

às compras

- 1 Stop às **embalagens**! Compre produtos ao peso ou em grande quantidade (além de que é mais barato!). Pode reacondicionar os alimentos em pequenas caixas, em casa. Esta ideia é válida também para os detergentes, água mineral, sumos, bolachas, guardanapos...
 - 2 Prefira as **embalagens biodegradáveis** (papel, cartão) e recicláveis (vidro, metal, latas...).
 - 3 Sabe que um **detergente em pó** rejeita 3 vezes menos tensioactivos do que um detergente líquido? A utilização da quantidade equivalente em detergente compacto ("pastilhas") é ainda menos poluente do que o pó vulgar.
 - 4 Prefira os **legumes e frutos da época**, não necessitam de tratamento especial na sua produção (modo de produção intensivo).
 - 5 Prefira os **produtos locais** (alimentação, materiais...): assim o transporte de mercadorias e o trânsito vão diminuir.
 - 6 Prefira produtos (mesmo) verdes. O **rótulo ecológico** europeu é a garantia de que o produto causa poucos danos ambientais durante o seu ciclo de vida, tanto no caso dos alimentos como dos produtos domésticos biodegradáveis.
 - 7 **Leia com atenção as etiquetas** dos aparelhos electrodomésticos e das lâmpadas: indicam os que são mais económicos, ou seja aqueles que são mais baratos na sua utilização.
 - 8 Traga consigo **sacos de compras reutilizáveis**: um saco de plástico leva 450 anos a desaparecer!
 - 9 Opte pelos **produtos recarregáveis** (pilhas, eco-recargas para detergente...) e evite os produtos "de deitar fora", de uso único (toalhinhas, panos do pó descartáveis...), que geram mais resíduos.
 - 10 Respeite sempre os **conselhos de utilização** dos produtos domésticos e as doses: um excesso de dosagem é inútil.
- CMO** **A legislação sobre "Compras Públicas Ecológicas" enquadra a responsabilidade do exemplo a dar pela Autarquia nas suas próprias compras de bens e serviços.**

em casa

- 1 **Descongele** sempre que necessário os frigoríficos e congeladores e verifique as borrachas das portas: uma camada de 3mm de gelo duplica o consumo de electricidade!
- 2 Não hesite em **diluir os produtos domésticos** com um pouco de água (lixívia, champô, detergente de lavar a loiça...): vai poupar e vai obter a mesma eficácia.
- 3 Evite as **fugas de água**, por menores que sejam: uma torneira que goteja representa em média 120 litros de água desperdiçada por dia.
- 4 Coloque as máquinas de lavar roupa e as máquinas de lavar louça em funcionamento apenas quando estiverem completamente cheias, a fim de evitar multiplicar a sua utilização e, por conseguinte, o aumentar o seu consumo de electricidade e de água.
- 5 Lave a roupa com **baixa temperatura**, em programas económicos: em cada lavagem, 80% da electricidade é gasta para aquecer a água.
- 6 É melhor cozinhar com um fogão a **gás natural**, que é muito mais económico do que um fogão eléctrico.
- 7 Quando ferver água utilize preferencialmente uma **chaleira** ou ponha a **tampa** se utilizar uma panela, para que não gaste energia desnecessariamente.
- 8 **Desligue completamente os aparelhos** Hi-Fi, televisores, computadores. Use tomadas múltiplas com interruptor. Se os deixar em “stand-by”, pode chegar a consumir mais 10% de electricidade.
- 9 Não se esqueça de **desligar a luz** quando sai de uma assoalhada: 3 assoalhadas iluminadas em cada noite consomem tanta electricidade como um frigorífico.
- 10 Opte pelo **duche**, o qual consome três a quatro vezes menos água do que um banho de imersão.

CMO

A Câmara Municipal de Oeiras promove a recolha selectiva dos resíduos – não só embalagens, papel e vidro como também óleos alimentares usados, resíduos de informática, etc. Procure o local de deposição apropriado perto de si!

deslocações

- 1 Verifique regularmente o estado do seu carro, por exemplo, **pneus com pressão a menos** provocam um sobre-consumo de combustível.
- 2 De carro, adopte **um modo de condução suave** (antecipe as desacelerações, evite as acelerações rápidas e as velocidades elevadas); consuma assim menos 40% de combustível, o que gera menos poluição e menos riscos de acidente.
- 3 De maneira geral, **prefira os transportes colectivos, a bicicleta, andar de pé e os outros modos suaves de deslocação**, sobretudo para as deslocações curtas. Um carro polui 10 a 20 vezes mais do que um autocarro por pessoa transportada!
- 4 Para os **trajectos inferiores a dois quilómetros**, tente não utilizar o carro. Este consome 50% a 80% mais durante o primeiro quilómetro. E assim faz exercício físico!
- 5 Se tem muitas bagagens, utilize um **reboque** em vez de uma bagageira de tejadilho, que aumenta muito o consumo de gasolina.
- 6 Escolha **carros ligeiros e pouco “gulosos”**. A regra é simples: quanto maior é um carro, mais ele polui.
- 7 Organize uma **partilha de viaturas** com colegas de trabalho, com amigos para levar as crianças à escola, com vizinhos para ir às compras... A taxa média de ocupação por veículo é só de 1,4...
- 8 **Atenção aos resíduos tóxicos** (óleos utilizados no automóvel, solventes, ácido de bateria...). Um litro de óleo de motor usado deitado nos esgotos polui um milhão de litros de água!
- 9 De mesmo modo, ao lavar o carro, procure fazê-lo nas **estações de lavagem automáticas**. Têm sistemas de tratamento das águas usadas e permitem fazer economia de água.
- 10 Usar ar condicionado causa muita poluição, tente **regular a temperatura** até 5 graus abaixo da temperatura exterior, com as janelas fechadas. Em qualquer situação, utilize palas de protecção contra o sol quando o veículo está estacionado.

CMO

A Câmara Municipal de Oeiras tem desenvolvido projectos para aumentar as alternativas de mobilidade no concelho: SATU, Combust, corredores pedonais e Ciclovias...

no jardim/ na natureza

- 1 Para regar o jardim, a horta ou as plantas, **aproveite a frescura da manhã ou da noite**: assim a evaporação será reduzida e as plantas precisarão de menos água.
 - 2 Recolha a **água da chuva** para regar o jardim: se não tem cisterna, pode colocar tinas de plástico debaixo das calceiras.
 - 3 Faça o seu **próprio adubo** com resíduos de jardim (aparas de relva, folhas) e, se necessário, enriqueça-o com matéria orgânica. Informe-se sobre as técnicas da compostagem.
 - 4 Os **pesticidas e os fertilizantes** químicos devem ser **banidos** ou aplicados com muito cuidado e com as doses estritamente necessárias para evitar a poluição.
 - 5 Prefira as **espécies locais** para seu jardim: são mais adaptadas ao clima e à fauna da sua região.
 - 6 Durante os passeios na floresta ou na praia, **não deite nada fora!** Um beata de cigarro leva pelo menos 2 anos a degradar-se, uma pastilha 5 anos, um lata de alumínio 100 anos, um saco de plástico 450 anos!
 - 7 Nos parques naturais, caminhe nos carreiros balizados para não degradar os solos e não perturbar a fauna e flora locais.
 - 8 **Não colha flores** na natureza: pode estar a pôr uma espécie em perigo.
 - 9 De férias no estrangeiro, **desconfie das lembranças "exóticas"** e naturais (corais, fósseis, objectos em marfim, plantas...). Além de se arriscar a ter problemas na alfândega, pode estar a pôr em perigo os recursos naturais do país de origem.
 - 10 Quando comprar peixe, informe-se se a espécie que compra está em perigo de extinção ou não, e não consuma juvenis – a procura é que dita a intensidade da pesca de cada espécie!
- CMO** A CMO utiliza águas subterrâneas para lavagem de veículos e de ruas, e está em estudo o alargamento do sistema "Neptuno" aos espaços verdes do concelho, para poupar água.