



## DEZEMBRO É UMA ÉPOCA DO ANO ALEGRE, QUE NOS INSPIRA A AGIR COM A ALMA, GENEROSIDADE E TAMBÉM COM CONSCIENCIA!



Presépio de Natal feito com rolhas de cortiça

O consumo consciente poderia fazer diferença na realidade que vivemos? O segredo do consumo sustentável baseia-se na aquisição de bens com utilidade, evitando-se o desperdício. E já que nos aproximamos do Natal, este ano adote comportamentos mais sustentáveis, ou seja, tenha em consideração não só o preço e a aparência do produto, mas também os aspetos sociais (se a empresa é conhecida por utilizar diariamente práticas socialmente responsáveis) e ambientais (se a matéria-prima é de origem legal, se o produto é certificado...). Estes são pequenos gestos que fazem toda a diferença e contribuem para melhorar a qualidade de vida de todos. Que a nossa consciência de consumo nos

permita fazer as escolhas certas, crescer como cidadãos responsáveis, contribuir para a preservação da Natureza e vivenciar o Natal na sua essência espiritual.

**SABIA QUE...** ao renunciar ao consumo, para ganhar tempo para a Família ou para quem precisa, pode implicar a reavaliação das relações pessoais, sociais e dos valores individuais? Este ano, deixe de lado o que é supérfluo e valorize o que é realmente importante, valorize os laços familiares, a ética e a solidariedade!

### A LIPOR DEIXA ALGUNS CONSELHOS SIMPLES PARA CONTRIBUIR PARA UM NATAL MAIS SUSTENTÁVEL:

- Controle o impulso consumista. Planeie e **faça listas de presentes** e **estabeleça um limite de gastos** e não o ultrapasse.
- Compre menos, **opte pelo “amigo-oculto ou secreto”**, fomenta a ideia da qualidade, em vez da quantidade.
- Faça as **compras no comércio local** (perto de casa ou do trabalho) e escolha produtos de empresas de economia social e ambientalmente responsáveis ou de comércio justo.
- Ao embrulhar, **use papéis e embalagens reciclados** (uma sugestão: ofereça os presentes embrulhados em sacos de pano que poderão ser reutilizados para as compras).
- **Reproveite** os enfeites de Natal antigos e na compra de novos, prefira os artesanais ou feitos de materiais recicláveis;
- Restrinja as luzes à árvore de Natal, e dê **preferência a lâmpadas de baixo consumo**. Não se esqueça, também, de apagá-las antes de dormir.
- Reúna a sua família para **angariar** brinquedos, roupas, acessórios, sapatos e alimentos e doe os géneros a instituições de solidariedade social.
- Depois do Natal, **separe todas as embalagens** – papel/cartão, plástico/metal e vidro – e coloque-as no ecoponto mais próximo, evitando assim a acumulação de resíduos junta dos contentores.
- **Dissemine o consumo consciente!** No Natal, abuse do seu tesouro e explore ao máximo os sentimentos...

