



UMA MÃO
*Cheia de
Recomendações*



NESTE NATAL,
*às crianças, ofereça
segurança!*

O Natal é uma época especialmente aguardada pelas crianças, que anseiam receber as suas prendas, nelas se incluindo, brinquedos para todos os gostos e idades.

Porque se destinam a um público particularmente vulnerável, os brinquedos terão de cumprir um conjunto de requisitos de segurança impostos por lei, para que não constituam um perigo à saúde e à própria vida das crianças.





Ao escolher brinquedos, neste Natal, tenha em atenção as seguintes recomendações:

- Opte por comprar em lojas e sites de confiança.
- Adeque os brinquedos à idade, à capacidade e ao nível de destreza da criança.
- Esteja atento aos avisos e contra-indicações destinadas a crianças com idade inferior 3 anos.
- Certifique-se de que os rótulos e as instruções estão redigidos em português.
- Verifique se os compartimentos para as pilhas estão fechados, de forma segura.

Pela importância que o tema assume, a Comissão Europeia apresentou uma nova proposta de regulamento sobre segurança dos brinquedos, de forma a rever as regras em vigor para proteger as crianças dos potenciais riscos inerentes aos brinquedos.

- Esteja atento a peças pequenas, facilmente destacáveis (olhos, botões, válvulas,...) devido ao risco de asfixia.
- Certifique-se de que os fios ou cordéis têm um comprimento inferior a 220 mm, para evitar o risco de estrangulamento.
- Compre brinquedos com a marcação CE. Indica que o brinquedo é seguro e protege a saúde da criança.
- Se detetar produtos ou brinquedos à venda que não cumpram os requisitos exigidos por lei, denuncie!



TENHA UM
“pé de meia”
NESTE NATAL



O Natal é uma época de união, de partilha e de momentos especiais com família e amigos. Com algum planeamento, é possível celebrar esta quadra festiva de forma económica e sem comprometer a sua estabilidade financeira.

Deixamos-lhe aqui, algumas recomendações, para um Natal mais equilibrado e tranquilo, em termos financeiros.



- *Divida o orçamento em categorias essenciais*

Comece por definir o valor total que pode gastar no Natal e divida-o por categorias, como presentes, refeições, decorações e eventos. Este método ajuda a manter o controlo e a assegurar que cada área está devidamente planeada.

- *Faça uma lista das pessoas a quem vai oferecer presentes*

Elabore uma lista detalhada com os nomes de todos os destinatários dos seus presentes. Indique o que pretende oferecer a cada pessoa e o valor máximo que está disposto a gastar.

Para poupar, considere opções económicas ou presentes personalizados feitos por si, estas escolhas podem ser mais significativas e ajustadas ao orçamento.

- *Acompanhe rigorosamente os gastos*

Não basta planejar, é crucial monitorizar os gastos.

Guarde os talões e atualize o seu orçamento sempre que realizar uma compra.

Este acompanhamento permite identificar desvios e ajustar as despesas a tempo.

- *Evite compras de última hora*

Deixar tudo para a última hora aumenta a probabilidade de gastar mais do que o necessário. Planeie as suas compras com antecedência para encontrar melhores preços e evitar a pressão de compras impulsivas.

- *Evite recorrer ao crédito desnecessário*

Evite o uso de cartões de crédito durante esta época, pois podem levar a gastos superiores ao planeado. Comprar com dinheiro em numeração ajuda a ter uma percepção imediata do que já gastou e do que ainda pode gastar, reforçando o controlo financeiro.



- *Controle o impacto dos gastos futuros*

Evite comprometer rendimentos futuros com despesas natalícias. Se possível, utilize poupanças específicas ou fundos já reservados para esta época.

- *Aposte na simplicidade e na sustentabilidade*

Reduza os custos ao reutilizar decorações de anos anteriores ou ao optar por uma abordagem mais sustentável.

As tradições natalícias e o convívio familiar são o que realmente importa - valorize o que tem significado emocional em detrimento do consumismo.

A gestão consciente do orçamento não significa abdicar da magia do Natal.

Pelo contrário, permite viver esta quadra com alegria e serenidade, sem o peso de preocupações financeiras.

NESTE NATAL
evite o desperdício alimentar

Em momentos festivos e, em especial, no Natal, assiste-se a um aumento exponencial do consumo, face aos apelos irresistíveis e às tradições próprias da época, que incluem oferecer prendas, fazer/comprar decorações, mas também compor as mesas, com pratos e iguarias tradicionais.

Porém, é também nestas épocas festivas que se verifica um aumento do desperdício de alimentos. Face ao impacto negativo que provoca na sociedade e no próprio Planeta, deixamos-lhe, aqui, algumas recomendações, para que tenha um Natal mais sustentável e, se possível, mais solidário:





- Faça uma lista de compras, mas não sem antes verificar os ingredientes que já tem em casa.
- Se decidir comprar produtos frescos com antecedência, certifique-se de que tem espaço no frigorífico/congelador para os acondicionar devidamente até à hora de serem confecionados.
- Inclua no seu menu de Natal alguns pratos vegetarianos, pois, ao reduzir o consumo de carne e peixe, contribui para que haja menos emissões de gases com efeito de estufa.

Seja um agente de mudança e faça a diferença, alterando alguns hábitos e rotinas nesta época! Neste Natal, partilhe e seja solidário!

- Evite servir os alimentos de uma só vez, mantendo uma parte armazenada e bem acondicionada para não se estragar com a temperatura e exposição ambiental.
- Guarde as sobras adequadamente para as consumir nos dias seguintes e/ou congele-as já em porções para serem aproveitadas mais tarde.
- Partilhe as sobras alimentares pela família, amigos ou distribua-as por instituições de solidariedade que prestem apoio a quem possa beneficiar.





PRESENTES
e tradições que cuidam
DO FUTURO!



O Natal é tempo de celebração, união e troca de presentes, mas também pode ser uma época de grande impacto ambiental e consumo excessivo. Neste Natal, repense as suas escolhas e adote práticas mais sustentáveis, sem perder a magia desta época especial.



Consumo Consciente no Natal

- Evite bens que se desgastem rapidamente ou que sejam concebidos para terem uma vida útil curta - fenômeno conhecido como obsolescência programada.
- Dê preferência a marcas que promovam a durabilidade e priorize a reparação dos seus produtos.
- Escolha decorações ecológicas, substitua produtos descartáveis por decorações feitas à mão, naturais ou reutilizáveis.
- Poupe na energia consumida, utilize luzes LED e desligue-as quando não estiverem em uso.

Escolha Presentes com Significado

- Opte por produtos locais e artesanais, valorize o comércio local.
- Ofereça experiências, como um jantar, uma atividade de lazer ou um workshop.
- Prefira produtos feitos com materiais biodegradáveis ou reciclados.
- Ofereça o que não usa, transforme o seu desapego em alegria para alguém.

Embrulhos que fazem a diferença

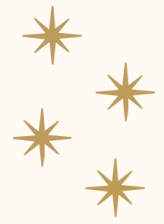
- *Reutilize papéis e sacos.*
- *Escolha tecidos como embrulhos.*
- *Aposte em fitas de rafia ou cordas naturais.*
- *Evite papéis metalizados ou plastificados que são difíceis de reciclar.*

Neste Natal, pense antes de consumir, reutilize sempre que possível e inspire os outros com as suas escolhas responsáveis.

Um Natal mais sustentável é um presente para todos, especialmente para as gerações futuras.

Adotar práticas mais sustentáveis no Natal não significa abrir mão da magia da época. Pelo contrário, permite-nos celebrar de forma mais consciente, criando um impacto positivo no meio ambiente e promovendo valores como a solidariedade e o cuidado com o Planeta.





NOVAS
têndencias do mercado
INFANTIL E PRÉ-ADOLESCENTE

Com o aumento da influência das redes sociais, tais como o tiktok, surgiu uma importante alteração no mercado infantil e pré-adolescente: a moda das rotinas de beleza, amplamente divulgadas, pelos próprios, nas redes sociais.

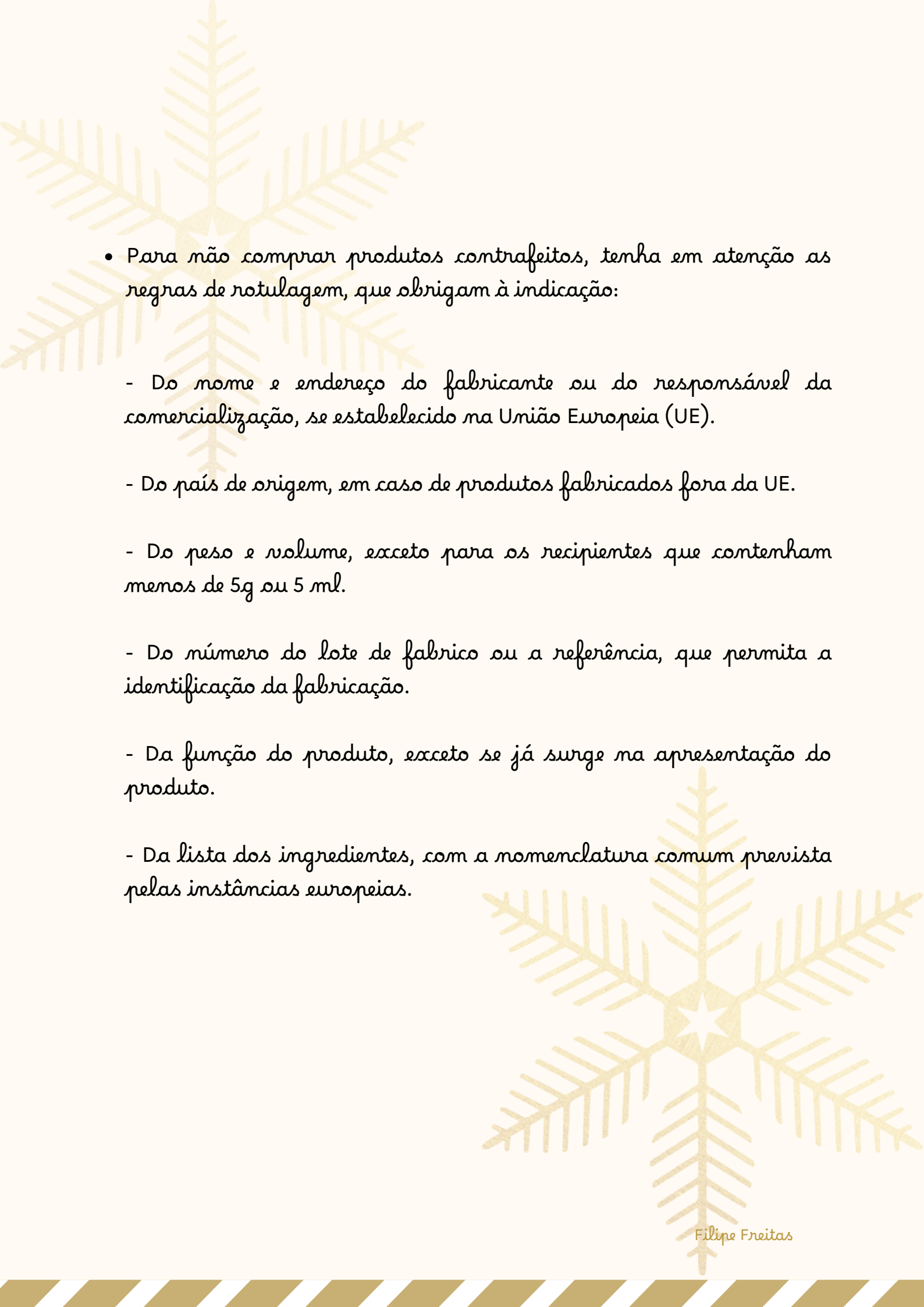


Trata-se de uma crescente tendência de mercado, a que a maior parte das marcas já aderiu, mas que levanta algumas preocupações.

Não podendo alterar as tendências, resta-nos alertar para os riscos da utilização de alguns produtos e, por isso, deixamos-lhe as seguintes recomendações:

- Se uma criança ou pré-adolescente pretende um produto cosmético para o Natal ou pranchas alisadoras de cabelo, alerte-os de que não são brinquedos e que o seu uso indevido poderá causar danos irreversíveis.*
- No caso de produtos cosméticos deve existir um cuidado redobrado na sua utilização, não devendo ser escolhido o produto mais barato, mas o mais seguro.*



- 
- Para não comprar produtos contrafeitos, tenha em atenção as regras de rotulagem, que obrigam à indicação:
 - Do nome e endereço do fabricante ou do responsável da comercialização, se estabelecido na União Europeia (UE).
 - Do país de origem, em caso de produtos fabricados fora da UE.
 - Do peso e volume, exceto para os recipientes que contêm menos de 5g ou 5 ml.
 - Do número do lote de fabrico ou a referência, que permita a identificação da fabricação.
 - Da função do produto, exceto se já surge na apresentação do produto.
 - Da lista dos ingredientes, com a nomenclatura comum prevista pelas instâncias europeias.



UMA MÃO
*Cheia de
Recomendações*

