AGENDA 21 LOCAL

MANUAL
DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

Mata Nacional do Urso

Serra de Sicó

Praia do Osso da Baleia

Parque Verde do Arunca

Município de POMBAL

ÍNDICE

Introdução.....3

Uso Sustentável da Água.....4

Prevenção de Resíduos.....15

Eficiência Energética.....19

Mobilidade Sustentável.....27

Biodiversidade - divulgar para preservar.....31

Floresta - proteger e usufruir.....37

Redução do Ruído.....39

Consumo Sustentável.....41

Comunidade Justa.....44

Contactos Úteis.....46

Município de POMBAL

O presente manual surge no âmbito da Agenda 21 Local e em consonância com a estratégia de sustentabilidade assumida pelo Município de Pombal. Este documento pretende ser uma ferramenta relevante na educação para a sustentabilidade e cidadania de todos os munícipes.

O manual inclui um conjunto de informações e recomendações, de carácter prático, que pretendem despertar na comunidade a adoção de Boas Práticas, que concorram para um ambiente saudável e uma melhor qualidade de vida.

Conscientes que proteger o ambiente é uma tarefa de todos, apela-se à participação ativa e à co-responsabilização de cada cidadão, para que em conjunto possamos assegurar a sustentabilidade do nosso Planeta.

O Futuro dependerá do que fazemos no Presente!
Gandhi

Município de POMBAL

AGENDA 21 LOCAL

Manual de Boas Práticas Ambientais

USO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA

ÁGUA

A água é um recurso natural com características muito especiais, indispensável à vida do homem e aos demais seres vivos. A sua distribuição no planeta, e no nosso país, não é uniforme, pelo que a sua preservação e o seu consumo racional são fundamentais.

A água é um recurso essencial à sobrevivência dos seres vivos. Apesar de ser abundante no nosso planeta, apenas 1,3% está disponível para o homem. A restante água é salgada (97%) ou encontra-se no estado sólido e de difícil acesso (1,7%).

Com o crescimento da população, o desenvolvimento agrícola e industrial, o consumo de água aumentou muito, sendo cada vez mais difícil satisfazer as necessidades de todos os setores.

Para além dos referidos problemas de consumo de água, existem sérios problemas de poluição provocados, essencialmente, pelo Homem. As principais fontes de poluição da água são: efluentes domésticos, industriais e agro-pecuária; lixiviação de solos; resíduos; agricultura intensiva e intrusão salina.

É imperativo promover um consumo de água sustentável, baseado no combate ao desperdício de água e na proteção dos recursos hídricos disponíveis. O equilíbrio do planeta depende da preservação da água e do seu ciclo, por isso a sua protecão é um dever de todos nós.

"A água de boa qualidade é como a saúde ou a liberdade: só tem valor quando acaba"
Guimarães Rosa

EFICIÊNCIA HÍDRICA

O conceito de Eficiência Hídrica centra-se na otimização do consumo de água, assegurando que com a utilização da quantidade mínima possível se consiga proceder eficazmente à função, tarefa, processo ou serviço na qual é utilizada.

Para a Eficiência Hídrica contribuem pequenas mudanças de comportamento dos consumidores, nomeadamente: assegurar o arranjo as torneiras que estão a pingar, optar pelo duche em detrimento de banhos de imersão, considerar a aquisição de máquinas de lavar louça ou roupa eficientes e utilizá-las somente com a carga completa, entre outras.

Sabia que…

Aproximadamente, 45% da população mundial poderá, em 2050, não ter acesso a uma quantidade mínima de água própria para o seu consumo diário?

MEDIDAS DE POUPANÇA

De modo a alcançar a Eficiência Hídrica, apresentam-se de seguida algumas boas práticas, por atividade, que permitem a poupança de água, no dia-a-dia.

CASA DE BANHO

Autoclismo

Na utilização doméstica de água, as descargas de autoclismo representam cerca de 30% do consumo total. As fugas poderão representar um desperdício de cerca de 400 a 600 litros por dia!

- Ajuste o autoclismo para um volume de descarga mínimo baixando a bóia. Em média, cada descarga gasta 10 a 12 litros de água, quando metade seria suficiente;
- Tenha preferência por autoclismos de dupla descarga ou com interrupção de descarga;
- Sempre que necessite de substituir /adquirir novos autoclismos prefira autoclismos certificados pela Associação Nacional para a Qualidade das Instalações Prediais (ANQIP) e rotulados com pelo menos a letra "A". Estes autoclismos gastam em média menos 6 litros por descarga;
- Muitos fabricantes possuem mecanismos que podem ser aplicados a qualquer autoclismo e que permitem reduzir o volume de descargas. Embora não seja a solução mais adequada, pode também reduzir o volume da descarga colocando no reservatório de água uma garrafa de 1,5 litros cheia de areia;
- Evite descargas desnecessárias. Não deite resíduos (cabelos, papéis, cigarros, etc.) para a sanita. Opte por colocar um balde do lixo na casa de banho;
- Mantenha o autoclismo sem fugas. Um teste simples para verificar se o autoclismo está a perder água é deitar um pouco de pó talco nas paredes da sanita, se desaparecer é sinal de fuga de água;
- Em novas construções, pondere colocar um sistema de aproveitamento de águas pluviais ou de águas cinzentas para as descargas de autoclismo.

Torneiras de lavatório

As torneiras são os dispositivos de consumo de água mais comuns numa casa, existindo no mínimo 3 a 5 torneiras. Estima-se que as torneiras representem 15 a 20% do consumo de água na habitação.

- Feche a torneira enquanto lava os dentes e use um copo para bochechar;
- Encha metade do lavatório com água para fazer a barba, feche a torneira enquanto se barbeia ou, em alternativa, utilize uma máquina elétrica;
- Ao lavar as mãos feche a torneira enquanto as ensaboa;
- Reutilize água de lavar fruta ou vegetais, por exemplo, para outras utilizações, como encher autoclismos e a rega de plantas;

MEDIDAS DE POUPANÇA

Torneiras de lavatório-continuação

- Sempre que necessite de substituir/adquirir novas torneiras prefira torneiras certificadas pela ANQIP e rotuladas com pelo menos a letra "A". Estas torneiras consomem abaixo dos 4 litros por minuto;
- Sempre que possível instale redutores / arejadores / economizadores de caudal permitindo assim reduzir o seu fluxo de água sem perder o conforto na utilização. Recorra, de preferência, a produtos certificados;
- Considere, igualmente, a colocação de torneiras com eco-stop ou maior ângulo de abertura do manípulo, ou em locais públicos, de torneiras temporizadas e/ ou de comando eletrónico (com sensor de proximidade);
- Pondere a possibilidade de instalar torneiras misturadoras visto que estas permitem ter um melhor controlo da temperatura. Dessa forma, evitará o desperdício enquanto tenta temperar a água;
- Feche sempre as torneiras após a sua utilização e certifique-se que ficam bem fechadas. Se estiver avariada, feche-a na torneira de segurança e arranje-a.

Chuveiros

Os banhos e os duches representam cerca de 1/3 do consumo de água numa habitação. Existe um potencial de poupança significativo, quando aplicadas medidas que reduzam o volume gasto em cada utilização.

- Utilize preferencialmente o duche em detrimento do banho de imersão;
- Prefira duches curtos, com um período de água corrente não superior a 5/7 minutos (coloque um temporizador). Vai ver que são suficientes;
- Feche a água do duche enquanto se ensaboa e lava o cabelo ou, em alternativa, adquira chuveiros temporizados que interrompem o fluxo de água decorrido algum tempo;
- Se pretende continuar a tomar banhos de imersão considere encher apenas metade da banheira;
- Sempre que necessitar de substituir/adquirir novos chuveiros ou sistemas de duche considere a sua eficiência, prefira produtos certificados pela ANQIP rotulados com pelo menos a letra "A". Estes chuveiros ou sistemas de duche consomem pouco mais de 7 litros por minuto;
- Prefira misturadoras termostáticas, que permitem também diminuir o consumo por utilização pois reduzem o desperdício até a água ter a temperatura desejada (por eliminação do tempo de regulação da temperatura e facilidade de abertura e fecho);
- Adapte dispositivos convencionais a dispositivos eficientes através da instalação de arejadores, redutores de caudal, redutores de pressão ou válvulas de regulação. Prefira produtos certificados;
- Utilize um balde na casa de banho para aproveitar a água que sai do chuveiro enquanto não aquece. Esta água pode depois ser utilizada para limpezas, rega ou em substituição da água do autoclismo.

MEDIDAS DE POUPANÇA

COZINHA

Torneiras

O consumo de água nas torneiras de cozinha, juntamente com as torneiras de lavatório, tem um peso significativo no consumo de uma casa.

- Minimize a utilização de água corrente para descongelar alimentos. Se não os retirou do congelador de véspera, utilize em alternativa uma bacia ou um alguidar;
- A água utilizada para lavar a fruta e os legumes poderá ser utilizada para regar as plantas. Não a deite fora!
- Utilize a menor quantidade de água possível para cozinhar os alimentos. Usando o vapor, micro-ondas ou panela de pressão, poupa água, conserva as vitaminas e melhora o sabor dos alimentos;
- Utilize a água de cozer vegetais para confecionar sopas ou para cozer outros vegetais. Aproveite assim os nutrientes dissolvidos nessa água;
- Evite encher excessivamente as panelas com água para cozinhar. Utilize apenas a água suficiente para cobrir os alimentos, cozinhe com a tampa colocada e baixe o lume assim que levantar fervura - a água a ferver não ultrapassa os 100ºC mesmo que mantenha o lume no máximo;
- Ferva apenas a água necessária para fazer chá ou café. Só porque a chaleira leva 2 litros de água não significa que tenha de estar completamente cheia, quando só vai beber uma chávena. Desta forma até ferverá mais depressa;
- Sempre que necessite de substituir/adquirir novas torneiras de cozinha, considere a sua eficiência. Prefira produtos certificados pela ANQIP rotulados com pelo menos a letra “A”. Estas torneiras consomem abaixo dos 6 litros por minuto;
- Verifique se as torneiras ficam bem fechadas após o uso. Não as deixe a correr ou a pingar;
- Evite a lavagem manual da louça. Se não puder evitar, encha o lava-louça, retirando primeiro os restos de comida do prato (passando um guardanapo) e deixe-a “de molho” antes de a lavar;
- Não lave a louça peça a peça, opte por juntar um número de peças razoável e lave-as. Evite, igualmente, que a torneira esteja aberta continuamente, não deixando a água a correr enquanto enxagua a louça. Encha uma cuba do lava-louça com água e detergente e outra com água para enxaguar;
- Use a mínima quantidade de detergente para uma lavagem de louça. É eficaz e, dessa forma, poupa detergente e água para a enxaguar;
- Sempre que possível instale redutores / arejadores / economizadores de caudal conseguindo reduzir o seu fluxo de água sem perder o conforto. Prefira produtos certificados;
- Considere igualmente a colocação de torneiras com maior ângulo de abertura do manípulo ou eco-stop e, torneiras misturadoras visto que estas permitem ter um melhor controlo da temperatura da água.

MEDIDAS DE POUPANÇA

Máquinas de lavar

A utilização de máquinas de lavar louça e roupa é responsável por cerca de 10% do consumo de água numa casa. A redução do consumo de água nestes equipamentos está diretamente relacionada com a forma como são utilizados.

- Na compra de eletrodomésticos opte pelos de menor consumo de água e de eletricidade aqueles que utiliza com maior frequência pois pode obter uma redução significativa nos consumos;
- Selecione os programas económicos, conducentes a um menor consumo de água;
- Não utilize programas com ciclos desnecessários (ex. pré-lavagens);
- Sempre que possível utilize a capacidade total de carga. Uma máquina cheia consome menos água e energia do que duas com a carga incompleta, mesmo selecionando a opção "meia-carga";
- Regule a máquina para a carga a utilizar e para o nível de água mínimo. Cumpra as recomendações do fabricante;
- Se tiver pouca roupa para lavar, não use o programa de "meia-carga", opte por a lavar à mão. Lavar pouca roupa à mão gasta menos que lavar na máquina, mesmo selecionando a opção "meia-carga";
- Deixe as roupas de molho e use a mesma água para lavar e ensaboar;
- Minimize o enxaguamento da louça antes de a colocar na máquina, utilize um guardanapo para remover a maior sujidade;
- Na máquina de lavar louça limpe regularmente os filtros e remova os depósitos;
- Lave a louça na máquina em vez de a lavar à mão;
- Sempre que necessite de substituir / adquirir as máquinas de lavar, considere a sua eficiência. Prefira as máquinas que consumam menos água nas suas lavagens. O valor considerado como ideal para uma máquina de lavar roupa é de 6 litros/kg de roupa e para uma máquina de lavar louça é de 9 litros/ciclo de lavagem.

LIMPEZA

Atividade muito importante para assegurar a manutenção da habitação e o bem-estar dos seus residentes. A lavagem de veículos, além de ser uma atividade que poderá consumir muita água, pode ainda ser responsável pela poluição por descarga direta de poluentes!

- Escolha métodos de limpeza de baixo consumo de água, detergente e energia;
- Não utilize água potável para lavar o espaço exterior de sua casa;
- Opte por baldes de água. Evite a utilização da mangueira mas, caso o faça, feche a torneira quando não estiver a utilizar a água;
- Sempre que possível substitua a lavagem com utilização de água (mangueira) por métodos de limpeza a seco (vassoura). Caso seja necessário utilizar água nessa limpeza, varra em primeiro lugar;

MEDIDAS DE POUPANÇA

LIMPEZA-continuação

- Utilize mangueiras com dispositivos de controlo de caudal na extremidade ou com desligamento automático, de modo a permitir o rápido corte ou diminuição de caudal sem ter de se deslocar à torneira de alimentação do sistema;
- Utilize equipamentos com água sob pressão ou com mistura de ar. Eles conferem maior força à água e, consequentemente, maior poder de limpeza, tornando esta operação mais eficiente;
- Reduza o consumo de água na lavagem do carro, lavando-o com uma esponja e um balde em vez de usar a mangueira; recorra à mangueira apenas para o enxaguar. Procure lavá-lo com menos frequência;
- Aproveite a água da chuva para lavar a sua viatura;
- Lave o seu carro sobre o relvado, aproveitando para o regar. Utilize detergentes biodegradáveis;
- Se lavar roupa à mão com pouca sujidade, pode utilizar essa água para limpar o chão da cozinha ou da casa de banho;
- Um uso na dosagem correta de detergentes e produtos de limpeza fazem com que o consumo de água necessário para a sua eliminação também seja reduzido, para além de evitar uma maior contaminação das águas. Utilize produtos de limpeza que não sejam agressivos para com o meio ambiente e detergentes sem fosfatos e produtos corrosivos; use as quantidades recomendadas pelos fabricantes e utilize produtos que não produzam muita espuma.

ESPAÇOS VERDES

A rega de um espaço verde representa um peso importante no consumo de água, pelo que a sua conceção deverá ser muito cuidada.

- Prefira projetos que reutilizem águas residuais e/ou água da chuva para a rega;
- Opte pela plantação de espécies autóctones (espécies típicas da região) que naturalmente conseguem sobreviver com menor quantidade de água visto estarem adaptadas ao clima ou então a espécies menos exigentes em termos hídricos. No caso de plantas mais exigentes, evite regas excessivas, que acabam por asfixiar a vegetação;
- Evite grandes áreas de relvados uma vez que são bastante exigentes em termos hídricos;
- Utilize composto rico em matéria orgânica e nutrientes que facilita a retenção da água no solo junto às raízes;
- Da próxima vez que adicionar ou substituir uma planta ou arbusto no seu jardim, escolha uma planta com baixa necessidade de água;
- Escolha espécies com diferentes ciclos vegetativos de modo a que não necessitem ao mesmo tempo de maiores quantidades de água;
- Plante árvores que façam sombra no verão, reduzindo a evaporação da água na terra protegida pela sombra;

MEDIDAS DE POUPANÇA

ESPAÇOS VERDES-continuação

- Coloque uma camada de mulch (ex.: casca de pinheiro) em torno das árvores e plantas, diminuído assim o contacto direto da luz solar com o solo, o que permitirá conservar a humidade e evitar o crescimento de ervas daninhas (necessita no mínimo de uma camada com uma espessura de 15-20 cm);
- Use uma quantidade mínima de fertilizante de libertação lenta ou orgânica para promover uma paisagem saudável e tolerante à seca. Opte pela fertilização potássica, pois diminui as necessidades de água;
- Se as plantas tiverem mais de dois anos, a sua rega já não precisa de ser tão constante, pois as suas raízes já se estabeleceram no solo;
- Ajuste a máquina de cortar relva para uma configuração mais elevada (não tão rente), para que o relvado fique mais alto, o que resultará na redução da evaporação, mantendo uma maior humidade do solo, reduzindo assim a necessidade de rega. Depois coloque as aparas de relva sobre o relvado para ajudar igualmente na conservação da humidade do solo e manter os nutrientes;
- Tenha atenção às condições meteorológicas visto que pode não precisar de regar se entretanto chover;
- Instale um mecanismo que lhe permita aproveitar a água da chuva ou de outras tarefas caseiras para regar o seu jardim;
- Se adotar um plano de rega predefinido, confira a humidade do solo 2 a 3 centímetros abaixo da superfície verificando se necessita mesmo de o regar;
- Regue de manhã cedo ou à noite, visto que desta forma poupa a água que se perde com o calor do sol (evaporação), além de ser mais adequado para as plantas;
- Evite a rega em dias ventosos visto a maioria da água evaporar ou não atingir a zona pretendida;
- Regue somente quando o solo necessita, permitindo a sua absorção. Não o sature com água. As plantas morrem mais depressa com excesso de rega do que por falta de água;
- Tente reduzir num minuto cada uma das sessões de rega. Se verificar que estão a ficar em stress hídrico volte ao período de tempo inicial;
- Regue as plantas em profundidade mais intensamente e com menos frequência para incentivar o crescimento de raízes profundas, humedecendo todas as camadas do terreno, e melhorar a tolerância à seca;
- Se a água escorrer pelo jardim face à inclinação, divida o tempo de rega em períodos mais curtos para permitir uma melhor absorção;
- Nunca encha completamente os vasos ou floreiras das plantas com terra/ substrato. Deixe pelo menos 2,5 cm livres para permitir uma rega eficaz;
- Utilize o regador, evitando o uso da mangueira sempre que possível.
- Se usar mangueira utilize-a com dispositivo de controlo de caudal na extremidade ou com desligamento automático, de modo a permitir o rápido corte ou diminuição de caudal sem ter de se deslocar à torneira de alimentação do sistema;

MEDIDAS DE POUPANÇA

ESPAÇOS VERDES-continuação

- Aprenda a desligar o sistema de rega automática para o caso de rutura ou chuva inesperada;
- Prefira sistemas automáticos de rega, como o gota-a-gota, onde o consumo de água é mais controlado;
- Verifique periodicamente o sistema de rega automático de modo a apurar possíveis fugas e certifique-se que o sistema de rega distribui a água uniformemente;
- Instale um sensor de chuva no seu controlador de rega para que o sistema interrompa automaticamente a rega quando está a chover;
- Ajuste o seu plano de rega a cada mês, para se adequar às condições meteorológicas sazonais;
- As regas gota-a-gota ou por aspersão perdem menos água por evaporação do que por pulverização;
- Use a rega gota-a-gota em arbustos e árvores, dessa forma a água é aplicada diretamente nas raízes, onde é necessária;
- Use aspersores para grandes áreas de relvado e opte por aspersores que não formem gotas pequenas de água e neblina que evaporam com maior facilidade;
- Afine os aspersores de rega se estiverem a molhar a casa, passeios ou áreas pavimentadas em vez dos espaços verdes. Mantenha as cabeças de aspersão em bom estado;
- Delimite os caminhos com muretes ou faça-os a uma cota mais elevada e com pendente para os canteiros, evitando as escorrências;
- Lave os animais de estimação ao ar livre numa área que precise de rega e ao substituir a água, não a deite fora e use-a para regar árvores ou arbustos;
- Evite a instalação de chafarizes, fontes ou quedas de água no jardim e/ou na piscina – representam um verdadeiro desperdício de água. Se quiser realmente colocá-los, opte por sistemas com recirculação de água.

FUGAS

Conheça o local onde está instalada a válvula do corte geral de abastecimento público de água à sua habitação, porque em caso de necessidade pode rapidamente impedir o desperdício e evitar maiores danos.

- Repare as torneiras, autoclismos, canalizações e outros equipamentos quando existem fugas de água. Um simples fio de água a correr duma torneira pode desperdiçar até aos 500 litros por dia;
- Feche bem as torneiras após a sua utilização, certifique-se que não as deixa a pingar;
- Se detetar uma fuga de água num espaço público, contacte imediatamente a entidade competente da sua zona de residência. Caso resida em Pombal, contacte o Município de Pombal (Telefone geral: 236210530/Piquete de Águas: 963590019).

MEDIDAS DE POUPANÇA

ESCASSEZ DE ÁGUA

Existe escassez de água quando a procura de água excede os recursos hídricos exploráveis, em condições sustentáveis, ou seja a quantidade de água existente não é suficiente para satisfazer a procura, incluindo a quantidade de água necessária para os ecossistemas funcionarem eficazmente.

Este conceito não deve ser confundido com Seca, que é a redução temporária da disponibilidade de água e, pode dever-se à diminuição ou ausência de precipitação.

- Reforce os cuidados com a poupança de água;
- Não encha tanques ou piscinas. Está a gastar água necessária a outras pessoas;
- Feche ligeiramente as torneiras de segurança de modo a diminuir o caudal de água;
- Em caso de cortes de fornecimento de água, armazene só a quantidade que vai necessitar. Se lhe sobrar água não a deite fora, reutilize-a;
- Durante estes períodos, a qualidade da água pode deteriorar-se. Em caso de dúvida, ferva-a durante 10 minutos antes de a beber;
- Não lave automóveis nem outras viaturas;
- Controle os seus gastos através de uma leitura regular do contador e da fatura da água.

Sabia que…

- Cada português consome em média 150 litros de água por dia, e que o objetivo preconizado pelo Plano Nacional para o Uso Eficiente da Água (PNUEA) é chegar somente aos 80 litros?

- 75% da água que se gasta numa habitação é usada para fins menos nobres (ex.: lavagens, descarga de autoclismo)?

- Poderia poupar até 50% se simplesmente modificasse o seu comportamento?

- Uma torneira a pingar à velocidade de 1 gota/segundo representa um consumo até 1000 l/ mês?

- Poderia poupar 5 a 10% de água se eliminasse as fugas?

- Num banho de imersão pode gastar-se cerca de 200 litros de água o que daria por ano 73.000 litros?

- E que num duche de 5 minutos gastaria 50 litros, podendo-se assim poupar cerca de 54.750 litros de água por ano?

- Lavar a loiça à mão, com água corrente, gasta 4 a 5 vezes mais do que se a lavar numa máquina eficiente?

- Pode aderir à fatura eletrónica de Água, Saneamento e Resíduos Sólidos Urbanos e beneficiar de uma redução de 50 cêntimos no valor total da sua fatura?

Para mais informação sobre poupança de água, consulte a Plataforma Interactiva- Uso Eficiente da Água, disponível no site do Município de Pombal em: http:// www.cm-pombal.pt

MEDIDAS PREVENTIVAS

Existem inúmeras formas de poupar água e, consequentemente, reduzir o valor da fatura no final do mês. Para isso, além de ser necessário alterar os dispositivos e mudar de comportamentos, também devem ser implementadas medidas preventivas, nomeadamente:

- **Auditoria** – avalie o consumo (caudal ou valor por descarga) nos diferentes dispositivos/equipamentos que tem em casa, permitindo saber quais os que consomem mais e as principais ações a tomar para melhorar a sua eficiência hídrica. Certifique-se também que não existe desperdício em sua casa, lendo o contador da água, antes de se deitar e logo de manhã, verificando se a contagem se alterou. Se sofreu alteração, saberá que está a desperdiçar água – procure onde;
- **Avaliação** – calcule qual o número de litros por dia que cada pessoa gasta em casa;
- **Conhecimento** – saiba onde está o contador da água para que caso necessário possa efetuar o corte, evitando desperdícios provenientes de possíveis roturas e danos associados;
- **Discussão/Influência/Opinião** – debata em casa, no trabalho, com a vizinhança e com amigos as possíveis formas de poupar água;
- **Exploração** – procure outros bons exemplos e verifique a possibilidade e o interesse de os aplicar no seu caso;
- **Monitorização** – com o controlo de valores de consumo poderá detetar valores anormais de consumo e detetar possíveis fugas. Poderá, igualmente, controlar os seus gastos através da leitura da fatura da água. Se possível compare-a com a leitura do contador de água. Faço-o mensalmente;
- **Objetivo** – estabeleça limites de consumo por dispositivo ou morador. Controle o tempo de uso, particularmente o do duche;
- **Pesquisa/Aquisição** – caso necessite de substituir/adquirir novos dispositivos considere a sua eficiência. Prefira produtos certificados pela ANQIP rotulados com, pelo menos, a letra "A";
- **Ponderação** – pense na possibilidade de aproveitamento de águas pluviais e cinzentas;
- **Prevenção** – quando se ausentar de casa feche o contador de água. Mantenha, igualmente, a canalização doméstica em bom estado. Chame um canalizador caso as torneiras não parem de pingar ou se verificar a existência de uma rotura;
- **Registo/Controlo** – faça o registo e controlo dos valores de consumo de água através da leitura do contador, verificando a eficácia das medidas entretanto adotadas;
- **Responsabilização** – feche sempre bem os dispositivos evitando que pinguem.

AGENDA 21 LOCAL

Manual de Boas Práticas Ambientais

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS

RESÍDUOS

Resíduos são quaisquer substâncias ou objetos de que o detentor se desfaz ou tem a intenção ou a obrigação de se desfazer. A sua produção está diretamente relacionada com as atividades humanas e com o crescimento da população.

No Concelho de Pombal, em média, cada munícipe produz, 810g de resíduos por dia, o que corresponde a uma produção anual cerca de 16 300 toneladas.

A produção de resíduos e o consumo são dois conceitos indissociáveis. O estilo de vida da população atual está muito direcionado para o consumismo, muitas vezes de produtos supérfluos e descartáveis (usar e deitar fora), o que concorre para um aumento da produção de resíduos e uma utilização excessiva dos recursos naturais e energia.

Este consumo desenfreado constitui, hoje em dia, uma das maiores preocupações devido às suas consequências:

- Utilização excessiva dos recursos naturais, quando este são muito escassos;
- Consumo desmesurado de matérias e bens não renováveis, quando a capacidade de regeneração do planeta não suporta os atuais ritmos de consumo;
- Má gestão financeira dos orçamentos familiares e/ou empresariais, quando se sobrevaloriza a aquisição de bens de segunda necessidade em detrimento de bens essenciais;
- Encaminhamento indevido dos resíduos produzidos, resultantes do ato de consumo, quando estes podem e devem ser encaminhados para reciclagem ou valorização orgânica.

É, portanto, imperativo contrariar as tendências relacionadas com a elevada produção de resíduos, o consumo exagerado e a inadequada gestão de recursos naturais. Para tal, deverão ser fomentadas políticas concertadas e adotadas boas práticas.

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS

De acordo com o modelo de hierarquização das opções de gestão dos resíduos definido pela União Europeia, os resíduos são encarados como recursos. A prioridade máxima é a prevenção de resíduos, que compreende a redução da quantidade de resíduos e a diminuição da sua perigosidade.

Quando a produção não pode ser minimizada, privilegia-se a reutilização e, posteriormente, a reciclagem, A deposição de resíduos em Aterro deve ser reduzida ao mínimo indispensável e é considerada como a última opção de tratamento de resíduos.

O melhor resíduo é, portanto, aquele que não chega a ser formado!
Agência Portuguesa do Ambiente

POLÍTICA DOS 3 R's

A política dos 3 R's significa **Reduzir**, **Reutilizar** e **Reciclar**. Esta política permite que os consumidores revejam o seu dia-a-dia e adotem atitudes ecológicas.

Reduzir
Diminuir a quantidade de resíduos produzidos

Conselhos para reduzir:
-Prefira embalagens de tamanho familiar
-Compre produtos reutilizáveis e opte por embalagens com recarga ou com tara
-Adquira produtos avulso
-Escolha produtos com menos embalagens e evite a compra de produtos descartáveis ou de utilização única
-Opte por sacos de compras reutilizáveis e na escolha de um produto tenha em conta a sua durabilidade e potencial reutilização
-Compre apenas as quantidades que correspondem às suas necessidades
-Use primeiro os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios
-Evite o desperdício alimentar
-Privilegie a aquisição de produtos com rótulo ecológico
-Utilize, preferencialmente, o suporte informático para enviar e analisar documentos
-Efetue as emendas de textos diretamente no computador e imprima as páginas que, realmente, são necessárias, utilizando a opção frente e verso da impressora
-Coloque um autocolante "Publicidade aqui não" na caixa do correio
-Utilize pilhas recarregáveis

Reutilizar
Dar novas utilidades aos materiais

Conselhos para reutilizar:
-Utilize o verso das folhas de papel para rascunho
-Reaproveite boiões e frascos de vidro para guardar material de escritório ou, em casa, para conservar compotas caseiras, chás ou especiarias
-Use caixas de cartão para guardar roupa, calçado, revistas, livros e outros objetos
-Guarde os papéis de embrulho e os laços de prendas para reutilizar noutras ocasiões
-Reutilize envelopes em bom estado
-Ofereça ou venda objetos que já não utiliza e estão em bom estado
-Dê os equipamentos elétricos usados ou defeituosos a associações que saberão dar-lhes uma segunda vida
-Ofereça a roupa que já não usa a quem precisa ou transforme-a em panos e esfregões de limpeza
-Procure utilizar garrafas reutilizáveis (ex.: cantil), em detrimento da compra de novas garrafas de plástico
-Prefira o uso de fraldas reutilizáveis em vez das descartáveis

Reciclar
Utilizar resíduos como matéria-prima para produzir novos materiais

Conselhos para reciclar:
-Faça compostagem doméstica e utilize o composto (fertilizante natural) na sua horta ou jardim
-Separe e coloque os resíduos nas infraestruturas disponibilizadas para o efeito: Ecopontos, Pilhão, Oleão, Depositrão, Ecocentro, Centros de Recolha ou outros (é importante conhecer os circuitos de recolha seletiva de resíduos existente no Município/área de residência e optar pela que for mais adequada). Para mais informação consulte o site do Município de Pombal, em http://www.cm-pombal.pt, ou da Valorlis, em http://www.valorlis.pt
-Prefira produtos reciclados ou que incorporem materiais reciclados
-Respeite os recursos naturais e tenha presente que não duram para sempre…

Reciclagem-poupança de recursos

Poupança / Reciclagem de	**Matéria-prima**	**Energia**	**Água**	**Emissões atmosféricas**	**Outros**
Papel	Poupam-se 15 a 20 árvores, por cada tonelada de papel reciclado	60%	60%	Diminuem em 75%	Redução em 25% nas descargas de águas residuais
Vidro	1,2ton de areia por cada tonelada de vidro reciclado	3%, por cada 10% de casco de vidro incorporado na mistura	27%	Diminuem em 20%	Diminui-se em 10% o volume de resíduos a tratar
Plástico	130kg de petróleo	20-50%	95%	Informação não disponível	Transformação de produtos de vida curta em embalagens de produtos de vida longa)
Metal (alumínio)	5ton de minério (bauxita)	95%	95%	Diminuição das emissões	Evita-se a produção de resíduo de mineralização (lama vermelha)
Metal (aço)	1,5ton de minerais ferrosos	70% (154kg de carvão-utilizado para aquecer os fornos de fundição)	40%	Diminuição das emissões	Diminuição das áreas degradadas pela extração de minério

Fonte: LIPOR in Guia para uma gestão sustentável dos resíduos.2009

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

ENERGIA

O consumo de energia está presente no quotidiano de todos nós. A energia usada nos transportes, na indústria, no comércio e nas nossas casas provém, essencialmente, de combustíveis fósseis, como o petróleo, o carvão ou o gás natural (energias não renováveis).

A produção desta energia provoca inúmeros impactes ambientais, sobretudo ao nível da poluição do ar, contribuindo para o aquecimento global do planeta e, consequentemente, para as alterações climáticas.

A questão da energia deve ser encarada em dois prismas fundamentais:
-o da eficiência energética, isto é retirar os mesmos benefícios consumindo menos, logo poupando energia,
-o da opção progressiva por fontes de energia com menores índices de poluição e que têm origem em recursos renováveis: solar, eólica, hídrica, energia das ondas e marés, geotérmica e biomassa.

O uso eficiente da energia passa pela adoção de medidas ao alcance de qualquer cidadão.

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

ILUMINAÇÃO

Numa habitação os custos de iluminação representam cerca de 15% da fatura de eletricidade. Na maior parte dos casos, estes custos podem ser minimizados sem prejuízo de usufruir dos benefícios de uma luz de melhor qualidade.

- Não se esqueça de desligar as lâmpadas que não estiver a utilizar e privilegie o uso de iluminação natural
- Selecione a iluminação adequada às necessidades do local e ao tipo de utilização pretendida. Não utilize lâmpadas com potência excessiva
- Instale detetores de presençaque desligam as luzes assim que as divisões são desocupadas
- Substitua os interruptores comuns por outros que permitam regular a intensidade de iluminação
- Utilize sempre lâmpadas fluorescentes compactas (LFC's) na cozinha, áreas de serviço, garagem ou qualquer outro local onde as luzes possam ficar acesas mais de 4 horas por dia. Uma LFC consome menos de 80% do que uma lâmpada incandescente de igual luminosidade
- Mantenha as lâmpadas e os globos ou protetores de lâmpadas bem limpos para que a energia gasta seja aproveitada na totalidade. As lâmpadas limpas gastam menos energia
- Pinte o interior da sua casa em tons claros. Estes ao refletirem melhor a luz, diminuem a necessidade de iluminação artificial

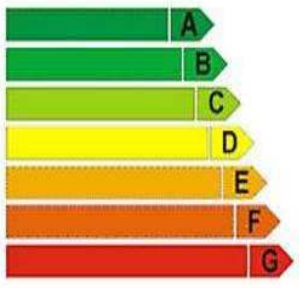
MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

ELETRODOMÉSTICOS

A etiqueta de eficiência energética classifica os equipamentos relativamente ao seu consumo elétrico, usando uma escala de A a G, sendo que a letra A corresponde aos aparelhos que consomem menos e a letra G aos que consomem mais. Além de indicar o valor de consumo do aparelho em condições típicas, o rótulo refere ainda o nível de ruído.

Compre equipamentos elétricos tendo em conta a sua eficiência energética. Prefira os equipamentos de classe A, A+ ou A++

Mais eficiente



Menos eficiente

Equipamentos de frio

Os equipamentos de frio contribuem para cerca de 20% dos consumos energéticos domésticos.

- Instale o frigorífico num local fresco e longe de fontes de calor. Baixando a temperatura envolvente em 5ºC, pode economizar aproximadamente 30%
- Se diminuir o tempo e a frequência de abertura das portas obtém uma economia que pode atingir até 25% do consumo
- Mantenha a parte traseira do frigorífico ou congelador limpa e ventilada. Uma camada de gelo superior a 5mm pode causar um aumento de energia na ordem dos 30%
- Regule o termóstato para temperaturas entre 3 e 5º C. Esta é a temperatura ideal de conservação dos alimentos. No congelador deverá regular a temperatura para -8ºC
- Verifique se as borrachas do frigorífico vedam bem, entalando uma folha de papel na porta. Se ao puxar a folha não sentir resistência então as borrachas não estão a isolar corretamente, deixando escapar frio e obrigando o frigorífico a trabalhar e consumir mais. Neste caso deve substituí-las
- Limpe as borrachas das portas com um pano húmido, seque-as e espalhe um pouco de talco para mantê-las elásticas e eficientes
- Deixe os alimentos arrefecerem antes de os colocar no frigorífico
- Na compra de um frigorífico, prefira um com descongelamento manual, em detrimento de um com descongelação automática, porque o primeiro gasta menos energia
- Leia o manual de instruções do seu aparelho, nele encontrará informações que o ajudarão a otimizar a sua utilização
- Se vai passar uma longa temporada fora de casa, esvazie o frigorífico e desligue-o, ou deixe o termóstato no mínimo

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

Máquinas de lavar louça e roupa

Estes equipamentos representam cerca de 8% do consumo total de energia elétrica consumida no setor residencial.

- Utilize a sua máquina de lavar com a carga máxima, de modo a diminuir o número de utilizações e, consequentemente, poupar energia e água
- Opte pelos programas de baixa temperatura, sempre que possível. Se diminuir a temperatura de lavar a louça de 65ºC para 55ºC, pode reduzir o consumo até 25%, se diminuir a temperatura de lavagem da roupa de 60ºC para 40ºC pode economizar até 46% do consumo
- Selecione um programa económico sempre que a louça ou a roupa estejam pouco sujas. Estes programas limitam a temperatura a 50-55ºC durante a lavagem e secagem, diminuem a quantidade de água utilizada e reduzem o gasto de energia elétrica
- Use a pré-lavagem apenas quando a louça ou a roupa estiverem muito sujas
- Mantenha os filtros limpos. Sem uma limpeza regular, o consumo de eletricidade aumenta

Ferro

- Siga as instruções de temperatura para cada tipo de tecido e não deixe o ferro ligado se tiver que interromper a tarefa
- Desligue o ferro duas ou três peças antes do final, pois continuará a difundir calor
- Aproveite o aquecimento do ferro para passar grandes quantidades de roupa de uma só vez, evitando ligar o ferro muitas vezes para pequenas quantidades de roupa

Fogão/Placas

- Nos fogões e placas a gás, não deixe que a chama e o disco ultrapassem a base do recipiente. Desta forma maximiza-se o aproveitamento do calor
- Nos fogões com placas elétricas, use panelas e tachos de fundo plano para aproveitar ao máximo o calor produzido
- Mantenha a chama do fogão no mínimo suficiente para manter a fervura
- A chama deverá ter forma cónica e cor azulada. Se assim não for deve chamar um técnico para afinar o fogão, pois está a desperdiçar gás
- Faça uso da panela de pressão, que permite cozinhar de forma mais rápida e económica
- Não coloque a ferver mais água do que o necessário, pois ao aquecê-la em excessiva quantidade estará a desperdiçar energia e água
- Desligue o lume um pouco antes de terminar o cozinhado pois o calor presente no tacho é suficiente para acabar de cozer os alimentos
- Mantenha o fogão limpo. Quanto mais limpos estiverem os refletores do fogão, melhor o calor será refletido

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

Forno

- Ligue o ventilador. A ventilação interna favorece a distribuição uniforme de calor, poupando tempo e energia
- Quando possível utilize recipientes de cerâmica ou vidro. Estes permitem baixar a temperatura necessária ao cozinhado em cerca de 25ºC, pois são materiais que retêm melhor o calor
- Não abra o forno desnecessariamente. Cada vez que o faz está a perder no mínimo 20% da energia acumulada no seu interior
- Não pré-aqueça o forno para cozinhados com duração superior a 1 hora
- Apague o forno um pouco antes de acabar de cozinhar: o calor residual será suficiente para acabar o processo
- Mantenha o seu forno limpo, pois ajudará o calor a refletir-se melhor, consumindo menos energia no processo

Microondas

- Sempre que possível descongele os alimentos ao natural e não no microondas
- Escolha a temperatura/tempo a usar de acordo com as necessidades
- Se não souber o tempo que é necessário para uma utilização específica, opte por ir fazendo períodos mais curtos de tempo em vez de colocar uma duração excessiva

EQUIPAMENTOS

Equipamentos audiovisuais

Os audiovisuais representam 9% do consumo elétrico das famílias portuguesas e, depois dos frigoríficos, são os equipamentos de maior consumo a nível global.

- Não deixe a sua televisão em modo de espera (standby)
- Ligue a televisão e todos os equipamentos audiovisuais (sistema de som, DVD, descodificador digital, etc.) a uma ficha múltipla com botão ON e OFF. Ao desligar este botão, apaga todos os aparelhos, podendo poupar mais de 40 euros por ano
- Caso goste de adormecer com a televisão ou a aparelhagem ligada, recorra a um temporizador e programe-o para que estas se desliguem automaticamente ao fim de algum tempo

Equipamentos informáticos

- Compre equipamentos com sistemas de poupança de energia (símbolo Energy Star) e desligue-os completamente caso preveja ausências superiores a 30 minutos
- Opte por comprar impressoras que imprimam dos dois lados do papel e aparelhos de fax que usem papel comum

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

Equipamentos informáticos-continuação

- Ative as opções de poupança de energia do computador
- Ligue os vários equipamentos informáticos a uma ficha múltipla com botão de ON e OFF. Ao desligar este botão, desliga automaticamente todos os aparelhos, poupando energia
- Se necessitar de comprar um monitor, opte pelos ecrãs LCD. Estes poupam cerca de 37% de energia em funcionamento e cerca de 40% em modo de espera
- Se for possível, opte por um computador portátil. Este consome 1% da energia de um computador de secretária

AQUECIMENTO DE ÁGUAS SANITÁRIAS

A produção de água quente é o segundo maior fator de consumo de energia numa habitação, representando cerca de 26% do consumo energético total.

Esquentador

- Instale o esquentador próximo dos espaços que precisam de água quente, mas não dentro da casa de banho por razões de segurança
- Isole os tubos de água quente com material próprio
- Desligue o esquentador sempre que este não é necessário, uma vez que a chama piloto também consome
- Evite situações de sobreaquecimento regulando a chama de forma a ter a água à temperatura desejada
- Opte por esquentadores com sistemas de ignição automáticos sem chama piloto

Caldeira

- Instale a caldeira próximo dos espaços que precisam de água quente
- Isole os tubos de água quente com material próprio
- Faça uma utilização eficiente da caldeira regulando-a de forma a ter a água à temperatura desejada. Isto evitará situações de sobreaquecimento, que levam a um consumo de energia superior ao necessário e também à necessidade de compensação com água fria

Termoacumulador

- Instale o termoacumulador próximo dos espaços que precisam de água quente
- Isole os tubos de água quente com material próprio, bem como isole bem o reservatório do termoacumulador
- Regule o termoacumulador de forma a ter a água à temperatura desejada
- Instale um temporizador para aquecer a água apenas quando é necessário, evitando que o equipamento esteja sempre a consumir energia para manter água quente quando não se justifica
- Drene 1/4 da água do termoacumulador, de três em três meses, para prevenir o aumento da sedimentação de materiais

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

CLIMATIZAÇÃO

O consumo dos sistemas de climatização no consumo energético total de uma casa é significativo e estima-se na ordem dos 17%.

Aquecimento

- Regule a temperatura ambiente entre os 19ºC e os 21ºC (suficiente para manter o conforto numa habitação). Cada grau de temperatura que se aumente implica acréscimo do consumo de energia em aproximadamente 7%
- Nos quartos regule a temperatura entre os 15ºC e os 17ºC
- Ligue o aquecimento só após ter arejado a casa e fechado as janelas
- Instale válvulas termostáticas nos radiadores ou termóstatos programáveis. Estas são soluções práticas, fáceis de instalar e que podem amortizar rapidamente o investimento realizado através de importantes poupanças de energia (entre 8% e 13%)
- Se se ausentar por umas horas, reduza a posição do termóstato para os 15ºC (o modo de "economia" de alguns modelos corresponde a esta temperatura)
- Não espere que os aparelhos se degradem. Uma manutenção adequada da caldeira individual poupar-lhe-á até 15% em energia
- No caso dos radiadores a água, purgue o ar que possam conter no seu interior (pelo menos uma vez por ano, no início da utilização). No momento em que deixe de sair ar e passe apenas a sair água, a purga estará feita
- Não cubra os radiadores nem encoste nenhum objeto, pois dificultará a adequada difusão do ar quente
- Quando quiser ventilar completamente a sua habitação saiba que é suficiente abrir as janelas por um período de 10 minutos
- Feche as persianas e cortinas durante a noite para evitar perdas de calor
- Se tem radiadores em paredes exteriores, proteja-os com material refletor, colocando o material entre a parede e o radiador para minimizar as perdas de calor para o exterior. Este material refletor não deve ser escolhido arbitrariamente, dado o perigo de sobreaquecimento. Procure nas grandes superfícies por películas de alumínio com revestimento térmico de polietileno, de preço acessível

Arrefecimento

- Fixe a temperatura de refrigeração nos 25ºC
- Quando ligar o aparelho de ar condicionado, não ajuste a temperatura para um valor mais baixo do que o normal: não arrefecerá a casa de forma mais rápida
- Instale toldos, feche as persianas e corra as cortinas nas horas de maior calor. Estes são sistemas eficazes para reduzir a subida de temperatura nas nossas casas
- No verão, areje a casa quando o ar da rua estiver mais fresco (primeiras horas da manhã ou à noite)
- Coloque os aparelhos de ar condicionado em locais que não sejam atingidos pelo sol, bem como onde haja uma boa circulação de ar

MEDIDAS PARA POUPAR ENERGIA

CONTRATO DE ELETRICIDADE

No caso da eletricidade, para além das medidas de poupança que permitem reduzir o consumo, existem mais duas formas de diminuir o valor mensal da fatura, designadamente:

- Definir a potência contratada mais adequada ao seu caso
- Escolher a tarifa mais adequada ao seu perfil de utilização de eletricidade

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA NA CONSTRUÇÃO

No âmbito da arquitetura bioclimática, devem ser tidos em conta os seguintes aspetos de construção:

- **Orientação solar**-otimização da orientação solar, mediante superfícies vidradas e utilizando passivos de captação solar
- **Forma**-limitação das perdas de energia do edifício, orientando-o e desenhando adequadamente a sua forma, bem como organização dos espaços interiores e utilização de envolventes protetoras
- **Materiais**-utilização de materiais de construção que requeiram pouca energia na sua transformação ou fabrico

Existem diversas medidas de remodelação que podem aumentar o conforto de uma habitação, valorizando-a e reduzindo a fatura energética, nomeadamente:

- Sempre que possível instale energias renováveis. Existem diversas possibilidades de aproveitar as energias renováveis numa habitação, sendo as mais comuns os painéis solares e as caldeiras de biomassa. Podem aplicar-se para aquecimento de águas sanitárias, aquecimento ambiente e produção de eletricidade
- Pinte as paredes interiores de cores claras, são mais refletoras da luz e menos absorventes em termos térmicos
- Faça o isolamento térmico das paredes, chão e teto de sua casa. Poderá obter uma redução de cerca de 30% no consumo de energia
- Faça a calafetagem das janelas e portas, poderá reduzir cerca de 5% do consumo de energia
- Instale janelas duplas. É um bom investimento quando tiver de substituir as velhas janelas ou construir uma nova casa, poderá reduzir 10% no consumo de energia
- Plante árvores de folha persistente no lado norte, para proteger do vento, e árvores de folha caduca no lado sul, para proteger do sol no verão

Atualmente, ao comprar ou alugar uma casa ela já traz um certificado energético. Este certificado comprova que a casa tem uma boa eficiência energética e qualidade do ar. É emitido por um perito qualificado para cada edifício ou fração autónoma, onde o mesmo será classificado em função do seu desempenho numa escala predefinida de 9 classes (A+ a G).

MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

TRANSPORTES

Os transportes permitem o acesso dos cidadãos aos mais variados bens e serviços fundamentais ao desenvolvimento e bem-estar da sociedade. No entanto, são um dos principais responsáveis pela emissão de gases poluentes para a atmosfera, que causam poluição do ar e, consequentemente, efeito de estufa.

VEÍCULOS EFICIENTES

A tecnologia automóvel tem vindo a evoluir no sentido de tornar os veículos mais eficientes e menos poluentes, permitindo assim reduzir o consumo de combustível dos automóveis em cerca de 20% e diminuir as emissões de carbono.

Conselhos a ter em conta

- Na compra de um automóvel, verifique a respetiva ficha técnica relativa ao consumo de combustível. Prefira automóveis de baixa cilindrada e eficientes. O imposto único de circulação pondera agora em 60% as emissões de dióxido de carbono
- No caso de optar por um veículo a diesel verifique que tem filtro de partículas
- Mantenha o veículo bem afinado e verifique o nível do óleo regularmente
- Verifique a pressão dos pneus todos os meses. Uma pressão inferior em 0,5 bar em relação à recomendada pelo fabricante aumenta o consumo de combustível em 5%, provocando ainda um desgaste acelerado dos pneus. Esta tarefa deve ser realizada com os pneus frios, caso contrário é necessário que aguarde aproximadamente 10 minutos para que os pneus arrefeçam
- Retire carga desnecessária do porta-bagagens e assentos traseiros. Quanto mais pesado estiver o veículo, mais esforço tem o motor de fazer e mais combustível consome
- Feche as janelas, especialmente a velocidades mais elevadas, e retire malas de tejadilho vazias. Vai reduzir a resistência ao vento e o consumo de combustível, podendo baixar as emissões de carbono até 10%
- Quando comprar pneus novos, entregue os usados no concessionário ou oficina onde os comprou. Estes poderão ser recauchutados, reciclados ou valorizados energeticamente. Se preferir trocá-los sem recorrer a um mecânico, entregue-os num Centro de Receção Autorizado
- As baterias usadas do carro devem ser entregues no local de compra das novas

Sabia que…

-As maiores emissões de CO_2, NO_x e partículas em suspensão devem-se aos automóveis.

-Um passageiro que se desloque de automóvel é responsável por emitir quase 18 vezes mais CO_2, 35 vezes mais NO_x e 25 vezes mais partículas que um passageiro que vá de comboio.

-Uma condução eficiente permite poupar, em média, 15% de combustível e de emissões de CO_2.

MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

A utilização do automóvel deve resumir-se ao essencial e quando possível deve ser partilhado. Em pequenas distâncias e sempre que possível, desloque-se a pé ou de bicicleta adquirindo comportamentos benéficos para a saúde. No momento da escolha da sua habitação tenha também em conta os fatores de mobilidade.

Conselhos úteis

- Em deslocações pequenas opte por ir a pé ou de bicicleta
- Prefira a utilização de transportes públicos
- Partilhe o veículo, sempre que possível, com colegas ou familiares nas deslocações de e para o local de trabalho, supermercado, etc
- Quando for de férias informe-se sobre os transportes públicos na região ou sobre os serviços de transporte/visitas organizadas pelo hotel

Eco-Condução

A eco-condução é uma forma de condução que permite reduzir o consumo de combustível e outros custos, como é o caso de pneus, lubrificantes e travões. Consequentemente, diminui as emissões de carbono e de outros gases poluentes. Para além disso, proporciona um maior conforto aos ocupantes do veículo durante as deslocações e o aumento da segurança rodoviária.

ECO-CONDUÇÃO

Ao conduzir siga os princípios de uma condução eficiente:

- Planeie, antecipadamente, os percursos e escolha os mais descongestionados
- Em tempo de calor, opte por viajar em horas mais frescas, usando menos o ar condicionado e evitando o aumento do consumo de combustível
- Ligue o motor sem carregar no acelerador
- Nos motores a gasolina, inicie a marcha logo depois do arranque. Nos motores diesel, espere uns segundos antes de iniciar
- Use a 1ª velocidade somente no início da marcha e passe para a 2ª velocidade cerca de 2 segundos ou 6 metros depois
- Circule sempre que possível a baixas rotações, são mais económicas em termos de consumo de combustível
- Durante a aceleração, troque de mudança: nos motores a gasolina entre as 2000 e 2500 rpm, nos motores a gasóleo entre as 1500 e 2000 rpm
- Conduza a velocidades razoáveis e, acima de tudo, conduza suavemente. Sempre que acelera ou trava subitamente, o motor gasta mais combustível e produz mais CO_2
- Levante o pé do acelerador e deixe o carro rodar com a mudança engrenada, sem reduzir
- Trave de forma suave e progressiva
- Sempre que a velocidade e o espaço o permitam, abrande o veículo sem reduções de caixas
- Em paragens prolongadas, por mais de 60 segundos, é aconselhável desligar o motor
- Sempre que tiver que estacionar ao ar livre, escolha um local à sombra ou pelo menos certifique-se que o depósito de combustível não está voltado na direção do sol. Desta forma evita que o calor excessivo favoreça a evaporação da gasolina e que também que tenha que ligar o ar condicionado quando regressar ao veículo
- Conduza sempre com uma distância de segurança adequada e garanta um campo de visão que lhe permita ver 2 ou 3 carros à sua frente
- Tente prever o que vai acontecer, antecipando as manobras seguintes, tornando a sua condução mais controlada e segura. Evitando paragens e arranques desnecessários, pode proporcionar cerca de 5 a 10% de economia de combustível e redução do desgaste do motor, pneus e travões
- Utilize o ar condicionado apenas quando necessário. A utilização desnecessária aumenta o consumo de combustível e as emissões de CO_2 até 5%. O seu uso é apenas preferível a velocidades superiores a 80 km/h (em comparação com uma janela aberta)
- Na maioria das situações, a aplicação destas regras de condução eficiente contribui para o aumento da segurança rodoviária. Naturalmente que existem situações que requerem ações específicas e distintas para que a segurança não seja afetada

BIODIVERSIDADE
Divulgar para Preservar

BIODIVERSIDADE

Biodiversidade ou Diversidade Biológica pode ser definida como a "variabilidade entre os organismos vivos de todas as origens, incluindo os ecossistemas terrestres, marinhos e outros ecossistemas aquáticos e os complexos ecológicos dos quais fazem parte; compreende a diversidade dentro de cada espécie, entre as espécies e dos ecossistemas".

(Decreto nº 21/93, de 21 de junho, que ratifica a Convenção da Biodiversidade).

A Biodiversidade deve ser protegida devido:

- Ao seu valor intrínseco - a natureza está na base de numerosas atividades recreativas, turísticas e culturais.
- Aos serviços ecossistémicos que presta - a natureza fornece-nos os elementos necessários à nossa vida e ao nosso bem-estar (alimentos, medicamentos, água, oxigénio, vestuário, energia, etc.). Existe um limite para a capacidade de substituição, pelo engenho humano e pela tecnologia, desses serviços naturais.

As principais ameaças à Biodiversidade são as culturas extensivas em modo de produção intensivo, as monoculturas, as espécies exóticas invasoras, a alteração de habitats naturais para construção, as indústrias extrativas, a sobreexploração dos recursos naturais pela pesca e pela caça, a poluição e as alterações climáticas.

MEDIDAS PARA PRESERVAR A BIODIVERSIDADE

- Plante árvores ou arbustos autóctones (espécies que sempre existiram na nossa Região/País)
- Não compre espécies exóticas, protegidas ou em vias de extinção
- Erradique as espécies exóticas invasoras
- Não colha, corte ou danifique nenhuma planta, quando for passear num parque ou numa floresta
- Não fume nem faça fogo em florestas ou matas. Evite os fogos florestais
- Não contribua para a poluição do mar, rios, lagos, matas ou outras zonas naturais, pois poderá causar a morte das espécies existentes
- Opte pela Agricultura Biológica
- Aplique a Política dos 3 R's
- Poupe água e energia
- Utilize transportes menos poluentes
- Participe em ações de sensibilização e educação ambiental (ex.: ações de controlo de espécies exóticas invasoras, workshop de construção e instalação de ninhos artificiais e comedouros, caminhadas e atividades de observação da Natureza, entre outras

A espécie humana depende da BIODIVERSIDADE para a sua sobrevivência!

PRAIA DO OSSO DA BALEIA

A Praia do Osso da Baleia está situada em plena Mata Nacional, na freguesia do Carriço, no concelho de Pombal. O nome desta praia tem origem no início do século XX devido ao aparecimento de um esqueleto de baleia que, segundo testemunhos orais, terá dado à costa naquele areal.

Desde 1998 é considerada Praia Dourada. Em 2004 recebeu o galardão Bandeira Azul renovando-se o mesmo título, ano após ano. Desde 2005, a praia recebe também o galardão Praia Acessível, oferecendo condições e infra-estruturas para pessoas com mobilidade condicionada.

Esta praia é um local perfeito para quem gosta de caminhadas, pesca desportiva, bodyboard, surf, voleibol de praia, bem como para quem aprecie a beleza natural de uma praia com as suas dunas, em bom estado de conservação.

Código de Conduta:

- Proteja as dunas e a sua vegetação, utilizando os passadiços em madeira
- Contribua para a limpeza do areal e zona envolvente, utilizando os ecopontos e os contentores para resíduos indiferenciados;
- Exija a ausência de animais de estimação na praia. Para além de estes serem, geralmente, um incómodo, podem ser portadores de microrganismos prejudiciais à saúde humana e originarem a contaminação do areal
- Defenda a sua saúde e não corra riscos desnecessários (respeite o período de digestão após as refeições, respeite os sinais das bandeiras e as recomendações dos nadadores salvadores, nunca nade contra a corrente, após longos períodos de exposição ao sol não entre de repente na água, utilize as zonas de banho indicadas)
- Utilize transportes menos poluentes (ex.: bicicleta) para ir à praia. No caso de ter de levar o seu automóvel partilhe-o com familiares, amigos ou vizinhos
- Não circule com viaturas na praia nem nas dunas (atividades proibidas por Lei)
- Evite fazer ruído, uma vez que este é um fator de stress e de perturbação
- Não faça fogueiras, leve a refeição já preparada
- Reporte imediatamente às autoridades a ocorrência de poluição ou outras violações às regras de proteção ambiental
- Encoraje outros banhistas a cuidarem do ambiente

MATA NACIONAL DO URSO

A Mata Nacional do Urso, situada na freguesia do Carriço, constitui uma das maiores manchas naturais da região centro. Foi D. Afonso III, no séc. XIII, que deu início à plantação dos pinheiros, mas é com D. Dinis que a cultura é intensificada.

Hoje este pinhal é um local de lazer, onde é possível passear dentro da mata, aproveitando toda a fragrância aromática que se sente no ar.

Trilho da Lagoa de S. José

Este percurso pedestre foi executado no âmbito do projeto ECOMATUR– Ecoturismo na Mata Nacional do Urso e inaugurado a 2 de outubro de 2007.

O seu trajeto circular começa e termina junto à Guarda do Juncal Gordo e desenvolve-se contornando a Lagoa de S. José. Com uma distância de 2,5km e um grau de dificuldade médio, este trilho pode ser visitado durante todo o ano.

Vários painéis informativos, em português e inglês, disponibilizam informação acerca de vários tipos de vegetação e as suas adaptações ao meio, fauna e cogumelos. Para uma melhor proteção da natureza, evite sair do trilho e não utilize atalhos.

GPS: N 40° 00' 02.04'' W 08° 51' 44.55''

Trilho da Baleia Verde

Tendo como tema base a floresta, este percurso pedestre permite conhecer a beleza e a biodiversidade aí existente, nomeadamente de líquenes e samoucos. O trilho é circular, com aproximadamente 3,9 km, com partida e chegada no Parque de Merendas da Praia do Osso da Baleia.

O trilho, que está sinalizado, desenvolve-se por caminhos florestais, arrifes e aceiros. Para uma melhor protecção da natureza, evite sair do trilho e não utilize atalhos.

GPS: N 40° 00' 05.97'' W 08° 54' 33.19''

Trilho da Lagoa de S. José

Trilho da Baleia Verde

REDE NATURA 2000—SÍTIO SICÓ-ALVAIÁZERE

A Rede Natura 2000 pretende ser uma rede ecologicamente coerente de áreas de conservação da natureza com importância comunitária. O seu principal objetivo é manter ou recuperar habitats naturais, a flora e a fauna selvagens.

O sítio Sicó-Alvaiázere, criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/00, de 5 de julho, tem uma área total de 31 678 hectares, estando 17% da sua área total no Concelho de Pombal. Este sítio possui uma elevada diversidade de habitats associados ao substrato calcário. Inclui as maiores áreas do país de carvalho-cerquinho e, em melhor estado de conservação, assim como manchas notáveis e bem conservadas de azinhais sobre calcários.

O referido sítio constitui uma das áreas mais relevantes para a conservação da flora calcícola, bem como inclui vários abrigos de morcegos importantes a nível nacional. Além disso, importa salientar a abundância e diversidade de orquídeas.

Assim e face ao exposto, impõe-se a colaboração de todos os munícipes na valorização, conservação e preservação dos valores naturais existentes neste sítio.

SERRA DE SICÓ

Esta serra, com 553 metros de altitude, é um dos magníficos exemplos de paisagem cársica da região, e que dá nome a todo o maciço calcário, sendo a mais alta do seu bloco ocidental.

Além dos extensos campos de lapiás, podem ser aqui encontradas outras formas cársicas de superfície e de profundidade. É o caso das dolinas que se observam no vale que separa o Monte de Sicó do Monte do Ouro, e também o caso de alguns algares e lapas (Lapa da Cerâmica, Algar da Lagoa, Algar da Pena Só, Algar da Ervilha, entre outros) numa área que é hoje uma das mais procuradas pelos espeleólogos.

Grande Rota 26 (Pombal-Redinha)

Este percurso pedestre, com uma distância aproximada de 30 km e com um grau médio de dificuldade, tem início em Pombal (junto à rotunda do Agricultor) com destino à freguesia da Redinha. Depois de sair de Pombal, deve seguir para a Aldeia do Vale, junto ao IC8, prosseguindo depois para Alcaria, Ereiras, Pousadas Vedras, Vale do Poio, Poios, na base da escarpa da Senhora da Estrela, até chegar à Redinha, situada no vale.

Um percurso que dá a conhecer o Maciço de Sicó, na descida do chamado Planalto de Degracias-Alvorge para o Vale do Anços. Todo o percurso se encontra assinalado com a respetiva simbologia.

Estação da Biodiversidade de Vale dos Poios (Vale dos Poios-Redinha)

Percurso pedestre com cerca de 1km de extensão. No início da estação encontra-se um painel com o mapa do percurso e outras informações úteis.

O percurso da Estação da Biodiversidade de Vale dos Poios pertence ao sítio Natura 2000 Sicó/Alvaiázere. Na descida pode-se apreciar a imponência deste maciço calcário e o intenso cheiro de diversas plantas aromáticas. No final da descida, o vale torna-se mais estreito, passando pela entrada de pequenas grutas, antes de chegar a um exuberante bosque mediterrânico.

Código de conduta do pedestrianista

- Antes de iniciar a caminhada, informe sempre alguém do percurso que irá fazer e quando pretende começar
- Certifique-se que possui o equipamento adequado e os mantimentos necessários
- Siga sempre pelos trilhos sinalizados, não utilize atalhos
- Evite fazer o percurso nas horas mais quentes do dia
- Pare, escute e olhe! Para observar e identificar a biodiversidade é indispensável paciência
- Não abandone ou deposite os resíduos fora dos recipientes para o efeito
- Não colha plantas, flores ou frutos, estes podem ser tóxicos
- Não perturbe a fauna
- Não faça qualquer tipo de lume
- Não danifique elementos do património ou outros equipamentos existentes

Mandamento básico de um turista sustentável

"Não tirar nada além de fotos, não deixar nada além de pegadas e não matar nada além de tempo".

FLORESTA
Proteger e Usufruir

FLORESTA

A floresta é um espaço natural composto por um conjunto de seres vivos dinâmicos que interagem entre si estabelecendo complexas relações. Tradicionalmente considerada apenas como um conjunto de árvores, a floresta forma um ecossistema com grande diversidade e riqueza.

O equilíbrio ecológico do nosso planeta depende, entre outros, do estado de conservação das florestas existentes. Os ecossistemas florestais apresentam funções ambientais de extrema importância, nomeadamente:
- proteção do solo contra a erosão;
- beleza paisagística;
- regularização do regime hídrico;
- fixação de carbono da atmosfera;
- produção de oxigénio essencial à vida no planeta;
- suporte de uma elevada diversidade biológica.

Desde os alimentos até às plantas com propriedades terapêuticas, a floresta sempre foi fonte de vários recursos para o Homem. Muitos recursos constituem matérias-primas (madeira, pasta de papel, cortiça, biomassa para valorização energética, etc.) fundamentais para a existência de diversas indústrias que garantem emprego a milhares de pessoas. A floresta proporciona também um espaço de lazer e de repouso para todos.

A Floresta Portuguesa tem vindo a sofrer alterações ao longo dos tempos, inicialmente de forma natural acompanhando as alterações climáticas e, posteriormente, com a intervenção do Homem.

Os incêndios florestais constituem a principal ameaça não só à floresta como também aos edifícios e pessoas que vivem e trabalham nos espaços rurais. Colabore na prevenção contra os incêndios florestais!

MEDIDAS DE PREVENÇÃO DOS INCÊNDIOS FLORESTAIS

- Durante o período crítico não é permitido fumar ou fazer qualquer tipo de lume no interior de áreas florestais ou nas estradas/caminhos que as atravessam
- Não deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarro
- Não deite para o chão vidros ou qualquer outro tipo de resíduos
- Nos piqueniques leve a comida já confecionada e faça refeições que não necessitem de ser aquecidas
- As fogueiras apenas poderão ser realizadas em locais próprios (parques de merendas com condições para o efeito). Neste caso, vigie-a atentamente e apague-a muito bem com água e terra
- Limpe o mato/pasto numa faixa de pelo menos 50m à volta da sua habitação
- Mantenha os seus terrenos florestais e agrícolas limpos de mato e dos resíduos de exploração (podas, ramos secos)
- Procure manter os caminhos da sua propriedade em condições de circulação
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis e afaste dos materiais combustíveis as fontes de ignição (velas, candeeiros a petróleo ou a gás)

REDUÇÃO DO RUÍDO

RUÍDO

O ruído é, por definição, qualquer som indesejável, desagradável ou perturbador, física ou psicologicamente, para quem o ouve. Varia na sua composição em termos de frequência, intensidade e duração.

A poluição sonora caracteriza-se pela emissão de ruído que, de forma isolada ou combinada, pode causar incomodidade. Este tipo de poluição provoca graves efeitos sobre a saúde do Homem, designadamente: perturbações psicológicas ou fisiológicas, associadas a reações de stress, alterações de humor ou falta de concentração, hipertensão arterial e distúrbios cardiovasculares, bem como problemas graves no aparelho auditivo, como a perfuração do tímpano ou surdez total.

As principais fontes de ruído existentes no Ambiente Urbano são:
- Transportes;
- Obras de Construção Civil;
- Atividades Comerciais e Industriais;
- Ruído de Vizinhança;
- Atividades Ruidosas Temporárias.

O Município de Pombal, de modo a prevenir e controlar a poluição sonora, salvaguardando a saúde e o bem-estar das populações do concelho de Pombal, elaborou o Regulamento Municipal de Ruído Ambiente (disponível no site da autarquia). Este regulamento é aplicável a toda a área do Município de Pombal e tem como objeto regular e desenvolver as disposições do Regulamento Geral do Ruído, dentro das competências legalmente atribuídas à Câmara Municipal de Pombal, no que diz respeito ao Ruído Ambiente.

RECOMENDAÇÕES ÚTEIS

- Prefira equipamentos domésticos e profissionais silenciosos, ao utilizá-los respeite o descanso dos seus vizinhos
- Evite ruídos desnecessários em casa
- Não realize obras no interior da sua habitação fora dos horários permitidos por lei
- Se tem animais domésticos tenha atenção ao incómodo que estes poderão provocar ao descanso dos seus vizinhos
- Prefira os transportes públicos, uma vez que os transportes são a principal fonte de ruído nas cidades
- Controle o ruído provocado pelo escape do seu veículo ou moto
- Evite o uso excessivo da buzina
- Use protetores auriculares sempre que se justifique

O stress é cada vez mais uma doença urbana, causada também pelas condições do ambiente envolvente. A Ausência de ruído é uma condição essencial ao bem estar, direito fundamental de qualquer cidadão.

Associação Bandeira Azul da Europa in guia eco-escolas

CONSUMO SUSTENTÁVEL

SOCIEDADE DE CONSUMO

No início da revolução industrial, quando a população era cerca de um décimo do que é hoje, os recursos eram abundantes e pouco explorados. Com os crescentes hábitos de consumo das sociedades modernas, questões como a escassez de recursos naturais, a poluição dos solos, água e ar, o aquecimento global e a perda de biodiversidade tornaram-se temas preocupantes que exigem uma resolução urgente. Por outro lado, o número reduzido de locais adequados para a deposição dos resíduos obrigou a que fossem tomadas medidas para diminuir a quantidade de resíduos que têm como fim o aterro.

Ao longo das últimas décadas, as atividades económicas têm excedido os limites do planeta. Muitos dos produtos que utilizamos diariamente apresentam um impacte significativo sobre o ambiente, desde os materiais e energia utilizados para os produzir, aos resíduos que criam durante a sua produção e quando se tornam obsoletos. As empresas têm prolongado estes limites com novas tecnologias, no entanto continuamos a exercer uma pressão cada vez maior sobre o planeta.

A Pegada Ecológica traduz a quantidade de recursos gastos por uma pessoa ou população para manter o seu nível de vida e de consumo (de bens e serviços) e absorver os seus resíduos, expresso em terreno necessário. A Pegada Ecológica da Europa é uma das maiores do mundo. Os cidadãos europeus correspondem a menos de 10% da população mundial contudo consomem metade da produção mundial de carne, um quarto da produção mundial de papel e 15% da produção mundial de energia. Se o resto do mundo vivesse como nós seriam necessários mais de dois planetas Terra para nos sustentar.

Neste sentido deve ser uma prioridade tornar a produção de bens e serviços e o consumo sustentáveis para minimizar o desperdício e a quantidade de resíduos produzida.

Consumir e produzir de forma sustentável significa utilizar os recursos naturais e a energia de uma forma eficiente e reduzir os impactes negativos sobre o ambiente. Desta forma será possível satisfazer as nossas necessidades sem comprometer as gerações futuras.

CONSUMO SUSTENTÁVEL

O consumo sustentável está relacionado com o nosso comportamento enquanto compradores e utilizadores de produtos e com a forma como eliminamos os resíduos. Para ser um consumidor sustentável basta ter atenção a pequenos gestos no dia-a-dia que podem fazer toda a diferença.

Em primeiro lugar, avalie sempre se o que vai comprar é realmente necessário e evite comprar coisas que não precisa. Depois deve comprar com consciência, ou seja saber a origem do produto, o processo, os ingredientes, evitar embalagens individuais, etc. E no final, deve ter sempre o cuidado de verificar que não ficam desperdícios e que os resíduos são tratados da melhor forma. O mesmo se aplica a outros bens e serviços como por exemplo as viagens.

BOAS PRÁTICAS PARA UM CONSUMO SUSTENTÁVEL

Consumo responsável

- Quando vai às compras, vá com tempo
- Não tome decisões precipitadas, avalie bem o que vai comprar antes de o fazer
- Leia sempre os rótulos e escolha os produtos que são melhores para si, para a sua saúde e para o ambiente
- Opte sempre por produtos frescos e naturais, que além de mais saudáveis têm menor impacte ambiental
- Se compra produtos embalados, opte pelos que têm menos embalagens e evite as embalagens individuais pois só irá ter mais resíduos

Reduzir o consumo

- Evite comprar o que não precisa
- Prefira comprar a granel ou em formatos grandes
- Escolha produtos com menos embalagens ou não embalados, recarregáveis, em embalagens reutilizáveis ou recicláveis
- Opte por comprar produtos mais duradouros e bem confecionados
- Opte por comprar em 2ª mão. Existem muitos produtos que podem ser perfeitamente reutilizados e por vezes o que outra pessoa já não precisa pode ser muito útil para si, além de que muitas vezes se encontram produtos interessantes dos bons velhos tempos que entretanto até valorizaram por serem raros e terem um design único
- Leve os seus próprios sacos para transportar as compras
- Evite o desperdício alimentar
- Prefira a água aos refrigerantes e evite comprar água engarrafada. Beba água da torneira

Comércio local

- Compre e consuma frutos e produtos hortícolas da época, produzidos localmente. Deste modo evita o consumo de energia e recursos necessários para os produzir de forma intensiva ou para os transportar por longas distâncias
- Procure adquirir produtos oriundos da agricultura biológica. Os produtos biológicos para além de terem menor impacte para o ambiente na sua produção são mais saudáveis e já são possíveis encontrar à venda no comércio local ou tradicional

Comércio justo

- Opte pelo comércio justo (os produtos provenientes de diversos países respeitam o ambiente e as condições sociais dos trabalhadores), sempre que pretender comprar produtos exóticos que não se encontram no comércio local

Certificação

- Prefira os produtos que tenham selo de certificação ambiental e/ou biológica

COMUNIDADE JUSTA

COMUNIDADE JUSTA

A maior parte da população mundial vive na pobreza e não consegue sequer satisfazer as suas necessidades primárias como a alimentação e abrigo condigno. E não é só nos países em vias de desenvolvimento que a pobreza é uma realidade, também nos países industrializados uma fatia importante da população vive em carência.

No nosso país ainda convivemos com muitas situações que estão longe de representar desenvolvimento, como a pobreza, a desigualdade e injustiça, o racismo. Muitas das melhorias que podem acontecer na nossa sociedade e nas nossas comunidades dependem também de nós e dos comportamentos que podemos adoptar.

Neste âmbito, devemos exercer o nosso dever cívico e exigir os nossos direitos, tendo um papel mais ativo na sociedade. Devemos, igualmente, ser conscientes da realidade mundial, nacional e local e ajudar no que estiver ao nosso alcance e dentro das nossas competências e capacidades.

BOAS PRÁTICAS

- **Participação pública** - dê a sua opinião, participe e faça parte da tomada de decisão. A participação pública é essencial para a mudança e para o desenvolvimento sustentável (ambiente, sociedade e economia).
- **Direitos e Deveres** - exerça o seu dever cívico e exija os seus direitos, dando a sua opinião votando e representando a sociedade em organizações não governamentais por exemplo.
- **Voluntariado** - ajude a sociedade. Por vezes temos tempo livre, ou mesmo períodos de desemprego que podemos aproveitar para exercer o nosso dever cívico, se não o pudermos fazer sempre. Pode ajudar de muitas maneiras mesmo sem sair da sua casa. Saiba mais sobre voluntariado em www.voluntariado.pt
- **Associativismo** - pode-se associar a um grupo de opinião que representam partes da sociedade com interesses mais específicos como a cultura, o ambiente, a saúde, etc.. Estes grupos exercem uma pressão maior por unirem um conjunto de indivíduos com os mesmos objetivos e por representarem uma parte da sociedade, por isso mais facilmente chegam onde se tomam as decisões e a sua voz pode fazer diferença.
- **Microcrédito** - um sistema inovador de empréstimos concedido aos mais pobres. Os destinatários são pessoas desfavorecidas, que não têm acesso ao crédito bancário normal e desejam realizar um pequeno investimento, desenvolvendo um negócio que crie o seu próprio emprego.
- **Agenda 21 Local de Pombal** - participe na sustentabilidade do Município de Pombal e mantenha-se informado em http://www.cm-pombal.pt

CONTACTOS ÚTEIS

MUNICÍPIO DE POMBAL
Largo do Cardal, 3100-440 Pombal|Tel.: 236 210 500|Fax: 236 210 598
E-mail: geral@cm-pombal.pt|www.cm-pombal.pt

VALORLIS - VALORIZAÇÃO E TRATAMENTO DE RESÍDUOS SÓLIDOS, S.A.
Aterro Sanitário de Leiria, Quinta do Banco - Parceiros - Apartado 157, 2416-902 Leiria|Tel.: 244 575 540|Fax: 244 575 544|E-mail: valorlis@valolis.pt
www.valorlis.pt

AGÊNCIA PORTUGUESA DO AMBIENTE-ARH DO CENTRO
Edifício Fábrica dos Mirandas, Av. Cidade Aeminium, 3000-429 Coimbra
Tel.: 239 850 200|Fax: 239 850 250|E-mail: arhc.geral@apambiente.pt
www.arhcentro.pt

AGÊNCIA PORTUGUESA DO AMBIENTE
Rua da Murgueira, 9/9A, 2610-124 Amadora| Tel.: 214 728 200|Fax: 214 719 074
www.apambiente.pt

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO CENTRO
Rua Bernardim Ribeiro, 80, 3000-069 Coimbra|Tel.: 239 400 100|Fax: 239 400 115|E-mail: geral@ccdrc.pt|www.ccdrc.pt

ENERDURA - AGÊNCIA REGIONAL DE ENERGIA DA ALTA ESTREMADURA
Edifício Maringá, N.º 221, Torre 2, 2º andar, 2400-118 Leiria|Tel.: 244 811 133|Fax: 244 822 796|E-mail: enerdura@enerdura.pt|www.enerdura.pt

INSTITUTO DA ÁGUA, I.P.
Avenida Almirante Gago Coutinho 30, 1000 Lisboa|Tel.: 218 430 100 |www.inag.pt

INSTITUTO DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E DAS FLORESTAS, I. P.
Rua de Santa Marta, 55, 1169 - 230 Lisboa|Tel.: 213 507 900|Fax: 213 507 984
www.icnf.pt

SEPNA - SERVIÇO DE PROTECÇÃO DA NATUREZA E DO AMBIENTE
Linha SOS Ambiente: 808 200 520 (chamada grátis)

Município de POMBAL

FICHA TÉCNICA

Título
Manual de Boas Práticas Ambientais

Edição
Município de Pombal

Coordenação
Paula Silva|Vereadora do Pelouro do Ambiente
Joaquim Costa|Diretor do Departamento Municipal de Águas, Saneamento e Ambiente

Redação
Ana Catarina Soares

Fotos
Ana Catarina Soares, Almeida Santos e Paula Silva

Data
dezembro de 2012

Distribuição
Gratuita (digital)