

Guia de Boas Práticas Ambientais

Em casa, nas escolas e nas empresas



Guia de Boas Práticas Ambientais



Porquê boas práticas ambientais?

Porque o Planeta Terra merece e a Humanidade precisa!

A Terra é vista, por muitos, como um organismo vivo e em contínua evolução, segundo a teoria de Gaia (LOVELOCK, 2006).

Ela é o nosso endereço e é a partir dela que promovemos a educação, sendo, atualmente, necessário reeducar o nosso olhar para a prática da cultura da sustentabilidade.

A preservação do meio ambiente depende da consciência, e a formação da consciência depende da educação.

Com o presente guia, de boas práticas ambientais, o Município de Oliveira de Azeméis lança aqui o desafio para que cada passo dado contage, sensibilize, mobilize, articule, repense, compartilhe, doe e inicie um plano de sustentabilidade dentro de casa, na rua, no bairro, na localidade, na empresa, na escola, na universidade, irradiando valores e sentimentos de responsabilidade, solidariedade e de respeito pelo/a próximo/a, pela natureza e pelo Planeta Terra.

A nossa vida, o futuro dos/as nossos/as descendentes e do mundo dependem de um ambiente saudável, que acontece através de um desenvolvimento natural e sustentável.

Respeitar toda a vida, seja animal, vegetal ou outra forma, é demonstração do desenvolvimento de conhecimentos e é moralmente correto e ético fazê-lo.

Fazemos parte da natureza e destruí-la equivale a uma autodestruição, aniquilação da Humanidade e da vida no Planeta.

Estando bem informados/as, para além de ajudarmos o mundo e os/as seus/uas habitantes, poupamos imenso dinheiro e recursos, melhoramos drasticamente a nossa saúde e preservamos o futuro do Planeta.

Cuidar do ambiente, é cuidarmos de nós!



A obrigação e a responsabilidade são coletivas, difusas, pertencentes aos/às cidadãos/ãs e devem abranger uma boa prática ambiental: atuando, contratando, consumindo e produzindo ações, produtos e serviços que façam parte de um universo solidário e sustentável.

Espalhem estas sementes, pois elas germinarão em abundância e impulsionarão a agir-se de forma ética e solidária.

São pequenos passos que levam-nos a uma grande e virtuosa jornada rumo à cidadania planetária e à construção de uma cultura sustentável.

Impregnar o quotidiano de práticas sustentáveis é um dos caminhos a serem percorridos para realizarmos, ao menos, o nosso dever em casa, na nossa rua, no bairro, na localidade onde vivemos, na empresa onde trabalhamos, na escola e na universidade onde estudamos ou onde os/as nossos/as filhos/as estudam.

Dicas simples para um menor impacte ambiental na utilização de energia, água, recursos, equipamentos, meios de transporte, no consumo de alimentos e na produção de resíduos, são passos importantes que contribuem para uma sólida mudança pessoal, local e planetária.

Geralmente, criticamos as atitudes de outras pessoas sem darmos conta de que, em primeiro lugar, o exemplo individual deve ser dado e reafirmado diariamente.

No site do Município de Oliveira de Azeméis poderá consultar, no separador "Ambiente", outros guias temáticos e informações e atividades diversas que o poderão auxiliar.

Guia de Boas Práticas Ambientais

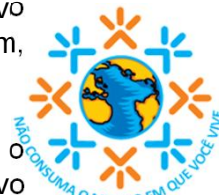
Consumir Melhor



Em casa, nas escolas e nas empresas

Todos os seres vivos do Planeta Terra precisam de uma área de terreno produtivo mínima para sobreviverem. No entanto, os hábitos quotidianos de consumo extravasam, em muito, o conceito do “mínimo necessário”.

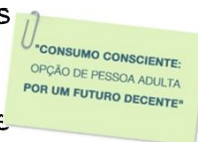
É, neste contexto, de desequilíbrio entre recursos existentes e utilizados, que foi criado o conceito de Pegada Ecológica, o qual permite calcular a área de terreno produtivo necessária para sustentar o nosso estilo de vida.



Apesar da crescente consciência de que a capacidade de carga do Planeta Terra é limitada, a sociedade moderna habituou-se a consumir e a produzir resíduos em desconsideração com os limites naturais.

O nosso estilo de vida atual representa níveis insustentáveis de exploração e de deposição de recursos naturais.

Assegurar a continuidade das condições de vida para a nossa geração e para as gerações futuras significa repensar esses níveis de consumo, de acordo com a capacidade de carga do nosso Planeta. Assim, este estilo de vida pode refletir-se no que designamos de “Pegada Ecológica”, que representa a área de terreno produtivo da Terra que precisamos para fornecer alimentos, recursos e absorver o CO₂ emitido pelas nossas opções. Desta forma, tal como deixamos pegadas ou marcas no chão ao nos deslocarmos, o nosso modo de vida também deixa marcas no Planeta.



Para podermos adquirir um produto são necessários recursos naturais do Planeta que deverão ser transportados até à indústria, depois são transformados e serão ainda transportados novamente até ao consumidor, e tudo isto para um só objeto, sem mencionar, a energia e a água gastas, as emissões de gases lançadas e os efluentes e resíduos produzidos. Ou seja, quando compramos um produto na loja ele já teve muito impacto no ambiente e depois de o utilizarmos o mais certo é ainda restarem embalagens ou restos, que também serão provenientes de recursos naturais, e que, no final, são resíduos que ainda terão de ser encaminhados, na melhor das hipóteses, para valorização, se forem reciclados, senão, para aterros, onde serão enterrados, ou para incineração, onde serão queimados, provocando ainda mais impacto e aumentando ainda mais a nossa Pegada Ecológica.

A Pegada Ecológica é uma ferramenta importante de avaliação e monitorização para os governos nacionais e locais que pretendem mitigar riscos, adaptarem-se às alterações climáticas e fomentar uma sustentabilidade global.

O cálculo da Pegada Ecológica pode fornecer um roteiro para uma comunidade que está a tentar tornar-se ambientalmente saudável, economicamente próspera e equitativa, agora e nos próximos 20 anos.

Em 2013, Portugal detinha a 9.^a Pegada Ecológica mais elevada, entre 24 países do Mediterrâneo, com 3,9 hectares globais (gha) per capita, enquanto a sua biocapacidade era, para o mesmo período, de, aproximadamente, 1,5 gha per capita.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Consumir Melhor – Pegada Ecológica

Qual é a sua? Calcule!

Para calcular a sua Pegada Ecológica responda às questões, apresentadas em seguida, e no final some os seus pontos.

Alimentação	Pontuação	Climatização	Pontuação
1. Consome alimentos frescos produzidos na sua região? a) Sim, sempre que posso 2 b) Não me preocupo em comprar produtos embalados e que tenham sido produzidos em regiões distantes 10		8. A sua casa está bem isolada? a) Não, entra frio mesmo com a janela fechada 45 b) Sim, as janelas possuem vidros duplos 15	
2. Consome habitualmente produtos animais ou derivados (ovos, carne, leite, etc.)? a) Não, sou vegetariano 50 b) Consumo carne algumas vezes por semana 130 c) Sim, muitas vezes por semana 150		9. Usa o sistema de climatização mais do que o necessário? a) Sim, quando faz frio. Prefiro manter a casa bem quente a ter de vestir roupa 10 b) Não, prefiro vestir mais uma peça de roupa em vez de aumentar a temperatura ambiente 5	
Transportes		Resíduos	
3. Que transporte utiliza para ir para o local de trabalho ou escola? a) Vou sempre a pé ou de bicicleta 3 b) Utilizo transportes públicos (autocarro, metro e comboio) 5 c) Vou de automóvel 70		10. Toma alguma medida para reduzir ou reutilizar os resíduos? a) Não 30 b) Sim, muitas vezes guardo o papel para utilizar como rascunho, reutilizo os recipientes de vidro 10	
4. Quando vai de férias... a) Faz pelo menos uma viagem por ano para fora do país de avião 85 b) Viaja de avião de vez em quando 20 c) Nunca viajo de avião 10		11. Desloca-se ao ecoponto? a) Não 70 b) Sim, mas só algumas vezes 65 c) Sim, para colocar o plástico, o metal, o papel e o vidro 55 d) Sim, para além dos resíduos recicláveis separo os resíduos orgânicos que seguem para a compostagem 50	
Electricidade		Água	
5. Na sua casa existe algum sistema de energia renovável? a) Não, a electricidade que utilizamos é fornecida pela rede pública e o aquecimento de AQS (Águas Quentes Sanitárias) é feito através da queima de gás 45 b) Sim, a electricidade é de origem renovável e/ou as AQS são oriundas de um colector solar 3		12. Que tipo de banho toma? a) Todos os dias de banheira ou duche superior a 5 minutos 20 b) Uma ou duas vezes por semana de banheira 15 c) Um duche de 5 minutos por dia 5	
6. Em casa a maioria das lâmpadas são económicas? a) Não 15 b) Sim 5		A sua Pegada Ecológica em Hectares de consumo diário Menor do que 200 pontos Menor do que 4 Hectares Entre 200 e 400 pontos Entre 4 a 8 Hectares Maior do que 400 pontos Maior do que 8 Hectares	
7. Tem aparelhos que funcionam inutilmente? a) Sim, às vezes tenho a televisão ligada, ainda que não esteja ninguém a ver 15 b) Não, nunca 5		Resultados obtidos Até 200 pontos Faz uma utilização sustentável dos recursos naturais e procura transmitir a sua forma de viver para que outros possam ajudar o planeta. De 200 a 400 pontos Se todos os habitantes deste planeta seguissem os seus passos, necessitariam mais do que um planeta para suportar a exigência de recursos. Aprenda a reduzir a sua pegada, para bem de todos nós. Mais de 400 pontos A utilização que faz dos recursos naturais é sem sombra de dúvidas insustentável. Aprenda a utilizar os recursos de forma mais eficiente para não hipotecar o nosso futuro e o das gerações vindouras.	

Poderá ainda efetuar o cálculo da Pegada Ecológica através do site, <http://web.ist.utl.pt/~ist155390/ecoladora/>.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Consumir Melhor – Em Casa

Vamos Agir: Em primeiro lugar, devemos avaliar sempre se vamos comprar algo que realmente é necessário e tentar evitar comprar coisas que não precisamos. Depois, devemos comprar com consciência: saber a origem do produto, o processo, os ingredientes, evitar embalagens individuais, etc. E, no final, ter sempre o cuidado de verificar que não ficam desperdícios e que os resíduos são encaminhados da melhor forma, se possível, reutilizando-os ou separando-os para a reciclagem.

Reduza o 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 reduzir o consumo de energia. Se comprar peixe, verifique se não faz parte da lista de espécies ameaçadas e consuma somente espécies herbívoras e mariscos produzidos de forma sustentável.

Compre somente aquilo que realmente precisa: A maior parte da comida que compramos e outros bens não é sequer consumida ou utilizada. Para além do desperdício que representa, grande parte, poderá ir para aterro, onde é produzido metano, um gás com efeito de estufa, vinte e cinco vezes com maior potencial de aquecimento global que o CO₂, a que acresce a energia, a água, o plástico e /ou cartão gastos no seu processamento, entre outros recursos. Antes de ir às compras, faça uma lista do que precisa e compre apenas o que consta dessa lista.

Cultive os seus próprios alimentos: Terá a oportunidade de ter produtos frescos da época e experimentar frutas e vegetais que normalmente não estão disponíveis nos supermercados.

Utilize embalagens reutilizáveis: Água engarrafada, sacos de supermercado e outros produtos com invólucros inúteis têm elevado impacto ambiental. Prefira sempre produtos reciclados. Dê preferência ao consumo de água da torneira.

Selecione o consumo

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, 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.



Consulte a lista de espécies de peixes ameaçadas de extinção em <http://www.greenpeace.org/portugal/pt/relatorios/lista-vermelha-peixes/>.

Adira ao cabaz PROVE em <http://www.prove.com.pt/www/sk-pub-nucleos.php?dst=19&ncl=37>. Para aderir e receber o cabaz PROVE, selecione um cabaz do núcleo de produtores da sua área de residência e preencha online a ficha de consumidor. Nesta ficha deve indicar os produtos que nunca deseja receber e escolher o local de entrega do seu cabaz, onde terá oportunidade de falar diretamente com os produtores. Experimente!

Guia de Boas Práticas Ambientais



Consumir Melhor – Nas escolas

Vamos Agir: Uma comunidade sustentável implica uma sociedade justa, onde as necessidades básicas de cada indivíduo são satisfeitas e as suas opiniões e expectativas são levadas em conta. A escola pode contribuir para estes objetivos promovendo ações de consciencialização do mundo que nos rodeia. Devem analisar os hábitos de consumo, quer individuais, quer da escola, e decerto poderão concluir que consomem-se muitas coisas que não precisamos e que fazemos escolhas erradas. Assim, devem adotar e promover na escola alternativas em termos de alimentação e produtos de consumo. No entanto, o que se faz e como se faz na escola, começa em nossa casa!

Reduzam o consumo

Colaborem na elaboração/verificação da ementa das refeições escolares: Acompanhe as refeições escolares e verifique a quantidade e qualidade, solicitando, se necessário, uma confeção mais adequada e menos consumo de carne, peixe e laticínios. A má confeção das refeições escolares promove o desperdício e não beneficia os/as estudantes.

Comprem somente aquilo que realmente a escola precisa: Como em sua casa, planifique a aquisição de bens apenas imprescindíveis.

Cultivem alimentos no recinto escolar: O cultivo de fruta, legumes e plantas aromáticas constitui uma boa forma de mostrar de onde proveem os nossos alimentos. A comunidade escolar também terá a oportunidade de ter produtos frescos na sua alimentação.

Utilizem embalagens reutilizáveis: Na medida do possível, elimine da escola a água engarrafada e outros produtos com invólucros inúteis, e promova a utilização de produtos que possam ser reutilizáveis, como a louça.

Prefiram papel reciclado ou certificado e reduzam o seu consumo: Promovam apenas a utilização estritamente necessária de papel na escola. Em relação à sua proveniência, sensibilizem a comunidade escolar para os produtos certificados, que atestem a correta gestão das florestas de onde o produto é oriundo.

Selecione o consumo

Deem preferência a produtos locais e orgânicos: Sempre que possível à escola, comprem no comércio local.

Considerem 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.

Partilhem o material escolar e outro: Sensibilizem a comunidade escolar para a doação de todo o material que já não use, como livros, material escolar, roupas e outros. Alertem também para a importância de não o estragar, para que esteja em condições de ser utilizado por outros. Criem na escola meios de entrega e distribuição de material doado.

Compensem as emissões de Gases com Efeito de Estufa (GEE): Calculuem a pegada ecológica da escola e as medidas necessárias de compensação, incluindo a correspondente plantação de árvores e jardins no recinto escolar.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Consumir Melhor – Nas empresas

Vamos Agir: As empresas estão no centro de uma rede composta por clientes, fornecedores e empresas subcontratadas, por onde circulam produtos, serviços e outros recursos. Ao dar-se preferência à aquisição de produtos e serviços com base unicamente no preço, as empresas estão a favorecer a oferta de produtos baratos, de qualidade mínima e sem consideração pelo impacto ambiental e social do processo de fabrico. A aplicação de princípios de sustentabilidade no eixo desta rede terá uma influência importante na diversidade de entidades no círculo de relações da empresa. A aquisição de produtos de forma responsável significa ter em conta um conjunto de critérios de escolha. Poderá significar a preferência por produtos com determinadas características como, por exemplo, “produtos verdes” e produtos com considerações sociais.

Reduzam e Seleccionem o consumo

A implementação de um processo de compras sustentáveis poderá envolver as seguintes ações:

- 1.º Enumerar as necessidades de aquisições;
- 2.º Estabelecer objetivos realistas. Poderá não conseguir cumpri-los de forma imediata, mas serão orientadores das opções que tomar.
- 3.º Fazer escolhas, ou seja, impor critérios na sua relação com o fornecedor, com base nos objetivos de sustentabilidade que estabeleceu. Pode, por exemplo, limitar o que compra a produtos/matérias-primas que:

- Incorporem preocupações ambientais: Tenham uma proveniência local ou regional; Sejam duráveis; Não contenham químicos prejudiciais ao ambiente; Sejam reciclados e/ou reutilizáveis; Emitam Gases com Efeito de Estufa mínimos; Sirvam mais do que uma função; Venham em grandes quantidades; Venham em embalagens mínimas; Tenham um certificado de eficiência energética (A ou A+).

- Incorporem preocupações sociais e éticas: Representem um valor acrescentado para a comunidade (por exemplo, a compra a organizações sociais); Provenham do Comércio Justo; Provenham do meio local; Provenham da agricultura biológica.



- Provenham de empresas fornecedoras com políticas e práticas sustentáveis.

A maior parte dos produtos “verdes” e socialmente responsáveis têm um preço aproximado dos restantes produtos quando se leva em consideração o seu ciclo de vida.

Experimente a associação de parcerias com outras empresas no sentido de possibilitar a compra em grandes quantidades, baixando assim o preço.



Consulte um guia completo para as compras sustentáveis (Conselho Empresarial para o Desenvolvimento Sustentável-BCSD Portugal) em :

<http://www.bcsdp.ortugal.org/files/1780.pdf>

O Rótulo Ecológico Europeu permite identificar os produtos com impacto ambiental mínimo.

Informe-se aqui:

<http://www.eco-label.com/portuguese/>



Símbolo de Rótulo Ecológico da UE

Guia de Boas Práticas Ambientais



Viver Melhor (em casa e nas escolas) e Produzir Melhor (nas empresas)

Cada vez mais, estamos sujeitos/as a variadas doenças causadas por maus hábitos de vida.

Vivemos condicionados/as pelos nossos empregos e abafados pelas cidades que não dão-nos espaço, nem tempo para respirar e para ter uma vida mais saudável. As longas horas de trabalho, muitas vezes implicam pouco descanso, muito café e tabaco, pouco exercício físico e uma má alimentação, que se tornam num ciclo vicioso.

Cada vez andamos mais cansados como resultado destes hábitos que deterioram a nossa qualidade de vida.

As pessoas preferem o carro a andar a pé, enganando-se com a desculpa que sempre é mais rápido, quando depois passam largas horas em filas de trânsito e a procurar estacionamento nas cidades já sobrelotadas desses veículos poluentes. A pausa para o almoço também é a correr, e, muitas vezes, vamos ao “café da esquina” evitando andar para não perder tempo, comemos em pé uma dose de comida rápida, normalmente escassa em verduras e fruta e rica em gorduras e proteínas. No final do dia, vamos a correr para casa evitando passar pelo ginásio, porque não há tempo, mete-se um pré-preparado no micro-ondas, para ser mais rápido, e sentamo-nos em frente ao televisor para mais rapidamente usufruir do merecido descanso sem ter que levantar nem mais um dedo.

Assim, temos uma vida isenta de exercício, de uma alimentação saudável e de passeios ao ar livre, que são compensados por excessos e muito trabalho. Esta pressão do nosso quotidiano e os hábitos de trabalho obrigam-nos cada vez mais a um estilo de vida que tem sérias implicações na nossa qualidade de vida.

Este estilo de vida faz aumentar o risco de obesidade e de pressão arterial, o que por sua vez influi na incidência de doenças cardiovasculares e outras doenças que atormentam a Humanidade.

A qualidade de vida é o método utilizado para medir as condições de vida de um ser humano ou é o conjunto de condições que contribuem para o bem físico e espiritual dos indivíduos em sociedade. Envolve o bem espiritual, físico, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, saúde, educação, poder de compra, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Não deve ser confundida com padrão de vida, uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Viver Melhor (em casa e nas escolas) e Produzir Melhor (nas empresas)

Tem qualidade de vida? Reflita!

A Organização Mundial de Saúde desenvolveu um questionário para aferir a qualidade de vida, que possui duas versões validadas para o português, o 100 (composto por 100 questões) e o composto por 26 questões. O questionário completo é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspetos religiosos. O módulo WHOQOL-BREF é constituído por 26 perguntas, divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

O questionário, apresentado em seguida, pretende propor-lhe uma reflexão sobre como se sente a respeito da qualidade de vida, saúde e outras áreas da sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se não tiver a certeza sobre que resposta dar em qualquer questão, por favor, escolha, entre as alternativas, a que lhe parece mais apropriada. Esta poderá, muitas vezes, ser a sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente os seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Deve tomar como referência, para o preenchimento do questionário, as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderá ser:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Comece a questionar-se:

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

Guia de Boas Práticas Ambientais



Viver Melhor (em casa e nas escolas) e Produzir Melhor (nas empresas)

Tem qualidade de vida? Reflita!

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

No final, quantos mais “4” e “5” tiver selecionado, mais qualidade de vida terá!

Guia de Boas Práticas Ambientais



Viver Melhor – Em casa

Vamos Agir: Refletir sobre os erros que estamos a cometer no nosso dia a dia e pensar no que podemos fazer para melhorar a nossa qualidade de vida. Uma boa alimentação e exercício físico são algumas das recomendações da Organização Mundial de Saúde, mas as nossas opções são infinitas, sendo necessário sobretudo força de vontade para mudar.

Viva melhor

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 laticínios, 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 a Humanidade. 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.



Passeie nos Espaços Verdes: Os parques e jardins são locais onde o ar é mais puro e que convidam a relaxar e passear. Sempre que possível, vá até estes espaços para se libertar do stress, para praticar exercício físico, arejar a cabeça ou, quem sabe, até fazer um piquenique. O contacto com a natureza é importante para a mente e para os pulmões, sendo ainda didático e relaxante. Os espaços verdes, e as árvores especialmente, são ótimos sumidouros de carbono, pois fixam o CO₂ (dióxido de carbono), ao fazerem a fotossíntese, e libertam O₂ (oxigénio) que purifica o ar que respiramos.



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



Dia com 24 horas

5 dias de trabalho na semana



8 horas de trabalho

6 horas livres

8 horas dormindo

Guia de Boas Práticas Ambientais

Viver Melhor – Nas Escolas



Vamos Agir: O nosso futuro depende da saúde do nosso Planeta. Precisamos de capacitar as novas gerações de cidadãos/ãs para resolver os problemas ambientais e sociais. A sustentabilidade envolve sermos bons/as cidadãos/ãs e conservarmos um ambiente saudável para todos/as. Na escola podemos ensinar esses valores ambientais, sociais e de saúde, que as crianças e jovens irão conservar para o resto da sua vida, ao mesmo tempo que as preparamos para os grandes desafios da sociedade. Acresce que a integração desses valores nos currículos e um melhor ambiente na escola terão com certeza um impacto positivo no aproveitamento e no comportamento dos/as alunos/as.

A Escola pode levar a um estilo de vida mais saudável se...

Promover refeições saudáveis: O menu escolar deve dar o exemplo, mas pode-se alargar a sensibilização da comunidade escolar e educativa para a criação de novos hábitos alimentares, incluindo a promoção do hábito de se comer o pequeno-almoço. Um pequeno-almoço saudável e equilibrado fornece os nutrientes e a energia necessárias para a criança aprender e brincar o resto do dia. Algumas entidades do setor advogam igualmente que a existência de um bom pequeno-almoço afeta positivamente a capacidade de concentração e o comportamento.

Promover uma vida mais ativa: Pode começar por defender, na comunidade escolar, um acréscimo nas horas dedicadas à educação física. Promova também atividades que as crianças e jovens possam aprender e reproduzir fora da escola, como, por exemplo, jogos tradicionais e a dança. Em alternativa, averigue a possibilidade de organizar piqueniques, para incentivar atividades ao ar livre.

Tomar consciência e debater comportamentos sociais na comunidade: Promova a realização de inquéritos e debates acerca das nossas atitudes quotidianas relativamente ao meio ambiente e a outras pessoas.

Explorar temas locais: Organize, por exemplo, debates onde se possam dar sugestões de melhoria para o Município.

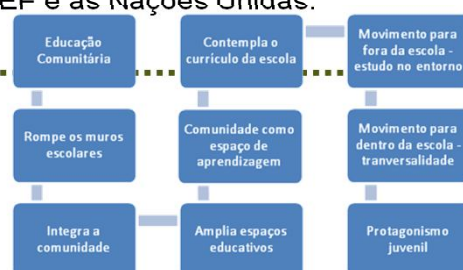
Ajudar a comunidade: Realize ações de voluntariado na comunidade. Existem inúmeras oportunidades para intervir em primeira mão. Informe-se, por exemplo, junto de associações de solidariedade social sobre ações de recolha e doação de roupas, mobiliário e outros utensílios que os/as alunos/as e a escola não necessitem.

Valorizar a diversidade: Defenda a realização de projetos em parceria com escolas de outras realidades sociais e económicas. O contacto com outros contextos socioeconómicos promove a perceção da diversidade e o respeito pela diferença.

Contribuir para a mudança da agenda local: Organize ações de sensibilização e demonstração junto das autoridades públicas no que se refere a preocupações sociais, como a ação contra a pobreza e a exclusão e o apoio a medidas de conciliação da vida profissional e pessoal, ou relativamente a preocupações ambientais como o uso de transportes públicos, vias cicláveis ou pedestres ou o aumento da área de espaços verdes públicos.

Promover o envolvimento da família: Promova projetos ambientais e/ou sociais (incluindo de lazer) na escola ou em casa que impliquem o envolvimento ativo a família.

Explorar a dimensão global: Promova a realização de projetos com o objetivo de proporcionar uma perspetiva do trabalho de organizações internacionais como a UNICEF e as Nações Unidas.



Guia de Boas Práticas Ambientais

Produzir Melhor – Nas Empresas



Vamos Agir: As “empresas inteligentes” adotam métodos de produção mais ecoeficientes, repensam toda a cadeia e ciclo de vida do seu produto e trabalham para certificar os seus produtos com o rótulo ecológico comunitário, selo de agricultura biológica ou selo de produção florestal sustentável (para os casos em que se aplique). Consideram ainda que o lucro, sendo o principal objetivo da empresa, não pode ser dissociado da proteção do planeta e do bem-estar das pessoas, sejam elas os/as consumidores/as, os/as colaboradores/as ou mesmo as pessoas nos países mais distantes, cujas vidas sofrem um impacto direto pelas políticas empresariais esgrimidas a larga distância. Alguns peritos afirmam que para atingir a sustentabilidade, nas próximas décadas, é necessário mudar radicalmente todo o sistema de produção-consumo nas sociedades industrializadas: é necessária uma rutura do sistema, caracterizado por uma redução de 90% no consumo de recursos naturais. Ao que acresce, atualmente, a necessidade de reduzir a “pegada de carbono” das atividades (a quantidade de emissões de dióxido de carbono emitidas, principalmente pela combustão de petróleo, carvão e gás natural, as fontes de energia nas quais baseamos toda a nossa atividade). Na prática falamos de aumentar a eficiência, de produzir o mesmo usando menos, poluindo menos e com uma qualidade que satisfaça o/a cliente.

Produza melhor, promovendo...

Ecoeficiência: Filosofia de gestão que visa a otimização de todos os processos envolvidos na criação de um produto ou serviço, de forma a possibilitar o mesmo nível de produção com menor utilização de recursos. De um ponto de vista económico, o incentivo reside na minimização das perdas de materiais, água e energia não utilizados eficazmente no processo de fabrico, mas também na minimização dos custos associados aos tratamentos de fim de linha. Em termos ecológicos, o acento reside na utilização eficiente dos recursos, diminuindo os impactes ambientais negativos associados. A ecoeficiência representa para o mundo empresarial a possibilidade de atingir mais valor a partir de menos materiais e energia e redução de emissões. Aplica-se a todas as áreas da empresa, desde o marketing ao desenvolvimento do produto, passando pela produção e a distribuição. Existem sete elementos que os negócios podem utilizar para melhorar a ecoeficiência: **1) Redução da intensidade material; 2) Redução da intensidade energética; 3) Redução da dispersão de substâncias tóxicas; 4) Aumento da reciclabilidade; 5) Otimização do uso de materiais renováveis; 6) Prolongamento do ciclo de vida do produto; 7) Aumento da intensidade do serviço.**

Ecodesign: Merece uma atenção particular, já que é na fase de conceção de um produto ou de um serviço que ficam determinados praticamente todos os custos ambientais, económicos e sociais de um produto. Assim, esta disciplina surge como uma oportunidade para reduzir o impacto dos produtos e para tornar os produtos em mais valias reais para os/as consumidores/as. Os princípios do eco design, além de vários partilhados com a ecoeficiência, são os seguintes (Fuad-Luke, 2002): **1) Criar produtos que satisfaçam necessidades reais em vez de responder a necessidades efémeras ditadas pelo mercado ou pela moda; 2) Criar de forma a permitir a maximização da satisfação do/a utilizador/a e educar o/a consumidor/a a contribuir para um mundo mais justo; 3) Criar de maneira a utilizar os recursos locais, sempre que possível; 4) Criar sempre evitando a letargia da inovação, ou seja, reexaminando a todos os momentos os pressupostos originais da criação do produto; 5) Criar serviços em vez de produtos, sempre que possível; 6) Criar para maximizar o bem-estar da comunidade; 7) Criar de forma a permitir a modularidade e a multifunção.**

Rótulo Ecológico Europeu: Um produto ecológico é todo aquele produto cuja incidência sobre o ambiente ou a saúde é mínima em todas as fases do seu ciclo de vida. Os/As produtores/as que possam provar que o seu produto respeita um conjunto de critérios ambientais pode voluntariamente candidatar-se ao rótulo ecológico da União Europeia (UE). O sistema do rótulo ecológico da UE está aberto a qualquer produto ou serviço, com exceção de alimentos, bebidas, produtos farmacêuticos e dispositivos médicos. O rótulo ecológico é gerido pelo Comité do Rótulo Ecológico da União Europeia e conta com o apoio da Comissão Europeia e de todos os Estados-Membros da União Europeia e do Espaço Económico Europeu.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Por um Ambiente Melhor

Onde quer que estejamos!

O Planeta Terra oferece-nos bens essenciais à vida e comuns a todos os seres vivos, os quais designamos de recursos naturais.

São vários os recursos naturais, existentes no nosso planeta, que utilizamos para viver e melhorar a nossa qualidade de vida, tais como, água, oxigénio, madeira, alimentos, plantas, fibras de plantas para têxteis, entre muitos outros.

Não é só o ser humano que utiliza estes recursos, todos os seres vivos precisam deles.

Aparentemente, estes bens existem em abundância, mas, na realidade, alguns são cada vez mais escassos, como, por exemplo, a água potável, e deteriorados, quer pelo seu consumo excessivo, quer pela poluição que provocamos na água, no ar e no solo.

Muitas vezes, a abordagem às questões ambientais leva-nos a campos demasiado técnicos e especializados, onde nos sentimos excluídos ou desconfortáveis.

Essa especificidade exige conhecimentos científicos elevados e cobrem diferentes disciplinas que não estão ao alcance do/a cidadão/ã comum.

No entanto, se formos capazes de centrar as questões ambientais num quadro do desenvolvimento, colocando as pessoas e a sua qualidade de vida como o primeiro dos objetivos ambientais, estamos certamente a contribuir para um outro modo de olhar o ambiente.

Falar de ambiente deve então, antes de tudo, ser falar de qualidade de vida e bem-estar. E tal não pode ficar dependente de mais ou menos conhecimentos técnico-científicos.

Olhar para a vida normal das pessoas, perceber que, no seu quotidiano, pequenos gestos podem, cumulativamente, contribuir para uma vida responsável, perante os recursos naturais, no uso eficiente da energia ou da água, na correta gestão e manuseamento dos resíduos, todos estes pequenos gestos não são mais do que uma responsabilidade social, com reflexos diretos no ambiente, na economia e, como tal, no desenvolvimento sustentável.



Guia de Boas Práticas Ambientais

Por um Ambiente Melhor

Onde quer que estejamos!



Um Bom Cidadão – por José Saramago

“Bem, em princípio, chamamos de bom cidadão o cumpridor das leis. A verdade é que, se a pessoas não discute, se não protesta, costuma ser considerada pelos poderes “um bom cidadão”, enfim, um cumpridor. Do meu ponto de vista, o bom cidadão é aquele que tem espírito crítico, que não se resigna, que não aceita que as coisas sejam assim, ou assim sejam vistas apenas porque alguém decidiu. Para mim, bom cidadão é aquele que procura observar de todas as perspectivas para ver o que há por detrás, agindo de modo consequente e responsável, sem baixar a guarda.

Tampouco estou propondo que todos e cada um tenhamos de ser revolucionários ao velho modo, nem que saíamos da Complutense [universidade onde a palestra foi realizada] com uma kalashnikov, porque a revolução que necessitamos é de ideias; se há uma kalashnikov, que esteja carregada de ideias, não de balas, então a aceito, mas acredito que ainda não foi inventada. Simplesmente, todos temos uma responsabilidade, e os universitários especialmente. Porque não nos preparamos somente para ser médicos, ou para ser engenheiros, não nos preparamos para um trabalho; supõe-se que viemos ao mundo, pelos menos entendo assim, para fazer algo mais que desempenhar uma profissão para ganhar a vida. Guardadas as diferenças, isso é o que fazem os animais: nascem e têm de alimentar-se, ou seja, ganhar a vida para não morrer.

Nós, com um cérebro maior e, parece, mais evoluído com a inteligência que temos, não podemos aceitar que a vida seja somente lutar para sobreviver. Somos seres de perguntas, temos essa capacidade, de modo que devemos tentar saber o que estamos fazendo aqui e, no melhor do casos, apresentar condições para que a vida seja mais perfeita.

Para que o cidadão, ou a pessoa, sinta que necessário nesta trama que é a sociedade, será necessário quem ao estabelecer relações com os demais, ofereça seu próprio ponto de vista, seu critério, ao que chegará se antes refletiu e adquiriu os mecanismos de análise, de discussão de debate, da soberana faculdade de dizer sim ou dizer não quando seja necessário. Nós vivemos em comunidade, somos uma espécie de rebanho, não de ovelhas, mas de seres humanos, em que existem todas as tensões do mundo e é necessário conhecer por que as coisas são assim.

(...)

Vão perguntar-me: mas estamos nós aqui para resolver isso? Talvez não para resolver, não podemos, não cabe a nós; mas sim para conhecer os porquês, as causas e as consequências, para debater e, sobretudo, para exigir responsabilidade a quem tem obrigação de prestar contas, os governos, as multinacionais... Para isso, sim, estamos, esse é o bom cidadão para mim, o ser ativo que não se resigna. E muito mais.”

José Saramago, no livro Democracia e Universidade.

Guia de Boas Práticas Ambientais



Por um Ambiente Melhor

Onde quer que estejamos!

Vamos poupar Água e não contaminá-la!

Nos sistemas urbanos de abastecimento de água, cerca de 2/3 destina-se ao consumo de uso doméstico. Desta forma, o nosso contributo individual para a poupança é cada vez mais relevante.

Os/As cidadãos/ãs portugueses/as consomem, em média, 161 litros de água/dia/pessoa. Aproximadamente, 1/3 da água é usada em descargas dos autoclismos, 1/3 destina-se ao duche/banho, cerca de 20% é para a máquina de lavar a roupa e a restante é empregue em outros usos, como, a limpeza e a rega de plantas interiores. Apenas entre 3 a 6 litros, entre 2 a 4%, é utilizada para cozinhar e beber (dados do INSAAR e INAG).

Com algumas mudanças nos nossos comportamentos e pequenas adaptações, pode-se conseguir uma redução, até 50%, do consumo de água.

Como preservar e poupar Água?

Preserve a qualidade da água: Não deite lixo inapropriado para a rede de saneamento, especialmente, óleos, tintas, solventes, vernizes e produtos afins, pois irá poluir e prejudicar o tratamento da água. Escolha, sempre que possível, produtos desinfetantes biológicos, não prejudiciais ao ambiente.

Utilize a água de forma racional e eficiente

Em casa: Utilize as máquinas de lavar 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. Utilize um balde e uma esponja e gastará dez vezes menos ou lave o carro numa estação de serviço, que é mais eficiente.

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 que 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 (coletores de água) que podem ser usadas para a sanita, rega, lavagens, etc.



Guia de Boas Práticas Ambientais

Por um Ambiente Melhor



Onde quer que estejamos!

Vamos poupar Energia e renová-la!

A energia é um recurso fundamental para a sociedade, pois é necessária, para nos deslocarmos, nos aquecermos e arrefecermos, comunicarmos, para a iluminação, entre tantas outras coisas.



Quase todos os dias, nos deparamos com a palavra “energia”, dado as preocupações com o esgotamento dos recursos energéticos e com a crescente utilização e desenvolvimento das energias renováveis, para fazer face aos problemas ambientais.

As sociedades atuais usam a energia como se não houvesse limites. Assim, um dos maiores problemas ambientais que a Terra enfrenta é as alterações climáticas.

Uma alternativa consiste em promover o uso de energias alternativas o que, ao mesmo tempo, pressupõe que se abandonem hábitos de consumo incorretos, privilegiando a eficiência energética e a utilização racional da energia. Grande parte do consumo de energia advém dos nossos lares. É, então, importante que tenhamos consciência de como podemos reduzir esse consumo, não só beneficiando o ambiente, como também gastando menos dinheiro.



Como poupar e renovar 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, de forma a obterem:

Energia Solar Térmica: são uma ótima solução para obter água quente e são capazes de reduzir, até 80%, o consumo de energia da rede elétrica.

Energia Solar Fotovoltaica: estes painéis produzem energia elétrica. Se a capacidade instalada exceder as necessidades da habitação pode inclusive vender o restante à rede.

Avalie o consumo energético dos eletrodomésticos: 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 que não usem CFC prejudiciais à camada de ozono. A regulação do termostato é muito importante (as temperaturas recomendadas são entre 3 a 5°C, para o frigorífico, e -15°C, 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 lavando a quantidade máxima | Utilize programas de baixas temperaturas e aproveite a secagem natural.

Isole a sua habitação: Assegure-se da eficácia do isolamento | Instale vidros duplos ou triplos de baixa transmissibilidade térmica.

Guia de Boas Práticas Ambientais

Por um Ambiente Melhor



Onde quer que estejamos!

Vamos produzir menos Resíduos e valorizá-los!

Nos termos da legislação em vigor, um resíduo é definido como qualquer substância ou objeto de que o detentor se desfaz ou tem intenção ou obrigação de se desfazer.

Com o progresso social e tecnológico, com a concentração da grande maioria das pessoas junto aos centros urbanos, o consumo de recursos aumentou muito e, consequentemente, a produção de resíduos, nomeadamente, de embalagens.

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 recetáculo, 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.

Como reduzir e valorizar os Resíduos?

Reduzir: Reduzir o número de embalagens que compramos | Preferir embalagens grandes, de formato familiar, em vez de muitas embalagens pequenas | Evitar alimentos embalados | Usar o papel dos dois lados | Usar os sacos mais de uma vez.

Reutilizar: Há materiais que podem ser utilizados para outros fins, como, por exemplo, os frascos de compota para guardar especiarias; as embalagens de leite como vasos; os tecidos para fazer almofadas, entre outros.

Recuperar: Consiste na devolução de garrafas e embalagens reutilizáveis, para que estas possam ser usadas novamente, logo deve preferir sempre as garrafas com depósito.

Renovar: Reparar tudo que for possível, em vez de deitar fora e comprar novo.

Reciclar: Faça a separação dos seus resíduos e deposite-os nos contentores apropriados. No Município de Oliveira de Azeméis dispõe de recolha seletiva através de ecopontos e oleões e do serviço de recolha gratuita de monos. | Se tem espaços verdes, faça compostagem doméstica.



Guia de Boas Práticas Ambientais

Por um Ambiente Melhor



Onde quer que estejamos!

Vamos melhorar a forma de nos deslocarmos!

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 setor dos transportes é um dos principais responsáveis pelas emissões de carbono (mais de 20% das emissões de Gases de Efeito de Estufa). 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 modo 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. Todos nós precisamos de nos deslocar e para tal temos já várias opções.



Como optar por evitar e melhorar as deslocações?

Conduza menos: O automóvel nem sempre é a melhor opção. Selecione o melhor transporte para se deslocar, como, 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; a pé, para fazer exercício físico e proteger o ambiente; os transportes públicos, que são um meio muito económico para se deslocar. 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.

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 em casa de pão também são uma ótima 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 dia, várias opções para evitar as viagens de negócios, sendo que a mais conhecida é a videoconferência.

Conduza melhor e de forma económica: Leia a estrada de forma a 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.



Guia de Boas Práticas Ambientais



Seja um exemplo, na prática, da mudança que quer ver no Mundo, começando pela sua casa, o local onde vive, a empresa onde trabalha e para onde quer que vá.

Enfim, agir e pensar a cada dia, contando com o dia de amanhã, significa que nos interessamos e fazemos com que os outros se interessem por: reduzir e valorizar os resíduos, economizar água e energia, recusar o uso de produtos com substâncias perigosas para a saúde e o ambiente, optar por meios de transporte mais adequados, informar e comunicar ações que não respeitem o ambiente, de forma a ser possível realizar a mudança.

**A Responsabilidade é de Todos/as!
Contamos com cada Um/a!
O Ambiente é de Todos/as e para Todos/as.**

Porque a sua opinião é importante, envie-nos as suas sugestões para em conjunto podermos contribuir para um ambiente melhor no concelho de Oliveira de Azeméis.

Contacte-nos!

Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis
Núcleo de Competências de Ambiente e Conservação da Natureza
Rua António Alegria n.º 184
3720-234 Oliveira de Azeméis
Telefone: 256 600 600 | Email: ambiente@cm-oaz.pt



**Na vida não
existem soluções.
Existem forças em
marcha: é preciso
criá-las e, então, a
elas seguem-se as
soluções."**

Saint-Exupéry