

Antes da viagem:

- Escolha o meio de transporte menos prejudicial: opte por voos diretos sempre que possível, uma vez que geralmente têm uma pegada de carbono mais baixa em comparação com os voos com escalas. Considere utilizar, desde que possível, comboios ou autocarros em vez de voos nas deslocações mais curtas, para reduzir as emissões.
- Dê preferência a alojamentos com certificações de sustentabilidade, como Travelife Stay Better, Green Key, EarthCheck ou Biosphere, por exemplo. Verifique se estes alojamentos têm políticas e práticas em vigor para a conservação de energia e água, redução de resíduos e envolvimento da comunidade.
- Viaje leve e não se esqueça de itens reutilizáveis como uma garrafa de água, saco de pano e talheres reutilizáveis para evitar gerar desperdícios desnecessários.
- Estude o destino para onde vai viajar, não só para planear o que visitar, mas também os usos e costumes do seu povo.

No destino:

- Respeite a cultura e os costumes locais. Vista-se adequadamente, siga a etiqueta local e evite envolver-se em atividades que possam ser ofensivas ou desrespeitosas com a comunidade local.
- Economize água, por exemplo optando por duches curtos em vez de banhos prolongados, reutilizando toalhas e roupa de cama em vez de tê-las substituídos diariamente;
- Coma e compre localmente, apoiando as economias locais e reduza a pegada de carbono comendo em restaurantes locais que servem comida sustentável de origem local. Compre lembranças e produtos feitos localmente para apoiar os artesãos locais e reduzir a procura por produtos importados.

Não compre lembranças feitas de espécies ameaçadas, corais, marfim ou outros materiais ilegais ou ambientalmente protegidos.

- Evite atividades que envolvam exploração da vida selvagem, como montar elefantes, posar com animais em cativeiro ou comprar produtos feitos de espécies ameaçadas de extinção.
- Siga as práticas locais de gestão de resíduos e recicle sempre que possível. Evite plásticos descartáveis e elimine os resíduos de forma responsável para minimizar o impacto ambiental.
- Utilize uma garrafa de água reutilizável e volte a enchê-la a partir de fontes seguras para reduzir os resíduos de plástico. Evite comprar garrafas de água de plástico descartáveis.
- Diga não às palhinhas e talheres descartáveis: recuse palhinhas de plástico e talheres descartáveis, ou traga as suas próprias alternativas reutilizáveis.
- Evite desperdiçar alimentos. Peça apenas o que pode comer e evite desperdiçar alimentos. Esteja atento ao tamanho das porções e apoie iniciativas locais que doam alimentos em excesso para quem precisa.
- Respeite os ecossistemas marinhos: evite atividades que prejudiquem a vida marinha, como alimentar peixes ou tocar em corais. Escolha atividades ecológicas, como *snorkeling* ou mergulho com operadores responsáveis que seguem práticas sustentáveis.
- Se suspeitar ou testemunhar alguma forma de exploração laboral ou sexual de menores, reporte-a imediatamente ao seu guia ou representante da agência, às autoridades locais ou às agências de proteção de menores adequadas.

Após o regresso:

- Partilhe as suas experiências de viagens sustentáveis com outros através das redes sociais, blogs, ou outras plataformas. Partilhando as suas histórias e dicas, pode inspirar outros a viajar de forma sustentável e aumentar a consciência sobre as práticas de viagens responsáveis.
- Apoie iniciativas e organizações sustentáveis que se alinhem com os seus valores e promovam viagens responsáveis. Considere fazer uma doação para Projectos locais de conservação ou baseados na comunidade, ou apoiar empreendimentos sociais que beneficiem as comunidades locais.
- Leve os hábitos sustentáveis que aprendeu durante as suas viagens e implemente-os na sua vida quotidiana em casa (e vice-versa). Isto pode incluir a redução do seu consumo de energia e água, a prática de uma gestão responsável dos resíduos, o apoio a produtos locais e sustentáveis, e estar atento ao seu impacto ambiental global.
- Continue a educar-se sobre sustentabilidade, práticas de viagens responsáveis, e o impacto do turismo nas comunidades locais e no ambiente. Mantenha-se informado sobre questões atuais e desenvolvimentos em viagens sustentáveis e faça escolhas informadas nas suas viagens futuras.
- Planeie a sua Próxima Viagem Sustentável: Ao planear a sua próxima viagem, pesquise e escolha destinos, alojamentos, e atividades que priorizem a sustentabilidade, o turismo responsável, e o apoio às comunidades locais. E conte connosco!

Ao seguir estas dicas, estará a minimizar o seu impacto ambiental e a promover a sustentabilidade, enquanto desfruta de uma experiência de viagem mais autêntica e genuína.