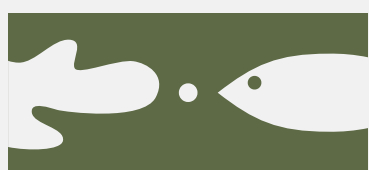




FLUVIÁRIO DE MORA



# GUIA BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

---



# Bem-Vindos

O Serviço Educativo do Fluvário de Mora é uma ponte entre o conhecimento científico e a cultura - música e outras artes e expressões, hábitos e costumes, língua e tradição oral - interligando estas e outras valências à sensibilização para cuidar da natureza, fomentando a construção de valores, conhecimentos e competências associadas à qualidade de vida, sustentabilidade e responsabilidade para com o ambiente, a título individual, coletivo e intergeracional concretizando, assim, uma missão do foro pedagógico a que nos referimos como educação ambiental.

A educação ambiental implementada pelo Serviço Educativo do Fluvário de Mora é multifacetada para que possa abranger os diversos âmbitos da sua missão, para a qual esperamos que este guia possa contribuir.

Este guia de boas práticas ambientais é um equipamento de sensibilização ambiental em que algumas sugestões talvez possam contribuir para um quotidiano mais harmonioso, em que sabemos que contribuímos para proteger este planeta que é de todos e para todos e, que também é feito de escolhas que poderão reduzir a nossa pegada ambiental, proteger a biodiversidade e assim ir de encontro à sustentabilidade e ao desenvolvimento sustentável.

© Anabela Marques  
Serviço Educativo do Fluvário de Mora  
26 de Janeiro de 2024  
Dia Internacional da Educação Ambiental



# O Planeta Azul



Fotografia A Bolinha Azul obtida durante a missão Apollo 17, em 1972

## Sabia que...

... a água cobre cerca de 71% da superfície do planeta Terra!

... apenas 3% da água do planeta é água doce sendo que a maior parte dela está sob a forma de gelo ou neve ou abaixo da superfície terrestre?

... somente uma ínfima parte dessa água se encontra disponível à superfície da terra para todos os seres vivos, inclusive o ser humano e todas as suas atividades?

A água é muito mais do que um recurso, é, um bem limitado e precioso, sujeito frequentemente a pressões que o deterioram com prejuízo de todos e de toda a Vida, que, sem ela não seria possível.





# Cada gota conta...

## Atitudes simples no nosso dia a dia:

- Feche a torneira sempre que não esteja a precisar, por exemplo enquanto ensaboa as mãos, escova os dentes;
- Utilize as máquinas de lavar loiça e roupa quando tiverem a carga toda ou opte por programas de ½ carga;
- Tome duche em vez de banho de imersão;
- Reduza o volume da descarga do autoclismo;
- Instale redutores do fluxo de água nas torneiras;
- Aproveite a água das lavagens dos vegetais e frutas, por exemplo, para regas ou num balde, para descargas do autoclismo;
- Se lavar o carro use um balde, em vez da mangueira ou opte por lavar em estações de serviço;
- Para manter o seu espaço verde prefira regar de manhã ou ao fim do dia, pois as plantas tiram melhor partido.



# Energia

O Sol é uma fonte de energia frequentemente esquecida e, sem a qual o ciclo da água do planeta Terra cessaria e as cadeias alimentares dos diversos ecossistemas também. O nosso planeta apresenta um fluxo de energia contínuo e que a natureza maximiza sem desperdícios, entre ecossistemas e espécies, clima, oceano e terra.

A energia é um bem essencial e, está presente em quase todas as nossas rotinas diárias. A energia elétrica, por diversos motivos nos quais se inclui o do orçamento familiar, é a que merece um uso ponderado, racional e até engenhoso.

Em Portugal uma percentagem da energia elétrica ainda é produzida através de fontes de energia não renováveis, mas estamos a caminhar progressivamente para o uso de energias renováveis.

Paralelamente, a qualidade das habitações tem vindo a rever a eficiência energética, técnicas e materiais de construção, para uma maior adequação às necessidades sem que ocorra desperdício.





# Cheios de energia e ideias luminosas



Foto: echoboomer.pt

- Preferir equipamentos elétricos com base na sua eficiência energética;
- Aproveitar ao máximo a luz solar, tanto de inverno, como de verão;
- O frigorífico é um eletrodoméstico que tem gastos consideráveis de energia. Evite abrir desnecessariamente a porta;
- Desligar o ferro quando se ausentar durante alguns minutos;
- Substituir as lâmpadas tradicionais por lâmpadas economizadoras;
- Desligar pontos de iluminação desnecessários;
- Assegurar que as portas e janelas de casa estão bem isoladas e calafetadas;
- Optar por tarifários adequados às suas necessidades de forma a economizar no custo da eletricidade;
- Se possível opte por painéis solares para aquecer ou a própria luz do sol, a água e a sua casa;
- Usar ar condicionado apenas quando necessário;
- No fim da utilização desligue completamente os equipamentos elétricos.





# A prática faz a perfeição



O sucesso da reciclagem depende do comportamento de cada um perante o resíduo: se é reciclável deve ser depositado no ECOPONTO correto.

A natureza possui a sua própria “equipa de limpeza”, otimizada ao longo de milhares e milhões de anos. São diversas as espécies que conseguem contribuir para a regeneração de resíduos naturais, decompondo-os e, que são novamente incorporados nos ciclos de vida como nutrientes diversos, por exemplo.

No entanto, ainda não decorreram assim tantos anos para que a natureza se adaptasse à quantidade e tipo de resíduos produzidos pelo nosso estilo de vida que tanto prejudica a nossa qualidade de vida. Se não for possível **evitar a produção de resíduos, ou implementar a reutilização do produto**, opte pela **RECICLAGEM**, colocando o resíduo no respetivo ecoponto. Assim vai permitir o reaproveitamento das matérias-primas gastas para a obtenção de novos produtos, cujo fabrico terá um menor impacto ambiental, em comparação com a produção de um com matérias-primas extraídas da natureza propositadamente para esse fim.

| VIDRO                                                                                         |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DEPOSITAR</b> ✓<br><br>garrafas, frascos, botes                                            | <b>NÃO DEPOSITAR</b> ✗<br><br>loiças e cerâmicas, sacos de plástico, vidro plano e janelas, cristais e espelhos, lâmpadas, frascos de medicamentos |
| PLÁSTICO E METAL                                                                              |                                                                                                                                                    |
| <b>DEPOSITAR</b> ✓<br><br>embalagens de plástico, pacotes de bebida, latas, sacos de plástico | <b>NÃO DEPOSITAR</b> ✗<br><br>papel e cartão, pilhas, eletrodomésticos, outros plásticos que não embalagens                                        |
| PAPEL E CARTÃO                                                                                |                                                                                                                                                    |
| <b>DEPOSITAR</b> ✓<br><br>caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impressão  | <b>NÃO DEPOSITAR</b> ✗<br><br>sacos de plástico, produtos tóxicos, papel sujo, frutas, papel vegetal, papel plastificado, autocollantes            |

Foto: Noctula.pt



Saiba ainda que, além do **vidrão**, do **embalão** e do **papelão**, existem outros tipos de resíduos igualmente poluentes que podem ser colocados noutros contentores ou locais específicos. Se tiver dúvidas contacte a sua autarquia ou então pesquise em sites como:

<https://recicla.pt/abc-da-reciclagem/page/2/>

<https://apambiente.pt/index.php/residuos/residuos-urbanos>

### Resíduos domésticos perigosos

(lâmpadas, tintas, cosméticos, radiografias, aerossóis, pesticidas...)

### Resíduos urbanos volumosos (vulgo Monos)

(móveis, colchões, sofás...)



### Pequenos equipamentos elétricos e eletrónicos.

### Roupa, calçado e brinquedos

### Óleos alimentares usados



### Tinteiros ou toners



### Pilhas e baterias



### Rolhas de cortiça



### Medicamentos

### Cápsulas café

### Pneus



### Resíduos orgânicos

Sabia que uma grande parte dos resíduos orgânicos domésticos no fim de compostados fazem milagres no seu jardim e/ou horta?

Saiba mais aqui:

[https://www.lpn.pt/uploads/educacao\\_ambiental\\_ficheiros/manual\\_boas\\_praticas\\_compostagem.pdf](https://www.lpn.pt/uploads/educacao_ambiental_ficheiros/manual_boas_praticas_compostagem.pdf)







# Os 7 R's



Foto: autossustentavel.com

Os 7 R's fazem parte de um processo educativo que tem por objetivo uma mudança de hábitos no nosso quotidiano e garantir um futuro melhor para todos. O objetivo é levar-nos a repensar os nossos valores e práticas diárias, reduzindo o consumo exagerado e evitar o desperdício.

- **REPENSAR:** será que realmente é necessário?

As escolhas conscientes ajudam-nos a evitar o consumo excessivo que é um dos causadores da degradação ambiental.

- **RECUSAR:** embalagens, objetos desnecessários.

Recuse produtos de empresas que não sejam amigas do ambiente. Prefira comprar produtos da época e consuma produtos locais.

- **REDUZIR:** o consumo, as embalagens, o desperdício.

Compre apenas a quantidade que precisa. Opte por produtos a granel ou na impossibilidade compre em embalagens amigas do ambiente. Também pode usar sacos reutilizáveis.

- **REPARAR:** reparar o objeto danificado antes de o eliminar.

Avaliar se dá ou não para reparar um determinado objeto. Além de poupar na carteira, poupa o ambiente.

- **REINTEGRAR:** compostagem de resíduos orgânicos.

Aposte na compostagem de restos de vegetais, cascas de fruta, aparas da relva, entre outros resíduos orgânicos e obterá um adubo ótimo para a sua horta ou jardim.

- **RECICLAR:** separar os resíduos e encaminhar para reciclagem.

Gesto muito importante, cada resíduo no seu lugar.

- **REUTILIZAR:** o objeto para outro fim.

Aposte na criatividade, com um pouco de imaginação conseguimos dar uma vida nova a diversos objetos ou embalagens.





# Mobilidade consciente



Os primeiros seres humanos terão sido nómadas, enquanto caçadores-recolectores e possivelmente, muitos de nós ainda o serão de alguma forma.

Algumas das principais formas de transporte em Portugal, segundo a Associação Zero, são responsáveis pela emissão de 26% de gases com efeito de estufa, nomeadamente os meios de transporte rodoviários individuais.

## Como tornar as deslocações mais amigas do ambiente ?

- Sempre que possível ande a pé, de bicicleta ou de transportes públicos;
- Se não puder dispensar o automóvel, escolha um com baixas emissões de CO<sub>2</sub> e considere a hipótese de veículos híbridos, elétricos, ou opte por instalar um depósito de GPL (gás de petróleo liquefeito), pois este combustível é menos poluente que a gasolina ou o gasóleo;
- Se tiver de se deslocar de automóvel, procure partilhá-lo com familiares, amigos, vizinhos ou colegas de trabalho/escola que tenham de fazer o mesmo percurso. Estarão a contribuir para diminuir o tráfego rodoviário, a poluir menos o ambiente;
- Remova as barras exteriores de transporte do tejadilho, quando não precisar, pois diminuem a aerodinâmica da viatura e aumentam o seu consumo de combustível;
- No verão prefira viajar em horas mais frescas, usando menos o ar condicionado e evitando o aumento do consumo de combustível;
- Adote uma eco-condução, ou seja, uma forma mais eficiente que visa diminuir o consumo, a emissão de gases poluentes e com efeito de estufa e a sinistralidade;
- Planeie previamente a rota em cada deslocação, de forma a efetuar sempre o percurso mais curto;
- Pondere se uma deslocação é mesmo necessária, ou seja, se a situação pode ser resolvida recorrendo ao telefone, por vídeo conferência ou através de correio eletrónico.





# Bio + diversidade = Biodiversidade

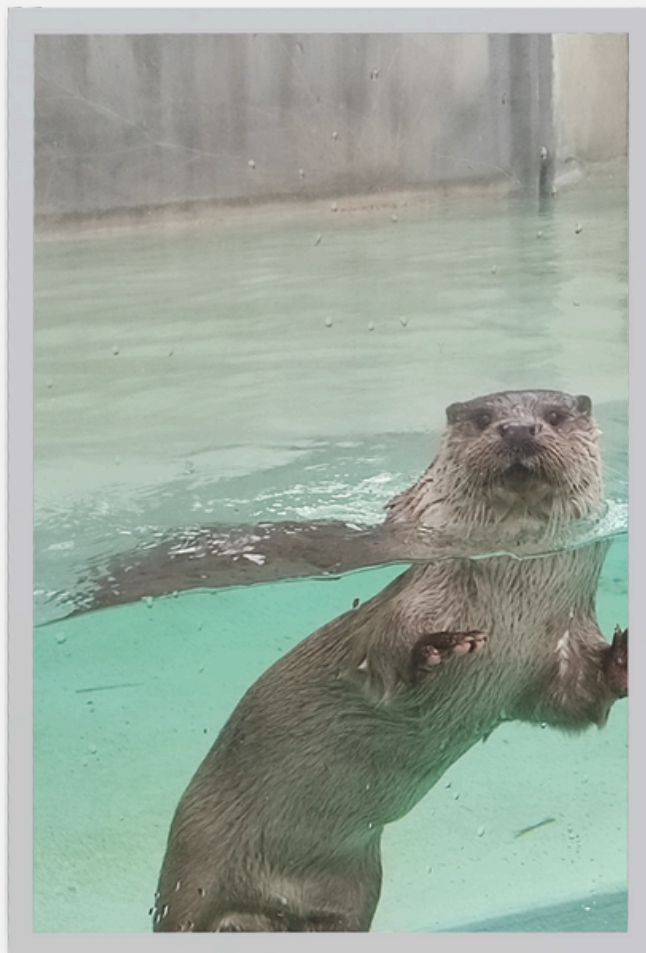
A biodiversidade é fundamental para a vida na Terra. É ela a responsável pela resiliência de todos os ecossistemas e pelo seu bom funcionamento do qual dependemos. Na natureza existe tudo o que é necessário à nossa vida e ao nosso bem-estar (alimento, água, oxigénio, entre outros), mas existe um limite para a capacidade de regeneração de todos os serviços que a natureza nos presta.

Se continuarmos a destruir bens naturais preciosos para produzir utilitários efémeros, e por vezes até, desnecessários, estamos a comprometer a nossa própria hipótese de sobrevivência.

Estes são tempos sem precedentes em termos de ameaça à biodiversidade, com graves reduções e perdas que afetam numerosas espécies e diferentes tipos de habitats – muitas espécies de plantas e animais correm o risco de extinção iminente num futuro próximo. Na Europa, onde cerca de metade das espécies são endemismos, aproximadamente uma em cada cinco espécies estão em risco de extinção.

As ameaças à biodiversidade estão associadas aos atuais padrões de produção e consumo, como:

- a utilização crescente e a excessiva exploração da natureza;
- a destruição e a degradação dos habitats;
- a poluição;
- a introdução de espécies exóticas;
- a seleção artificial de plantas e animais;
- as alterações climáticas.



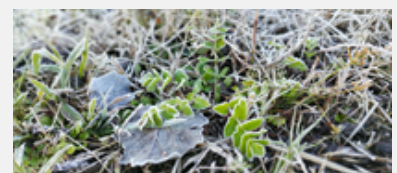
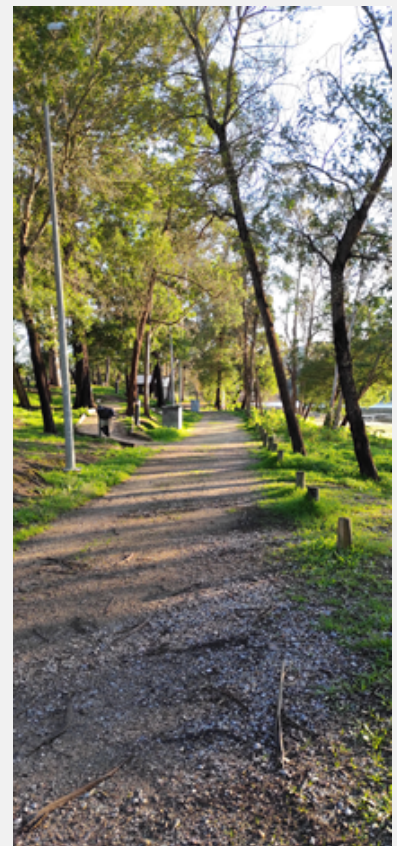
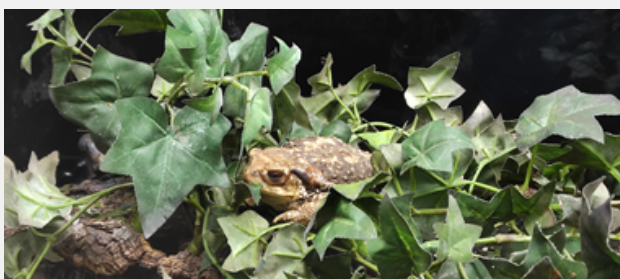




# Mais Biodiversidade

## 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 propositadamente as plantas, 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 7R'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).





# Movimento Mundial

A **Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**, adotada por todos os Estados-Membros das Nações Unidas em 2015, entrou oficialmente em vigor em 2016. Esta define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030 e procura mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de objetivos e metas comuns.

São 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que representam um apelo urgente à ação de todos os países – desenvolvidos e em desenvolvimento – para uma parceria global. Os ODS reconhecem que a erradicação da pobreza e outras privações devem ser acompanhadas de estratégias que melhorem a saúde e a educação, reduzam a desigualdade e estimulem o crescimento económico – ao mesmo tempo que combatem as alterações climáticas e preservam os ecossistemas.



Na 28ª cimeira da ONU, sobre alterações climáticas (COP28) que decorreu no Dubai, entre 30 de novembro a 13 de dezembro de 2023, foi alcançado um acordo histórico que prevê pela primeira vez, numa decisão, o início da transição para o fim dos combustíveis fósseis.

Esta foi uma COP que fez o primeiro balanço do Acordo de Paris (Global Stocktake), e que marca o início de uma nova fase na ação climática.



Foto dos líderes nacionais e outros dignitários presentes na COP28



# Na Pegada da Sensibilização Ambiental



Já pensou na quantidade de recursos naturais que são necessários para manter o nosso estilo de vida do quotidiano – a casa onde moramos, a escola, o tipo de transporte que utilizamos, tudo o que consumimos?

A Pegada Ecológica pretende sensibilizar para o impacto que o nosso estilo de vida tem sobre o planeta Terra, estimando a área que seria necessária para manter os nossos hábitos de consumo, estilo de vida e absorver os resíduos e poluentes que produzimos.

Faça a simulação em:

<https://www.footprintcalculator.org/home/pt>

Por último, relembramos que os pilares da sustentabilidade e do desenvolvimento sustentável são três: económicos, ambientais e sociais.

## **Sustentabilidade.**

É um conceito abrangente que implica a gestão de recursos de forma a que as gerações futuras também possam usufruir deles.

## **Sustentabilidade Ambiental**

Refere-se aos recursos naturais da Terra de forma a incluir a sustentabilidade económica e social sem comprometer as gerações atuais e vindouras.

## **Desenvolvimento Sustentável**

Processos que visam melhorar o bem-estar económico e a qualidade de vida a longo prazo, sem comprometer as necessidades de futuras gerações.





# Referências

- <https://www.pontoverde.pt/>
- <http://www.cm-penacova.pt/>
- <https://unric.org/pt/>
- <https://www.cm-maia.pt/>
- <https://zero.org/>
- <https://www.lpn.pt/>
- <https://ddesenvolvimento.com/>
- <https://www.eficiencia-energetica.com/>
- <https://rumoa2030.pt/>
- <https://www.energiasrenovaveis.com>
- <https://aspea.org/index.php/pt/>
- <https://www.icnf.pt/>
- <https://www.cop28.com/>
- <https://www.ua.pt/>
- <https://www.cm-vfxira.pt/>
- <https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2019/08/GuiaBoasPraticasAmbientais-SetubalBomAmbiente-2019.pdf>

# FLUVIÁRIO DE MORA

