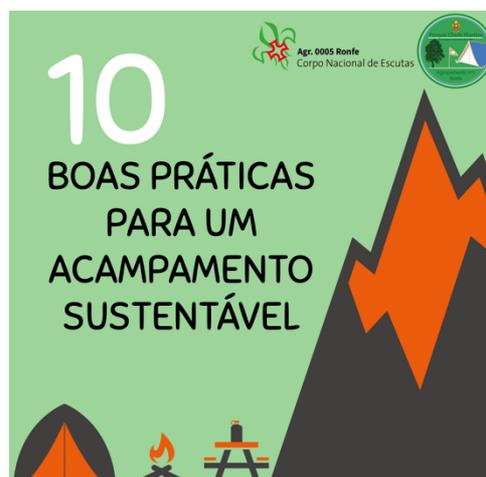




10 boas práticas para um acampamento sustentável



1. ACESSÓRIOS A LEVAR

Esta é, provavelmente, a forma mais eficiente de evitar desperdício durante o campismo, se levarmos o material apropriado e necessário evitamos a compra e utilização de descartáveis que facilmente entram na nossa rotina.

2. NÃO DEIXE RASTROS

Este talvez seja o conselho mais óbvio, mas ele precisa ser repetido. Não deixe nenhum tipo de rastro para trás. Todos os resíduos, sejam eles recicláveis ou orgânicos, devem ser levados de volta e destinados adequadamente. Mesmo durante o acampamento, mantenha o lixo em locais apropriados e devidamente fechados. Isso evita que animais sejam atraídos pelos restos de comidas, o que deixará você mais seguro e eles também.

3. EVITE AO MÁXIMO O USO DE ITENS DESCARTÁVEIS

Leve sempre seus próprios talheres, pratos e toalhas reaproveitáveis. Essa mesma dica vale para outros itens e equipamentos. O sisal, por exemplo, pode ser substituído por cordas de nylon, para que sejam usadas várias vezes.

4. PRODUTOS DE HIGIENE

Esta é outra área em que facilmente gastamos muitos frasquinhos, embalagens e produtos desnecessários para cabelo, para a cara, para o corpo, para as unhas, para o banho, para depois do banho, etc. Vamos descomplicar pelo planeta e pela nossa saúde, ok?

5. COMIDA

É neste campo que descartamos, muitas vezes, embalagens e plásticos sem fim. A melhor solução? Preparar em casa uns quantos petiscos e snacks para poder levar.

6. BANHO

Sabão natural (existem vários de marca portuguesa e nos supermercados) pode facilmente servir para o cabelo, cara e corpo. Se já estás a pensar que o teu cabelo é complicado e espesso e tal: sabias que se juntares um fundinho de vinagre num frasco pequeno de vidro e encheres com água (podes perfumar com lavanda ou cascas de laranja) consegues um amaciador infalível? Não, não ficas a cheirar a salada.

7. CUIDADO ORAL

Existem inúmeras pastas naturais em frascos de vidro. Mas também existem inúmeras receitas de pasta de dentes naturais e caseiras online.

8. PROTECTOR SOLAR

Já existem várias marcas no mercado com apenas ingredientes naturais: podem encontrar várias opções online ou em lojas de produtos ecológicos e naturais.

9. GUARDANAPOS E SACOS DE PANO

Seja para as refeições, para embrulhar uma sandes para o lanche, para levar uns bolos da pastelaria ou para limpar alguma coisa que se sujou, é sempre útil ter alguns trapos e paninhos por perto. O mesmo para o pão para o pequeno almoço ou para as compras, se não tens nenhuns, não há problema: corta umas tiras de uma camisa ou lençóis velhos para guardanapos ou recorta uma t-shirt velha para um saco.

10. MATERIAL DE CAMPISMO

Por fim, se adoras acampar mas não tens todo o material: pede emprestado, afinal é algo que apenas se utiliza algumas vezes ao ano ou então espreita as mil e uma opções em segunda mão, lembra-te que o desperdício de uns é o tesouro de outros.