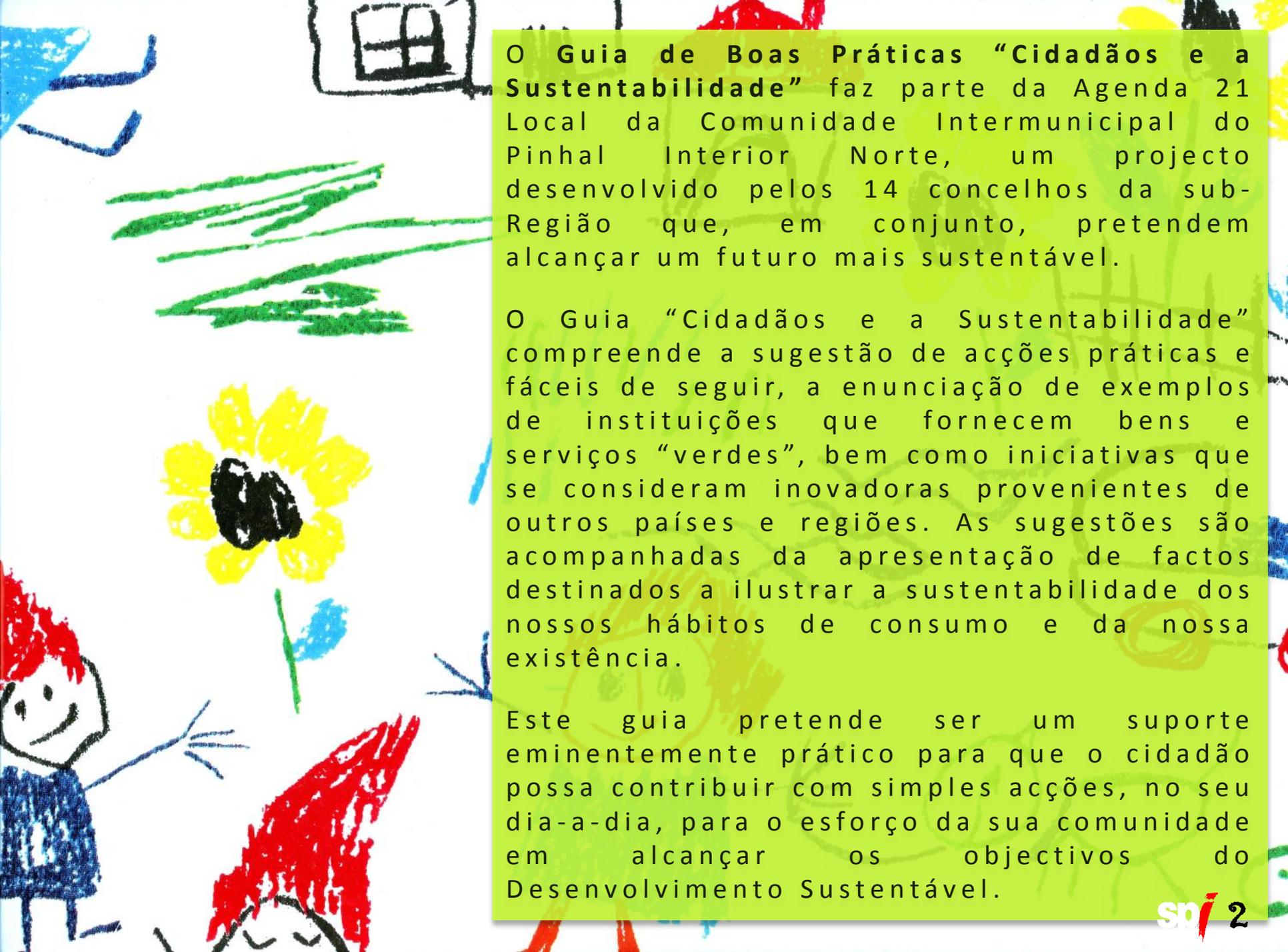




**C I D A D Ã O S E**  
**S U S T E N T A B I L I D A D E**  
**| GUIA DE BOAS PRÁTICAS |**



O Guia de Boas Práticas “Cidadãos e a Sustentabilidade” faz parte da Agenda 21 Local da Comunidade Intermunicipal do Pinhal Interior Norte, um projecto desenvolvido pelos 14 concelhos da sub-Região que, em conjunto, pretendem alcançar um futuro mais sustentável.

O Guia “Cidadãos e a Sustentabilidade” compreende a sugestão de acções práticas e fáceis de seguir, a enunciação de exemplos de instituições que fornecem bens e serviços “verdes”, bem como iniciativas que se consideram inovadoras provenientes de outros países e regiões. As sugestões são acompanhadas da apresentação de factos destinados a ilustrar a sustentabilidade dos nossos hábitos de consumo e da nossa existência.

Este guia pretende ser um suporte eminentemente prático para que o cidadão possa contribuir com simples acções, no seu dia-a-dia, para o esforço da sua comunidade em alcançar os objectivos do Desenvolvimento Sustentável.



<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR</b>	<b>6</b>
<b>RESÍDUOS</b>	<b>10</b>
<b>ENERGIA E CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL</b>	<b>12</b>
<b>ÁGUA</b>	<b>15</b>
<b>MOBILIDADE E TRANSPORTES</b>	<b>17</b>
<b>BIODIVERSIDADE</b>	<b>19</b>
<b>CIDADANIA E COMUNIDADE</b>	<b>22</b>



*introdução*

**PARTILHA O  
COMPROMISSO  
DE UM FUTURO  
21...**

# O que é a sustentabilidade?

Segundo a Estratégia Nacional para o Desenvolvimento Sustentável (ENDS) a sustentabilidade pressupõe “a harmonia entre a Economia, a Sociedade e a Natureza, respeitando a biodiversidade e os recursos naturais, de solidariedade entre gerações e de co-responsabilização e solidariedade entre países”. De forma crescente a cultura tem sido apresentada como um quarto pilar do Desenvolvimento Sustentável, traduzindo o seu papel nas formas de representação da nossa sociedade. A sustentabilidade implica assim o equilíbrio entre a economia, a ecologia, a igualdade social e a vivência cultural.

## O que é a Agenda 21 Local?

A Agenda 21 Local é um processo de participação e mobilização em que toda a comunidade colabora no desenvolvimento de acções em quatro vertentes: desenvolvimento económico, coesão social, protecção e valorização ambiental e promoção cultural.

A “Agenda 21” surge no contexto da Cimeira do Rio. Nesta conferência, representantes de todo o mundo reuniram-se para definir uma resposta conjunta para os diversos problemas sociais e ambientais que o Planeta enfrenta. Neste âmbito foi acordada a necessidade de realizar acções imediatas para lidar com a pobreza e proteger o ambiente, tanto no presente como em relação às gerações futuras, tendo sido assinado um plano para o século XXI, designado de Agenda 21. Desde então inúmeras autoridades locais têm desenvolvido as suas próprias Agendas 21 locais no sentido de tornar a sua comunidade sustentável.



# alimentação e bem-estar

*A evolução do estilo de vida ocidental conduziu a níveis insustentáveis de exploração dos recursos naturais e de rejeição e deposição de resíduos. A indústria alimentar é uma das maiores poluidoras e emissoras de Gases com Efeito de Estufa (GEE), nomeadamente devido*

*ao transporte de alimentos desde o local de produção até ao consumidor final. Face a este panorama inoportável, torna-se necessário repensar os nossos hábitos de consumo, no sentido de práticas mais responsáveis.*

*O consumidor responsável informa-se sobre a composição e o processo de fabrico que derivou no bem ou serviço, para além de simplesmente levar em conta o seu preço e aparência.*

# Reduza o seu consumo!

## ✓ Coma menos carne, peixe e laticínios

As indústrias de carne utilizam grandes quantidades de energia e água. Se tiver uma alimentação predominantemente composta por fruta e vegetais estará a consumir menos energia. Se comprar peixe verifique se não faz parte da lista de espécies ameaçadas ou então prefira espécies provenientes da aquicultura.

## ✓ Compre somente aquilo que realmente precisa

A maior parte da comida que compramos não é sequer consumida. Para além do desperdício que representa vai para aterro onde produz metano, um GEE vinte vezes mais poderoso que o CO<sub>2</sub>, a que acresce a energia, água e plástico e/ou cartão gastos no seu processamento.

## ✓ Cultive os seus próprios alimentos

Terá a oportunidade de ter produtos frescos e experimentar frutas e vegetais normalmente não disponíveis nos supermercados.

## ✓ Utilize embalagens reutilizáveis

Água engarrafada, sacos de supermercado e outros produtos com invólucros inúteis têm um elevado impacto ambiental. Prefira sempre produtos reciclados.



Para produzir 1 Kg de bife são necessários 16.000 litros de água e 10 Kg de ração.

A quase totalidade de espécies de peixe exploradas comercialmente entrarão em colapso antes de 2050.

O atum e o bacalhau já estão no seu limite.

Algumas unidades de criação de animais de grande escala proporcionam condições precárias de acondicionamento e de qualidade de vida aos seus animais, podendo traduzir-se num alimento menos saudável.

Um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, utiliza-se 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se.



Veja a lista de espécies de peixes ameaçados de extinção: [www.greenpeace.org/portugal/lista-vermelha](http://www.greenpeace.org/portugal/lista-vermelha)



Plante vasos com legumes e ervas aromáticas em sua casa!

# Selecione o que consome!

## ✓ Prefira produtos locais e orgânicos

Produtos de origem longínqua significam transporte, poluição e embalagem. A melhor opção é a loja do bairro ou o mercado municipal, onde, para além de venderem produtos locais, têm produtos de agricultura biológica com menor impacto no ambiente e com vantagens acrescidas em termos de saúde (menos resíduos de pesticidas, por exemplo).

## ✓ Considere a compra de produtos e serviços certificados de Comércio Justo ou de economia solidária

Ao comprar estes produtos e serviços está a assegurar-se que os produtores tiveram boas condições de trabalho e remunerações condizentes, bem como que seguiram práticas sustentáveis de agricultura. Prefira sempre produtos e serviços fabricados por empresas com políticas ambientais e sociais transparentes.

## ✓ Não abuse de alimentos pré-cozinhados e *fast-food*

Se bem que possam constituir uma solução rápida e fácil, as refeições pré-cozinhadas e de *fast-food* contêm frequentemente aditivos e outras substâncias prejudiciais à saúde.

Os gelados “Ben & Jerry’s” têm sabores de produtos do Comércio Justo. Os seus produtos são também neutros em carbono - não contribuem para o aumento de CO<sub>2</sub>, na atmosfera, nomeadamente através do recurso a “energia verde”.

Preços muito competitivos às vezes mascaram condições altamente precárias de trabalho nos países em vias de desenvolvimento.

O óleo de palma utilizado nas comidas pré-cozinhadas e batatas fritas é um grande responsável pela desflorestação das florestas e dos habitats do sudeste asiático.

A Junta de Freguesia da Ericeira está a desenvolver um projecto inovador de aproximação dos pequenos produtores locais e os consumidores da cidade: Menu KM Zero = [www.jf-ericeira.pt/4informacoes/mvdet.php?ID=10](http://www.jf-ericeira.pt/4informacoes/mvdet.php?ID=10).

O projecto “AgriCabaz” distribui cabazes semanais de alimentos provenientes de agricultura biológica, familiar e tradicionais - <http://agricabaz.blogspot.com>.

# Tenha hábitos saudáveis de (qualidade de) vida!

## ✓ Faça uma alimentação saudável

O pilar fundamental para uma alimentação saudável é a variedade. É muito importante que privilegie o consumo de fruta, de hortaliças, cereais e lacticínios em detrimento do consumo de carnes, leguminosas e gorduras. Prefira métodos de cozinhar mais saudáveis e saborosos como o estufado, o cozido e o grelhado. Reduza o consumo de açúcar e sal mas aumente o de azeite e vinagre!

## ✓ Faça exercício

A pressão do nosso quotidiano e hábitos de trabalho obrigam-nos cada vez mais a um estilo de vida sedentário, com sérias implicações na nossa qualidade de vida. Fazer exercício ao ar livre é uma das melhores formas de combater as doenças cardiovasculares que assolam o Homem moderno. Tente pelo menos fazer algum tipo de exercício físico durante 20 minutos por dia, como por exemplo andar de bicicleta, andar a pé, fazer desporto ou ir ao ginásio. As consequências no seu estado anímico e físico serão visíveis imediatamente.

## ✓ Durma

Um adulto deve dormir pelo menos sete horas por dia. É durante o sono que recuperamos as forças que gastamos durante o dia. Se não o fizermos, o saldo será sempre negativo e a nossa vitalidade, a capacidade de concentração e as nossas defesas serão afectadas.



Coma alimentos açucarados apenas no fim-de-semana. Não se sentirá tão culpado e manterá o seu regime.

Na confecção dos alimentos, prefira sempre o azeite a outros tipos de gorduras como manteiga ou óleo.

Tente dormir constantemente as sete horas.

## A roda dos alimentos é composta pelos seguintes grupos:

1. Cereais e derivados, tubérculos – 28%
2. Hortícolas – 23%
3. Fruta – 20%

4. Lacticínios – 18%
5. Carne, pescado e ovos – 5%
6. Leguminosas – 4%
7. Gorduras e óleos – 2%

INFORMAÇÃO DISPONÍVEL EM [www.min-saude.pt](http://www.min-saude.pt).

The background of the entire page is a photograph showing a vast quantity of cardboard waste. The waste is organized into large, rectangular bales, each secured with several thick, brown straps. The bales are stacked closely together, filling the space. The cardboard is a light brown color, and some pieces of other materials, like a blue plastic bottle, are visible protruding from the bales. The lighting is bright, suggesting an outdoor or well-lit industrial setting.

# resíduos

Num processo com raízes históricas, a sociedade ocidental habituou-se a produzir resíduos sem se preocupar com o seu destino ou aproveitamento. Os recursos pareciam infindáveis e o Planeta Terra assemelhava-se a um receptáculo sem fundo onde depositávamos o que rejeitávamos sem preocupações. Hoje sabemos que não é assim. A pressão crescente exercida sobre o Planeta teve manifestas consequências: a contaminação dos rios, o atulhamento dos aterros e a extinção de recursos preciosos.

Esta nova consciência colectiva terá de corresponder à redução dos bens que retiramos e processamos da Natureza.

# Faça a separação dos seus resíduos!

✓ **Deposite os resíduos sólidos urbanos nos contentores apropriados**

## CONTENTOR AZUL

**SIM:** Caixas de cereais, invólucros de cartão, sacos de papel, papel de embrulho, jornais e revistas, papel de escrita, caixas de *pizza* (sem gordura)

**NÃO:** pacotes de sumo; pacotes de leite; embalagens de produtos químicos; sacos de cimento; fraldas e toalhetes; pacotes de batatas fritas e aperitivos; guardanapos de papel; papel de cozinha; lenços de papel; papel de lustro; papel celofane; papel vegetal; papel químico; papel de fax; papel de alumínio; papel autocolante; fotografias.

## CONTENTOR AMARELO

**SIM:** (plástico) garrafas e garrafões de água, de sumos e refrigerantes; pacotes de leite e de tomate, sacos de plástico limpos; embalagens de óleos alimentares, embalagens de manteiga e margarina, de mostarda e ketchup, embalagens de detergentes e de produtos de higiene; latas de conserva, de bebidas e *spray's*; sacos de rãfia (batatas e cebola). (metal) Latas de bebidas e de conserva, aerossóis vazios, caricas, latas de leite condensado e de fruta.

**NÃO:** Não deposite: embalagens de produtos perigosos, garrafões de combustível, canetas, talheres de plástico, cabides, CD e DVD, pilhas e baterias, tachos e panelas, ferramentas.

## CONTENTOR VERDE

**SIM:** garrafas; frascos e boiões de vidro sem tampas e rolhas.

**NÃO:** pratos, copos, chávenas e jarras de loiça; vidro de laboratórios; vidros de janelas, pára-brisas; lâmpadas; espelhos; frascos de perfume; pirex, cristais.

## ELECTRÃO

Equipamentos electrónicos obsoletos

## PILHÃO

Pilhas

✓ **Faça a compostagem caseira com os restos de comida**

Assim, reduz o volume do lixo que vai para aterro (produzindo gás metano) e evita a necessidade de comprar adubos ou fertilizante para o seu jardim. É o destino mais adequado e benéfico a dar aos seus resíduos domésticos.



Em Zurique, Suíça foi desenvolvido um programa comunitário de compostagem constituído por mais de 600 sítios. A preparação do local e dos meios, a informação educacional e o apoio técnico é proporcionado pela autarquia. A manutenção dos sítios é partilhada pela população aderente. [www.americanhealthstudies.org/wastenot/wn141.htm](http://www.americanhealthstudies.org/wastenot/wn141.htm)



Monstros e outros resíduos de alguma dimensão deverão ser encaminhados para o Ecocentro – informe-se junto do seu município. Os medicamentos fora de prazo, ou que já não serão utilizados, devem ser entregues na farmácia. [www.pontoverde.pt](http://www.pontoverde.pt)

Veja as instruções de compostagem caseira na “Horta da Formiga”:  
[www.hortadaformiga.com/compostagem.cfm](http://www.hortadaformiga.com/compostagem.cfm)

Pode depois juntar-se à rede europeia de compostagem comunitária:  
[www.communitycompost.org/info/index.htm](http://www.communitycompost.org/info/index.htm)

# energia e construção sustentável

O consumo excessivo de combustíveis fósseis na nossa civilização é responsável por danos graves no Planeta: as mudanças climáticas, o esgotamento de recursos naturais não renováveis e a poluição do ambiente.

Existe um consenso relativamente à necessidade de reduzir o nosso consumo energético e aproveitar fontes renováveis de energia, como o sol, o vento, a biomassa e o calor da terra. Têm-se desenvolvido esforços no sentido de aumentar a proporção das energias alternativas na produção energética, mas a capacidade instalada ainda não é suficiente para suprir as necessidades actuais. A solução (também) terá que incidir na poupança de energia no sentido de reduzir a nossa dependência do petróleo, carvão e gás natural. Neste âmbito a habitação é uma das principais responsáveis, pelo que é importante apostar na eficiência energética nos nossos lares, nomeadamente através da simples mudança de comportamentos ou substituição de dispositivos.

# Isole a sua habitação!

## ✓ **Assegure-se da eficácia do isolamento**

Antes de considerar os sistemas de aquecimento/arrefecimento assegure-se do correcto isolamento das superfícies de sua casa. Um isolamento eficaz pode reduzir até 30% do consumo de energia.

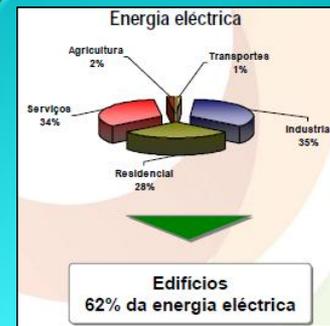
## ✓ **Escolha aparelhos eficientes e feche as portas e janelas, mas...**

- **No Inverno** – evite aquecer a casa em demasia. Pode poupar mais de 10% de energia por cada grau que diminuir no termóstato.
- **No Verão** – evite arrefecer a casa em demasia. A temperatura é perfeitamente confortável entre 21º e 23º C. Não se esqueça de impedir que o Sol entre dentro de casa: de manhã puxe as cortinas para baixo.

## ✓ **Instale vidros duplos ou triplos de baixa transmissibilidade térmica**

Esta medida pode reduzir até 50% das perdas térmicas pelas janelas e caixilharias, bem como o ruído do exterior.

✓ **Privilegie as habitações que tiram partido das condições climáticas do local e/ou que integram dispositivos construtivos destinados a potenciar o seu aquecimento ou arrefecimento natural – pode averiguar o comportamento passivo de uma habitação através do seu certificado energético.**



Os edifícios gastam 62% da energia eléctrica.

O consumo de electricidade médio numa casa portuguesa é de 500€ ou 12,4KW por ano.



Se quiser saber mais medidas de poupança energética em sua casa, consulte esta página: [www.eficiencia-energetica.com/html/eee/eee\\_estrategias.htm](http://www.eficiencia-energetica.com/html/eee/eee_estrategias.htm)



Pinte as divisões com cores claras – as tintas escuras absorvem a luz e não a reflectem.

# Poupe energia...

## ✓ Utilize lâmpadas eficientes

O custo inicial superior será rapidamente amortizado. Lembre-se no entanto de privilegiar a luz natural, adaptando a disposição da sala ou quarto.

## ✓ Utilize alternativas renováveis como painéis solares

- **Energia Solar Térmica** – são uma ótima solução para obter água quente e são capazes de reduzir até 80% da energia da rede.
- **Energia Solar Fotovoltaica** – estes painéis produzem energia eléctrica. Se a capacidade instalada exceder as necessidades da habitação pode inclusive vender o restante à rede.

## ✓ Avalie o consumo energético do electrodoméstico

Recorra à informação da etiquetagem energética no sentido de avaliar o consumo. A classe A constitui o equipamento mais eficiente em termos energéticos. Se tiver o perfil adequado, poderá poupar ainda mais se recorrer a um contador bi-horário.

- **Nos frigoríficos** - opte por frigoríficos e congeladores amigos do ambiente, ou seja que não use CFC prejudiciais à camada de Ozono. A regulação do termostato é muito importante (as temperaturas recomendadas são entre 3 a 5º C para o frigorífico e -15ºC para o congelador. Feche bem a porta do frigorífico e certifique-se que as borrachas conservam as suas propriedades de isolamento e fecho. Coloque o frigorífico longe de fontes de calor, como o fogão, aquecedores ou a exposição solar.
- **Nas máquinas de lavar e secar** - economize água e energia lavando a quantidade máxima de roupa. Utilize programas de baixas temperaturas e aproveite a secagem natural.



Instale detectores de presença que desligam as luzes assim que as divisões são desocupadas.

Pode obter mais informação na página *web* seguinte:  
[www.renovaveisnagora.pt/](http://www.renovaveisnagora.pt/)

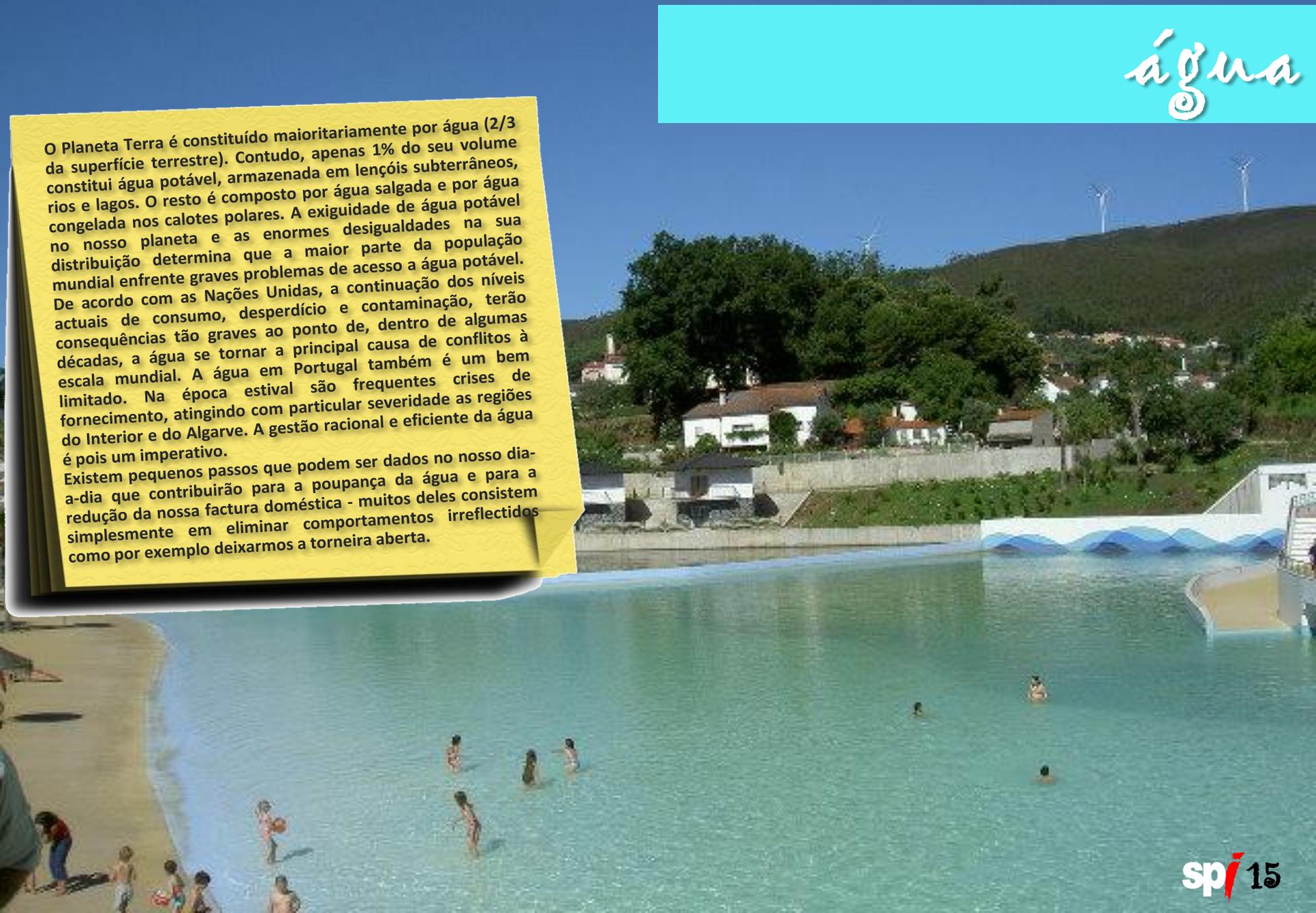
Veja a melhor opção de tarifário em  
[http://www.servicos.edp.pt/download/flash/simul\\_global.html](http://www.servicos.edp.pt/download/flash/simul_global.html).



A Cidade de Saarbrücken (Alemanha) tem um programa local de fornecimento energético que serve 40.000 lares, primordialmente de fontes renováveis como painéis fotovoltaicos e de aquecimento da água. O município concede subsídios para a instalação dos painéis, pondo inclusive à disposição das empresas interessadas os próprios telhados dos edifícios municipais.

O Planeta Terra é constituído maioritariamente por água (2/3 da superfície terrestre). Contudo, apenas 1% do seu volume constitui água potável, armazenada em lençóis subterrâneos, rios e lagos. O resto é composto por água salgada e por água congelada nos calotes polares. A exiguidade de água potável no nosso planeta e as enormes desigualdades na sua distribuição determina que a maior parte da população mundial enfrente graves problemas de acesso a água potável. De acordo com as Nações Unidas, a continuação dos níveis actuais de consumo, desperdício e contaminação, terão consequências tão graves ao ponto de, dentro de algumas décadas, a água se tornar a principal causa de conflitos à escala mundial. A água em Portugal também é um bem limitado. Na época estival são frequentes crises de fornecimento, atingindo com particular severidade as regiões do Interior e do Algarve. A gestão racional e eficiente da água é pois um imperativo.

Existem pequenos passos que podem ser dados no nosso dia-a-dia que contribuirão para a poupança da água e para a redução da nossa factura doméstica - muitos deles consistem simplesmente em eliminar comportamentos irreflectidos como por exemplo deixarmos a torneira aberta.



# Use a água com responsabilidade!

## ✓ Preserve a qualidade da água

Não deite lixo inapropriado para a rede de saneamento (ralos da cozinha, lavatórios, sanitas), especialmente restos de óleos, tinta, solventes, vernizes e produtos afins – irá poluir os rios ou mares para além de gastar mais água. Escolha produtos desinfectantes biológicos não prejudiciais ao ambiente.

## ✓ Utilize a água de forma racional e eficiente

### Em casa:

- Utilize a máquina de lavar a loiça apenas com a carga completa. Lembre-se que lavar numa máquina cheia é mais eficiente que lavar à mão. Não se esqueça de limpar os filtros com regularidade.
- Feche as torneiras enquanto lava os dentes ou faz a barba. Tome duche em vez de banho de imersão. Para reduzir ainda mais o gasto no duche instale dispositivos economizadores.
- Coloque uma garrafa de 1,5 litros com areia no reservatório do autoclismo, diminuindo a sua capacidade.

### Com o automóvel:

- Evite lavar o automóvel com mangueira, ao invés utilize um balde e uma esponja e gastará dez vezes menos.

### No jardim:

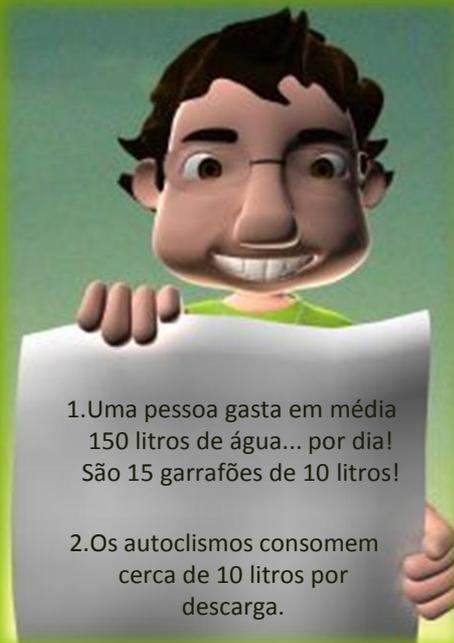
- Regue o jardim logo de manhã ou ao final do dia para minimizar as perdas por evaporação. Considere plantar espécies autóctones, adaptam-se melhor ao nosso clima e quase não necessitam de ser regadas.

## ✓ Reutilize a água

Hoje em dia existem sistemas de reaproveitamento das águas utilizadas no banho ou da água da chuva (colectores de água) que podem ser usadas para a sanita, lavagens, etc.



O empreendimento sustentável BedZed (Reino Unido) é um dos mais recentes exemplos de aplicação de boas práticas e de aplicação de estratégias energético-ambientais. As inovações ambientais incluem um sistema de captação de águas pluviais, um sistema de reciclagem de “águas cinzentas” e dispositivos de redução dos caudais nomeadamente nos duchos. Uma habitação no empreendimento gasta menos 58% (72L) do que a habitação média no Reino Unido. [www.bioregional.com/what-we-do/our-work/bedzed/](http://www.bioregional.com/what-we-do/our-work/bedzed/).



1. Uma pessoa gasta em média 150 litros de água... por dia!  
São 15 garrações de 10 litros!
2. Os autoclismos consomem cerca de 10 litros por descarga.

Lave o carro numa Estação de Serviço. Esta lavagem é mais eficiente que em casa, pois gasta relativamente menos água.

A água levemente utilizada serve para regar o jardim ou lavar o carro. Use para o efeito a água da chuva, da banheira ou proveniente de uma fervura (depois de arrefecer).

# mobilidade e transportes



A mobilidade é imprescindível para aceder a funções e espaços que utilizamos diariamente, a escola, o emprego, etc. O nosso modo de vida está associado intrinsecamente a essa mobilidade. No entanto, uma vez que a maior parte das nossas deslocações se fazem num veículo movido a combustíveis fósseis, a nossa mobilidade tem um impacto negativo muito elevado.

O sector dos transportes é um dos principais responsáveis pelas emissões de carbono (mais de 20% das emissões de GEE). Torna-se assim essencial aliar a necessidade que temos de nos deslocar com a minimização do seu impacto ambiental.

Nos últimos anos, assistiu-se a uma evolução tecnológica de molde a reduzir esse impacto. No entanto, não existe dúvida que a mobilidade sustentável tem que ter principalmente por base a consciencialização das pessoas para a importância que as nossas escolhas e hábitos, no que se refere a meios de transporte, têm para a minimização do seu impacto no Planeta.

# Conduza menos e melhor!



Desligue o seu automóvel se ficar parado mais de 30 segundos.

## ✓ Conduza menos

O automóvel nem sempre é a melhor opção, seleccione o melhor transporte para se deslocar:

- **A bicicleta** - nos percursos mais curtos é o meio de transporte mais rápido e económico. Ultimamente tem-se assistido a um investimento crescente em ciclovias existindo já percursos urbanos e rurais que constituem alternativas confortáveis e agradáveis. Alguns percursos são óptimas formas de aproveitar os valores naturais do Pinhal Interior Norte.
- **A pé** – faça exercício físico e proteja o ambiente.
- **Os transportes públicos** – são um meio muito económico para se deslocar. Em algumas cidades existem esquemas interessantes de estacionamento associados aos transportes públicos.
- **Entregas ao domicílio** – a maior parte dos supermercados oferece um serviço de entrega ao domicílio, reduzindo o impacto das viagens de carro e cortando as emissões de carbono. Arranjar serviços locais de entrega a casa de leite e pão também são uma óptima forma de poupar combustível.
- **Partilhe o seu automóvel** – pode reduzir o custo das suas viagens se partilhar o automóvel nas suas viagens para o trabalho.
- **Outras alternativas para as suas viagens** - existem hoje em dias várias opções para evitar as viagens de negócios, sendo que a mais conhecida é a vídeo-conferência.

## ✓ Conduza melhor (e de forma económica)

Leia a estrada de forma evitar travagens o máximo possível. Procure acelerar de forma suave e prudente. Mude de mudanças logo às 2500 rotações, 2000 num carro a gasóleo. Procure evitar o uso do ar condicionado.

- **Compre um carro económico** – os automóveis compactos e a gasóleo são em geral mais eficientes.
- **Cuide da manutenção do seu automóvel** - mantenha o seu carro a andar de forma eficiente com as revisões em dia e os pneus alinhados e na pressão indicada.

Utilize esta ferramenta para calcular o impacto das suas opções de mobilidade no Planeta:  
[www.calculadoracarbono-cgd.com/](http://www.calculadoracarbono-cgd.com/).

Veja as regras de ouro da eco-condução:  
[www.imtt.pt/sites/IMTT/Portugues/Condutores/Ecoconducao/Paginas/Ecoconducao.aspx](http://www.imtt.pt/sites/IMTT/Portugues/Condutores/Ecoconducao/Paginas/Ecoconducao.aspx).

Algumas iniciativas de partilha de automóvel:  
[www.deboleia.com](http://www.deboleia.com)  
[www.carpool.com.pt](http://www.carpool.com.pt).



O sistema de transporte público de Curitiba (Brasil) é utilizado por mais de 1,3 milhões de passageiros por dia (em 2 milhões de habitantes). 28% de utilizadores de autocarro traziam anteriormente o automóvel para a cidade, o que representa uma poupança de combustível e de emissões ao nível de 25%. A cidade tem um dos menores índices de poluição do ar do Brasil.

# Biodiversidade

*A biodiversidade compreende toda a variedade de espécies que existem no nosso planeta, nas suas várias formas e tamanhos. Todos os seres vivos são interdependentes, incluindo nós. A Biodiversidade influi decisivamente nas nossas condições de vida, nas gerações actuais e nas futuras, sendo por isso fundamental assegurar a continuação das condições básicas para que a vida no nosso Planeta seja sustentável. A verdade é que os espaços naturais e pouco humanizados, que servem de habitat a uma diversidade significativa de espécies são cada vez em menor número. As florestas por exemplo, que ocupam a maior parte da área da Região do Pinhal Interior Norte, são cada vez mais um espaço de produção intensiva, limitadas a monoculturas de eucalipto ou pinheiro, constituindo um habitat instável e precário para as espécies que as escolham para viver. Também cada vez mais praticamos actividades agressivas ou desrespeitadoras do ambiente natural, do solo e da água.*

*A protecção e valorização desses recursos naturais dependem da acção quotidiana de todos os cidadãos.*

# Valorize a Natureza!

Veja o que outras pessoas fazem pela sustentabilidade, no "mapa verde" de Portugal, da responsabilidade do jornal Público: <http://static.publico.clix.pt/docs/ambiente/mapaVerde/>.

## ✓ Reserve tempo para explorar a Natureza e cultive o gosto de a observar com respeito

- Assegure-se que deixa o local como o encontrou. Evite caminhar fora dos trilhos apropriados. Não lance detritos na floresta ou nos cursos de água.
- Adote formas de recreio e turismo com impactos ambientais reduzidos. Passeie a pé ou de bicicleta em vez de usar veículos motorizados. A poluição sonora no meio natural é altamente prejudicial para os animais que lá vivem.
- Evite fazer lume de qualquer espécie em áreas florestais.
- Alerta as autoridades competentes para fontes de poluição, descargas suspeitas e atentados às paisagens.

## ✓ Se for caçador, contribua para a gestão cinegética

A gestão do seu terreno cinegético é importante para manter os níveis de caça e biodiversidade. Respeite os limites diários de abate impostos pela Lei. Contribua para a limpeza do terreno de caça. Lembre-se que a biodiversidade é fundamental para a existência de vida selvagem.

## ✓ Adira a um grupo de conservação da Natureza do seu interesse.

✓ Prefira produtos florestais certificados, uma vez que atestam a correcta gestão das florestas de onde o produto é oriundo.

O Pinhal Interior Norte tem uma grande riqueza natural, em termos de biodiversidade e paisagens. As áreas de interesse natural inseridas na Rede Natura 2000 são disso exemplo:

- As Serras de Alvaiázere e Sicó;
- A Serra da Lousã e o Parque Biológico;
- A paisagem protegida da Serra do Açor, incluindo a Mata da Margaraça e a Fraga da Pena;
- O Parque Ecológico Intermunicipal de Algarinho-Gramatinha-Ariques.

A WWF tem informação acerca da rede ibérica de comércio florestal certificado [http://www.wwf.pt/o\\_que\\_fazemos/red\\_iberica\\_de\\_comercio\\_florestal/](http://www.wwf.pt/o_que_fazemos/red_iberica_de_comercio_florestal/).

A QUERCUS tem uma lista de organizações não governamentais de defesa do ambiente: <http://www.quercus.pt/scid/webquercus/defaultArticleViewOne.asp?categoryID=596&articleID=1418>.



# Valorize a Natureza!

## ✓ Atraia a vida selvagem e crie habitats no seu terreno, horta ou pequeno jardim:

- Pode colocar um recipiente com água no seu jardim ou espaço de cultivo ou construir um ninho para aves. Para além de poder ter música, poupará dinheiro em insecticidas.
- Evite a utilização de insecticidas no jardim/espaço de cultivo. Informe-se de alternativas não prejudiciais para afastar insectos nocivos, como por exemplo casca de pinheiro para os caracóis ou água de sabão contra os pulgões. A diminuição do número de insectos pode ter efeitos secundários na polinização das plantas (flores) e consequentemente na produção agrícola.
- Evite espécies exóticas. Existem espécies adaptadas ao nosso clima que produzem o mesmo efeito estético e não serão tão difíceis de sustentar, em termos de água, nutrientes e tempo. Na Região do Pinhal Interior Norte constitui uma boa opção espécies como o alecrim, o rosmaninho ou árvores como o carvalho cerquinho e as azinheiras. Se dispuser de um espaço de cultivo, considere a plantação de árvores em sebe para cortar o vento – terá efeitos benéficos na fertilidade do seu solo.



No seguimento da estratégia nacional, a Região de “*Southeast*” no Reino Unido elaborou e está a implementar uma estratégia para a conservação da sua biodiversidade. A sua intenção é providenciar um recurso para influenciar as empresas, associações e pessoas da sua região para a preservação e valorização dos ecossistemas. <http://strategy.sebiodiversity.org.uk/>

Veja a lista de espécies autóctones do projecto Floresta Caixa da Caixa Geral de Depósitos:

<http://www.cgd.pt/Institucional/Responsabilidade-Social/Ambiente/Floresta-Caixa/Especies/Pages/Especies.aspx>.

O Município de Alvaiázere está a desenvolver uma iniciativa de disponibilização gratuita de Carvalhos Cerquinho e Azinheiras aos cidadãos do seu concelho:

<http://www.cm-alvaiazere.pt/default.aspx?module=DestaqueDisplay&ID=113>.



A group of diverse young children, including boys and girls of various ethnicities, are smiling and waving their hands towards the camera. The children are dressed in casual clothing, with some wearing school uniforms. The background is plain white.

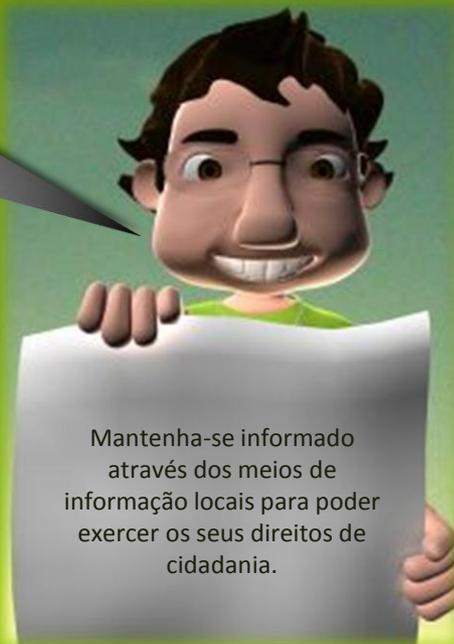
# cidadania e comunidade

*Uma comunidade sustentável implica uma sociedade justa, segura e saudável, onde as necessidades básicas de cada indivíduo são satisfeitas. O cidadão tem consciência do seu papel na sociedade e tem uma participação activa nas opções de desenvolvimento da comunidade.*

# Intervenha na sua Comunidade !

Mantenha-se informado relativamente à sua Agenda 21 Local em:

<http://cimpin.pt/agenda21local>



Mantenha-se informado através dos meios de informação locais para poder exercer os seus direitos de cidadania.

O Banco Alimentar é sempre uma boa opção para ajudar a população menos privilegiada.

Respeite e seja tolerante relativamente à opinião dos outros.

Esta empresa oferece serviços de compensação de carbono:

<http://www.carbono-zero.com>.

## Participe

Influencie a tomada de decisão, nomeadamente intervindo nos processos de participação pública que o seu município desenvolva. Pode começar por participar na elaboração da Agenda 21 Local, contribuindo com sugestões. Defenda uma gestão sustentável do seu concelho.

## Ajude a sua comunidade oferecendo-se como voluntário

Existem inúmeras oportunidades para intervir em primeira mão. Informe-se por exemplo junto de associações de solidariedade social.

## Seja um defensor de modos sustentáveis de vida. Comece por dar o exemplo

As alterações nos comportamentos têm que começar por alguém, porque não por si? Eis algumas sugestões:

- Comece por ajudar os outros. Reúna a roupa, mobiliário e outros utensílios que não necessita e doe a uma organização com preocupações sociais.
- Participe em manifestações culturais na sua comunidade. É a melhor forma de conhecer as pessoas e o local onde reside.
- Nos seus tempos livres, privilegie o contacto com a Natureza – a ocupação dos espaços verdes e naturais do seu concelho levará a que o governo local passe a valorizar mais a importância destes lugares para a satisfação dos seus eleitores.
- Demonstre às autoridades locais que se interessa e apoia medidas que promovam o uso de transportes públicos, vias cicláveis ou pedestres.

## Compense as emissões de GEE

Existem já algumas empresas que oferecem a possibilidade de compensar, em termos de plantação de árvores por exemplo, as emissões de GEE provocadas pelas nossas actividades.



Na Estónia um grupo de cidadãos conseguiu organizar uma limpeza geral ao seu país em apenas um dia. Este grupo procedeu a uma mobilização sem precedentes de 50.000 pessoas para, através de um esforço concertado e muito organizado, limpar as florestas do país das lixeiras a céu aberto que as contaminavam. Mais informação em: <http://www.minueesti.ee/?lng=en>.

# AGENDA 21 LOCAL

Partilha o compromisso de um futuro 21

Participe!

<http://cimpin.pt/agenda21local>

