

No Dia Mundial da Poupança conheça as dicas da SPV

31 de Outubro, 2017

O Dia Mundial da Poupança realiza-se hoje, 31 de outubro. Pequenos gestos podem fazer a diferença no que toca ao poupar, seja a carteira ou o ambiente. A Sociedade Ponto Verde, entidade responsável por promover a recolha seletiva e a reciclagem de embalagens usadas, deixa-lhe um conjunto de sugestões que poderão fazer a diferença.

1. POUPAR QUANDO SE COMPRA

Nos dias de hoje as opções que o mercado disponibiliza em termos de eletrodomésticos são cada vez mais sustentáveis e ecológicas. Se precisar de comprar uma máquina de lavar ou um fogão, não se esqueça de ver as características, pois pode sempre optar pela solução mais amiga do ambiente.

2.SACOS REUTILIZÁVEIS SÃO SEMPRE A MELHOR OPÇÃO

Nas suas compras, use e volte a usar sempre os sacos reutilizáveis. Para além de serem práticos, estes sacos são amigos do ambiente e ajudam a evitar o desperdício. É tão fácil e eficaz. É tudo uma questão de hábito e poupança, ambiental e financeira.

3.EMBRULHOS ECONÓMICOS

Porque não utilizar revistas ou jornais que já leu ou mesmo aqueles desenhos que as crianças fazem para utilizar quando embrulha presentes? No entanto, não se esqueça que, depois das prendas abertas, estes papéis devem ter como fim o ecoponto indicado, o da cor azul. Muito do papel que hoje se usa é resultado de reciclagem. A reciclagem do papel defende as árvores e evita a desflorestação.

4.OPTAR POR GARRAFAS REUTILIZÁVEIS

Fazer-se acompanhar de uma garrafa de água é um ótimo hábito, mas deve ter em atenção onde transporta a água. Escolha uma garrafa reutilizável, que permita inúmeras utilizações sem produzir resíduos. Além disso, a água da torneira distribuída em Portugal é de excelente qualidade, por isso, pode consumi-la à vontade. Se preferir água engarrafada, opte por embalagens grandes (garrafões) e, no final, deposite-os no ecoponto amarelo.

A MELHOR REFEIÇÃO É AQUELA QUE É EQUILIBRADA

Tudo começa nas compras e no momento que as antecede. Um bom planeamento inclui uma lista detalhada do que é necessário comprar, uma revisão à validade dos produtos que já estão em casa e especial atenção aos frescos, que se estragam mais rapidamente. Estabeleça as refeições que vai preparar ao longo da semana tendo em conta os produtos que já tem em casa, dando prioridade àqueles que têm os dias contados. Na hora de comprar, esteja também atento à validade dos produtos que compra, que às vezes passa despercebida e não é tão longa quanto se pensa, à partida. Uma lista bem pensada pode proporcionar refeições equilibradas tanto em termos de saúde como de finanças.

5.TODOS GOSTAMOS DE DAR UM PRESENTE, MAS QUANTIDADE NEM SEMPRE É QUALIDADE
Oferecer um presente é sempre um prazer. Mas não se esqueça, o mais difícil não é oferecer muitos é oferecer aquele que vai ser lembrado por muito tempo, porque era mesmo muito preciso. Tente oferecer o que a família e amigos realmente precisam. Brilhe com a qualidade e não com a quantidade.

6.COMUNICAR POUPANDO

Tente mudar os seus hábitos, evite imprimir. Nos dias de hoje a era digital permite-nos comunicar com todos e das mais variadas formas sem termos de gastar recursos em papel e tinteiros. Aproveite esta nova era e poupe.

7.FAÇA VOCÊ MESMO

“Do it yourself” é cada vez mais uma tendência. Quer oferecer um presente especial, pense na outra pessoa e mãos à obra, seja você a fazê-lo. Podem ficar mais bonitos ou nem por isso, mas o tempo que dedicou e o carinho com que o fez vai fazer a outra pessoa muito feliz.

8.AMIGOS PARA JANTAR, CUIDADO COM AS QUANTIDADES

Ter amigos em casa para jantar é sempre uma animação, tente que o mesmo não se aplique ao momento em que vai comprar os ingredientes para esse jantar. Coma com qualidade, mas tenha cuidado com as quantidades. Afinal ninguém gosta de passar uma semana a comer o mesmo. Um truque que pode ajudar – compre a granel.

9.COMPRE PRODUTOS NACIONAIS, A NOSSA ECONOMIA AGRADECE E A QUALIDADE É INDISCUTÍVEL

Quando chegar a hora de escolher, opte pela qualidade dos produtos nacionais. Comprar português é contribuir para o desenvolvimento da economia nacional, para a criação de empregos e para a riqueza do nosso país. Compre nacional, compre o que é realmente bom.

10.O FRIO VEM AÍ? É CERTO, MAS ATENÇÃO AOS GASTOS DE ENERGIA

Vamos entrar na época do frio e da chuva e estar no quentinho da nossa casa sabe tão bem. Mas cuidado, esse aquecimento deve ser económico. Algumas ideias para reduzir o consumo de energia são calafetar bem as portas e as janelas, utilizar moderadamente os sistemas de aquecimento e usar a lareira (se a tiver). A conta da eletricidade vai agradecer.

11.ESTEJA SEMPRE EM EXCELENTE FORMA, PEDALE

Ofereça um miminho a si mesmo, a boa forma e uma saúde de ferro. Comece a pedalar e vai ver que se vai sentir bem melhor, mais saudável, mais em forma e o ambiente agradece, tal como a sua carteira.