



**Ficha Técnica:**

**Título:** GUIA DE CONSUMO SUSTENTÁVEL

**Editor:** Centro de Estudos e Desenvolvimento  
do Instituto Politécnico de Beja - Vasco da Gama  
(CEDIPB/VG)

**Autor:** Ana Poeiras da Silva (CEDIPB/VG)

**Colaboração:** Sílvia Graça (CEDIPB/VG)

Rita Paiva (Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo)

**Design Gráfico:** Ana Campaniço

**Impressão:** GTO 2000 – Sociedade de Artes Gráficas, Lda

**Tiragem:** 2500 exemplares

**Data de Edição:** Junho de 2010

 **Vasco da Gama**

Centro de Estudos e Desenvolvimento do IPBeja  
– Vasco da Gama  
Rua Pedro Soares, *Campus do IPBeja* - Apt. 102  
7800-295 Beja

Tel./Fax: 284 326 127

e-mail: [vascodagama@ipbeja.pt](mailto:vascodagama@ipbeja.pt)

web: <http://vascodagama.ipbeja.pt>

*N*inguém cometeu maior erro do que aquele que não fez nada só porque podia fazer muito pouco”

- Edmund Burke -

## GUIA DO CONSUMO SUSTENTÁVEL

Boas práticas associadas ao Consumo Sustentável

### ÍNDICE

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>ALIMENTOS</b> - Opções sustentáveis	<b>6</b>
<b>ÁGUA</b> - Uso sustentável	<b>8</b>
<b>ENERGIA</b> - Uso Sustentável	<b>12</b>
<b>TRANSPORTES</b>	<b>14</b>
<b>RESÍDUOS</b> - O que fazer com eles?	<b>16</b>
<b>PUBLICIDADE</b> - Cuidado com ela...	<b>24</b>
<b>CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL</b>	<b>25</b>
<b>CONTACTOS ÚTEIS</b>	<b>27</b>

Vivemos actualmente numa sociedade de consumo, que promove um modelo social baseado no consumismo mas que é absolutamente insustentável.

- Insustentável porque se o modelo consumista dos países ocidentais (ou do hemisfério norte) se estendesse a toda a população mundial seriam necessários 3 planetas Terra para responder a uma tal procura.
- Insustentável porque a cada dois segundos uma área de floresta do tamanho de um campo de futebol é dizimada para o aproveitamento da madeira, ao mesmo tempo que a produção de lixo, a maior parte



constituído por embalagens e invólucros, não pára de aumentar (0,5Kg/ pessoa há 30 anos atrás e 1,5 Kg/ pessoa de lixo na actualidade).

- Insustentável porque 80% dos recursos naturais utilizados são-no por conta dos países ricos, nos quais só 12% da população é responsável por 60% desse consumo.
- Insustentável também por causa do crescente impacte do consumismo dos países ricos nos ecossistemas de todo o planeta, evidenciado

no uso exponencial de materiais que são importados para alimentar o modelo de vida consumista seguido naqueles países e que está na origem da enorme dívida ecológica dos países do Norte em relação aos países do Sul, hipotecando assim a possibilidade de uma vida digna não só para as gerações futuras como ainda para as actuais populações dos países do Sul.

- Insustentável ainda porque, apesar de todo este consumismo, do grau de produção e de consumo alcançados, as populações dos países desenvolvidos vêem-se confrontadas com um sentimento de infelicidade e insatisfação, a que não é alheio a percepção generalizada de que para ter êxito social precisamos de um emprego bem remunerado, ainda que não do nosso agrado, capaz de satisfazer os apetites consumistas “espicaçados” pela publicidade e outras técnicas de manipulação.

Na realidade, uma terça parte dos consumidores adultos europeus revelam distúrbios comportamentais no exercício da sua função enquanto consumidores e cerca de metade dos jovens europeus (aproximadamente 46%) apresentam uma preocupante tendência consumista. A publicidade é uma das causas primárias para isto acontecer na medida em que ao impingir produtos de beleza nos tenta convencer que somos feios ou que a nossa identidade é moldada pelos produtos e pelas marcas que consumimos. No fim, o que se obtém é uma grande frustração e vazio existencial.

Como tal, temos de dizer “Basta!” a todo este consumismo excessivo

e irresponsável causador dos grandes problemas financeiros que as famílias enfrentam na actualidade, assim como do seu crescente endividamento.

Este guia pretende ser um auxiliar nesta mudança de comportamentos ao nível do Consumo e é especialmente dirigido aos habitantes do concelho de Ferreira do Alentejo. Pretende também despertar a consciência dos impactes ambientais que provocamos todos os dias quase sem darmos por isso. Apresenta-se dividido em vários temas com uma breve introdução sobre cada um e depois com algumas dicas simples que nos podem ajudar a alterar os nossos padrões de consumo. Surge no âmbito do projecto “Consumo Sustentável em Ferreira do Alentejo” promovido pelo Centro de Estudos e Desenvolvimento do Instituto Politécnico de Beja – Vasco da Gama em parceria com a Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo e financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian – Programa Agir Ambiente.

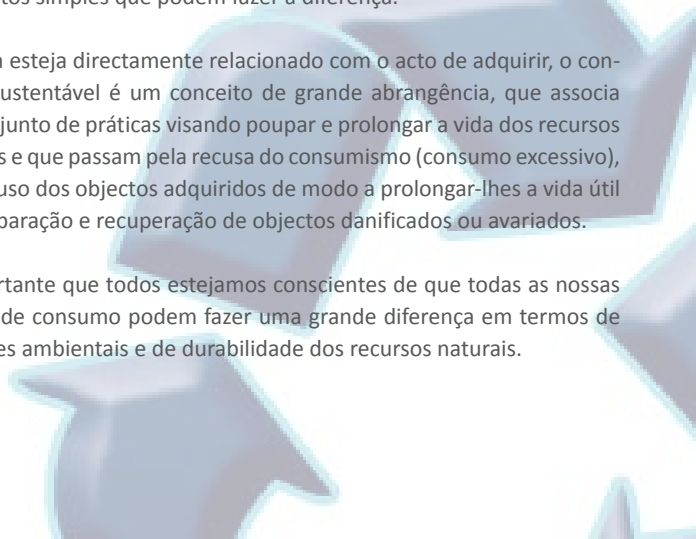
É um dever de todos garantir que não gastamos mais do que a Natureza pode repor e é urgente perceber que só assim poderemos proteger o nosso modo de vida. Com este guia pretende demonstrar-se que o conceito de Desenvolvimento Sustentável pode e deve estar sempre presente em todos os locais e situações da nossa vida quotidiana.

## O Consumo Sustentável...

É saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as aspirações das gerações futuras. Isto é, adquirir o necessário para uma vida normal, minimizando o desperdício e a quantidade de resíduos produzida. Porque quanto menor for a nossa Pegada Ecológica, menor é o impacto negativo sobre o nosso planeta. E isto não exige um grande esforço da nossa parte, apenas mais atenção a pequenos gestos simples que podem fazer a diferença.

Embora esteja directamente relacionado com o acto de adquirir, o consumo sustentável é um conceito de grande abrangência, que associa um conjunto de práticas visando poupar e prolongar a vida dos recursos naturais e que passam pela recusa do consumismo (consumo excessivo), o bom uso dos objectos adquiridos de modo a prolongar-lhes a vida útil ou a reparação e recuperação de objectos danificados ou avariados.

É importante que todos estejamos conscientes de que todas as nossas acções de consumo podem fazer uma grande diferença em termos de impactes ambientais e de durabilidade dos recursos naturais.



# ALIMENTOS

## OPÇÕES SUSTENTÁVEIS

A obtenção de alimentos tornou-se um problema nos quatro cantos do globo. Paralelamente aos níveis crescentes de obesidade (um aumento de 200% no Reino Unido, 70% nos Estados Unidos e 16% em França), 13% da população do mundo sofre de subnutrição. Assiste-se a duas situações extremas, por um lado, a um aumento da produção industrializada orientada por estratégias de mercado e, por outro lado, os países em desenvolvimento atingidos pela fome cujos agricultores produzem mais para exportação do que para as suas próprias necessidades.

Em 2050, haverão cerca de 3 mil milhões de “bocas a alimentar” em todo o mundo. Em conformidade com os objectivos das Nações Unidas, o primeiro passo será o de reduzir para metade o número de pessoas que sofrem de subnutrição. Este objectivo poderá ser alcançado se os recursos, suficientes para alimentar a população do mundo, forem distribuídos de forma mais equitativa. Confrontadas com tais necessidades de expansão, as actividades económicas como a agricultura, a pecuária e a pesca estão a tornar-se intensivas. Uma consequência desta corrida para a produtividade é a sobreexploração dos recursos naturais. A ciência e a indústria evoluem no sentido de desenvolver novas técnicas e aumentar a produção e produtividade.

Os fertilizantes, os pesticidas e as técnicas de manipulação genética estão a tornar-se ferramentas quotidianas de uma nova forma de agricultura. O sector agro-alimentar, uma verdadeira indústria que produz, processa e comercializa 70% dos alimentos tem uma grande quota de responsabilidade pelos danos ambientais causados ao planeta. Nos últimos anos, porém, e paralelamente a esta lógica industrial, aumentam as iniciativas que fomentam uma agricultura e consumo mais ecológicos.



# ALIMENTOS

**PREFIRA PRODUTOS DE PRODUÇÃO LOCAL** produtos de origem mais longínqua significam mais transporte, mais poluição, mais embalagens e maior consumo de recursos.

**APOIE INICIATIVAS DE COMÉRCIO JUSTO** tenha a garantia que os produtos que está a comprar se regem por regras de justiça ambiental e social.

**EVITE COMPRAR ALIMENTOS QUE CONTENHAM ADITIVOS** corantes e conservantes desnecessários.

**COMPRA PRODUTOS DA ESTAÇÃO** assim estará adquirindo alimentos de maior qualidade.

**PROCURE ADQUIRIR PRODUTOS ORIUNDOS DA AGRICULTURA BIOLÓGICA** prescindir de produtos químicos e desconfie da designação “bio” de alguns produtos, procurando informar-se sobre as condições de controlo da produção biológica dos produtos que pretende adquirir.

**COMPRA OVOS EM EMBALAGENS DE CARTÃO** e não de esferovite e prefira ovos e galinhas de produção biológica.

**CONTAR O CONSUMO DESNECESSÁRIO.** Repense os seus padrões de consumo fazendo algumas perguntas, como por exemplo, “Já tenho este produto?”, “Preciso realmente deste produto?”, “Conseguo encontrar uma alternativa sustentável?”

**ESCOLHA PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS.** Prefira produtos em embalagens familiares em vez de embalagens individuais; recuse embalagens em várias camadas e invólucros inúteis como pasta de dentes em caixa de cartão; prefira produtos não embalados, recarregáveis ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis.

**COMPRA APENAS OS PRODUTOS QUE NECESSITA,** assim minimizará a necessidade de produção e poderá também reduzir o desperdício e os resíduos produzidos.

**HABITUE-SE A REPARAR NA INFORMAÇÃO ASSOCIADA AO PRODUTO,** poderá assim ficar a saber, entre outras coisas, a sua origem.

**ADOPTAR UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA** e desta forma minimiza os excessos associados ao consumo.



Procure Produtos da marca Ferreira  
Para ver os estabelecimentos aderentes consulte [www.cm-ferreira-alentejo.pt](http://www.cm-ferreira-alentejo.pt)

A agricultura biológica é um sistema agrícola que procura fornecer-lhe a si, consumidor, alimentos frescos, saborosos e autênticos e ao mesmo tempo respeitar os ciclos de vida naturais.  
Procure este símbolo.



# ÁGUA

## USO SUSTENTÁVEL

Vista do Espaço, a Terra é azul. Com três quartos da sua superfície coberta de água poderia parecer que nunca ninguém teria sede. No entanto, a água é um recurso raro e que se encontra distribuído de forma desigual. A água salgada dos mares e oceanos representa 97,5% do total de reservas do planeta.

Quanto à água doce, a maior parte dela está congelada nos glaciares e em forma de neve, o que torna difícil a sua exploração. Isso deixa-nos apenas os lagos, rios, águas subterrâneas e as nuvens, o que equivale a aproximadamente 0,01% da água disponível.

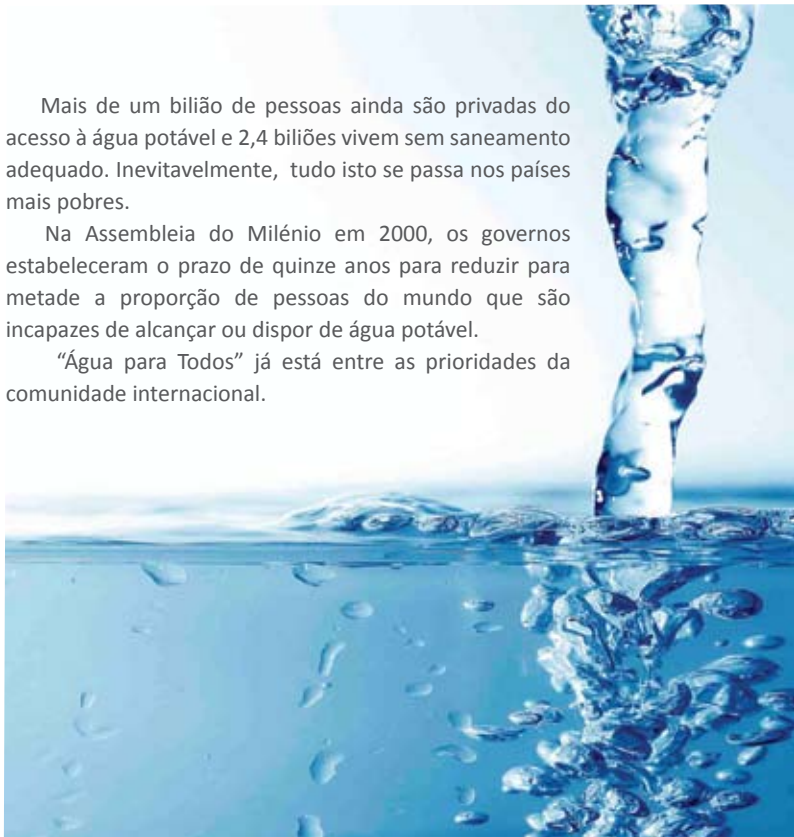
Relativamente à utilização da água nas actividades económicas, destaca-se a agricultura (70%), a indústria (22% incluindo a água usada para produzir energia hidroeléctrica e energia nuclear) e ainda o consumo nas nossas casas (8%).

Em dez países, liderados pelo Canadá e pelo Brasil, são utilizados dois terços das reservas de água doce, enquanto que outros, principalmente a África do Sul, enfrentam uma escassez de água frequente. E quando a água não falta, é muitas vezes poluída pela agricultura intensiva, indústria, resíduos, detergentes domésticos, o que provoca milhões de mortes todos os anos. Nos países em desenvolvimento, 80% das doenças e mortes estão relacionadas com a qualidade da água.

Mais de um bilião de pessoas ainda são privadas do acesso à água potável e 2,4 biliões vivem sem saneamento adequado. Inevitavelmente, tudo isto se passa nos países mais pobres.

Na Assembleia do Milénio em 2000, os governos estabeleceram o prazo de quinze anos para reduzir para metade a proporção de pessoas do mundo que são incapazes de alcançar ou dispor de água potável.

“Água para Todos” já está entre as prioridades da comunidade internacional.





**ENCHA O LAVA-LOIÇA** quando estiver a lavar a loiça à mão e deixe a loiça suja de molho antes da lavagem. Assim poupará muitos litros de água. Não lave a loiça peça a peça. Junte-a e lave-a uma ou duas vezes por dia. Procure lavar a loiça com água fria, estará a poupar energia.

**NÃO DEITE PELO CANO OU PELA SANITA OS RESTOS** de óleos, tinta, solventes, vernizes e produtos afins – um litro de óleo pode recobrir até 1000 m<sup>2</sup> de superfície de água, tornando-a imprópria.

**USE UMA CHALEIRA** em vez de um tacho ou panela para ferver água e ferva apenas a quantidade de água que precisa.

**REGULADORES DE CAUDAL** nas torneiras permitem uma poupança de água.

**PARA POUPAR ÁGUA DURANTE A LAVAGEM DA LOIÇA**, pode encher um dos lava-loiças e lavar nele todos os utensílios de cozinha, antes de os passar à outra bacia, onde deverá usar água corrente para enxaguar. Desta forma, o consumo de água diminui para menos de metade.

**SE USAR A MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA**, ligue-a somente quando estiver com toda a sua capacidade preenchida.

**PARA LAVAR LEGUMES**, use uma bacia para deixá-los de molho (pode adicionar umas gotas de vinagre), passando-os depois por um pouco de água corrente para terminar.

**FECHE AS TORNEIRAS ENQUANTO LAVA OS DENTES**, as mãos ou faz a barba – poupará entre 10 a 30 litros de água.

**REPARE AS TORNEIRAS E OS AUTOCLISMOS SEMPRE QUE EXISTAM FUGAS DE ÁGUA** os desperdícios podem chegar até aos 500 litros por dia no caso de um simples fio de água a correr.

**TOME DUCHE** em vez de banho de imersão, gasta-se muito menos água.

**EVITE O DESPERDÍCIO DE ÁGUA POTÁVEL** recolha por exemplo a água que sai do chuveiro antes de se atingir a temperatura pretendida e use-a para a sanita, rega, lavagens, para dar de beber a animais de estimação, etc.

**UTILIZE AUTOCLISMOS DUPLOS** ou com botão de descarga controlada e prefira autoclismos de baixa capacidade – em cada descarga gasta-se 10 a 15 litros de água. Em alternativa coloque uma garrafa de água no reservatório, diminuindo a sua capacidade.

**EVITE LAVAR O AUTOMÓVEL COM MANGUEIRA** gastará cerca de 600 litros de água; se utilizar um balde e uma esponja, apenas gastará 60 litros.

**NÃO USE A MANGUEIRA COMO VASSOURA** para limpar terraços e jardins.

**APROVEITE A ÁGUA DA CHUVA** para regar ou lavar o carro.

**REUTILIZE**, sempre que possível, parte da água que usa.

# ENERGIA

## USO SUSTENTÁVEL

É difícil, senão impossível, alimentarmos-nos, climatizarmos os espaços, construirmos ou produzirmos sem que existam gastos de energia. Uma fonte de inovação e progresso, a Energia, é uma das chaves para o desenvolvimento. O consumo de energia, que aumentou 13 vezes num século reflecte a vitalidade da economia de um país e é um dos indicadores mais fiáveis de crescimento.

1/4 da população mundial consome 3/4 da energia produzida. Os combustíveis fósseis - carvão, petróleo e gás natural - ainda representam quase 80% da energia utilizada no mundo inteiro. Estes recursos finitos também são responsáveis por problemas ambientais, tais como, derrames de petróleo nos mares, desflorestação, erosão do solo e poluição do ar. À escala global, os combustíveis fósseis geram quase 60% das emissões de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), o mais difundido dos gases com efeito de estufa.

Os cientistas e ecologistas tentaram e continuam a tentar fazer “disparar o sinal de alarme” para que os decisores políticos e económicos considerem o problema do Aquecimento Global como um problema real e com consequências terríveis para o planeta. As suas vozes foram ouvidas pela primeira vez em 1992 na Cimeira da Terra no Rio de Janeiro e oficialmente reconhecidas em 1997 através do Protocolo de Kyoto onde se definiram metas visando a redução das emissões de gases com efeito de estufa. Desde então, várias iniciativas foram tomadas para

desenvolver novos rumos energéticos assumindo que o modelo que temos actualmente não é sustentável. Surgem como uma das apostas mais fortes, as energias renováveis, que utilizam o sol, o vento, a água ou a biomassa como o caminho a seguir.



No entanto, temos de ter consciência que as energias renováveis não são a solução, apenas constituem parte dela. A outra parte da solução está relacionada com os nossos comportamentos relativamente à energia ou seja, ao uso que fazemos dela.



**ECONOMIZE AQUECIMENTO**, isole melhor a habitação, evite correntes de ar e coloque vidros duplos.  
**EVITE AQUECEDORES COM A RESISTÊNCIA ELÉCTRICA À VISTA** o consumo é muito elevado e secam o ar.

**TENHA EM CONTA A CLASSE DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA** antes de comprar um electrodoméstico. Um electrodoméstico de classe A pode ser mais caro, mas a poupança na factura da electricidade ao longo dos anos torna-o um investimento seguro.

**INVISTA EM PAINÉIS SOLARES** ou outras formas de energia renovável.

**DESLIGUE O QUADRO ELÉCTRICO** em caso de ausência prolongada.

**PREFIRA LÂMPADAS COMPACTAS FLUORESCENTES** (economizadoras) duram mais e gastam 1/4 da energia que gasta uma lâmpada incandescente.

**UTILIZE A ILUMINAÇÃO NATURAL** para poupar electricidade.

**DESLIGUE SEMPRE A LUZ** dos compartimentos que estiverem desocupados.

**UTILIZE A BOTIJA DE ÁGUA QUENTE** em vez do cobertor eléctrico.

**REGULE O SEU EQUIPAMENTO DE AQUECIMENTO DE ÁGUA** de forma a evitar situações de sobreaquecimento. Poupa energia e evita o recurso à água fria para fazer a compensação.

**APROVEITE BEM A LUZ NATURAL** antes de acender a luz eléctrica do seu local de trabalho.

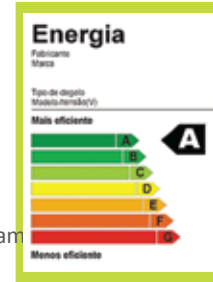
**DESLIGUE SEMPRE AS LUZES E AS MÁQUINAS** (computadores, fotocopiadoras, impressoras, etc) antes de sair.

**TENTE EVITAR O USO DO AR CONDICIONADO** estes aparelhos funcionam com fluidos refrigeradores cujas fugas contribuem para o aquecimento do planeta.

**PROTEJA AS JANELAS COM TOLDOS OU ESTORES** e evitará aquecimentos indesejados.

**OPTE PELA PARTILHA DO AUTOMÓVEL** tente descobrir quem, no seu emprego, faz o mesmo percurso que você.

**REDUZA O CONSUMO DE ELECTRICIDADE** ao substituir a iluminação de tecto por iluminação mais directa, como por exemplo, candeeiros em secretárias de trabalho.



Os electrodomésticos classificam-se em diversas categorias energéticas a que corresponde uma escala de 7 letras, de A a G, que representam o índice de eficiência. A categoria A, representa a eficiência energética máxima, e a categoria G, a eficiência mínima.

# ENERGIA



**DESLIGUE O MONITOR** se o computador estiver inactivo durante mais de 15 minutos.  
**FECHE SEMPRE BEM A PORTA DO FRIGORÍFICO** se ficar aberta haverá um maior dispêndio de energia para manter a temperatura e os alimentos poderão estragar-se. Não mantenha a porta aberta enquanto pensa no que vai tirar, nem a abra e feche repetidas vezes. Certifique-se também de que a porta do frigorífico está bem calafetada.

**DESCONGELE OS ALIMENTOS ANTES DE OS COZINHAR** e sem recurso ao micro-ondas. Poupa energia na redução do uso do micro-ondas e no menor tempo que precisa para cozinhar os alimentos.

**DESCONGELE REGULARMENTE O SEU CONGELADOR**, a presença de gelo nas paredes do congelador implica um aumento no consumo de energia.

**POUPE ENERGIA** procure esvaziar e desligar frigoríficos e congelador em caso de ausência prolongada.

**MANTENHA AS PANELAS TAPADAS** enquanto cozinha – para manter em ebulição 1,5 litros de água num tacho, uma simples tampa permite reduzir a energia necessária a apenas um quarto.

**DESLIGUE OS DISCOS DO FOGÃO** um pouco antes do cozinhado estar preparado, estes mantêm-se quentes durante algum tempo depois de serem desligados.

**USE PANELAS DE PRESSÃO** são mais rápidas e economizadoras de energia.

**A CHAMA E O DISCO DOS FOGÕES E PLACAS DE GÁS** não devem ultrapassar a base do recipiente para se maximizar o aproveitamento do calor.

**USE UMA CHALEIRA** em vez de um tacho ou panela para ferver água e ferva apenas a quantidade de água que precisa.

**EVITE COMPRAR ELECTRODOMÉSTICOS DESNECESSÁRIOS** como facas eléctricas, máquinas de fazer sumos, abre-latas eléctricos, descascador eléctrico, etc. Cada novo electrodoméstico significa aumento do consumo de energia eléctrica.

**MANTENHA O AQUECIMENTO NO MÍNIMO** e apague o aquecedor ou a braseira quando já não precisar deles.



**NÃO ABUSE DA UTILIZAÇÃO DE QUEBRA-LUZ** (abat-jours) os seus materiais e cores sombrias efectivamente cortam a luz, absorvendo 50 a 80 % da luz e obrigando à multiplicação das fontes de iluminação.

**OPTE POR TER APENAS UMA OU DUAS LÂMPADAS DE MAIOR POTÊNCIA** uma lâmpada de 100W consome o mesmo que quatro de 25W, mas emite quase o dobro da luz.

**DESLIGUE A TV E OUTROS APARELHOS** não com o comando mas no botão próprio. Em “stand-by” é consumida 1/4 da energia.

**CONCENTRE OS SEUS CONSUMOS OCASIONAIS** (lavagens de roupa e loiça, passagem de roupa a ferro, etc.) nos períodos mais económicos - a instalação de um contador bi-horário permitir-lhe-á poupar na sua factura.

**GRANDE PARTE DA ELECTRICIDADE** gasta numa lavagem é para aquecer a água. A utilização de programas a baixas temperaturas diminui a factura da electricidade e a sua roupa vai ficar bem lavada na mesma.

**JUNTE A MAIOR QUANTIDADE POSSÍVEL DE ROUPA PARA SER PASSADA A FERRO DE UMA SÓ VEZ** o vapor do ferro de passar aumenta o consumo de electricidade. Por isso, passe a ferro com a roupa um pouco húmida ou use simplesmente um borrifador.

**PASSE PRIMEIRO AS ROUPAS QUE PRECISAM DE MAIS CALOR** e desligue o ferro um pouco antes de terminar, pois pode aproveitar o seu calor para passar ainda algumas peças de roupa.

**EVITE UTILIZAR O SECADOR DE ROUPA**, consome muita energia. É preferível utilizar o programa de centrifugação da máquina de lavar para obter roupa menos húmida.

**LIGUE APENAS QUANDO ESTIVER CHEIA** no caso de usar máquina de lavar loiça ou roupa.

**ADOpte FORMAS DE RECREIO E TURISMO** com menores impactos ambientais (eco-turismo). Passeie a pé ou de bicicleta em vez de usar veículos motorizados.

A Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo aderiu em 9 Julho 2008 ao denominado “Pacto dos Autarcas”, tendo-se comprometido perante a União Europeia em contribuir para o desígnio global de lutar contra as alterações climáticas e em estabelecer metas ambiciosas no âmbito das Energias Renováveis e da diminuição da poluição causada pela emissão de Gases com Efeito de Estufa.

O Município possui experiência na gestão política e administrativa de processos de instalação de grandes Centrais Solares, mantendo parcerias com alguns dos principais players nacionais na área da electroprodução por sistemas fotovoltaicos. Globalmente, o município caracteriza-se hoje por uma produção anual na ordem dos 46 GWh, o equivalente ao consumo de 20 mil habitações familiares e a uma diminuição nos níveis de CO2 emitido em 20 mil toneladas/ano. O Município produz 6,5 vezes mais energia do que aquela que consomem as suas famílias podendo considerar-se, por tal facto, um “município carbono zero”.



# TRANSPORTES

## OPÇÕES SUSTENTÁVEIS

Um símbolo de poder e liberdade, o transporte desempenha um papel fundamental na sociedade contemporânea. Os meios de transporte tornam possível o movimento de bens e pessoas, promovendo a expansão do comércio, do emprego, da educação e do lazer. Os países do Norte e do Sul não tiveram a mesma taxa de desenvolvimento dos transportes o que é um indicador da “saúde” económica.

Embora existam cerca de 700 milhões de veículos nas estradas do mundo, dez vezes mais do que em 1950, 80% da população do planeta não tem acesso aos veículos a motor. Os seus meios de transporte são ainda os cavalos, as bicicletas,...

Contrastando com esta realidade, assistimos a zonas do planeta onde os automóveis se afirmam como a forma mais popular de transporte motorizado (53%) à frente do autocarro (29%), do comboio (9%) e dos comboios de alta velocidade (9%). A fonte de energia que utilizam (principalmente o petróleo) é responsável por mais de 1/4 da poluição atmosférica.

Os transportes que utilizam combustíveis fósseis contribuem largamente para as alterações climáticas, para o aumento da poluição do ar e a intensificação da utilização dos recursos naturais. Também alteram as paisagens e causam poluição sonora que pode tornar a vida insuportável para as populações nas grandes cidades. Nos últimos anos, a indústria e os governos têm progressivamente adoptado uma nova

linha de conduta para incentivar o avanço dos transportes num sentido mais “verde”.



# TRANSPORTES



**PREFIRA O COMBOIO AO AVIÃO** já que este é o mais poluente de todos os meios de transporte.

**NÃO COMPRE UM AUTOMÓVEL MAIOR DO QUE AS SUAS NECESSIDADES.** Automóveis mais pesados utilizam até 50% mais combustível do que os modelos mais leves. Opte pelas pequenas viaturas urbanas ou pelas duas rodas.

**VERIFIQUE REGULARMENTE A PRESSÃO DOS SEUS PNEUS** evita-se o aumento do consumo de combustível e consequentemente das emissões de gases poluentes.

**MANTENHA O CARRO BEM AFINADO** pois poupa combustível e diminui a poluição.

**OPTE POR TRANSPORTES PÚBLICOS** sempre que possível, ande a pé ou de bicicleta em vez de recorrer ao veículo automóvel, especialmente para pequenos percursos (até 3 km).

**UTILIZE A MUDANÇA MAIS ALTA POSSÍVEL**, a uma velocidade constante e tente manter as rotações do motor abaixo das 2500 rpm.

**DURANTE A ACELERAÇÃO, TROQUE DE MUDANÇA:** entre as 2000 e 2500 rpm nos motores a gasolina e entre as 1500 e 2000 rpm nos motores a gasóleo.

**CONDUZA SUAVEMENTE**, alargando o campo de visão e evitando travagens e mudanças de velocidades inúteis, proporcionando cerca de 5 a 10% de economia de combustível e redução do desgaste do motor, pneus e travões; velocidades altas aumentam significativamente o consumo de combustível.

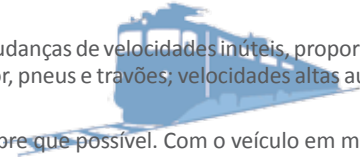
**TRAVE COM A CAIXA DE VELOCIDADES** antes de recorrer ao travão, sempre que possível. Com o veículo em movimento e uma mudança engrenada, o consumo é nulo.

**NO ARRANQUE A FRIO**, inicie a marcha com uma condução suave, em vez de esperar que o motor aqueça ao ralenti.

**EM FILAS DE ESPERA PROLONGADAS**, desligue o veículo, desde que não contribua para situações de insegurança na estrada.

**PARTILHE VEÍCULOS**, com colegas ou familiares nas deslocações de e para o local de trabalho, supermercado, etc.

**PLANEIE ANTECIPADAMENTE OS PERCURSOS** e escolha os mais descongestionados.



## RESÍDUOS O QUE FAZER COM ELLES?

Entender o resíduo como uma fase passageira no ciclo de vida dos materiais facilita a passagem de uma gestão de resíduos baseada numa visão tradicional que ainda refere “eliminação” e “destino final” para uma gestão circular integrada de todo o ciclo produtivo (recursos naturais, matérias primas, produtos, resíduos, materiais secundários, produtos, ...).

Os “lixos” de hoje já foram em tempos recursos naturais, transformados depois em matérias-primas e estas em produtos, contribuindo para o nosso bem-estar antes de os rejeitarmos como resíduos. Se não recuperarmos o valor que eles ainda contêm, desvalorizamos totalmente o trabalho, os materiais e a energia que neles foram acumulados ao longo do seu ciclo de vida.

Só há relativamente pouco tempo se começou a analisar a contribuição da Gestão de Resíduos para os fins do Desenvolvimento Sustentável. Actualmente, completamente inserida na dimensão ambiental de Desenvolvimento Sustentável, a temática dos resíduos assume uma importância fundamental.





# RESÍDUOS

**PREFIRA TINTAS À BASE DE ÁGUA OU ACRÍLICAS** não exigem a utilização de solventes e produtos de limpeza poluentes.

**COLE O DÍSTICO** “Publicidade não endereçada, aqui não, obrigado!” na sua caixa de correio, para evitar a poluição publicitária não desejada.



**NÃO DEITE LIXO PARA A SANITA** este lixo irá poluir os rios ou mares, para além de que terá de fazer mais descargas, gastando mais água.

**NUNCA LANCE DETRITOS PELA JANELA DO AUTOMÓVEL** nem deposite na rua ou no passeio o lixo acumulado no seu interior.

**SE PRECISAR DE TROCAR DE COMPUTADOR** entregue-o a uma instituição que o queira utilizar ou encaminhe-o para uma empresa que recicle esse tipo de material.

**FAÇA AS EMENDAS AOS SEUS TEXTOS DIRECTAMENTE** no ecrã do computador.

**COMPRE TINTEIROS REUTILIZÁVEIS.**

**EVITE AS EMBALAGENS DESCARTÁVEIS** para pequenas refeições no local de trabalho. Leve as suas próprias embalagens reutilizáveis e não use embalagens novas todas as vezes.

**COLOQUE UM RECIPIENTE** no local de trabalho para separar o papel usado.

**IMPRIMA SÓ SE NÃO PUDEER EVITAR** utilize sempre o verso das folhas impressas para novas impressões em modo rascunho ou para apontamentos.

**REAPROVEITE ENVELOPES** em bom estado, para o correio interno.

**CULTIVE E DIVULGUE** a utilização de bens reutilizáveis e recarregáveis (canetas, pilhas, detergentes).

**CULTIVE E DIVULGUE** o hábito do uso integral da folha de papel. Nenhuma folha de papel deve ir para o lixo sem ambas as faces terem sido utilizadas.

**REAPROVEITE O QUE FOR POSSÍVEL E SEPARE O SEU LIXO** em todas as áreas do seu local de trabalho

Pode entregar equipamento eléctrico e electrónico no Depositário que se encontra na Divisão Técnica da Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo. e também o pode fazer no Centro de Estudos e Desenvolvimento do Instituto Politécnico de Beja – Vasco da Gama, no âmbito do projecto REUTIL ([www.vascodagama.ipbeja.pt](http://www.vascodagama.ipbeja.pt)).



# RESÍDUOS

Em Ferreira, pode fazê-lo na Loja Social.

Morada:

Loja 4 do antigo Mercado Municipal.



Para mais informações consulte  
<http://www.lojasocial.org/>

O município de Ferreira do Alentejo erradicou os sacos de plástico, substituindo-os por sacos de pano ou papel.



**DEPOSITE AS PONTAS DE CIGARRO** nos locais adequados, sempre bem apagados. Para além de poluição visual e olfactiva, estão muitas vezes na origem de fogos.

**RECOLHA OS DEJECTOS DO SEU CÃO** num pequeno saco que deverá depositar no seu lixo doméstico ou na sanita.

**NUNCA DEITE LIXO PARA O CHÃO** nem deposite lixo fora dos recipientes adequados (depósitos, contentores, ecopontos, etc...).

**DOE AS ROUPAS, LIVROS, BRINQUEDOS** e outros bens que já não usa mas ainda estão em bom estado.

**PREFIRA BEBIDAS EM VASILHAME** com tara recuperável.

**HABITUE-SE A PENSAR** no que irá acontecer ao que comprou quando já não lhe interessar.

**EVITE UTILIZAR OS SACOS DE PLÁSTICO FORNECIDOS** pelos estabelecimentos comerciais e leve os seus sacos ou sacolas para transportar as compras. Um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, usa-se 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se.

**SUBSTITUA OS ROLOS DE PAPEL DE COZINHA** pelos panos de cozinha, são mais ecológicos.

**ORGANIZE UM CAIXOTE DO LIXO** com espaços divididos para receber as várias categorias de resíduos domésticos, com vista à reciclagem.

**UTILIZE PILHAS RECARREGÁVEIS** são mais caras que as descartáveis, mas se utilizar pilhas com alguma frequência dá retorno ao investimento que é realizado pois estas têm um período de vida longo.

**NÃO USE LOIÇA DESCARTÁVEL** (mesmo em piqueniques e em festas). Se pretender loiça inquebrável prefira a de plástico lavável e reutilizável.

**SE COMPRAR GARRAFAS DE ÁGUA** prefira as embalagens de maior volume, reutilize-as e separe-as.

**USE DETERGENTES COM BAIXO TEOR DE FOSFATO E BIODEGRADÁVEIS** utilize-os nas doses

Embalagens usadas



É no ecoponto



Escorra e espalme sempre que possível!

# RESÍDUOS

recomendadas pelos fabricantes. Detergente a mais não significa melhor lavagem.

**NÃO DEITE LIXO PARA O CHÃO ASSEGURE-SE DE QUE DEIXA O LOCAL COMO O ENCONTROU** se passear na praia ou no campo. Não deixe a sua assinatura na paisagem: uma simples garrafa de plástico leva 500 anos a degradar-se.

**REUTILIZE EMBALAGENS USADAS** converta-as em instrumentos musicais, brinquedos, máscaras, recipientes para coleções, parafusos, pregos, bricolage, jogos...

**FAÇA A COMPOSTAGEM CASEIRA** é uma maneira fácil e barata de tratar o lixo orgânico (detritos da cozinha, restos de podas, resíduos verdes, ...) e poderá assim enriquecer com húmus natural a sua horta ou jardim, sem necessidade de incorporar outros adubos ou fertilizantes.

**DEPOSITE NO CONTENTOR AZUL:** caixas de cereais; invólucros de cartão; sacos de papel; papel de embrulho; jornais e revistas; papel de escrita.

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

**DEPOSITE NO CONTENTOR VERDE:** garrafas; frascos e boiões de vidro sem tampas e rolhas.

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

**DEPOSITE NO CONTENTOR AMARELO:** garrafas de água, de sumos e refrigerantes; sacos de plástico limpos; garrafas de detergentes; latas de conserva, de bebidas e sprays.

**NÃO DEPOSITE:** embalagens de margarina, manteiga; embalagens de produtos perigosos

Eco-Centro de Compostagem  
Caseira (EC3)/ Centro de Educação Ambiental  
**VENHA APRENDER A FAZER COMPOSTAGEM!!!**

Antiga Escola Primária dos Gasparões,  
Ferreira do Alentejo

Contactos: 284738700/ 284326127  
ec3@cm-ferreira-alentejo.pt



[www.pontoverde.pt](http://www.pontoverde.pt)  
linha ponto verde 808 500 045

## ECOPONTOS

A Rede de Ecopontos do concelho de Ferreira do Alentejo totaliza 130 Ecopontos (papelão, embalão, vidro e pilhão).



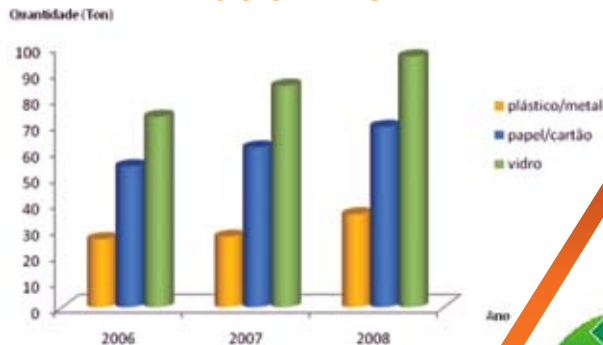
Pode encontrar os contentores vermelhos junto aos ecopontos ou entregar as suas pilhas na sua Junta de Freguesia ou na Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo.

FREGUESIAS	TOTAL DE ECOPONTOS
Santa Margarida	6
Gasparões	4
Aldeia do Rouquenho	3
Fortes	3
Olhas	3
Aldeia de Ruíns	3
Alfundão	10
Canhestros	9
Ferreira do Alentejo	57
Figueira dos Cavaleiros	12
Peroguarda	6
Odivelas	14

COLOQUE SEMPRE AS PILHAS USADAS nos contentores vermelhos.

LEMBRE-SE QUE OS MATERIAIS PARA RECICLAR não devem estar contaminados (com restos de comida nem produtos perigosos).

## RECICLÓMETRO



# RESÍDUOS

A AMBILITAL - Investimentos Ambientais do Alentejo, EIM é uma empresa intermunicipal, composta pela Associação de Municípios Alentejanos para a gestão regional do Ambiente (AMAGRA) e pela SERURB - Serviços urbanos, Lda. Foi construída em 2001 com o objectivo de gerir o sistema integrado de recolha, tratamento e valorização dos resíduos sólidos urbanos da área territorial dos municípios associados da AMAGRA. É responsável pela exploração do Aterro Sanitário, central de Triagem, Estações de Recepção e Armazenamento de recicláveis e estações de Transferência da AMAGRA.

**AMBILITAL - Monte Novo dos Modernos - Apartado 20, 7565-908 Ermidas do Sado - [www.ambilital.pt](http://www.ambilital.pt)**



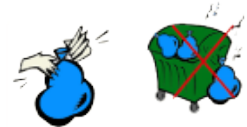
**NÃO QUEIME OS SEUS RESÍDUOS.**

**LEVE OS MEDICAMENTOS QUE JÁ NÃO USA** ou que ultrapassaram o prazo de validade, à farmácia ou centro de saúde mais próximo

**LEVE OS SEUS RESÍDUOS DE GRANDES DIMENSÕES** (devidamente separados) ao Ecocentro.

**ACONDICIONE SEMPRE O LIXO EM SACOS BEM FECHADOS**

**EVITE COLOCAR LIXO FORA DO CONTENTOR**



## ESTAÇÃO DE RECEÇÃO DE RESÍDUOS

A Estação de Recepção e Armazenamento de Resíduos Recicláveis de Ferreira do Alentejo, funciona desde Setembro de 2007, e permite que os municípios transportem até este local os seus resíduos recicláveis, tem particular interesse para o comércio e empresas locais, que assim dispõem de um local onde podem depositar maiores quantidades de resíduos recicláveis, de forma gratuita. papel/cartão, vidro, embalagens de plástico, equipamento eléctrico e electrónico (REEE), sucata metálica, sucata não metálica (monos), resíduos verdes, caixas e paletes de madeira, pneus esfervite (EPS). Localização: Estaleiro Municipal de Ferreira do Alentejo, Estrada  
Horário de funcionamento: Segunda-Feira a Sexta-Feira das 08:00 – 12:00 e 14H00 às 16H00



O Município realiza a recolha de monos, gratuitamente, em todas as freguesias do concelho.

Faça o seu pedido no Centro de Informação e Serviços ao Muncipe (CISM) ou por telefone : 284 738 700.

**OS RESÍDUOS DEVIDAMENTE SEPARADOS PODEM SER RECICLADOS** poupando-se matérias-primas, água e energia.

**TINTEIROS E TONERS** - pode entregar os seus tinteiros e toners na Divisão técnica da câmara municipal ou juntas de freguesia.

#### RECOLHA DE ROLHAS DE CORTIÇA

A autarquia de Ferreira do Alentejo associou-se ao Programa de Reciclagem de Rolhas de Cortiça, desenvolvido pela Quercus, em parceria com a Corticeira Amorim, a Modelo/Continente e a Biological, que visa não só a transformação das rolhas usadas noutros produtos, mas também, com o seu esforço de reciclagem, permitir o financiamento de parte do Programa “CRIAR BOSQUES, CONSERVAR A BIODIVERSIDADE”, que utilizará exclusivamente árvores que constituem a nossa floresta.

As rolhas de cortiça recicladas nunca são utilizadas para produzir novas rolhas, mas têm muitas outras aplicações, que vão desde a indústria automóvel, à construção civil ou aeroespacial.

Os municípios do concelho de Ferreira do Alentejo podem colaborar entregando as rolhas de cortiça na Câmara Municipal ou na Junta de Freguesia da sua área de residência.

#### RECOLHA DE FITAS DE REGA UTILIZADAS NA AGRICULTURA

Os plásticos da tubagem de rega representam uma grande parte dos resíduos provenientes das explorações agrícolas. É muito importante que os agricultores procedam à sua remoção do solo e encaminhamento para operadores licenciados, respeitando os princípios de conservação da natureza e da paisagem.



Para que seja possível a entrega das fitas de rega na AMBILITAL, os Agricultores devem:

1º: dirigirem-se à Divisão Técnica da Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo ou à AMBILITAL, para procederem à sua inscrição como produtor;

2º: posteriormente serão contactados pela AMBILITAL para marcação da data de entrega das suas fitas de rega.

**Atenção: Só depois de ser feita a inscrição e de serem contactos pela AMBILITAL é que poderão fazer o transporte das fitas de rega para a AMBILITAL.**



**CUMPRE AS BOAS PRÁTICAS AGRÍCOLAS E AMBIENTAIS  
NA SUA EXPLORAÇÃO AGRÍCOLA.**

**NÃO ABANDONE OS RESÍDUOS NO SOLO.**

EMBALAGENS VAZIAS DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS devem ser entregues, nos períodos de recolha, nos centros de recolha autorizados pela entidade gestora destes resíduos, a VALORFITO. No concelho de Ferreira do Alentejo estas embalagens podem ser entregues no centro de recepção autorizado, a AGROBEJA SA, localizada no Parque das Empresas de Ferreira do Alentejo.



# PUBLICIDADE CUIDADO COM ELA...

Painéis gigantescos, anúncios comerciais na televisão, folhetos, revistas, ... não há forma de escapar da publicidade e da forma como ela se “espalha” por todo o mundo. A Publicidade cria uma ilusão de abundância material, inicia tendências, lança as sementes de novos desejos e propaga a ideia de que é possível comprar a felicidade.

Este sector em expansão gera uma receita global igual a 1,5 vezes o orçamento nacional da França. Alguns países investem quase tanto em publicidade como em educação. Possuindo um papel intermediário entre o produtor e o consumidor, a publicidade desempenha um papel essencial em manter o público informado e molda as suas decisões. Considerando que, uma vez que a sua única função era fazer as pessoas comprar mais, a publicidade de hoje tem de responder a novas exigências.

Cada vez mais, os consumidores procuram uma maior transparência. Há uma crescente pressão por parte de ONG's e governos para que haja mais informação a incentivar um comportamento responsável face aos problemas que agora ameaçam o nosso planeta.

**APRENDER A DECIFRAR MENSAGENS PUBLICITÁRIAS** e avaliar o seu conteúdo.

**RECUSAR ANÚNCIOS PUBLICITÁRIOS** na caixa do correio.

**LIMITAR O TEMPO** que passa a ver televisão.

**DENUNCIAR A PUBLICIDADE ENGANOSA** às autoridades reguladoras (exemplo: DECO).

**RECUSAR A PUBLICIDADE** e pensar duas vezes antes de adquirir o produto.

**ADERIR AO DIA DA NÃO PUBLICIDADE** ou ao Dia Sem Compras pelo menos uma vez por ano.





# CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL

A construção de edifícios que simultaneamente preenche todas as necessidades dos habitantes respeitando o ambiente e os recursos naturais do nosso planeta é denominada de construção sustentável. No entanto o conceito de sustentabilidade na construção engloba vários valores sócio-culturais, económicos e ambientais.

Na construção sustentável torna-se importante o conhecimento das tradições construtivas da região em que o edifício se insere, preservando os valores culturais arquitectónicos e sociais associados à escolha dos materiais e do sistema construtivo. Na opção dos materiais há que ter em preferência os materiais naturais ou reciclados, e possivelmente recicláveis no futuro.

Em termos económicos a opção pelo investimento de uma construção de qualidade durável e energeticamente eficiente tem menores custos de utilização. A gestão da manutenção do edifício e dos sistemas integrados é importante para a redução dos custos de reabilitação ou renovação do edifício, para além de que aumenta o seu ciclo de vida.



Um projecto emblemático da Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo nesta área refere-se à construção, até 2013, do novo edifício-sede municipal: uma premissa financeira estima que os encargos da sua construção serão diminuídos entre 25 a 50% apenas como resultado da opção por técnicas de construção sustentáveis, do aumento radical na eficiência energética, na cobertura da generalidade dos edifícios municipais por sistemas fotovoltaicos e da implementação de sistemas inovadores de telecomunicações.



# CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL

DEVE OPTAR POR TERRENOS NÃO SOMBREADOS POR OUTROS EDIFÍCIOS e ruas com pouco trânsito automóvel.

ESCOLHA LOCAIS COM ACESSO A TRANSPORTES PÚBLICOS e perto do local de trabalho pois permite-lhe poupar no uso do automóvel.

UTILIZE PAVIMENTAÇÃO EXTERIOR que possibilite a fácil infiltração e drenagem da água.

MANTENHA OS ESPAÇOS VERDES para permitir a evapotranspiração do solo.

EVITE O USO DE PAVIMENTOS BETUMINOSOS.

ESCOLHA PLANTAS E ÁRVORES autóctones e que se integrem no local.

DEVE SOMBREAR PELO EXTERIOR AS JANELAS a Sul e principalmente a Poente.

UMA BOA ILUMINAÇÃO NATURAL em todas as divisões da casa.

NÃO SE ESQUEÇA QUE OS MATERIAIS TÊM UM TEMPO DE VIDA LIMITADO e que terão um dia de ser substituídos, opte por soluções de fácil renovação.

UTILIZAR MADEIRAS DE ORIGEM CERTIFICADA, geralmente com origem em florestas controladas.

ISOLAMENTO TÉRMICO ADEQUADO À REGIÃO, poderá consultar o valor no RCCTE.

OPTE POR ISOLAMENTO JUNTO AO SOLO com materiais que não apodreçam com a humidade.





Centro de Estudos e Desenvolvimento do IPB-Vasco da Gama	284 326 127	Junta de Freguesia de Canhestros	284 776 441
Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo	284 738 700	Junta de Freguesia de Ferreira do Alentejo	284 732 683
Linha de Emergência da Protecção Civil Municipal	962 183 990	Junta de Freguesia de Figueira de Cavaleiros	284 758 011
Biblioteca Municipal	284 738 870	Junta de Freguesia de Odivelas	284 763 137
Gabinete de Informação da CMFerreira do Alentejo	284 738 700	Junta de Freguesia de Peroguarda	284 746 164
Museu Municipal	284 738 860	Pólo de Santa Margarida do Sado	269 593 103
Oficina da Criança	284 738 708	ADTR	284 739 621
Parque de Desportos	284 738 719	Agrupamento Vertical de Escolas de Ferreira do Alentejo	284 738 050
Pavilhão de Desportos	284 739 363	AMBILITAL	269 508 030
Posto de Turismo	284 739 620	Bombeiros Voluntários de Ferreira do Alentejo	284 738 820
Piscinas Municipais	284 738 700	Casa do S@ber+	284 732 307
SASEF	284 738 710	Centro de Saúde	284 738 110
Serviços de Cultura e Desporto	284 738 703	Comissão de Protecção de Crianças e Jovens	284 738 715
Junta de Freguesia de Alfândão	284 746 205	Conservatória do Registo Civil e Predial	284 738 120
		Correios	284 738 000
		Mobitral – Móveis Tradicionais Alentejanas	284 739 140
		Segurança Social	284 739 367
		Serviço de Finanças	284 738 840
		Tribunal Judicial	284 738 030
		G.N.R. Ferreira do Alentejo	284 739 631
		G.N.R. Figueira dos Cavaleiros	284 750 050
		Rádio Singa	284 732 366
		Santa Casa da Misericórdia	284 738 020
		Táxis	284 732 311