

# Um Natal eco-responsável

## ANTES DE COMPRAR... PARE UM POUCO PARA PENSAR!

O presente que vou oferecer terá alguma utilidade? Será a escolha mais sustentável? Que tipo de energia vai consumir?

Que impacto teve ou terá no meio ambiente durante a sua conceção, utilização ou eliminação?

Existe algum produto alternativo mais amigo do ambiente?

A embalagem de oferta é reciclável?

### Podemos oferecer, por exemplo:

• **Experiências**, em vez de produtos: um bilhete de cinema, uma caminhada na natureza, um tempo partilhado, um livro.

• **Objetos úteis** movidos a energia solar: um carregador de pilhas, um rádio ou um carregador de telemóvel.

• **Equipamentos tecnológicos** movidos a energias renováveis em vez de pilhas, por exemplo, lanternas, rádios ou leitores de mp4 a energia solar.

• **Alimentos biológicos** e provenientes do **comércio justo**: chocolates, chás, cafés, etc.

• **Cosméticos biológicos**: a oferta é muito vasta, prefira os que têm certificação biológica (MPL Beauty, Organi...).

## OS BRINQUEDOS

Opte por brinquedos ou jogos em materiais sustentáveis produzidos por artesãos locais.

Prefira brinquedos de madeira.

Um bom brinquedo dura mais tempo. Assim, em vez de acabar no lixo, poderá ser doado a uma associação e ser usado por outras crianças.

Um brinquedo partido não está perdido: mande consertá-lo. Existem oficinas dedicadas a reparar brinquedos estragados, como o [Hospital das Bonecas](#) em Lisboa.

Ofereça brinquedos que não sejam nocivos para a saúde. **Certos brinquedos apresentam riscos para a saúde que deve confirmar antes de comprar:**

### > O PLÁSTICO

• Alguns brinquedos são feitos de plásticos maleáveis, como o PVC, que podem conter substâncias nocivas — os chamados ftalatos. Existem seis ftalatos considerados cancerígenos (afetam os rins, o fígado, o cérebro e o sistema reprodutor), que são inclusivamente usados em brinquedos para crianças pequenas, que os colocam na boca, chupam ou cheiram.

### > A POLUIÇÃO SONORA

• Para evitar lesões graves no ouvido interno de uma criança, o tempo de exposição a um ruído de 90 decibéis não deve exceder 2 horas por dia, valor que baixa para 45 minutos com um nível sonoro de 95 decibéis ... O mesmo se aplica a leitores de música portáteis cuja utilização prolongada ou volume demasiado alto são uma causa frequente de problemas de audição.

Evite comprar brinquedos demasiado barulhentos e prefira aqueles que têm um botão para regular o volume.

Mantenha-se atento quando as crianças brincam com esses brinquedos sonoros e limite o tempo de utilização, propondo-lhes outra brincadeira. Ou então retire simplesmente as pilhas!

### > AS PILHAS

• A energia fornecida por uma pilha é 36 vezes mais cara do que a fornecida por uma tomada elétrica, além do seu fabrico ser dispendioso.

Depois de gastas as pilhas tornam-se um resíduo muito perigoso, porque contêm metais pesados extremamente poluentes e tóxicos, como o cádmio, manganês, chumbo, níquel, mercúrio. Não atire as pilhas usadas para a natureza, deposite-as no Pilhão ou no Eletrão.

**Tente prescindir cada vez mais das pilhas — sobretudo das descartáveis.** Escolher um brinquedo sem pilhas até pode ser mais divertido. Os carregadores a energia solar foram pensados numa lógica de «dar mais do que recebem», ou seja, em teoria, produzem mais energia ao longo da sua vida útil do que aquela que foi necessária para os fabricar.

### > OUTROS PRESENTES PARA OS MAIS JOVENS

Os **jogos de tabuleiro** estimulam o espírito de grupo e são uma boa alternativa aos videojogos, que contribuem para o isolamento.

O brinquedo «inteligente» é aquele que a criança realmente deseja e não aquele que lhe é imposto pela publicidade.

Os gadgets caros rapidamente são esquecidos e passam de moda. Procuremos oferecer um tempo partilhado ou experiências às crianças: uma atividade desportiva ou criativa, uma ida ao circo ou ao teatro, uma visita ao jardim zoológico ou a uma quinta pedagógica, uma assinatura de uma revista...

## A Consoada

### > EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

• Segundo a Too Good To Go, os portugueses desperdiçam cerca de 10% da comida que preparam no Natal. Preparar as refeições em casa permite não só reduzir o desperdício, como também os aditivos e a pegada ecológica, optando por ingredientes locais e sazonais.

### > O MENU DA CEIA DE NATAL

• Procure bacalhau proveniente de modos de pesca e produção mais sustentáveis, por exemplo, com certificação [MSC](#). Esta é uma forma de diminuir a pegada ecológica do prato principal da consoada.

Tenha em atenção a origem dos produtos indicada nos rótulos. Saiba que a carne branca, como o peru ou o capão, tem uma pegada de carbono menor do que a carne vermelha e as carnes de cabra e ovelha.

Opte por frutas e legumes da época, de preferência de produtores locais. Evite alimentos com um balanço de carbono (e hídrico) desastroso (exceto se a proveniência e o rótulo indicarem o contrário), tais como o abacate, a manga ou a papaia...

Na época natalícia, as frutas exóticas não podem faltar à mesa. Prefira frutas transportadas por barco e provenientes do comércio justo, ou opte pelas frutas subtropicais que produzimos em Portugal e Espanha, como o ananás dos Açores, a banana da Madeira, a manga, papaia, goiaba e a anona. Outras frutas da época são os citrinos, como as laranjas, tangerinas e clementinas, os kiwis, bem como as maçãs, as peras, as romãs e os dióspiros. Não se esqueça de verificar a origem e privilegiar o que está mais perto.

E no que toca ao chocolate, prefira chocolate artesanal, de comércio justo e biológico.

## As decorações e a árvore de Natal

### > ESCOLHA UM PINHEIRO DE NATAL PRODUZIDO LOCALMENTE

• Ao escolhermos um pinheiro cultivado perto de nós, poupamos energia e evitamos emissões desnecessárias de transporte.

Opte por um pinheiro natural, que não contribua para a desflorestação.

Evite comprar o pinheiro demasiado cedo — o ideal é esperar pela primeira quinzena de dezembro — já que as árvores são tratadas com produtos químicos fixadores para se conservarem verdes por mais tempo, o que polui o ar e o solo.

Replantar um pinheiro em vivo nem sempre é necessário em viável. Após semanas em ambientes aquecidos, a árvore raramente volta a enraizar-se bem. Além disso, os pinheiros de espécies nórdicas nem sempre pertencem naturalmente aos nossos ecossistemas locais.

### > ESCOLHA UM PINHEIRO SOLIDÁRIO

• Podemos também unir o gesto ecológico a um gesto de solidariedade. Alguns associações propõem pinheiros de Natal sustentáveis e solidários, cujas vendas apoiam projetos sociais e ambientais.

### > O PINHEIRO ARTIFICIAL

Os pinheiros artificiais são feitos de materiais não renováveis, como o

plástico derivado do petróleo, e a sua produção liberta gases com efeito de estufa. Não são biodegradáveis, e quando queimados libertam substâncias tóxicas prejudiciais à saúde e ao ambiente.

No entanto, nem sempre os pinheiros naturais têm uma pegada menor. Segundo a [DECO Proteste](#), uma árvore artificial pode ter a sua pegada compensada ao fim de 7 anos de utilização. Assim, a escolha da dimensão certa, fora de modas de cores e que seja arrumada em boas condições, pode ser até sustentável.

### > DECORAÇÕES DE NATAL ECOLÓGICAS

Opte por enfeitar a casa com decorações em papel reciclado ou materiais naturais. Guirlandas de papel, coroas de ramos verdes, figuras feitas com cartão, latas ou CDs reaproveitados: há mil e uma maneiras criativas e sustentáveis de celebrar o Natal.

Quanto às luzes, prefira guirlandas LED, mais duradouras e de baixo consumo, ou, para o exterior, guirlandas solares, que acumulam energia durante o dia e se acendem automaticamente ao anoitecer, durante cerca de seis horas.

Evite também os produtos fabricados a longas distâncias (como os “made in China”), cujo transporte provoca uma forte pegada de carbono.

Na mesa e em casa, acenda velas de cera vegetal, geralmente à base de soja, sem derivados de petróleo e mais respeitadoras da qualidade do ar e da saúde.

## Os resíduos

O Natal é, infelizmente, uma das épocas do ano em que mais lixo doméstico se produz. Levar um saco reutilizável, um cesto ou uma mochila para as compras reduz o consumo de sacos descartáveis.

### Os embrulhos de Natal

Durante esta época, a quantidade de resíduos de embalagens duplica — cerca de dois quilos por pessoa por dia!

Muitas vezes, cada presente tem 3 embalagens: a de fábrica, o papel de embrulho e o saco para transportar.

Para evitar desperdícios e gastos desnecessários, use papel reutilizado, tecido, jornais coloridos, ou papel reciclado. Ou dispense simplesmente o papel de embrulho.

Evite papéis metalizados ou plastificados, e as embalagens excessivas.

Prefira sacos de pano, caixas de madeira ou papel artesanal — mais simples, mais bonitos, mais sustentáveis.

E não se esqueça de separar corretamente as embalagens usadas.

### Resíduos alimentares

Os restos podem ganhar nova vida através da compostagem doméstica, que reduz o lixo e serve de adubo natural para o jardim ou a horta, em vez de comprar fertilizantes artificiais.

### Separação e redução dos resíduos

Deposite as embalagens nos ecopontos e entregue os resíduos volumosos no ecocentro.

Evite os produtos de uso único — pratos, copos, talheres de plástico, guardanapos e toalhas de papel — e opte por alternativas reutilizáveis ou biodegradáveis, como utensílios de madeira e copos compostáveis.

Substitua a água engarrafada por água da torneira filtrada, sempre que possível.

## Partilhar o Natal com os mais pobres

O tempo do Natal pode ser difícil para muitas pessoas — para quem vive só, longe da família, ou atravessa tempos de solidão e fragilidade. Podemos:

• **Fazer um donativo** ou voluntariado em associação como A Cozinha Ecológica (em Coimbra), ou no seu Centro Paroquial;

• **Convidar para a Ceia de Natal** alguém que esteja só, um vizinho, uma pessoa que viva isolada;

• **Participar em jantares solidários;**

• **Visitar pessoas doentes ou idosos,** levando-lhes chocolates, flores ou — se for caso disso — a comidinha;

• **Ser instrumento de paz** nas nossas famílias por vezes divididas.

## > UMA DICA DO PAPA FRANCISCO

«Não percamos a oportunidade de uma palavra gentil, de um sorriso, de qualquer pequeno gesto que semeie paz e amizade.»

(Laudato Si', n.º 230)