

COMPRA ÉTICA E ECOLÓGICAMENTE - LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS E COMÉRCIO JUSTO

Ao contrário do que se possa pensar, grande parte dos produtos éticos, naturais, biológicos e amigos do Ambiente não são caros, tendo preços bastante acessíveis ou mais baratos. Aqui expomos apenas algumas das muitas lojas que vendem este género de produtos. Informe-se, visite e compre produtos em locais como:

- **Biocoop, Loja de Produtos de Agricultura Biológica:** Rua Salgueiro Maia, 14, Figo Maduro, 1700 Lisboa. www.biocoop.coop - biocoop@clix.pt.
- **Celeiro Dieta:** Rua 1º Dezembro nº 65 Lisboa (Sede, lojas por todo o país). www.celeiro-dieta.pt.
- **Espiral (Loja/Restaurante):** Praça Ilha do Faial 14A/B e 13C Lisboa. www.espiral.pt - info@espiral.pt.
- **Terra Pura, Ecoloja:** Amoreiras S.hopping Center., C.C. Colombo, Almada Fórum. www.terrapura.pt.
- **Quintinha, Produtos Biológicos:** Rua Velha dos Lagos 45, 4405-886 V.N. Gaia. www.quintinha.com.
- **Biorege Coop:** Av. do Cristo Rei, 23-A, Almada - www.biorege.weblog.com.pt - biorege@hotmail.com.
- **Comércio Justo: Mó de Vida** - www.modevida.com. **Cores do Globo** - www.coresdoglobo.online.pt.

PARA INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS

NACIONAL: Quercus: www.quercus.pt - Naturlink: www.naturlink.pt - FAPAS, Fundo para a Protecção dos Animais Selvagens: www.fapas.pt - GAIA, Grupo de Acção e Intervenção Ambiental: www.gaia.org.pt - GEOTA: www.geota.pt - Instituto do Ambiente: www.iambiente.pt - ICN, Instituto da Conservação da Natureza: www.icn.pt - LPN, Liga para a Protecção da Natureza: www.lpn.pt - Portal Ambiente Online: www.ambienteonline.pt - S. Ponto Verde: www.pontoverde.pt + www.ecoponto.com - Info sobre resíduos: www.netresiduos.com - Valor Sul: www.valorsul.pt - Pilhas: www.ecopilhas.pt - TratoLixo, reciclagem: www.tratolixo.pt - ANIMAL: www.animal.org.pt - Associação Vegetariana: www.avp.org.pt - Plataf. Transgénicos Fora: www.stopogm.net - Permacultura: permacultura.no.sapo.pt - Ecoaldeias: portugal.ecovillage.org - Viva Naturalmente: www.vivanaturalmente.pt - CPCJ: www.comerciojusto.pt + Comércio Justo, Lojas: www.comercio-justo.org - Greenpeace (em português): www.greenpeace.org.br.

INTERNACIONAL: Greenpeace: www.greenpeace.org - PETA: www.peta.org + www.goveg.com - CARE2: www.care2.org - Friends of the Earth: www.foe.org - Mother Earth: www.motherearth.org - Nature: www.nature.org - World Wildlife Fund: www.panda.org - IFAW: www.ifaw.org - Global Recycling Network: www.grn.com - European Environment Agency: www.eea.eu.int - Global Environment Facility: www.gefweb.org - Union of Concerned Scientists: www.ucsusa.org - Ethical Consumer: www.ethicalconsumer.org - Fair Trade commerce: www.fairtrade.net - Permacultura: www.permacultura-bahia.org.br - Corporate Watch: www.corporatewatch.org - Animal Liberation: www.animalliberation.org.au - Vegetarian Resource G.: www.vrg.org - Eco-villages: www.gen-europe.org - BUAV, abolition of animal tests: www.buav.org - GM Watch, OGM issues: www.gmwatch.org.

LIVROS ESSENCIAIS

- "O LAR ECOLÓGICO - CUIDAR DO MEIO AMBIENTE SEM SAIR DE CASA". José Luís Gallego e César Barba. Um excelente livro de conselhos práticos. Preço: 12 Euros.
- "POUPAR MAIS POLUIR MENOS" e "COMO NÃO PRODUZIR LIXO". Filipe Costa Pinto. Preço: 5 Euros.

**:: FAÇA CÓPIAS E DIVULGUE ESTA INFORMAÇÃO PELOS SEUS CONHECIDOS ::
PARA MAIS INFORMAÇÕES E CONTACTOS VEJA O NOSSO WEBSITE**

INFONATURE.ORG - O ESPÍRITO DA MUDANÇA
NATUREZA, DIREITOS HUMANOS, DIREITOS DOS ANIMAIS, ACTIVISMO, VOLUNTARIADO

WWW.INFONATURE.ORG

"CONHECIMENTO É PODER, O PODER DE MUDANÇA"

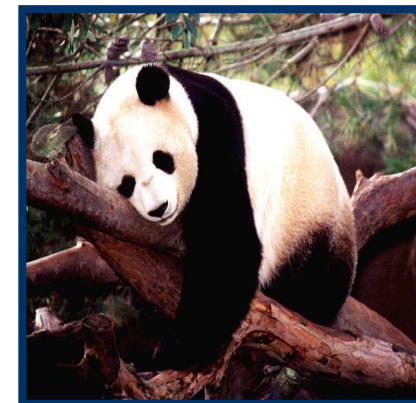


O ESPÍRITO DA MUDANÇA

PROTEJA O AMBIENTE A VIDA E O PLANETA

INFONATURE.ORG - WWW.INFONATURE.ORG

Vivemos um momento único da história da Humanidade e do planeta, pois entramos numa fase crítica por enfrentamos problemas ambientais desastrosos. É um facto assegurado que se as pessoas não mudarem de mentalidade, estes problemas ambientais causados pela própria Humanidade podem em breve extinguir toda a vida no planeta. Assim é absolutamente urgente mudarmos de atitude e empenharmo-nos na protecção da Natureza a todos os níveis e sentidos. Cada pessoa tem a responsabilidade moral de ter o bom senso de participar individual e localmente, de forma a haver uma transformação global. Através deste panfleto pretendemos dar informações de como ajudar a proteger o Ambiente, apresentando simples sugestões que ajudam e muito a minorar o efeito negativo que temos no Ambiente de forma local e global, tanto por nós como por toda a vida no planeta, o "nosso" único e precioso habitat.



É necessário ter-se a consciência que a maior parte das nossas ocupações quotidianas provoca impacto no Ambiente. Acender uma luz, abrir uma torneira, viajar de carro ou fazer compras. Qualquer actividade consumista tem uma repercussão negativa no equilíbrio ecológico do planeta. Aqui o segredo é minimizar ao máximo os danos que fazemos no dia-a-dia. Este fenómeno pode ser representado com a frase: "consumir é votar". Esta frase significa que a maioria das nossas atitudes habituais expressam uma opção, seja negativa ou positiva. Esta permite-nos escolher entre um produto tóxico e outro inócuo, entre usar e desbaratar, entre gerar lixo, reciclar, reparar ou evitar os resíduos antes de comprar. Todos somos livres de escolher, mas para que essa liberdade seja real e positiva, deve ser bem fundamentada baseando-se no conhecimento e na compreensão de que tudo o que consumimos não aparece espontaneamente nas prateleiras do supermercado, nem desaparece por artes mágicas no contentor do lixo. Tudo o que consumimos vem de algum lado e vai parar a outro, constituindo um ciclo vicioso de produção-consumo-resíduos, que vai determinar o seu impacto real e extremamente negativo no Ambiente. Muitas vezes a aquisição de objectos obedece apenas a questões de publicidade, promoções ou necessidades criadas artificialmente e não a verdadeiras razões de utilidade. Existem alternativas à nossa forma de vida actual, que podemos começar a construir elevando o olhar acima do supérfluo para nos fixarmos apenas no mais essencial e verdadeiro.

PENSE GLOBALMENTE, ACTUE LOCALMENTE

COMPORTAMENTOS INDIVIDUAIS PODEM ALCANÇAR TRANSFORMAÇÕES GLOBAIS

PORQUE AJUDAR A PROTEGER O AMBIENTE?

Porque a nossa vida, o futuro dos nossos descendentes e do mundo dependem de um Ambiente saudável, que acontece apenas através de um desenvolvimento natural e sustentável - **Porque** é moralmente correcto e ético fazê-lo. Respeitar toda a vida, seja animal, vegetal e mineral, é demonstração de um desenvolvimento de conhecimentos, compaixão e sabedoria espiritual - **Porque** fazemos parte da Natureza e destruí-la equivale a uma autodestruição, aniquilação da Humanidade e da vida no planeta - **Porque** estando bem informados, para além de ajudarmos o mundo e os seus habitantes, poupamos imenso dinheiro, melhoramos drasticamente a nossa saúde e preservamos o futuro do planeta para toda a vida e futuras gerações.

COMO AJUDAR O PLANETA - 101 OPÇÕES ESSENCIAIS PARA FAZER NO DIA-A-DIA

POUPAR ENERGIA: Desligar as luzes e quaisquer equipamentos que não precisa de utilizar - Ver televisão apenas quando necessário e desliga-la sempre, não a deixando em “stand-by” - Desligar o monitor do seu PC sempre que ficar vários minutos sem o utilizar e desligar totalmente o seu computador sempre que não o utilizar - Comprar apenas lâmpadas e aparelhos electrónicos de baixo consumo energético, pois são mais económicos, eficientes, duráveis e amigos do ambiente - Poupar gás o mais possível, não ligar bicos de forma desnecessária e reduzir a intensidade das chamas - Desligar da tomada os carregadores, transformadores e outros aparelhos de consumo contínuo (sem botão de desligar) - Tentar utilizar dinamos para produzir energia.

ENERGIAS ALTERNATIVAS: Utilizar veículos (híbridos ou não) e aparelhos mecânicos/electrónicos que utilizem a energia metabólica, solar, eólica, hidroeléctrica (de pequena escala), biomassa, geotérmica, biogás, biodiesel (de pequena escala), das marés ou outros tipos de energia menos prejudiciais ao Ambiente – No carro pode instalar um sistema de gás (1500 euros) ou em Diesels utilizar óleo de fritar como combustível.

POUPAR ÁGUA: Tomar duchas de poucos minutos e não banhos de imersão - Fechar sempre as torneiras quando não precisar de água - Captar e armazenar a água que usa para a reutilizar, por exemplo, para a sanita, regar ou lavar o que for necessário - Minimizar a descarga do seu autoclismo para evitar enormes desperdícios de água - Utilizar sistemas de rega que sejam mais eficientes (gota-a-gota, etc).

REDUZIR A POLUIÇÃO: Não fumar - Não fazer fogos e sobretudo não queimar produtos tóxicos (borrachas, plásticos, etc) mas sim recicla-los - Não deitar lixo para o chão - Não despejar nenhum tipo de óleo ou produtos tóxicos ou perigosos para a rua, os esgotos ou para o lixo, colocar em garrafas e entregar em centros de tratamento - Não deitar detritos não biodegradáveis para a sanita – Não utilizar nenhum tipo de pesticidas ou adubos químicos (que têm impactos muito negativos), empregando apenas métodos naturais como a compostagem – Entregar medicamentos e suas embalagens nas farmácias – Evitar usar pilhas, utilizar apenas as recarregáveis - Tentar excluir todos os diferentes tipos de produtos químicos que utiliza em casa e fora dela, substituindo-os por produtos naturais (limão, vinagre, etc) ou com componentes menos poluentes e biodegradáveis – Comprar sabonetes em barra, champôs, pasta de dentes, detergentes entre muitos outros produtos, que sejam 100% naturais (vegetais) ou biodegradáveis, menos prejudiciais ao Ambiente e à nossa saúde (compre ou peça mais informações em lojas de produtos naturais) - Não utilizar o ar condicionado porque destrói a camada de ozono - Não utilizar latas de spray porque, lançando no ar gotículas de químicos, prejudicam o Ambiente e a saúde – Utilizar tintas livres de produtos tóxicos ou à base de água e/ou plantas.

OS 5 R'S « 1- REPENSAR: É fundamental não comprar coisas supérfluas mas somente o absolutamente necessário de forma a salvaguardar ao máximo os recursos naturais, para além de reduzir muito as despesas monetárias » **2- REDUZIR:** Não comprar produtos contendo várias embalagens - Não comprar ou utilizar nenhum tipo de produto descartável, utilizar lenços, guardanapos e fraldas (etc) de pano - Ao fazer compras levar sempre sacos, de tecido de preferência - Não comprar jornais e revistas (ou outros) de forma a diminuir a necessidade de papel e haver menos florestas destruídas. Se precisar de informação poderá ir a uma livraria de livros usados, a uma biblioteca que tem sempre os jornais do dia, pedir emprestado ou utilizar a Internet - Não comprar apenas porque está na “moda” ou por ser mais “giro” (CD’s, telemóveis, roupa, etc) - Reduzir ao máximo a utilização de plásticos (lojas/mercados, etc), materiais muito prejudiciais à Natureza » **3-REUTILIZAR:** Reutilizar sempre os sacos de plástico ou utilizar sacos de pano - Comprar livros, roupas, móveis, carros ou outros produtos em 2ª mão » **4- REPARAR:** Utilizar o mais possível os aparelhos electrónicos que tiver, reparando-os quando estes se avariarem – Procurar reparar o calçado, vestuário e mobiliário que tenha ou adaptá-los a novos estilos – Procurar fazer uma boa manutenção da sua viatura ou de outros equipamentos que tenha » **5- RECICLAR:** Reciclar todo o papel, papelão, vidro, embalagens, Tetra Pak, plásticos, lâmpadas, esferovite, metais, pilhas, madeira, tecidos, equipamentos electrónicos (telemóveis, computadores, etc), tinteiros e outros materiais que tiver em casa ou fora dela, limpando e separando-os primeiro.

SUSTENTABILIDADE: Não apanhar ou danificar flores e outras plantas nas ruas e no campo - Durante o ano individualmente ou com mais pessoas, encontrar e cultivar sementes de árvores e outras plantas nativas (ver portugal.infonature.org) na sua casa ou outro local, para depois serem plantadas em zonas destruídas pelos fogos e/ou com pouca vegetação – Aprender e utilizar técnicas alternativas mais éticas, naturais e ecológicas sobre: agricultura biológica, permacultura, bio-construção, auto-suficiência, cozinha vegetariana, faça-você-mesmo, sistema económico PROUT, educação alternativa para crianças (Waldorf, etc), etc.

ALIMENTAÇÃO ÉTICA: Ser Vegetariano (especialmente Vegano), pelo respeito pela sua saúde, pelos animais, pelo Ambiente, por um mundo melhor: A indústria da carne é extremamente nefasta para os animais torturando e chacinando mais de 150 mil milhões de animais por ano; para o Ambiente sendo no geral uma das indústrias mais poluidoras em todo o mundo; ajuda a estimular a fome mundial devido a imensos recursos desperdiçados (ver www.avp.org.pt) - Boicotar alimentos que contenham ingredientes com OGM's (Organismos Geneticamente Modificados). Os OGM's estão a provocar danos irreparáveis no Ambiente sendo autênticas “bombas” genéticas (ver: www.stopogm.net) - Comprar produtos biológicos por serem muito melhores para a saúde e muito menos prejudiciais ao Ambiente – Utilizar restos orgânicos para fazer adubo/compostagem natural, ou colocar num contentor separado, fechado e entregar às entidades responsáveis de os recolher – Tentar cultivar os seus próprios alimentos de forma biológica, seja em vasos ou num terreno seu ou de conhecidos.

FAZER COMPRAS: Ler sempre os rótulos - Evitar comprar produtos não biodegradáveis - Fazer compras utilizando o sistema de Comércio Justo e/ou Cooperativo, evitando as grandes empresas - Comprar produtos biológicos (sem químicos) e outros de produção local ou nacional - Dar a outros aquilo que não precisa e procurar quem tenha e não queira, aquilo que você precisa, trocando em vez de comprar (Trocal) - Comprar papel e outros produtos que sejam reciclados, recarregáveis, etc - Não comprar vestuário derivado de animais (peles, couro, seda, lã, etc), optar por tecidos vegetais e biológicos (algodão, etc) - Não comprar madeira exótica, apenas madeira reciclada ou certificada – Não comprar produtos testados em animais (ver www.caringconsumer.com).

TRANSPORTES: Economizar gasolina e dinheiro ao andar sempre de pé, de bicicleta ou de transportes públicos - Se tiver um carro, entregar os óleos, pneus, baterias e outros materiais da viatura em centros próprios para serem tratados e reciclados, não os despejar num local qualquer - Se comprar uma viatura, compre em 2ª mão e escolha uma que seja económica - Não utilizar ar condicionado na viatura - Não fumar dentro ou fora do carro, se fumar não deitar beatas para o exterior – Sempre que possível combinar a partilha do automóvel ou dar boleia a outras pessoas.

ENTIDADES: Boicotar todas as empresas que sejam responsáveis pela exploração ou morte de pessoas, poluição e destruição do Ambiente, pela exploração, tortura e/ou carnificina de animais - Fazer pressão junto aos governos e empresas para que estes tomem medidas sérias para a protecção ambiental, animal e humana, avisando-os de que só comprará produtos que sejam éticos, naturais, biológicos, biodegradáveis e amigos do ambiente – Algumas horas por semana fazer voluntariado e/ou activismo, ser sócio ou dar donativos para organizações de apoio e protecção ao Ambiente, Direitos dos Animais e de Direitos Humanos.

A MUDANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS
“SEJA A MUDANÇA QUE QUER VER NO MUNDO” - MAHATMA GHANDI

MAIS INFORMAÇÕES: WWW.INFONATURE.ORG

