

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills in various shades of green, with a brown path winding through them. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

# “SOU ECO CIDADÃO”

*Comportamentos responsáveis  
para um Planeta mais sustentável*

# 1 – Não aos sacos de plástico

O ideal seria adquirir um saco de tecido que dê para dobrar muito bem para não ocupar muito espaço dentro da mala ou mochila. Assim, quando for às compras já não gasta dinheiro em sacos e está sempre a reutilizar os mesmos.



## 2 – Coloque uma garrafa de água no autoclismo

### Autoclismo

- ▶ Em cada descarga do autoclismo gasta 10 a 15 litros de água.
- ▶ Opte por um autoclismo de baixa capacidade e diminua o volume de descarga do autoclismo.
- ▶ Colocando uma garrafa cheia de água ou areia no depósito do autoclismo.



### 3 - Aproveite a água do banho

Faz ideia da quantidade de água fria desperdiçada no seu duche da manhã enquanto espera que aqueça?! Dá para encher um alguidar e, dependendo da quantidade, tem água para duas descargas na sanita. Por isso já sabe, um alguidar não ocupa assim tanto espaço na banheira e é só encher e depois, quando for preciso, é só despejar na sanita evitando assim uma (ou duas) descargas do autoclismo.



## 4 – O último apaga a luz

Quando não estiver numa divisão da casa, desligue as lâmpadas e até mesmo os eletrodomésticos, tirando as fichas das tomadas. Também opte por comprar eletrodomésticos da categoria A, que possuem baixo consumo de energia.



# 5 – Vamos andar mais, o Planeta agradece

Há percursos que possivelmente serão difíceis de fazer sem utilizar o automóvel, mas pare para pensar nas vezes que o utilizou sem ter tido grande necessidade. Ande mais a pé (um pouco de exercício faz tão bem), utilize a bicicleta, vá de transportes públicos! Mexa-se!



## 6 - Separe lixo reciclável do orgânico

Não misture recicláveis com orgânicos - sobras de alimentos, cascas de frutas e legumes. Coloque plásticos, vidros, metais e papéis em sacos separados.



# 7 – Recicle o seu lixo

Vidro, papel, metal e plástico podem ser reciclados. Separe o seu lixo e ajude o meio ambiente.





## 8 – Reutilize e Reaproveite

Quando deitar alguma coisa fora veja bem se não consegue reutilizar alguma coisa. Por exemplo, rolos de papel, garrafas de água... que podem servir de decoração e brinquedos para as crianças. Seja criativo  
Nesta imagem vemos um exemplo de reutilização e reaproveitamento de galochas velhas em vasos lindíssimos para o jardim.



# 9 – Compre produtos locais

Incentive a economia do seu bairro e dos pequenos produtores. Os produtos poderão ser mais caros, mas talvez não tenha de conduzir, vai perder menos tempo e, possivelmente, irá alimentar-se melhor, uma vez que a probabilidade de os produtos serem biológicos é grande ou então terem tido pouca exposição a herbicidas.



# 10 – Diga não ao plástico de uso único

Tenha sempre canecas ou copos pessoais consigo, assim, evita-se utilizar os copos descartáveis.





*EB 1 Oliveira do Castelo – Guimarães*

*Maria Rui Sá Machado, nr. 19, 4º A*