

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

ÍNDICE

1. Poupe nas despesas de sua casa	2
1.1. Eletricidade.....	2
1.2. Água.....	3
1.3. Gás.....	3
2. Reduza o CO₂.....	4
3. Eficiência energética	5
3.1. Iluminação doméstica	5
3.2. Iluminação pública	5
4. Reduzir, Reciclar e Reutilizar	6
5. Lixo doméstico	6
6. O cão é seu amigo, não deixe que o envergonhe	7
7. Praia mais limpa	7
8. Fazer obras em casa não é problema.....	8
9. Recolha de monos	8
10. Aprenda a fazer compostagem.....	8
11. Os jardins são de todos.....	8
12. Uma árvore, um amigo	9
12.1. Árvores em terrenos privados.....	9
12.2. Árvores especiais.....	9
13. Hortas caseiras	10
14. Recolha de óleos alimentares usados (OAU).....	10
14.1. O que fazer aos óleos alimentares usados?	10
14.2. Reciclar o óleo - Porquê?	10
14.3. Vantagens da substituição de Gasóleo por Biodiesel	11
15. Bebê amigo do ambiente.	11

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

1. Poupe nas despesas de sua casa

1.1. ELETRICIDADE

Poupar é usar menos e se usar menos eletricidade vai gastar menos dinheiro por mês. É simples, eficaz e basta um pequeno gesto que já conhece: desligar botões ou interruptores – gestos económicos que vão reduzir drasticamente a fatura!

- Habitue-se a desligar todas as luzes cada vez que sai de uma divisão... afinal há algum motivo para a luz do quarto estar acesa se vai passar as próximas horas a cozinhar e depois a jantar?;
- Pode parecer inofensivo, mas a verdade é que a sua conta da eletricidade vai registar menos dinheiro se passar a desligar todos os aparelhos que possam ser mantidos em standby (aquela luz de presença vermelha que se mantém depois de apagarmos a TV no comando e que continua a gastar 25 por cento de energia);
- Evite deixar o telemóvel a carregar toda a noite. Infelizmente continua a gastar eletricidade mesmo que a carga já esteja completa;
- Sempre que adquirir um eletrodoméstico novo, compre um modelo da classe A – em termos de energia são muito mais eficientes;
- Os frigoríficos e as arcas congeladoras devem estar longe de janelas, portas e fogão para não os obrigar a trabalhar e a gastar mais;
- As máquinas de lavar loiça e roupa só devem trabalhar com a carga completa e, se possível, de noite, quando as tarifas de eletricidade são mais económicas;
- Reduza o tempo de utilização do aquecimento e do ar condicionado, isolando bem portas e janelas para manter o calor e o frio dentro de quatro paredes;
- Use e abuse da luz natural. Abra as cortinas e estores para iluminar e para aquecer as casas em dias de inverno;
- Prefira as lâmpadas fluorescentes, pois podem consumir 5 vezes menos eletricidade do que uma lâmpada normal.

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

1.2. ÁGUA

Para reduzir o consumo anual de água e, naturalmente, a sua conta mensal, basta aplicar estas simples dicas em casa tornando-as, a pouco e pouco, em hábitos de poupança para o seu quotidiano. Além de poupar dinheiro, estará a salvaguardar um dos bens mais preciosos da terra, que infelizmente se tem tornado cada vez mais escasso!

- Fechar a torneira enquanto lava os dentes e as mãos. Pouparamos 10 a 30 litros de água...
- Tomar duche em vez de banho de imersão;
- Fechar bem a torneira. Uma torneira que goteja pode consumir 4 litros de água/hora;
- Usar produtos de limpeza biodegradáveis nas doses recomendadas pelos fabricantes;
- Não deitar lixo para a sanita porque pode provocar entupimentos e irá poluir os rios ou o mar;
- Utilizar as máquinas de lavar roupa e loiça apenas quando estão com a carga completa;
- Colocar uma garrafa de água de 1,5 l no depósito do autoclismo para diminuir o consumo de água;
- Aproveitar a água da chuva para regar os espaços verdes e para lavar o carro;
- Regar o jardim ao amanhecer ou ao entardecer, quando a temperatura é mais baixa e sem encharcar a terra.

1.3. GÁS

Poupar gás em casa tem uma função dupla, a nível local e global – é benéfico para a nossa carteira, porque vemos a conta mensal do gás diminuir, e extremamente positivo para o meio ambiente, porque reduzimos, de forma significativa, a emissão de gases com efeitos de estufa. Está convencido? Ainda bem! Agora comece a pôr em prática as nossas sugestões.

- Cerca de 50 por cento do consumo de energia nas casas dá-se na cozinha e na casa de banho, por isso ligue a boca do fogão apenas quando já lá estiver a panela ou o tacho em que vai cozinhar;

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

- Sempre que puder, cozinhe com a panela de pressão: necessita de menos gás para aquecer e cozinha os alimentos muito rapidamente;
- Tenha o cuidado de não encher as panelas com água em excesso, vai demorar muito mais tempo a ferver;
- Cozinhe sempre numa boca adequada ao tamanho da panela que está a utilizar, ou seja, não coloque uma panela pequena numa boca enorme – metade do calor será perdido através dos lados e não ganha nada com isso! Sempre que possível, escolha as bocas mais pequenas, consomem até 10 por cento menos gás do que as bocas maiores;
- Desligue a boca do fogão uns minutos antes do previsto, o calor acumulado encarregar-se-á de terminar a confeção dos alimentos;
- Não deixe a água a correr desnecessariamente: se não está a utilizá-la, feche a torneira, principalmente se for a de água quente;
- Desligue o esquentador ou a caldeira se não os vai utilizar durante longos períodos;
- No verão, diminua a temperatura da água no esquentador ou na caldeira;
- No que toca à escolha de aquecimento central, os sistemas mais económicos são as caldeiras a gás natural ou o ar condicionado central;
- A instalação de painéis solares é uma opção cada vez mais procurada. Apesar do seu avolumado investimento inicial, o retorno é obtido num prazo curto-médio prazo e, a partir daí, é só poupar.

2. Reduza o CO₂

O clima tem-se alterado ao longo dos últimos tempos, resultado também do aumento da população mundial: nos últimos anos registou-se um aumento de 25 por cento de dióxido de carbono (CO₂) na atmosfera. Aqui ficam algumas dicas para diminuir as suas emissões de CO₂.

- Deixe o carro em casa, use os transportes públicos, a bicicleta ou opte pela caminhada;
- Prefira veículos movidos a álcool ou biocombustíveis: reduzirá cerca de 500 kg ou mais de CO₂;

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

- Faça a manutenção preventiva do seu veículo: um motor mal cuidado pode consumir 50 por cento a mais de combustível e produzir mais 50 por cento de CO₂;
- Substitua o ar condicionado pelo ventilador;
- Desligue as luzes e os equipamentos elétricos das tomadas quando não estiverem a ser utilizados e evite deixar computadores ligados 24 horas por dia: reduzirá em cerca de 100 kg a emissão de CO₂;
- Utilize o mínimo de papel possível. Use papel reciclado e faça a separação do papel/cartão para a reciclagem. Todos estes cuidados ajudarão a reduzir cerca de 100 kg a emissão de CO₂.

3. Eficiência energética

3.1. Iluminação doméstica

Atualmente, a iluminação é um bem essencial nas sociedades modernas e está diretamente ligada ao tema Energia. É também uma área susceptível de intervenção, de forma a economizar algum dinheiro na conta da eletricidade.

- Substitua as lâmpadas incandescentes comuns por lâmpadas de baixo consumo (incandescente – LED ou Fluorescente);
- Mantenha as luzes apagadas, se não estiver a fazer uso delas;
- Aproveite a luz solar sempre que possível;
- Antes de se deitar, verifique se apagou todas as luzes;
- Evite ter mais do que uma lâmpada acesa por compartimento;
- Utilize candeeiros solares para o exterior.

3.2. Iluminação pública

Em Portugal, a iluminação pública é responsável por 3 por cento do consumo elétrico total, sendo que os respetivos custos energéticos constituem, em alguns casos, mais de 50 por cento das despesas dos Municípios com energia.

- Substituição das lâmpadas vapor de mercúrio ou vapor de alta pressão por tecnologia LED ou vapor de sódio de alta pressão com balastro eletrónico.

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

4. Reduzir, Reciclar e Reutilizar

Quando estamos a separar já estamos a contribuir para um melhor ambiente. Separar o lixo é fácil!

- **Ecoponto Amarelo**

Embalagens de plástico, metal e Tetra Pak (garrafas de plástico, esferovite, embalagens de leite, iogurtes, latas de conserva, tampas de metal).

- **Ecoponto Azul**

Papel e cartão (jornais, papel de escrita e revistas).

- **Ecoponto Verde**

Vidro (garrafas, garrafões, frascos e boiões).

- **Ecoponto Vermelho**

Pilhas.

A seguir vão ser RECICLADOS e transformados em novos produtos.

- Transformar uma garrafa de plástico numa camisola... transformar o papel velho em novo... transformar o vidro antigo num frasco novo... ESTAMOS A RECICLAR!
- Planear bem as compras para não haver desperdício... substituição de copos descartáveis por canecas laváveis... ESTAMOS A REDUZIR!
- Usar o outro lado das folhas de papel já utilizadas para rascunho e blocos de anotação... aproveitar embalagens descartáveis para artesanato... ESTAMOS A REUTILIZAR!

5. Lixo doméstico

Todos os dias produzimos RESÍDUOS! Comemos um iogurte, sobra a embalagem, comemos uma maçã, resta o caroço... Sabia que cada um de nós produz quase um quilograma e meio de resíduos por dia?

- O lixo proveniente da atividade diária nas habitações, como os restos de comida, guardanapos, papéis usados e produtos de higiene íntima, deverá ser colocado dentro de saco bem fechado (para evitar escorrências e maus cheiros) no contentor e fechar a tampa.

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

6. O cão é seu amigo, não deixe que o envergonhe

Dejetos do seu cão? Não, obrigado! A via pública é a casa de todos nós! Se o seu cão fizesse em casa, não limpava?

- Dejetos caninos são um cartão-de-visita que prejudica de forma lamentável a imagem da nossa cidade, dos nossos melhores amigos de quatro patas e dos respetivos donos!
- A remoção dos dejetos produzidos pelos animais de estimação é uma ação absolutamente necessária, uma vez que os dejetos caninos não estão apenas associados à limpeza mas também à saúde pública, sendo responsáveis pela propagação de doenças graves, algumas das quais transmissíveis ao homem... Por isso contamos consigo!

Siga os procedimentos para passear o seu cão... **Tenha um saco sempre à mão para apanhar os dejetos do seu cão.**

- 1. Não saia de casa com o seu cão sem a trela, documentos e sacos de plástico;**
- 2. Calce um saco de plástico como uma luva;**
- 3. Apanhe o dejetos;**
- 4. Volte o saco do avesso;**
- 5. Dê-lhe um nó;**
- 6. Coloque o saco na papelreira ou no contentor mais próximo.**

Respeite a limpeza do espaço público.

7. Praia mais limpa

Se não gostamos de uma praia suja, temo de contribuir para a sua limpeza... Somos todos responsáveis!

- Leve sempre um saco de plástico e coloque-o no sítio certo, não o enterre na areia disfarçadamente;
- Não mexa no lixo;
- Ao deixar a praia, certifique-se que o areal fica limpo.

Lembre-se: Menos Lixo na Areia é Menos Lixo que Polui o Mar!

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

8. Fazer obras em casa não é problema

Entulhos ou RCD – Resíduos de construção e demolição

- Entulhos de pequenas obras realizadas em casa;
- **Até 1 m³**, requisite um sacão (“big bag”) à Câmara Municipal de Setúbal;
- **Superior a 3 m³**, alugue um contentor de grande capacidade, contactando um operador de resíduos licenciado.

Mantenha os terrenos limpos!

9. Recolha de monos

Objetos velhos de grandes dimensões, como móveis, sofás e colchões

- Quando comprar um eletrodoméstico, lembre-se de que o fornecedor é obrigado a recolher o antigo.

Coloque os monos mais pequenos junto dos contentores apenas dentro do horário de recolha!

10. Aprenda a fazer compostagem

- Se tiver uma horta poderá fazer com os restos dos alimentos e os resíduos do jardim um composto rico em nutrientes. Este adubo natural vai ser muito bom para as plantas e terá em casa uma minicentral de compostagem;
- Para a compostagem é necessário uma caixa plástica com tampa e devem ser feitos furinhos no fundo da caixa. Assim haverá troca de oxigénio e o líquido não ficará acumulado no recipiente;
- Colocar camadas alternadas, primeiro uma de terra e depois o material orgânico. Para evitar mau cheiro, coloque borras de café;
- Após as diversas camadas, a caixa deve ser fechada e é preciso revirar o composto a cada três dias. É só esperar e em três meses a terra estará adubada e pronta para servir de vitamina para outras plantas.

11. Os jardins são de todos

Sabia que os espaços verdes têm um papel de fundamental importância para o bem-estar da população urbana?

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

- Controlo do microclima;
- Os espaços verdes filtram os gases tóxicos produzidos pelos automóveis e absorvem parte do ruído provocado pela circulação automóvel;
- Os espaços verdes desempenham ainda funções culturais, de integração, de enquadramento, didáticas, de suporte de uma rede contínua de percursos para peões, de lazer e de recreio.

Tenha em atenção:

1. Denuncie o furto de flores

- Custam dinheiro ao erário público;
- Embelezam o espaço público.

2. Estacionamento indevido em cima das placas ajardinadas

- Danifica os tubos de rega e aspersores.

Cuide dos jardins da sua cidade!

12. Uma árvore, um amigo;

Tem problemas com as árvores do quintal do seu vizinho?

12.1. Árvore em terreno privado a pender para outro terreno privado

- O Município não tem legitimidade para intervir nas árvores que se encontram em terrenos privados e que têm os ramos a pender para outros terrenos privados. Quem se sentir lesado pode acionar o mecanismo previsto no nº 1 do artigo 1366º do Código Civil, segundo o qual “(...) ao dono do prédio vizinho é permitido arrancar e cortar as raízes que se introduzirem no seu terreno e o tronco ou ramos que sobre ele propenderem, se o dono da árvore, sendo rogado judicial ou extrajudicialmente, não o fizer dentro de 3 dias”.

12.2. Árvores especiais

- Poda, corte ou arranque de sobreiros e de azinheiras;
- O corte, desrama e circulação de coníferas hospedeiras com nemátodo do pinheiro;
- O arranque de oliveiras;
- Necessitam de autorização do ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, através dos formulários de requerimento disponíveis no site www.icnf.pt. Os formulários deverão ser entregues na Rua Garcia Peres, 19, Bairro Salgado, 2900-104 Setúbal. Para mais informações, contacte o telefone 265 541 140.

13. Hortas caseiras

Gostava de cultivar e colher na sua casa umas ervas aromáticas, umas folhas de rúcula ou uma alface fresquinha para a sua salada mas não tem espaço?

- As hortas verticais são uma excelente solução para cultivar em meio urbano, aproveitando e embelezando espaços reduzidos, como varandas e paredes de edifícios;
- As hortas verticais podem ser feitas em qualquer espaço pequeno com terra bem adubada, de preferência natural, que receba luz e água;
- As sementes poderão ser cultivadas em garrafas de plástico, canos de PVC ou pacotes de leite;
- A escolha dos vegetais é feita de acordo com a preferência. Normalmente temperos, ervas e hortaliças são os que mais facilmente se adaptam;
- Os cuidados ficam por conta da manutenção: regar com frequência, adubar quando necessário e controlar as pragas (o que pode ser feito de forma orgânica).

Opte por uma alimentação saudável!

14. Recolha de óleos alimentares usados (OAU)

14.1. O que fazer aos óleos alimentares usados (OAU)?

- Depois de arrefecerem até à temperatura ambiente, devem ser colocados num recipiente vazio, de plástico, com tampa, com o auxílio de um funil. Fechar bem e entregar num dos pontos de recolha de OAU.

14.2. Reciclar o óleo – Porquê?

- Previne o entupimento dos canos de casa;
- Diminui a poluição da água, do ar e do solo;
- Permite produzir biodiesel, detergentes e outros produtos úteis.

Os óleos alimentares usados que entregar para reciclagem serão transformados em biodiesel, um combustível que substitui o gasóleo e é mais amigo do ambiente.

GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS 2013

14.3. Vantagens da substituição de Gasóleo por Biodiesel

- Melhora a qualidade do ar que respiramos;
- Ajuda a combater as alterações climáticas;
- Reduz o consumo de petróleo, um recurso finito do qual ainda dependemos para produzir energia e matérias-primas, como os plásticos;
- Reduz a vulnerabilidade do país à flutuação do preço do petróleo e às quebras de abastecimento.

Agora sim, faz sentido reciclar!

15. Bebé amigo do ambiente

As fraldas descartáveis são utilizadas por muitos pais em todo o mundo. Por ano, são descartadas para o meio ambiente 800.000 toneladas de fraldas. Uma fralda descartável leva 500 anos para se decompor e, enquanto esse processo caminha lentamente, ela acaba por contribuir, e muito, para a poluição.

Já pensou em utilizar fraldas reutilizáveis?

- As fraldas reutilizáveis são as fraldas do séc. XXI, têm um tempo de vida útil para duas crianças, o seu tempo de decomposição é de cerca 180 dias e a sua produção não implica o abate massivo de árvores. Mil milhões de árvores são todos os anos abatidas para serem utilizadas na produção de fraldas descartáveis, já para não falar do petróleo, que também entra na sua composição;
- Ao escolher fraldas reutilizáveis em detrimento das fraldas descartáveis está a ajudar o ambiente e a contribuir para um futuro melhor, mais saudável para si e para os seus filhos.