

# Por um Natal Sustentável e Feliz

## Dicas para reciclar, reutilizar e poupar

A época natalícia é sempre tempo de despertar para o que de mais importante temos na vida, e num ano cheio de desafios, as lições foram muitas. Agir em prol do meio ambiente, rever comportamentos, mudar os hábitos de consumo e valorizar a presença das pessoas que fazem a diferença na nossa vida foram algumas delas.

Para o Natal deste ano, convidamo-los a reciclar, reutilizar e poupar. Vamos celebrar esta data com alegria e a planear um futuro muito melhor.



Poupar



Reciclar



Reutilizar



## A Ceia de Natal

### Planear para poupar, reutilizar e reciclar



Estime o número de convidados. Este ano deverá ser menor mas, faça uma lista e defina um orçamento antes de ir ao supermercado.



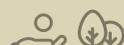
Aposte mais em aperitivos económicos, como pão, broas, patês, azeitonas e queijos do que nos frutos secos e frutas cristalizadas.



Partilhar é honrar o espírito de partilha do natal. Peça a cada convidado para trazer algum petisco, sobremesa ou vinho.



Planeie a decoração com antecedência não use objetos descartáveis. Prefira flores naturais e reutilize objetos decorativos que já tem em casa.



Para a Ceia, privilegie os acessórios reutilizáveis, como por exemplo guardanapos de pano.



Substitua o *gourmet* pelo *handmade*, e privilegie a compra de produtos locais.



Envolve as crianças na tarefa de separar o lixo reciclável.



Além das sobras da Ceia, que se transformam na tradicional roupa-velha para o almoço de Natal, congele o que sobrar, como tartes e empadões.



Comece a comprar com antecedência tudo aquilo que não estraga, como as bebidas, e aproveite os descontos.



Coloque o óleo alimentar nos locais próprios. É importante descartar no lugar correto o óleo que não puder ser reutilizado.

## Presépio sustentável

Que tal convidar os mais pequenos para fazer um presépio especial com materiais reutilizados? Rolhas, palitos de madeira, restos de tecidos, caixas de ovos, cápsula de café... mais adequado ao Natal.

Sensibilize os mais novos para criatividade, obterá um presépio onde brilham os recados positivos para a defesa do Ambiente e das gerações futuras. Recorra aos exemplos dados pelos Contos do Sebastião que pode [conhecer aqui](#).



## A hora das prendas!



Em vez de comprar prendas para muitos amigos e familiares, presenteie um amigo secreto. Este ano, por causa da pandemia, até pode fazer os sorteios online, comprar e direcionar as entregas para a casa do amigo secreto.



Que tal ajudar os mais pequenos a criar os presentes que vão oferecer usando materiais reciclados? Não há nada mais especial do que uma prenda personalizada feita pelas mãos de uma criança.



Defina a quem vai oferecer prendas e estipule um valor para gastar em cada prenda.



Opte por comprar online, assim evita aglomerações, encontra maior variedade, pesquisa sobre a procedência do produto, compara mais facilmente os preços, além de poupar tempo e dinheiro.



Compre presentes ecológicos. Procure conhecer o processo de fabrico, opte por produtos locais, artesanais e feitos com materiais reciclados ou recicláveis.



Faça embrulhos sustentáveis, evite o plástico, reutilize papéis de presente, use sacos de tecido.



Faça os seus próprios presentes. Não precisa ter muitos talentos, uma fotografia especial impressa num porta-retratos bonito e uma carta ficam na memória e enchem o coração.



Compre os presentes com antecedência. O ideal, inclusive, é comprar ao longo do ano e guardar. Pode ser uma oportunidade de exercer o seu foco ao tema da poupança. Por exemplo, com recurso à [sua app bancária](#) que o ajuda registar cada linha de gastos.

[Saiba como aqui](#)



Modere nos presentes para as crianças. Pode, por exemplo, reunir a família e dar uma única peça de maior valor e qualidade. Com isso, transmitirá uma mensagem menos consumista.



Manter o espírito de solidariedade e mantê-lo acessível ao longo do ano é fundamental. Este Natal é mais um momento para o pôr em prática. Acompanhe algumas das ações previstas:



Convide os seus filhos a separar todos os brinquedos que já não usam para serem doados a crianças carentes. Escolham juntos uma entidade a quem doar estes brinquedos. Ensine-lhes mais sobre reciclagem com a ajuda do Sebastião, [saiba mais aqui](#).



Veja quais são as peças de roupa que podem ser usadas pelos filhos mais novos ou que podem ser doadas a primos, vizinhos, ou entidades sociais. A ideia é fazer com que as roupas circulem e sejam reutilizadas, prolongando o seu tempo de vida útil.



## No Natal o espírito é de partilha



Ofereça o que nunca usou e o que está guardado. Os objetos têm de seguir o seu ciclo de vida e precisam circular.

Manter o espírito de solidariedade e mantê-lo acessível ao longo do ano é fundamental. Este Natal é mais um momento para o pôr em prática. Acompanhe algumas das ações previstas:

### Missão Natal AMI



Pode financiar o cabaz de Natal de uma família em situação de pobreza e exclusão social ou oferecer miminhos a crianças e idosos.

### Compra Solidária



Pode presentear a família com prendas desta plataforma de produtos e experiências de instituições de solidariedade.

### Paí Natal Solidário CTT



Pode escolher uma das cartas publicadas no site da CTT e apadrinhar o sonho de Natal de uma criança.



### O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Este Natal prepare o futuro. Informe-se sobre as soluções de poupança que podem ajudar a sua família com esse objectivo. Para o alcançar, há que começar a poupar .



[Saiba Mais Aqui](#)

## E se neste Natal não puder estar junto de quem ama?

Que tal resgatar a velha tradição dos cartões postais ou do envio de fotografias de Natal? As mensagens manuscritas e o papel carregam sempre um pouco da presença. Mas aproveite também das facilidades da tecnologia para encurtar as distâncias e faça videochamadas com familiares e amigos.