

Concurso Eco Estarreja

Tecido Comercial da Cidade de Estarreja

Proposta de Acção

29 de Junho de 2011



ecoestarreja

Concurso Eco Estarreja

Índice



- I. **Objectivos**
- II. **Metodologia**
- III. **Participantes**
- IV. **Plano de acção**
- V. **Pegada ecológica inicial**
- VI. **Conclusões**
- VII. **Proposta de actividades**

Concurso Eco Estarreja

I. Objectivos

Incentivar e premiar actuações responsáveis, promovidas pelos estabelecimentos comerciais, contribuindo para tornar a Cidade e o Concelho numa referência em termos de desenvolvimento sustentável.

Para além do **cálculo da pegada ecológica** (<http://www.calculadoracarbono-cgd.com/>), os estabelecimentos comerciais devem **desenvolver actividades** relacionadas com as diferentes dimensões do desenvolvimento sustentável (valorização ambiental, coesão social, competitividade económica e dinamização cultural).

Concurso Eco Estarreja

II. Metodologia

Para o presente Concurso foram realizadas as seguintes reuniões com os comerciantes:

- Período de inscrição e preenchimento dos Planos de Acção Individual (PAI) – **31 de Março de 2011**
- Período de cálculo da pegada ecológica inicial – **27 de Abril e 03 de Maio de 2011**

Próximas reuniões:

- Período de monitorização e cálculo da pegada ecológica final: **Agosto e Novembro 2011**
- Comunicação dos resultados e do(s) vencedor(es): **Janeiro de 2012**

Concurso Eco Estarreja

III. Participantes

7

Hotelaria/Restauração

Padaria Pastelaria Bolivar

Restaurante Tolas e Companhia

Restaurante Tropical

Café do Parque

Bar Tomásia

Cafetaria Piscina

Café Brasília

18 Participantes

5

Serviços

FisioEstarreja

Farmácia Leite

Farmácia Sousa

Seguros Filipe Marques

Domingues Breda e Leite Laboratório Análises

6 **Vestuário/Acessórios moda/decoração/material eléctrico**

Pajoana - loja de roupa

Água e Sabão - mobiliário interiorismo

Cristal Óptica Ourivesaria

Loja Púrpura – acessórios moda

Manuel Ferreira Electrodomésticos

Loja Chana – vestuário

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Padaria Pastelaria Bolivar

Diagnóstico

- Certificado Verdoreca
- Colaboração no Projecto Bioest
- Utilização de lenha ecológica
- Decoração com imagens do BioRia
- Presença de redutores nas torneiras
- Redução de gorduras, molhos, margarinas, sal do pão (por lei pode ser 1,4gr/Kg e aqui coloca-se 1,2gr/kg)
- Utilização de papel reciclado na limpeza de mãos
- Utilização de produtos EcoPlus
- Presença de lâmpadas economizadoras

Proposta de actividades

- Participar em iniciativas locais (ex.: Bioria)
- Utilizar sacos reutilizáveis e incentivar os clientes a poupar sacos
- **Instalar sistema de aquecimento de água através do forno (serpentina)**
- Aconselhar-se com a EDP sobre o tarifário que melhor se adequam ao vosso estabelecimento



Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Restaurante Tolas e Companhia

Diagnóstico

- **Molda o horário de trabalho às actividades culturais desenvolvidas em Estarreja (ex.: Carnaval)**
- **Reciclagem e compostagem**
- Casa de banho com sensor de presença
- Alimentação caseira
- Compras efectuadas localmente
- Utilização de sacos de plástico
- Formação em higiene e segurança no trabalho

Proposta de actividades

- Colocar pequenos cartazes na casa de banho com mensagens de boas práticas ambientais
- Colocar folhetos relativos ao Bioria
- Criar uma rampa de acesso ao estabelecimento
- Substituir lâmpadas incandescentes e de halogéneo por lâmpadas fluorescentes compactas
- Optar, no futuro, por máquinas de lavar loiça de classe A, A+ ou A++

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Restaurante Tropical

Diagnóstico

- Na churrasqueira não se usa carvão
- Controlo de temperatura interior através da circulação de água pelas vidraças
- Alimentação saudável (utiliza óleo de girassol)
- Reciclagem de resíduos (óleo alimentar)

Proposta de actividades

- Instalar turbina eólica
- Criar menus que identifiquem as potencialidades do Concelho
- Colocar no estabelecimento panfletos do BioRia e Agenda Cultural
- Ter refeições com mais percentagem de legumes
- Fornecer aos clientes medidas de protecção da natureza (panfletos, revistas para lerem sobre o tema) envolvendo-os num comportamento pró-activo a favor do ambiente

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Café do Parque

Diagnóstico

- Toalhas em tecido em detrimento do papel
- Música ambiente de modo a ouvir os sons da natureza
- Casa de banho acessível para pessoas com deficiência
- Produtos alimentares caseiros
- Limpeza da envolvente
- Apoio a diversas actividades
- Adaptado para pessoas com mobilidade reduzida
- Tarifa bi-horária

Proposta de actividades

- Colocar pequenos cartazes com boas práticas ambientais (na casa de banho)
- Colocação de lâmpadas economizadoras em todo o estabelecimento
- Colocar redutores nas torneiras
- Realizar tertúlias de sensibilização ambiental com o apoio da Câmara Municipal
- Evitar a formação de gelo na arca congeladora dado aumentar o consumo de electricidade
- **No futuro, colocar painéis solares**

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Bar Tomásia

Diagnóstico

- Sócios da SEMA
- Integração de preocupações ambientais (vão realizar obras em Setembro de 2011)
- Compras realizadas em Estarreja
- Participação em acções de protecção da paisagem natural (limpeza na praia da Torreira)
- Colaboradores são residentes em Estarreja
- Cuidado com a aparência visual da esplanada

Proposta de actividades

- Construir espaço destinado à separação de resíduos
- Colocar lâmpadas economizadoras
- Dar a conhecer, através da colocação de folhetos no estabelecimento, as potencialidades do Concelho
- Adaptar o estabelecimento para pessoas com mobilidade condicionada
- No futuro optar por máquinas de lavar dentro da classe A
- Evitar o *stand by* dos aparelhos
- Aconselhar-se com a EDP sobre o tarifário que melhor se adequam ao vosso estabelecimento

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Cafeteria Piscina

Diagnóstico

- Participação em iniciativas locais (grupos de carnaval; CERCI; escolas)
- Apoia actividades locais (molda horários e fornece recursos – cadeiras, mesas, etc.)
- Alimentação saudável (produtos frescos)
- Utilização de produtos não agressivos ao ambiente
- Escolha de garrafas de vidro em detrimento do plástico
- Lâmpadas economizadores e pedal para gestão da água
- Promove o emprego local
- Compra de produtos e serviços locais
- Um dos trabalhadores vem sempre a pé
- Tem tarifa bi-horária

Proposta de actividades

- Participar em acções de sensibilização ambiental
- Reduzir poluição visual (seleccionar quais os papeis que têm de estar fixados na montra e organizá-los)
- Criar melhores acessibilidades para pessoas com mobilidade condicionada
- No futuro substituir equipamentos por classe A

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Café Brasília

Diagnóstico

Participação e apoio a iniciativas locais (Carnaval)

Colaboração com a Santa Casa da Misericórdia (lanches)

Alimentação saudável (pão rústico; tiveram batidos de fruta natural; sumos naturais)

Compra de produtos locais

Reciclagem, lâmpadas economizadoras

Ambiente familiar

Plantas e elemento alusivo ao carnaval foram vandalizados

Tentativa de promoção de eventos musicais

Criação de postal do Café Brasília inserido na praça

Proposta de actividades

- Vender produtos que primam por serem naturais (sumos de fruta natural)
- Diminuir utilização de sacos de plástico incentivando os clientes a reutilizar os sacos
- Ter um menu Bioria
- Optar por um frigorífico Classe A, A+ ou A++
- Evitar a formação de gelo no interior da arca congeladora

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Pajoana – loja de roupa

Diagnóstico

- Participação em iniciativas locais (eventos de moda)
- Reciclagem
- Sacos reciclados
- Detergentes ecológicos
- Luzes economizadoras
- Utilização de produtos e serviços locais
- Promoção da aprendizagem ao longo da vida (predispõem-se)

Proposta de actividades

- Vender produtos (acessórios) ecológicos
- Utilizar sacos de pano
- Participar em iniciativas promovidas pelo Bioria
- Dispor de uma pequena rampa por forma a facilitar a movimentação de pessoas com mobilidade condicionada
- Aconselhar-se com a EDP sobre o tarifário que melhor se adequam ao vosso estabelecimento

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Água e Sabão - mobiliário interiorismo

Diagnóstico

- Utilização de meios de mobilidade sustentáveis
- Utilização de sacos reciclados
- Participação em iniciativas locais
- Integração de preocupações sociais/ambientais
- Reaproveitamento de sacos de compras para lixo
- Lâmpadas economizadoras
- Apoio a actividades culturais
- Promoção do emprego local
- Utilização de produtos e serviços locais

Proposta de actividades

- Participar em acções de sensibilização ambiental/social
- Participar em iniciativas promovidas pelo Bioria
- Contribuir através de folhetos para publicitar as potencialidades do Concelho
- Comprar sacos de pano
- Utilizar produtos de limpeza amigos do ambiente
- Preferir produtos com menos embalagens e com possibilidade de recarga
- Dispor de uma pequena rampa por forma a facilitar a movimentação de pessoas com mobilidade condicionada
- Aconselhar-se com a EDP sobre o tarifário que melhor se adequam ao vosso estabelecimento

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Cristal Óptica Ourivesaria

Diagnóstico

- Utilização de pequenos sacos de organza
- Sacos de pano com publicidade (possibilidade)
- Participação em iniciativas locais
- Reutilização do papel
- Separação do lixo (a melhorar)
- Luzes desligadas quando não estão a ser utilizadas
- Lâmpadas economizadoras (têm que ter lâmpadas acesas para iluminar as peças de ourivesaria)
- Promoção do emprego local (3 dos 4 colaboradores são de Estarreja) e a maioria vem a pé para o trabalho
- Utilização de produtos/serviços locais
- Incentivo à partilha do automóvel

Proposta de actividades

- Diminuir deposição de resíduos para os indiferenciados
- Dar início à utilização de sacos de pano (promover potencialidades do Concelho)
- Participar em iniciativas promovidas pelo Bioria
- Dispor de uma pequena rampa por forma a facilitar a movimentação de pessoas com mobilidade condicionada

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Loja Púrpura – acessórios moda

Diagnóstico

- Evita que os fornecedores tragam caixas desnecessárias
- Participação em iniciativas locais
- Criação de produtos reciclados
- Predisposição para usar sacos de pano
- Utilização de papel/plástico reciclado
- Lâmpadas economizadoras
- Compra produtos locais

Proposta de actividades

- Participar em acções de protecção da paisagem natural e dos recursos locais
- Contribuir através de folhetos para publicitar as potencialidades do Concelho
- Criar rampa de acesso à loja
- Venda de produtos ecológicos

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Manuel Ferreira Electrodomésticos

Diagnóstico

- Reciclagem dos resíduos
- Em processo de alteração da iluminação para *leds*
- Participação em actividades locais
- Não tem grande alternativa na diminuição de resíduos (materiais têm que estar embalados)
- Lâmpadas economizadoras
- Compra de produtos/serviços locais
- Vem a pé para a loja
- Activada poupança de energia no computador
- Montra com película de protecção solar

Proposta de actividades

- Comprar sacos de plástico menos prejudiciais ao ambiente
- Participar em iniciativas ambientais/sociais
- Contribuir através de folhetos para publicitar as potencialidades do Concelho
- Melhorar acessibilidades para pessoas com mobilidade condicionada

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Loja Chana - vestuário

Diagnóstico

- Participação em iniciativas locais (Desfile)
- Reaproveitamento de tecidos
- Utilização de sacos de papel reciclado
- Utilização de poucos sacos de plástico
- Lâmpadas economizadoras e temporizador na montra
- Apoio a actividades locais (ajuda alunos das escolas)
- 6 trabalhadoras são de Estarreja
- Compra de produtos e serviços locais
- Maioria das trabalhadoras vem a pé
- Formação (inglês, relações interpessoais, informática)
- A loja não adaptada a pessoas com mobilidade reduzida, embora já vestiram uma noiva em cadeira de rodas

Proposta de actividades

- Criar sacos de tecido para utilizar em pequenas compras (estes sacos podem ser feitos através dos restos de tecido)
- Utilizar produtos de limpeza amigos do ambiente
- Participar em acções de protecção da paisagem e recursos
- Colocar uma rampa na entrada da loja
- **Reduzir utilização do automóvel**

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

FisioEstarreja

Diagnóstico

- Adaptação para pessoas com mobilidade reduzida
- 7 colaboradores residentes em Estarreja
- Incentivo aos trabalhadores a optarem por meios suaves de mobilidade
- Participação em iniciativas locais (revista Destac)
- Boa utilização do papel (nunca desperdiçando)
- Ambiente de trabalho seguro (Certificados)
- Reciclagem de resíduos
- Promoção do potencial do Concelho (indicam Hotel)

Proposta de actividades

- Colocar cartazes para incentivar colaboradores a participarem em acções de protecção da paisagem natural e dos recursos locais
- Dar a conhecer, através da colocação de folhetos no estabelecimento, as potencialidades do Concelho
- Aumentar o número de participações na SEMA e em outras instituições
- Comprar localmente (comércio local)
- Colocação de painéis solares (no futuro)

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Farmácia Leite

Diagnóstico

- Recolha de medicamentos fora de uso
- Promoção de uma alimentação saudável junto dos clientes
- Patrocínio de actividades locais
- Utilização excessiva do telefone (contactar Beltrónica)
- Redução na utilização de iluminação
- Presença de algumas luzes incandescentes

Proposta de actividades

- Aumentar número de participações em iniciativas locais
- Pedir aos fornecedores redução de papel nas embalagens
- Diminuir, tanto quanto possível, a utilização do telefone
- Colocar lâmpadas economizadores
- Utilizar sacos de pano

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Farmácia Sousa

Diagnóstico

- Rampa para pessoas com mobilidade condicionada
- Recolha de medicamentos, radiografias, *tonners*
- Utilização de sacos de papel (a melhorar imagem)
- Colaboradores vão a pé para o trabalho
- Colaboradores são de Estarreja
- Presença de luzes economizadoras
- Promoção de alimentação saudável junto dos clientes

Proposta de actividades

- Colocar disponível a Agenda Cultural
- Nos sacos de papel colocar publicidade da farmácia e outros elementos alusivos às potencialidades do Concelho
- Estar atentos a alguma acção a decorrer na temática da valorização da paisagem natural recursos locais)
- Colocar lâmpadas economizadoras tubulares
- Diminuir, quando possível o número de viagens de automóvel
- Compra de portáteis (mais sustentáveis que computadores fixos)

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Seguros Filipe Marques

Diagnóstico

- Utilização de papel reciclado
- Aproveitamento do papel (frente e verso)
- Presença de muitas lâmpadas mas poucas são as que se encontram ligadas durante o dia (mesmo no inverno)
- Participação em iniciativas locais (proprietário é tesoureiro da Destac)
- Presença de plantas no interior
- Presença de lâmpadas economizadoras
- Apoio a iniciativas locais (CERCI, Carnaval)
- Trabalhadores residem em Estarreja

Proposta de actividades

- Participar em iniciativas promovidas pelo Bioria
- Dar a conhecer, através da colocação de folhetos no estabelecimento, as potencialidades do Concelho
- Efectuar obras para melhorar acessibilidade a pessoas com mobilidade condicionada (no futuro)
- Diminuir viagens de carro (se possível)

Concurso Eco Estarreja

IV. Plano de acção

Domingues Breda e Leite Laboratório Análises

Diagnóstico

- Torneiras com redutores
- Participação na Iniciativa Limpar Portugal
- Promovem uma alimentação saudável (fazem orientação)
- Presença de lâmpadas economizadoras
- 10 colaboradores residem em Estarreja
- Utilização de produtos/serviços locais

Proposta de actividades

- Contabilizar papel gasto e diminuir a sua utilização
- Colocar rampa de acesso a pessoas com mobilidade condicionada
- Aconselhar-se com a EDP sobre o tarifário que melhor se adequam ao vosso estabelecimento

Concurso Eco Estarreja

V. Pegada ecológica inicial

7 Hotelaria/Restauração

id	Dados de Partida (Abril 2011)			Dados de Chegada (Dezembro 2011)		
	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total
Restaurante Tolas e Companhia	4060	2	8120			
Cafetaria Piscina	2792	4	11168			
Padaria Pastelaria Bolivar	2429	4	9716			
Bar Tomásia	2141	2	4282			
Café Brasília	2084	3	6252			
Restaurante Tropical	1899	4	7596			
Café do Parque	1503	7	10521			

Concurso Eco Estarreja

V. Pegada ecológica inicial

7

Vestuário/Acessórios moda/decoração/material eléctrico

id	Dados de Partida (Abril 2011)			Dados de Chegada (Dezembro 2011)		
	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total
Loja Chana - vestuário	5341	7	37387			
Cristal Óptica Ourivesaria	3779	4	15116			
Água e Sabão - mobiliário interiorismo	1899	2	3798			
Loja Púrpura – acessórios moda	1800	2	3600			
Pajoana - loja de roupa	1052	4	4208			
Manuel Ferreira Electrodomésticos	550	1	550			

Concurso Eco Estarreja

V. Pegada ecológica inicial

5 Serviços

id	Dados de Partida (Abril 2011)			Dados de Chegada (Dezembro 2011)		
	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total	emissões de Co ₂ (kg) por trabalhador	Nº de trabalhadores	emissões de Co ₂ (kg) total
Domingues Breda e Leite Laboratório Análises	6524	10	65240			
Seguros Filipe Marques	5916	3	17748			
Farmácia Sousa	2669	7	18683			
FisioEstarreja	1922	7	13454			
Farmácia Leite	197	7	1379			

Concurso Eco Estarreja

VI. Conclusões

Bioria

Mobilidade
condicionada

Lâmpadas
economizadoras

Equipamentos
energeticamente
eficientes

bicicleta

Energias
renováveis

Cursos de
formação

Cooperação
comerciantes

Tarifa de
electricidade

Concurso Eco Estarreja

VII. Proposta de actividades



Actividades:

- 1º Passeio para os comerciantes conhecerem o BioRia
- 2º Divulgar o comércio local aos visitantes/turistas do BioRia
- 3º Colocar panfletos sobre actividades no comércio local e este adaptar-se às dinâmicas resultantes destas actividades



Actividade: Acção de sensibilização para a integração de pessoas com mobilidade condicionada

Ex.: Apresentação sobre os possíveis gastos a fazer no estabelecimento para este melhor se adaptar a pessoas com mobilidade reduzida

Objectivos: Sensibilizar os comerciantes para a necessidade da integração de pessoas com mobilidade condicionada

Concurso Eco Estarreja

VII. Proposta de actividades



Actividade: vale de desconto para pessoas que se desloquem de bicicleta nos eventos a ocorrer no Município (ex.: Noite Branca; Feira de Stocks, entre outras)

Objectivos: tornar a bicicleta um meio mais frequente de mobilidade



Actividade: Conversa de café sobre cooperação para a valorização do comércio local

Objectivos: Aumentar a cooperação entre os comerciantes na resolução de problemas comuns (Ex.: Criar uma central de compra de produtos/serviços que todos têm em comum (ex.: compra de papel/sacos; serviços de limpeza; serviços de informática, etc.)

Concurso Eco Estarreja

VII. Proposta de actividades



Actividade: Conversa de café sobre sistema de energias renováveis para o comércio local e tecnologia para poupança de energia

Objectivos: Sensibilizar para a utilização de energias renováveis e para a necessidade de poupar energia

Concurso Eco Estarreja

VII. Proposta de actividades



Actividade: montras sustentáveis

Ex.: Exposição itinerante sobre como ser sustentável

Objectivos: Promover e publicitar o conjunto de estabelecimentos comerciais em torno do conceito Eco



Actividade: elaboração de pequenos folhetos com práticas sustentáveis

Objectivos: Sensibilização para práticas sustentáveis



ecoestarreja

Obrigada pela sua participação!

Co-financiamento:



Promotor:



Apoio técnico:

