

## Eu assumo o compromisso que vou:

(Colocar uma cruz na(s) ação/acções que pretende )



- 1- Diminuir o desperdício alimentar, planeando as minhas refeições e os produtos que vou comprar, optando por fazer mais idas ao supermercado e comprar apenas o necessário para o que planei.
- 2- Reutilizar, reaproveitar e reciclar tudo que for possível;
- 3- Limitar o uso de garrafas de plástico às de 5 litros se tiver mesmo de ser, para o dia a dia vou preferir as de vidro ou metal.
- 4- Apoiar o comércio local e nacional;
- 5- Subscrever faturas digitais;
- 6- Substituir as lâmpadas tradicionais por lâmpadas de baixo consumo;
- 7- Fechar a torneira enquanto lava os dentes, o cabelo, o corpo e as mãos;
- 8- Aderir a uma limpeza de praia ou parque;
- 9- Optar por banhos de chuveiro e mais curtos;
- 10- Partilhar e incentivar e nunca julgar o progresso daqueles que o rodeiam.



**1º e último nome:**

Profissão:

Idade:

Localidade :

Ano escolaridade: