

O projeto RecBio visa contribuir para uma melhor gestão e conservação dos recursos biológicos marinhos da zona costeira do Norte de Portugal, onde a pesca assume elevada importância cultural, social e económica.

## 10 DICAS PARA CUIDAR DOS OCEANOS

Os oceanos desempenham um papel tão invisível quanto vital para a manutenção da vida na Terra, tal como a conhecemos. São inúmeros os serviços prestados pelos oceanos e, no limite, também a nossa saúde depende de um oceano limpo e produtivo.

No entanto, os impactos da atividade humana têm vindo a aumentar a pressão sobre os oceanos, provocando desequilíbrios e colocando-nos em perigo.

Mas tu podes ajudar a virar esta maré fazendo escolhas ambientalmente responsáveis no teu dia a dia. Vamos a isso!

### Conhecer para Conservar...

- 1 Informo-me sobre os programas de conservação das zonas costeiras na minha zona e torno-me cidadão-cientista.

### Apreciar os sabores do mar, com consciência...

- 2 Compro o meu peixe de forma responsável.

### Cuidar de mim sem descuidar o mar...

- 3 Opto por não usar roupas sintéticas;
- 4 Uso os produtos domésticos na dose certa;
- 5 Escolho cosméticos biológicos;
- 6 Utilizo protetores solares minerais.

### Manter limpo é manter protegido...

- 7 Não deixo resíduos no chão;
- 8 Não alimento as "ilhas de lixo" no alto mar;
- 9 Organizo uma grande limpeza no bairro;
- 10 Não descarto os medicamentos em casa.

Acompanha o nosso trabalho: [recbio@icbas.up.pt](mailto:recbio@icbas.up.pt) ~  RecBio ~ <https://hydrobio.icbas.up.pt/recbio>