COMARCA DO PORTO 12 MESES/12 TEMAS TEMA 12/2023 – Natal sustentável

Dezembro é, habitualmente, o mês do ano em que são gerados mais resíduos, em grande parte devido às festividades do Natal e do Ano Novo. Nesta época são gerados, em média, 1,9 kg de resíduos por dia, por pessoa. Ser mais sustentável e amigo do ambiente é possível, mesmo no Natal. Seja perspicaz nas suas escolhas e lembre-se que, muitas vezes, menos é mais.

Árvore de Natal:

Natural:

- Se preferir uma árvore natural, assegure-se que o pinheiro que vai adquirir tenha sido cultivado de forma sustentável e que não resulta de práticas de desflorestação. Prefira árvores que tenham sido cortadas para manter os terrenos limpos e para prevenir incêndios. Adquira, preferencialmente, a produtores locais e devidamente envasada para que, depois das festividades, seja possível a sua replantação;
- Existe em Portugal a iniciativa "Pinheiro Bombeiro", que decorre em regra todos os anos, na qual parte do dinheiro da compra de um pinheiro, recolhido na limpeza de terrenos, reverte para os bombeiros e permite que o consumidor, depois do final da época natalícia, devolva a árvore para que seja transformada em biomassa.

Artificial:

- Se tiver uma árvore de Natal artificial, opte por a reutilizar o máximo de vezes possível, reparando-a sempre que necessário e evitando coloca-la no lixo. O material de que é feita não é reciclável e o plástico contém, habitualmente, retardadores de chama que podem ter impactos muito negativos na saúde de todos e no ambiente:
- Ao adquirir uma árvore artificial, assegure-se que a mesma tem as dimensões adequadas ao espaço onde será colocada, que é de boa qualidade, robusta e resistente, para que dure várias décadas;
- Opte por manter o verde habitual. A probabilidade de, com o tempo, se cansar com versões de outras cores é maior.

Decoração ecológica e Iluminação de Natal eficiente:

- Crie as suas próprias decorações trazendo a natureza para dentro de casa. Utilize pinhas, folhas, ramos, flores, paus de canela, frutas secas ou desidratadas;
- Faça decorações festivas com tecido, fitas e etiquetas personalizadas;
- Reutilize decorações antigas, seja criativo;
- Opte luzes e decorações iluminadas em led ou fibra ótica. Além puderem economizar até, pelo menos 90% os custos em energia, têm uma duração superior às luzes tradicionais;
- Pode utilizar as luzes decorativas como iluminação principal, substituindo a luz da própria divisão;
- Desligue as luzes da árvore de Natal e de outras decorações elétricas quando não está ninguém em casa ou a família está a dormir;
- Cheirinho a Natal coloque numa jarra alguns paus de canela, laranja, cravinho e pequenos galhos de alecrim ou pinheiro. Deixe permanecer em água durante algum tempo e, em seguida, borrife os diversos espaços da casa e a própria árvore.















Prendas DIY (feitas por si) e embrulhos:

Confecione:

- Doces, compotas, bolachas e biscoitos, azeite aromatizado;
- · Bombons e trufas caseiros;
- Misturas personalizadas de chá e infusões;

Crie:

- Velas aromáticas;
- Sabonetes caseiros;
- Esfoliantes naturais:

Reutilize:

Frascos, garrafas, cartão, tecidos, papeis de embrulho e laços decorativos;

Compre:

- Se fizer mesmo questão de comprar, ofereça experiências, como bilhetes para museus ou espetáculos, workshops online de culinária ou vinhos, de maquilhagem ou fotografia;
- Na oferta de prendas alimentares, prefira produtos de origem nacional e, se possível, de produção biológica;
- Em presentes de perfumaria, cosmética ou higiene pessoal, escolha marcas com produtos naturais, biológicos e não testados em animais;
- Em equipamentos elétricos e eletrónicos informe-se, previamente, sobre quais as marcas mais seguras e ambientalmente sustentáveis;
- Reduza o embalamento e o uso excessivo de papel de embrulho, cartão e plástico. Utilize pedaços de tecido, folhas escritas, caixas de sapatos, sacos reciclados, frascos e outros materiais;
- Caso prefira um embrulho mais tradicional, opte por papel reciclado.

Refeições:

- De forma a evitar o consumo inconsciente e as compras por impulso, elabore uma lista de todas as compras que são realmente necessárias, evite o consumo de alimentos demasiado embalados e preste atenção às guantidades;
- Privilegie os produtos locais, regionais, nacionais, adquiridos no comércio local e, se possível, de origem biológica ou provenientes de redes de comércio justo;
- Para ajudar a combater os desperdícios natalícios, a Phenix marca que se dedica ao combate do desperdício alimentar – lançou o Guia de Natal Zero Desperdício.
 Este livro digital inclui um conjunto de receitas tipicamente portuguesas e dicas práticas para evitar o desperdício alimentar nesta quadra.

Reciclagem - Separe os diferentes resíduos:

- **Lixo comum**: Caixas de cartão com gordura, guardanapos, papel plastificado, com brilhantes ou com película autocolante, copos, tijelas e pratos em loiça ou pirex;
- **Ecoponto azul:** Brochuras, instruções de montagem, caixas de jogos, embalagens de presentes, revistas, jornais e catálogos, caixas de ovos (limpas);
- Ecoponto amarelo: Pacotes e embalagens de plástico de alimentos e brinquedos, garrafas e garrafões de plástico, sacos de plástico, bandejas de esferovite, latas de bebidas, conservas e pacotes de alimentos líquidos (leites, sumos, etc.). As embalagens de take-away, desde que sejam de alumínio ou plástico, devem ser colocadas neste ecoponto;
- Ecoponto verde: Garrafas, frascos e boiões de vidro;
- Óleo alimentar: Recolha o óleo alimentar utilizado nas frituras dos doces de natal e entregue-o para reciclar num ponto de recolha próximo da sua residência. Os óleos alimentares podem ser valorizados em produtos como biodiesel e sabão. Após utilização e depois de arrefecido transfira o seu óleo alimentar usado, com a ajuda de um funil, para uma embalagem de plástico (nunca de vidro) com capacidade máxima de 7 litros de armazenamento. Quando estiver completo, feche bem e deposite-o no ponto de recolha mais próximo de si;
- Rolhas: As rolhas também podem ser separadas e entregues para reciclagem. O
 Green Cork, por exemplo, é um projeto de reciclagem que cobre todo o país e
 incentiva o consumidor a entregar as rolhas de cortiça para reciclagem. Estas
 poderão ser entregues nos locais aqui identificados:
 https://www.greencork.org/participe/onde-entregar/
- **Pilhas:** Colocar nos contentores específicos disponíveis nos híper e supermercados, retalhistas e outras entidades, bem como nos ecocentros.

Nota:

 No caso de embalagens de cartão com janela em plástico, separar os dois materiais e colocar no ecoponto correspondente. Se não for possível separá-los, colocar a embalagem no ecoponto do material predominante.

Fontes:

https://goldenergy.pt/blog/sustentabilidade/natal-mais-sustentavel/

https://www.edp.com/pt-pt/historias-edp/dicas-para-um-natal-mais-sustentavel-e-solidario

https://topten.pt/

https://www.be-the-story.com/pt/ambiente/prendas-diy-para-oferecer-este-natal/

https://zero.ong/blog/arvore-de-natal-natural-vs-arvore-de-natal-de-plastico/

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.phenix.cajou&referrer=adjust_reftag% 3DcSU66R3iCFGzE%26utm_source%3DEvents%2BPortugal%2B%255BOLD%255D

https://noctulachannel.com/natal-mais-ecologico-e-amigo-do-ambiente/

https://lifestyle.sapo.pt/vida-e-carreira/ecologia/artigos/10-dicas-verdes-para-um-natal-sustentavel

https://biolimentar.com/como-ter-um-natal-mais-eco-friendly/

https://gogreen.maresta.pt/2022/11/24/natal-eco-friendly/

https://www.ead.pt/2022/12/21/amigo-do-ambiente-10-dicas-para-um-natal-mais-sustentavel/

https://essenciadoambiente.pt/11-dicas-para-um-natal-mais-sustentavel/

https://www.deco.proteste.pt/sustentabilidade/artigo/como-reciclar-e-tratar-o-lixo-produzido-no-natal

https://www.greencork.org/participe/onde-entregar/

https://ecomovimento.pt/

https://ecomovimento.pt/mapa-dos-oleoes/

https://recicla.pt/abc-da-reciclagem/reciclar-no-natal/

https://www.pontoverde.pt/recicla_detalhe.php?id=35&pagina=1&table=planetaverde

Feliz Natal!