



Turismo
Centro
Portugal

Um país
dentro do País

GUIA DE BOAS PRÁTICAS RESPONSÁVEIS PARA TURISTAS

Financiado por:

TURISMO DE
PORTUGAL



BIOSPHERE
Portugal

A Turismo Centro de Portugal dá-lhe as boas vindas ao coração do nosso país. A nossa região oferece experiências diversas, tendo como pano de fundo algumas das paisagens e cenários mais bonitos e emblemáticos de Portugal e, ao mesmo tempo, mais sensíveis.

Este guia oferece-lhe várias pistas para explorar a nossa região de forma mais sustentável. Convidamo-lo/a a deixar-se envolver, desfrutar, descontraír, conhecer, conversar e conviver - viver o Centro de Portugal, de forma responsável!



**Tanto
para fazer.**



INVISTA EM INFORMAÇÃO DE QUALIDADE

Com as informações certas, pode explorar o nosso Destino de forma mais cuidada e responsável e surpreender-se com novas aventuras e descobertas.

Se o objetivo da sua viagem é explorar áreas naturais, deve evitar causar danos à natureza. Compreenda que todas as viagens causam impactos. Promova o seu impacto positivo e ajude no desenvolvimento de experiências ainda mais positivas.

RESPEITE AS COMUNIDADES LOCAIS E A NOSSA CULTURA E APRENDA SOBRE OS NOSSOS COSTUMES

Uma das maiores recompensas que podemos ter quando viajamos é aprender sobre diferentes culturas. A diversidade de culturas e de pessoas é fascinante e é um privilégio poder experimentar essa riqueza. Invista algum tempo para conhecer as nossas tradições, património e histórias. Procure interagir com as comunidades locais, participe em passeios locais, eventos e visitas a mercados locais.



*Tanto
saber.*



**Tanto
admirar.**

PREOCUPE-SE COM O RASTO QUE ESCOLHE DEIXAR

Recomendamos que desenvolva a sua exploração dentro dos trilhos e rotas marcadas. Faça pausas para descansar, não provoque barulho desnecessário e mantenha limpo o seu percurso.

Os nossos recursos naturais precisam do seu cuidado. As nossas florestas, os nossos espaços verdes, a nossa biodiversidade, a nossa água, o oxigénio que respira tem de ser preservado. Os parques, os espaços aquáticos e outras áreas protegidas desempenham um papel importante na proteção dos nossos recursos naturais e da biodiversidade. Escolha ser protetor/a e não predador/a.



CUIDE DOS ANIMAIS

Ao fazer atividades como caminhadas, mergulho, passeios de bicicleta ou de barco, observação de fauna e flora, respeite os animais.

Deve evitar tocar-lhes, alimentá-los ou participar em atividades que possam prejudicar o seu bem-estar.

***Tanta
vida.***






**Tanta
consciência.**

DEVE SER CONSCIENTE NO SEU CONSUMO

A cada momento tem a oportunidade para suavizar a sua pegada. Procure saber sobre o impacto ambiental das experiências em que se envolve, privilegie tudo o que é local, descarte as embalagens de plástico, separe o seu lixo e deposite-o nos contentores apropriados. Traga consigo a sua garrafa reutilizável de água, e lembre-se: a nossa água da rede pública tem qualidade. Desligue as luzes e aparelhos eletrónicos quando não estão em uso.





REDUZA A SUA PEGADA DE CARBONO

Junte às suas outras boas práticas uma solução de mobilidade mais suave e sempre que a distância não for muito elevada, opte por uma solução mais saudável: andar a pé ou de bicicleta é sempre a melhor opção!





***Tanto
para viver.***

FAÇA ESCOLHAS RESPONSÁVEIS

Compre localmente, opte por produtos e empresas locais, e sempre que possível com selo de sustentabilidade. Pode obrigar a alguma pesquisa adicional, mas os benefícios vão compensar o esforço. No que toca a compras, a escolha de onde e como investe o seu dinheiro pode ter um grande impacto na comunidade e economia local. Acima de tudo ajudará a estimular uma qualidade de vida melhor para todos e todas.





ABRANDE E FIQUE MAIS TEMPO CONNOSCO

Desacelerar da agitação do dia-a-dia vai permitir uma melhor integração nos locais que visita, de forma imersiva, fazer amizades com ligações mais fortes e reconhecer mais facilmente o charme autêntico e único do nosso Destino.

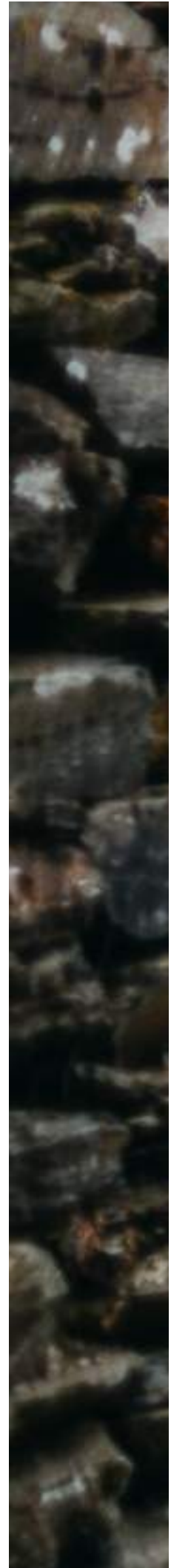




***Tanto
agir.***

DEDIQUE PARTE DO SEU TEMPO ÀS NOSSAS CAUSAS

Procure conhecer os nossos projetos e causas e associe-se a elas de forma voluntária! O pouco tempo que possa dedicar, será sempre significativo.



CONVIDAMO-LA/O
a ajudar outras pessoas a
serem turistas
responsáveis.
Partilhe esta informação!



***CENTRO DE PORTUGAL
UM DESTINO E TANTO***



**Turismo
Centro
Portugal**

Um país
dentro do País

GUIA DE BOAS PRÁTICAS RESPONSÁVEIS

PARA TURISTAS

Financiado por:



BIOSPHERE
Portugal