



ALVITRE ECOLÓGICO

Campanha de Sensibilização Ambiental
Para defesa do nosso ambiente devemos adotar comportamentos que contribuam para o desenvolvimento sustentável!



22 ABRIL DIA MUNDIAL DA TERRA
CONSUMOS RESPONSÁVEIS

TERRA



Consumir de forma responsável os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as gerações futuras.

Reduzir os nossos consumos, reduzir as deslocações, reutilizar produtos e participar ativamente na reciclagem permite preservar o Ambiente.

O QUE É? PEGADA DE CARBONO

Conhecer a nossa pegada de carbono é essencial!

Faz-nos refletir sobre toda a cadeia de atividades que emitem este gás. Cada ação humana tem impacto ambiental, sendo essencial encontrar formas de reduzir as emissões de carbono.

A pegada de carbono refere-se a um método que mede as emissões de carbono por uma pessoa, empresa, atividade, evento, organização ou governo. Esse cálculo tem em consideração todas as atividades do dia a dia, como a alimentação, o transporte, a utilização do telemóvel, entre outras atividades que emitem gás carbónico.

Através desta é possível analisar o impacto que cada indivíduo e ação causam no planeta Terra.

A emissão do dióxido de carbono é a principal causa da intensificação do efeito de estufa e, conseqüentemente, do aquecimento global.

Como reduzir a Pegada de Carbono individual?

Alguns comportamentos diários que poderemos adotar no nosso quotidiano de forma a minimizar o impacto no planeta.

Conselhos úteis para um consumo sustentável:



CONSUMO RESPONSÁVEL
Reduza os desperdícios de comida e água e aposte na economia circular.



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL
Consuma alimentos orgânicos e locais. Coma mais frutas e verduras e menos carne e peixe



RECICLE E REUTILIZE
Utilize os sacos ecológicos e recicláveis Evite os plásticos de uso único.



DESIGN SUSTENTÁVEL
Aposte no design ecológico desde vestuário, calçado, óculos ou escovas de dentes entre outros.



MOBILIDADE SUSTENTÁVEL
Utilize a bicicleta ou os transportes públicos.



EFICIÊNCIA ENERGÉTICA
Melhore a eficiência energética da casa, através da compra de eletrodomésticos com melhores classificações energéticas.



EDUCAÇÃO AMBIENTAL
Compartilhe a sua experiência e consciencialize os seus amigos e familiares sobre a importância da sustentabilidade.

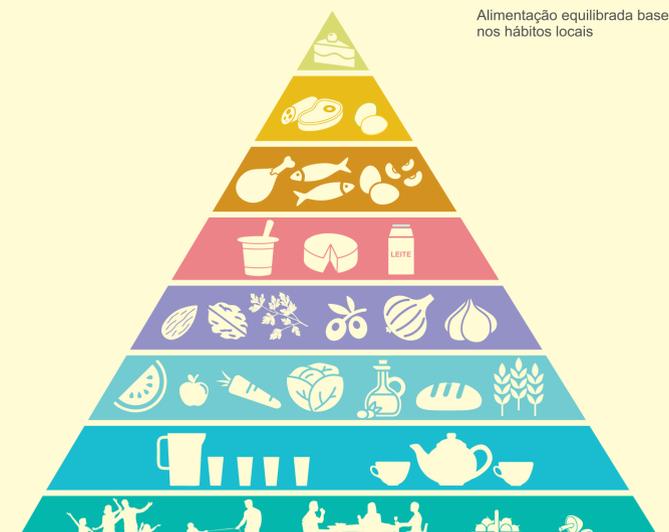
DIETA MEDITERRÂNICA E SAZONALIDADE

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados. A palavra "dieta" deriva do termo grego "diaita" que significa estilo de vida equilibrado.

PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA

Recomendações para a população adulta

Alimentação equilibrada baseada nos hábitos locais



Fonte da imagem: <https://www.maisfit.pt/blog/a-dieta-mediterranica>

A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida marcado pela diversidade tendo em conta:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;
- Utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;
- Consumo baixo a moderado de laticínios;
- Consumo frequente de pescado e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo de água como a bebida de eleição e baixo ou moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais;
- Realização de confeções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas;
- Prática de atividade física diária;
- Refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas

Objetivos ao nível do desenvolvimento sustentável e da produção até 2030

- Alcançar a gestão sustentável e o uso eficiente dos recursos naturais, reduzir para metade o desperdício de alimentos per capita a nível mundial e reduzir substancialmente a geração de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reutilização;
- Incentivar as empresas a adotar práticas sustentáveis e promover compras públicas sustentáveis;
- Garantir que as pessoas, em todos os lugares, tenham informação relevante e disponibilização para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza.

Para mais objetivos e informações consultar:
<https://www.ods.pt/objectivos/12-producao-e-consumo-sustentaveis/>



<https://www.ufms.br/ufms-vincula-projetos-de-pesquisa-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods-da-onu/>

Fontes

(<https://www.consumidor.gov.pt/hoje-dia-22-de-abril-celebra-se-o-dia-da-terra.aspx>)
<https://goldenergy.pt/glossario/pegada-carbono/>?utm_source=google&utm_medium=search&utm_campaign=dsa_brand&gclid=CjwKCAjWur-SBh6EiwA5sKjHhBCJwIwTuhBHG5ZfUSJeos-rFLnybjcP1Ein91JgHF9LVPxoCy3EQAvD_BwE

<https://www.ods.pt/objectivos/12-producao-e-consumo-sustentaveis/?portfolioCats=24>

<https://www.maisfit.pt/blog/a-dieta-mediterranica>

<https://www.ods.pt/objectivos/12-producao-e-consumo-sustentaveis/>

<https://www.ufms.br/ufms-vincula-projetos-de-pesquisa-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods-da-onu>

<https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/pegada-carbono>

<https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/o-que-e-neutralidade-carbono>

