

Nota Informativa

📅 15/12/2023

DECO promove Natal Sustentável com o LifestyleTest.eu/pt

LifestyleTest é uma ferramenta inovadora para avaliar e adotar escolhas de vida mais sustentáveis, medindo a pegada carbónica do consumidor. É um teste único em Portugal.

Este Natal, a DECO incentiva os cidadãos a adotar um estilo de vida sustentável, promovendo práticas conscientes e a redução da pegada de carbono. A DECO participa no projeto europeu Lifestyletest.eu/pt que desenvolveu este teste que avalia os hábitos de consumo em 4 áreas: casa, transporte, alimentação e compras.

De forma prática e descomplicada, o LifestyleTest ajuda os cidadãos medirem a sua pegada carbónica e receberem ações personalizadas que permitem fazer mudanças sustentáveis e saudáveis e reduzir o impacto ambiental individual.

Este teste permite não só comparar o resultado individual com o de outros cidadãos europeus e com a média europeia, mas também nos indica a posição individual face ao objetivo de neutralidade carbónica em 2030.

As respostas de todos os consumidores vão constituir dados (anónimos) relevantes que ajudam os investigadores e decisores políticos a adotar medidas para promover a mudança e o objetivo de neutralidade climática.

Fernanda Santos, Coordenadora de Projetos & Inovação na DECO, compartilhou a visão do projeto: *“O LifestyleTest permite-nos conhecer o nosso impacto ambiental e a partir daqui tomar consciência que precisamos mudar. É um teste que nos inspira para vidas melhores, mais saudáveis e em respeito pelos limites do planeta.”*

Natal Sustentável – as dicas da DECO

Neste período festivo, a DECO oferece-lhe dicas práticas e exemplos inspiradores para um Natal sustentável, conectando o LifestyleTest ao espírito Natalício de responsabilidade ambiental:

Decorações sustentáveis:

- Opte por decorações reutilizáveis, como enfeites de madeira ou tecido.
- Crie as suas próprias decorações com a utilização de materiais reciclados.

Presentes úteis e conscientes:

- Opte por presentes sustentáveis, em segunda mão ou de origem local.
- Considere oferecer experiências em vez de objetos materiais.
- Crie os seus próprios presentes para oferecer

Refeições Sustentáveis:

- Planeie refeições com tempo e com ingredientes locais e sazonais.
- Reduza o desperdício de alimentos: opte por comprar em menor quantidade. Faça uma mesa de Natal em partilha com os seus convidados em que cada um contribui. No final, reparta as sobras alimentares.

Poupe Energia:

- Opte por iluminar a casa com luzes LED eficientes e não as deixe ligadas durante a noite ou se não estiver em casa.

Transporte Consciente:

- Evite muitas deslocações para fazer compras: concentre as compras num único dia e num único local. Desta forma, reduz as emissões de carbono em viagens.

Como participar na ação Natal Sustentável da DECO:

- Faça o teste à sua pegada carbónica em [Lifestyletest.eu/pt](https://lifestyletest.eu/pt) e conheça as suas emissões de CO2
- Receba dicas personalizadas para reduzir sua pegada de carbono.
- Mude o seu comportamento, inspire os que o rodeiam e implemente práticas sustentáveis neste Natal e ao longo do ano.
- Passe a palavra e fale do LifestyleTest aos seus amigos e familiares

Vamos, juntos, promover estilos de vida positivos e sustentáveis!

Contactos com a imprensa:

 Graça Cabral

 96 570 00 11

**Descubra uma nova
DECO em deco.pt**

