

# Natal

## SUSTENTÁVEL, SEGURO E SAUDÁVEL

Pequenos gestos criam grandes épocas festivas.

### SUSTENTABILIDADE NO NATAL



#### ● REPENSAR

Privilegie presentes úteis, experiências ou produtos locais. Avalie se necessita de comprar mais um enfeite cintilante.

#### ● REDUZIR

Evite o excesso de embalagens nos presentes. Planeie as refeições para evitar sobras desnecessárias.

#### ● REUTILIZAR

Decorações, fitas e caixas podem ter muitas vidas. Faça embrulhos personalizados. Aproveite frascos de vidro como lanternas, porta-velas ou embalagens de oferta.

#### ● RECICLAR

Pilhas, lâmpadas e pequenos eletrônicos devem ir para pontos de recolha específicos. A separação correta transforma resíduos em recursos.

#### ● REINTEGRAR

Dê uma segunda vida a objetos que já não precisa através de doação. Partilhe comida em excesso com colegas ou instituições.

#### ● ILUMINAÇÃO E TOMADAS

Evite sobrecarregar tomadas, extensões e triplas. Desligue a iluminação quando sair ou antes de dormir. Não utilize fios danificados ou ligações improvisadas.

#### ● DECORAÇÃO E ESTABILIDADE

Evite subir em cadeiras ou mesas instáveis. Coloque decorações pesadas em superfícies seguras. Em árvores naturais, mantenha distância de fontes de calor.



### SEGURANÇA NO NATAL

### SAÚDE NO NATAL



#### ● ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Saboreie a tradição sem exageros. Dê preferência a refeições variadas e porções ponderadas.

#### ● MOVIMENTO E BEM-ESTAR

Faça pequenas caminhadas entre eventos festivos. Mantenha boas rotinas de sono mesmo nesta época movimentada.

#### ● CONSUMO RESPONSÁVEL DE ÁLCOOL

Evite excessos e mantenha consciência dos seus limites.



Universidade do Minho  
Unidade de Serviços da Gestão  
dos Campi e Infraestruturas

