

AGENDA 21 LOCAL | Desenvolvimento sustentável do Concelho

Manual

de Boas Práticas Ambientais



Índice

Para poupar e melhorar a qualidade da Água	4
Para poupar Energia.....	7
Na Gestão dos Resíduos Sólidos.....	10
Para melhorar a Mobilidade e o uso dos Transportes	11
Para Proteger a Biodiversidade	12
Melhoria dos hábitos de Consumo	13

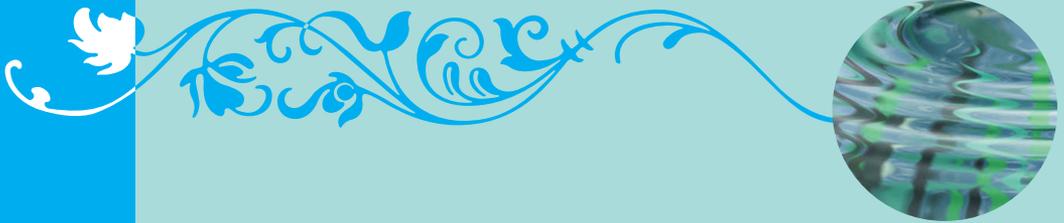




Este manual de boas-práticas insere-se no contexto da sustentabilidade assumida pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, através do desenvolvimento da Agenda 21 Local do Município, iniciada em Maio de 2005.

Proteger o ambiente é tarefa de todos. Neste sentido, a Autarquia apela à participação activa de todos os cidadãos, na certeza de que com pequenos gestos diários estamos a dar o melhor contributo para a preservação ambiental.

Ao aplicarmos as recomendações presentes neste manual estaremos a contribuir para a sustentabilidade do nosso Planeta.



Para poupar e melhorar a qualidade da Água

O nosso planeta, a Terra, é conhecido por Planeta Azul, principalmente porque, quando visto do espaço, parece uma enorme esfera de cor azul - essa cor característica deve-se à quantidade de água existente, cerca de 70% de toda a superfície.

No entanto, quase toda a água na Terra está concentrada nos oceanos. Apenas uma pequena fracção (menos de 3%) está em terra e a maior parte desta está sob a forma de gelo e neve, ou abaixo da superfície (água subterrânea). Só uma fracção muito pequena (cerca de 1%) de toda a água terrestre está directamente disponível ao Homem e outros seres-vivos, sob a forma de lagos e rios, como humidade presente no solo e na atmosfera.

Ou seja, a água é um bem esgotável. E se considerarmos que da pouca água que está disponível para consumirmos, muita está poluída, mais preocupante se torna esta questão.



<http://www.educared.net/certameninternacional/blog/agua/category/geografia>



Para poupar e melhorar a qualidade da Água

Na casa de banho

● Se tomar duche em vez de banho de imersão, gastará apenas metade da água (em média, um banho de imersão gasta 166 litros; um duche gasta 68 litros).

● Seja rápido no duche. Enquanto se ensaboa, não deixe a água a correr.

● Prefira chuveiros de baixo fluxo, que podem reduzir o consumo de água até 25 %.

● Feche a torneira enquanto lava os dentes. Na maior parte do tempo, não está a usar a água.

● Verifique regularmente se existem fugas de água em sua casa. Uma torneira a pingar, durante todo o dia, deixa escapar cerca de 190 litros de água. Se detectar uma fuga na via pública, contacte os SMAS de forma a alertá-los para uma intervenção urgente.

● Encha o lavatório quando fizer a barba.

● Sempre que tiver de esperar pela água quente no duche, coloque um balde ou alguidar debaixo da torneira para apanhar a água até ela atingir a temperatura certa. Esta pode ser utilizada, entre outras, para regar plantas ou lavar o chão da casa.

● Coloque uma garrafa de água de litro e meio, cheia de água ou areia dentro do depósito do autoclismo, sem bloquear o sistema de descarga. Poupará água mantendo a força da descarga.

● Não deite lixo para a sanita, tal como cotonetes, pensos higiénicos, medicamentos, entre outros. Estes resíduos deverão ser colocados no caixote do lixo ou encaminhados para tratamento adequado.

● Escolha desinfetantes biológicos para desinfetar e colorir a água dos sanitários.

● Compre papel higiénico "não branqueado com cloro". O branqueamento com cloro, usado na produção do papel, é poluente da água.

● Se está a pensar comprar uma torneira, procure modelos mais eficientes. As torneiras



misturadoras, com mono comando ou termóstato permitem reduzir o desperdício até que a água atinja a temperatura desejada. Existem modelos com economizadores de água (com fluxo normal entre 3 e 4 l/min), mas também pode adaptar estes dispositivos às torneiras que já tem em casa. Uma família com 4 elementos poupará mais de 61 mil litros de água por ano.

● Se está a pensar comprar um novo autoclismo, procure modelos eco-eficientes.



Pode encontrar à venda modelos com a possibilidade de regular o nível de água dentro do autoclismo. Pode ainda escolher entre modelos com botão duplo (3/6 litros) e modelos com a possibilidade de controlar a descarga (botão 'stop'). Mas também pode adaptar tais mecanismos num autoclismo já existente. Se começar a usar pequenas descargas (3 litros, em vez de 6) e deixar de usar a sanita como uma extensão do seu caixote do lixo, é possível obter uma poupança de 36 mil litros por ano numa casa com 4 pessoas.

Muitas destas medidas resultam na diminuição do consumo, reduzindo as facturas no final do mês - faça as contas!



Para poupar e melhorar a qualidade da Água

Na cozinha

- Ao lavar a loiça, não use a água a correr. Encha o lava-loiça ou use um alguidar.
- Reduza a utilização das máquinas de lavar, só as ligue quando estiverem com a capacidade máxima; se não conseguir, seleccione um ciclo de lavagem adaptado. Uma máquina gasta em média 200 litros de água por lavagem, estando cheia ou vazia.
- Não se esqueça de limpar regularmente os filtros e remover os depósitos.
- Escolha modelos mais económicos - há bons aparelhos com baixo consumo de água.
- Aplique os mesmos princípios na máquina da loiça.



No jardim

- Regue o jardim fora das horas de maior calor (de manhã ou à noite) e de preferência use um regador em vez da mangueira.
- Água não utilizada ou levemente utilizada pode ainda servir. Regue as plantas da casa com a água recuperada da chuva, da banheira ou com a que sobra na panela depois de alguém ferver ou aquecer vegetais (será mais rica em nutrientes).

Na lavagem do carro

- Evite lavar o carro com a mangueira - use para o mesmo efeito um balde e um pano. Para uma lavagem de 30 minutos, podem ser desperdiçados de 200 a 500 litros de água, aproximadamente; com um balde o consumo é bastante inferior.
- A lavagem do carro numa estação de serviço é muito eficiente em termos de consumo de água - considere essa alternativa.



Outras Questões

- Evite as fugas de combustíveis e solventes. Em caso de fuga, podem ocorrer infiltrações no subsolo e a consequente contaminação de recursos hídricos naturais.
- Utilize cuidadosamente os produtos de limpeza e de lavagem. Existem no mercado produtos biodegradáveis para a maioria das utilizações domésticas.
- Use os adubos com moderação. As quantidades excedentárias são arrastadas pelas chuvas ou penetram no subsolo, poluindo as águas.
- Reduza a utilização de herbicidas e pesticidas - há diversas opções ecológicas.



Para poupar Energia

A utilização da energia em proveito da Humanidade foi e continua a ser um factor primordial de evolução. O consumo de energia no mundo está resumido, maioritariamente, pelas fontes de energia tradicionais, como o petróleo ou o carvão mineral, usadas em diversos sectores de actividade humana.

No entanto, estas fontes de energia são poluentes e não-renováveis, contribuindo para a degradação do ambiente. O consumo energético é, efectivamente, um dos principais responsáveis pela emissão de Gases com Efeito de Estufa, que provocam as Alterações Climáticas. A atenuação deste processo depende da capacidade de, por um lado, se arranjam alternativas energéticas e de, por outro lado, se diminuir o desperdício de energia.

Como alternativa de produção energética começam a surgir as energias renováveis (solar, eólica, das marés, geotérmica, etc.), que não são poluentes. No entanto, ainda não há capacidade para substituir totalmente as energias não-renováveis, exigindo-se às sociedades que adoptem comportamentos de gestão energética que sejam sustentáveis.





Para poupar Energia

Com os aparelhos domésticos

● Escolha e utilize de forma correcta os aparelhos domésticos:



- Tendo em atenção a Etiqueta Energética e os aparelhos eléctricos mais eficientes.
- Lavando a roupa com a máquina em plena carga e a baixas temperaturas com detergentes sem fosfatos. Quando possível, evitando a centrifugação e pondo a roupa a secar ao sol.
- Colocando o frigorífico numa zona fresca e com a grelha traseira 5 cm afastada da parede e afastada de fontes de calor.
- Mantendo a temperatura do frigorífico a 5-6°C. Temperaturas inferiores são inúteis e aumentam o consumo de energia em 7-8%.
- Abrindo o frigorífico o menos possível - de cada vez que o abre todo o frio se dissipa.

● Não deixe o televisor, vídeo, leitor de DVD ou aparelhagem no stand-by, uma vez que se continua a gastar energia (cerca de 12% da energia consumida) - desligue os aparelhos no botão.

● Tenha em conta os tarifários que melhor se adaptam ao seu consumo energético.

● Compre de preferência pilhas recarregáveis. Elas necessitam de um carregador, mas este ficará pago em poucas utilizações. Prefira sempre ligar à electricidade em vez de usar pilhas.



Com a Iluminação

● As novas lâmpadas fluorescentes compactas, embora mais caras que as vulgares lâmpadas incandescentes, duram 8 vezes mais e economizam até 80% do consumo de energia, por isso vale a pena utilizá-las.

● Escolha a iluminação correcta para a actividade a realizar em cada divisão. Evite ou atrase, sempre que possível, a iluminação artificial, preferindo a luz natural.

● Tente manter as lâmpadas e os globos ou protectores de lâmpadas bem limpos para que a energia gasta seja aproveitada na totalidade.

● Apague as luzes de um compartimento quando o abandonar. Se possível, instale um sensor, que apaga e acende a luz conforme a presença de alguém.



A cozinhar

● Quando estiver a cozinhar, a partir do momento em que a comida estiver a ferver, pode baixar a intensidade do lume - poupa energia não alterando o tempo de cozedura! Mantenha o fogão e os bicos sempre limpos.

● Utilize recipientes de vidro ou cerâmica, pois permitem baixar em 25% a temperatura necessária ao cozinhado.

● Evite abrir a porta do forno, para não dissipar energia. Reduza o pré-aquecimento e desligue o forno antes do cozinhado estar pronto, pois o calor acumulado é suficiente.



Para poupar Energia

Com a Climatização

- Lembre-se que isolar a casa é economizar energia na climatização, no Inverno e no Verão: isolar paredes e tecto reduz 30% do consumo de energia, isolar portas e janelas reduz 5% e instalar vidros duplos reduz 10%, para além de minimizar o ruído exterior.
 - Mesmo que a sua casa seja bem isolada, é quase impossível evitar ter de a aquecer durante algum tempo. Tenha em conta as diferentes opções de aquecimento, apostando nas mais eco-eficientes.
 - Evite aquecer a casa intensamente no Inverno, dado que apresenta um consumo de energia significativo. Pode poupar mais de 10% da energia gasta para aquecimento por cada grau que decidir diminuir na temperatura interior da sua casa.
 - Para o arrefecimento, no Verão, funciona de forma análoga. O ideal será regular os termostatos para uma temperatura interior de 21-23° C no Verão e de 20-18°C no Inverno.
 - Evite a climatização de espaços não utilizados ou vazios, assim como o uso desnecessário destes equipamentos.
 - Ao utilizar os aparelhos de climatização feche as portas e janelas, de forma a não desperdiçar energia.
- ⊗ Se tiver jardim: coloque arbustos e vedações nos lados mais ventosos, para cortar o ar frio, tornando o aquecimento mais eficiente durante o Inverno; posicione as árvores do jardim a sul e oeste da sua casa, para permitir uma sombra refrescante no Verão durante a parte mais quente do dia.



Com o material informático

- Desligue o monitor do seu computador se não o utilizar durante mais de 15 minutos.
- Use as definições do seu computador que lhe permitem poupar energia. Encontrará as propriedades de gestão de energia do computador no Painel de Controlo.
- Ao fim do dia, antes de abandonar o local de trabalho ou a escola, certifique-se de que os computadores, monitores, impressoras, fotocopiadoras, luzes e outros equipamentos eléctricos ficam desligados.





Na Gestão dos Resíduos Sólidos

O desenvolvimento socio-económico e a evolução dos hábitos e modos de vida geram um consumo excessivo, que conduz à delapidação de recursos e à geração de grandes quantidades de resíduos, nomeadamente de embalagens.

Por outro lado, há outro tipo de resíduos sobre os quais os cidadãos ainda têm muitas dúvidas acerca do destino correcto a lhes dar, e persistem certos padrões de consumo que não se coadunam com a prática da sustentabilidade.

Propomos, assim, as seguintes medidas:

- Reduza, Reutilize, Recupere e Recicle - assuma como prática corrente a política dos 4R's.
- Privilegie nas suas compras produtos avulsos ou minimamente embalados (preferencialmente de um só material) e que possam ser reutilizados. A embalagem também se paga.
- Deposite os RSU's (Resíduos Sólidos Urbanos) nos contentores apropriados, nomeadamente papel e cartão no contentor azul, plástico e metal no contentor amarelo, vidro no contentor verde e resíduos indiferenciados nos contentores para eles disponibilizados.
- Não deite óleos alimentares para o esgoto: recolha-os para uma garrafa e coloque-os nos oleões distribuídos pelo Concelho, com vista à sua reciclagem e produção de biodiesel. Será energeticamente valorizado.
- Se usar pilhas não recarregáveis, coloque-as no Pilhão, que se encontram disponíveis, entre outros locais, nos supermercados, escolas e instituições.
- Entregue os electrodomésticos fora de uso em troca dos novos, no local de compra, ou deposite-os nos locais disponíveis para o efeito.
- Para se desfazer dos seus monos (mobiliários, colchões, sanitas, entre outros) contacte a Autarquia através do N.º Verde gratuito 800 206 726.
- Se tiver possibilidade, use os resíduos orgânicos para fazer compostagem doméstica, que poderá utilizar como fertilizante natural na sua horta ou jardim.
- Os medicamentos fora de prazo, ou que já não serão utilizados, devem ser entregues na

farmácia.

- Procure levar sacos seus para as compras (preferencialmente de pano ou rede) ou tente utilizar o número mínimo de sacos possível.
- Guarde os papéis de embrulho e laços de prendas para que os possa utilizar noutras ocasiões. Muitas embalagens podem ser utilizadas pelas crianças para fazer novos objectos como porta-canetas, fantoches, etc.
- Prefira garrafas sem tara perdida.
- Procure reencher garrafas de plástico ou vidro, em vez de adquirir novas e rejeitá-las de cada vez que sai em passeio ou trabalho.
- Faça as emendas aos seus textos directamente no computador. Assim evita impressões desnecessárias.
- Aproveite o verso das folhas que iria deitar fora para escrever ou imprimir rascunhos ou outros documentos que não necessitem de constar em folhas limpas.
- Ao imprimir documentos no seu computador use, sempre que possível, a opção "Rascunho" das propriedades da impressora. O tinteiro durará mais tempo, economizando dinheiro e adiando a sua inevitável transformação em resíduo.
- Procure, ou sugira a quem trata do assunto na sua empresa ou na sua escola, empresas de recolha e reciclagem de tinteiros. Algumas destas empresas também vendem tinteiros reciclados, com qualidade e a preços acessíveis.
- Leve uma chávena ou uma caneca para o emprego, em vez de usar copos de papel ou de plástico.
- Arranje uma fotocopiadora de frente e verso. Economizará muito papel sempre que tiver de fotocopiar documentos extensos.
- Utilize papel reciclado. A teoria de que estraga impressoras e fotocopiadoras está ultrapassada, dada a melhoria da qualidade do papel e a redução do seu preço.
- Com o seu cão:
 - ♦ Escolha o local mais adequado para o animal defecar;
 - ♦ Remova as fezes com um saco de plástico: A mão deve ser enfiada no saco como se fosse uma luva, apanhar o dejecto e virar o saco ao contrário;
 - ♦ Feche bem o saco dando-lhe um nó e deposite-o numa papeleira ou contentor.





Para melhorar a Mobilidade e o uso dos Transportes



O sector dos transportes é um dos principais responsáveis pela emissão de Gases com Efeito de Estufa, responsáveis pelas Alterações Climáticas, dada a utilização massiva de veículos. Mais uma vez, torna-se necessário alterar comportamentos dos cidadãos que privilegiam o veículo individual, mesmo em curtas deslocações, em detrimento de transportes colectivos ou alternativos.

Propõe-se então a adopção das seguintes medidas:

- Opte pela utilização de transportes colectivos na ida para o emprego ou para a escola. Confira as melhores alternativas.
- Em caso de inexistência de transportes públicos, tente descobrir quem, no seu emprego ou escola, faça o mesmo percurso. Em vez de quatro ou cinco carros, poderão utilizar apenas um, resultando daí menor poluição e menos custos para si e para cada um dos seus colegas.
- Nas deslocações pequenas, vá a pé ou de bicicleta.
- Quando comprar um carro, procure que ele esteja adaptado à utilização regular que lhe dá, em cidade ou em estrada, porque os consumos e as características serão diferentes, bem como o impacto no ambiente.
- Escolha um carro com baixas emissões de CO₂ e considere a hipótese dos veículos híbridos ou eléctricos.
- Mantenha o carro afinado e verifique regularmente a pressão dos pneus - os consumos e as emissões serão muito menores se o fizer.



- Adopte medidas de Eco-Condução, como por exemplo:

1. Conduza por antecipação, evitando muitas travagens e acelerações;
2. Conduza a baixas rotações, optando por mudanças mais altas;
3. Acelere e desacelere suavemente, evitando acelerações e travagens bruscas;
4. Evite situações ao ralenti;
5. Nas descidas e travagens, mantenha uma mudança engrenada, retirando o pé do acelerador, mantendo o carro engatado.

- Consoante o tipo de percurso, o consumo de combustível aumenta de 5% a 40% com uma condução agressiva comparada com uma condução normal. Faça um arranque suave, sem aquecer o motor de início, e viaje a uma velocidade moderada no começo do percurso, especialmente até poder engrenar a 5.^a velocidade (distância necessária até o motor trabalhar à temperatura óptima).

- Adapte a velocidade à estrada e às condições de circulação. Convém sobretudo evitar acelerações fortes, seguidas de travagens frequentes ou bruscas. Uma diferença aparentemente pequena de 10km/h, numa auto-estrada, entre os 120km/h e 130km/h numa viatura com 1400 cm³, representa uma diferença de mais de um litro de consumo aos 100km.



Para Proteger a Biodiversidade

Proteger a Biodiversidade é um imperativo da Humanidade. Estima-se que entre 1970 e 2000, a abundância de espécies no planeta tenha decrescido 40%.

Propomos que adopte as seguintes medidas:

- Participe em caminhadas e em actividades de observação da Natureza - é saudável e estará a promover a utilização sustentável dos meios ecológicos naturais. Há diversas associações que se dedicam a essas actividades.
- Não colha ou corte nenhuma planta quando for passear num parque ou floresta.
- Não fume nem faça fogo em florestas ou matas, evitando os fogos florestais.
- Plante uma árvore, especialmente se for de uma espécie autóctone.
- No Natal, compre uma árvore verdadeira, junto dos bombeiros ou de outras entidades. Estará a ajudar à limpeza das matas.
- Promova e participe na construção de ninhos artificiais ou de comedouros - estará, assim, a ajudar a preservar algumas espécies de aves.
- Não contribua para a poluição do mar, rios, lagos, matas, ou outras zonas naturais, pois poderá causar a morte das espécies que aí habitam.





Melhoria dos hábitos de Consumo

O nível de consumo nos dias de hoje é muito elevado. Associado a este facto, além da criação de um maior número de resíduos, assiste-se à sobre exploração dos recursos naturais, utilizados para produzir alimentos e outros bens de consumo.

- Prefira produtos que não tenham de percorrer grandes distâncias até chegar ao consumidor final, pois essas viagens significam um acréscimo significativo de energia consumida e, consequentemente, maiores impactes ambientais.

- Evite o uso de papel de alumínio e película aderente na cozinha - prefira recipientes.

- Consuma, de preferência, produtos de cariz regional, de forma a fomentar as tradições locais.

- Consuma produtos com origem em Agricultura Biológica.

- Em todo o mundo já há empresas com preocupações sociais e ambientais reconhecidas - prefira produtos que tenham selos de certificação ambiental e/ou biológica.

Propomos-lhe que adote as seguintes medidas:

- Doe todo o material que já não usa (livros, brinquedos, roupas, etc.) a hospitais, organizações de beneficência ou outras instituições.

- Utilize aparelhos (por exemplo, frigoríficos) que não utilizem clorofluorcarbonetos (CFCs).



Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
web site: www.cm-vfxira.pt

Valorsul
web site: <http://www.valorsul.pt>

Associação Bandeira Azul da Europa
web site: www.abae.pt

Associação Portuguesa de Educação Ambiental - ASPEA
web site: www.aspea.org

Associação Portuguesa de Engenheiros do Ambiente - APEA
web site: www.apea.pt

DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor
web site: www.deco.pt

GEOTA - Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e Ambiente
web site: www.despodata.pt/geota

Observa - Ambiente Sociedade e Opinião Pública
web site: www.observa.iscte.pt

LPN - Liga para a Protecção da Natureza
web site: www.lpn.pt

QUERCUS - Associação Nacional de Conservação da Natureza
web site: www.quercus.pt

Direcção Regional de Ambiente e Ordenamento do Território de Lisboa e Vale do Tejo - DRAOT-LVT
web site: www.drarn-lvt.pt

Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade - ICNB
web site: <http://portal.icnb.pt>

Agência Portuguesa do Ambiente
web site: <http://www.apambiente.pt/>

Agência Europeia de Ambiente
Web site: <http://local.pt.eea.europa.eu/>

Programa das Nações Unidas para o Ambiente
Web site: <http://www.unep.org/>

SOCIEDADE PONTO VERDE - Sociedade Gestora de Resíduos e Embalagens, S.A.
web site: www.pontoverde.pt

VALORMED
Web site: <http://www.valormed.pt/>

CÁLCULO DA PEGADA ECOLÓGICA E DE CARBONO
Web site:
<http://www.mycarbonfootprint.eu/index.cfm?language=en>
Web site: <http://www.myfootprint.org/>

VALORFITO
Web site: www.valorfito.pt

PORTAL AMBIENTE
Web site: www.ambienteonline.pt

NATURLINK
Web site: www.naturlink.pt

ECOILHAS
Web site: www.ecopilhas.pt

AMB3E
Web site: www.amb3e.pt

INSTITUTO REGULADOR DE ÁGUAS E RESÍDUOS
Web site: www.irar.pt

INSTITUTO DA ÁGUA, IP INAG
Web site: www.inag.pt

VALORPNEU
Web site: www.valorpneu.pt

EDP
Web site: www.edp.pt

EPAL
Web site: www.epal.pt

AUTORIDADE NACIONAL FLORESTAL
Web site: <http://www.dgrf.min-agricultura.pt/portal>

PORTAL DAS ENERGIAS RENOVÁVEIS
Web site: www.energiasrenovaveis.com

COMPANHIA DAS LEZÍRIAS
Web site: www.cl.pt

SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DAS AVES
Web site: www.spea.pt

AQUAVES
Web site: www.geocities.com/aquavespt

PLASTVAL
Web site: www.plastval.pt

CIDADES SUSTENTÁVEIS
Web site: www.agenda21local.info

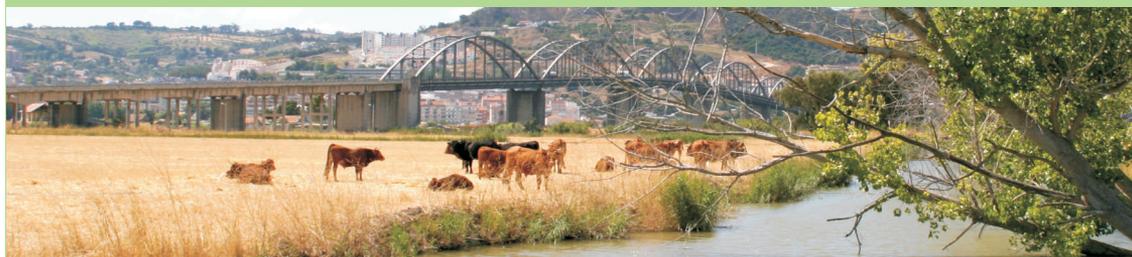
FUNDO PARA A PROTECÇÃO DOS ANIMAIS SELVAGENS
Web site: www.fapas.pt

COORDENAÇÃO PORTUGUESA DE COMÉRCIO JUSTO
Web site: www.comerciojusto.pt

PORTAL DO CIDADÃO
Web site: www.portalcidadao.pt



Impressão
Tipografia Municipal
Tiragem
1000 exemplares





Município de Vila Franca de Xira
Departamento de Qualidade Ambiental

