÃO”. Desta forma reduz a produção de resíduos de papel.
- Reutilize e mande arranjar tanto quanto possível os seus equipamentos eléctricos e electrónicos. Anualmente são eliminados entre 13 a 25 kg destes equipamentos – frigoríficos, telefones, computadores – por pessoa. Estes equipamentos 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 5.000 a 6.000 fraldas, o que equivale a cerca de uma tonelada de fraldas sujas por criança. Utilizando fraldas reutilizáveis poderá evitar uma importante quantidade de resíduos e também poupará dinheiro.
- Plante as suas próprias ervas aromáticas – estarão disponíveis quando necessitar e na quantidade certa, sem precisar de transporte ou embalagem e muito mais frescas.
- Conserve de forma adequada os alimentos na sua despensa, frigorífico ou congelador para evitar que se deteriorem com facilidade. Sempre que possível, armazene os produtos alimentares em vácuo, o que permite preservar melhor as suas qualidades durante um maior período de tempo.
- Planeie e confeccione as refeições nas quantidades adequadas para cada pessoa para evitar desperdiçar alimentos.