



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS
SUSTENTÁVEIS PARA O CIDADÃO

Introdução

O **Manual de Boas Práticas Sustentáveis para o Cidadão** apresenta algumas sugestões para que o cidadão consiga no seu dia-a-dia contribuir para um ambiente e uma comunidade mais sustentável.

Este documento faz parte de uma série de três manuais que a Câmara Municipal de Estarreja está a lançar junto de três grupos fundamentais: os cidadãos, as escolas e o comércio. Os manuais surgem no âmbito do processo de Regeneração Urbana da Cidade de Estarreja cuja Visão é: **Estarreja, um exemplo de sustentabilidade.**

O objetivo deste manual é facilitar o acesso à informação sobre práticas sustentáveis e melhorar o comportamento do cidadão em torno dos 4 pilares nos quais se baseia o desenvolvimento sustentável: proteção do ambiente, responsabilidade social, desenvolvimento económico e valorização cultural, possibilitando a Estarreja poder vir a ser um concelho “Eco”, ou seja, um modelo no domínio da sustentabilidade.

Tendo em conta os aspetos essenciais que regem o comportamento de um cidadão sustentável, no presente Manual analisaram-se as seguintes áreas chave: água, energia, transportes, resíduos, espaços verdes e participação cívica.

Em suma, o Manual de Boas Práticas Sustentáveis explica sucintamente a atuação da Câmara Municipal de Estarreja nas áreas chave acima referidas e apresenta sugestões para que o cidadão estarrejense possa agir responsabilmente a favor da sustentabilidade local.



1

Conceito de Desenvolvimento Sustentável

A definição mais consensual para desenvolvimento sustentável é o **desenvolvimento capaz de suprir as necessidades das gerações atuais, sem comprometer as necessidades das gerações futuras.**

Para se alcançar o desenvolvimento sustentável é necessário perceber que este depende do planeamento e reconhecimento de que os recursos naturais são finitos. Neste contexto, o papel do cidadão consiste, por exemplo, em estabelecer limites no uso de transportes individual, melhorar a conservação e preservação dos recursos naturais e combater a exclusão social. Ou seja, o cidadão deve assumir essencialmente um comportamento responsável perante os bens que também servirão as gerações futuras.

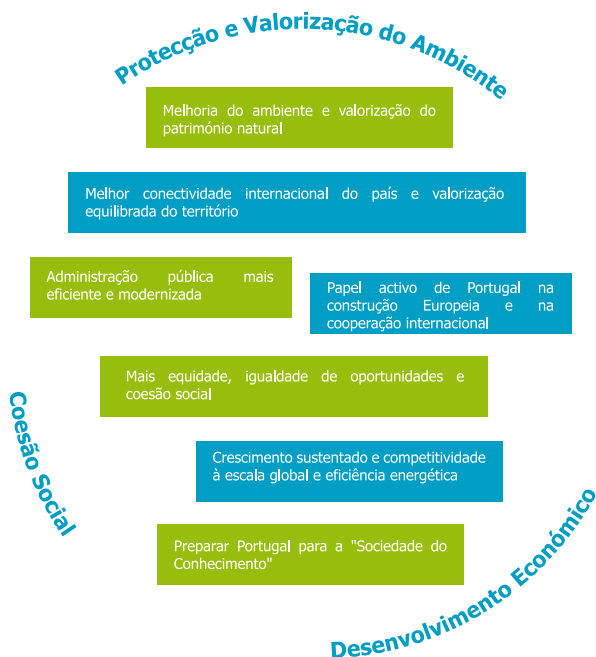


Figura 1. Pilares do Desenvolvimento Sustentável.

Fonte: Plano de Implementação da Estratégia Nacional de Desenvolvimento Sustentável (PIENDS) 2015.

A gestão da água num mundo cada vez mais urbanizado é um tema com absoluta importância para o cidadão responsável.

Segundo as Nações Unidas cerca de 900 milhões de pessoas não têm acesso ao recurso. O número de cidadãos sem serviços de saneamento básico, em todo o mundo, é de 2,6 biliões.

Na **gestão da água**, o município de Estarreja implementou em 2006 um programa de controlo de qualidade das linhas de água municipais. Como resultados, no primeiro trimestre deste ano (2011), as medições demonstram a existência de uma boa qualidade da água, no entanto foram identificados, em algumas linhas de água, parâmetros de “nitratos” e “e-coli” na classe “razoável” e de “coliformes totais” na classe “má” qualidade da água. A determinação da concentração de “coliformes totais” indica a possibilidade de existir microorganismos patogénicos responsáveis pela transmissão de doenças tais como febre tifoide, entre outras.

Fique atento aos próximos registos em:

www.cm-estorreja.pt/main/seccao.php?s=controle_qualidade_linhas_agua



Para impulsionar uma atuação responsável perante este bem esgotável, deixam-se aqui algumas sugestões sobre o que se deve ter em atenção aquando da utilização das margens dos rios:

- Não cortar a vegetação ribeirinha;
- Evitar a contaminação agrícola;
- Não construir muros;
- Evitar descargas de entulhos domésticos;
- Não vandalizar e não cortar a vegetação para o leito.

Sendo uma responsabilidade e dever de todos proteger os cursos de água, assegure-se que age segundo as melhores práticas para preservar e conservar este bem natural.

Ainda sobre a temática da Água, o município de Estarreja juntamente com os restantes municípios da Associação de Municípios da Ria de Aveiro (AMRia) apresentaram um Plano Municipal da Água (2006). Este Plano refere que no que respeita às captações particulares de água, existe algum risco para a saúde pública, pois a água da maior parte dos fontanários e captações particulares encontra-se imprópria para consumo humano. É referida assim a necessidade de assegurar a cobertura do concelho com redes de abastecimento de água para garantir uma efetiva qualidade de água a toda a população e restrição à utilização de captações particulares apenas para usos como a rega.

A análise à qualidade da água de abastecimento público é feita AdRA (Águas da Região de Aveiro). Os resultados são publicados trimestralmente na seguinte página:

<http://www.adra.pt/content/index.php?action=detailfo&rec=1854&t=Qualidade-da-Agua-no-Municipio-de-Estarreja>



Estima-se que cada utente da rede consuma, em média, cerca de 100 litros de água por dia!

LEMBRE-SE...

- A água da rede tem qualidade controlada!
- Peça a sua ligação à rede de águas!
- Vamos poupar água!
- Reutilize toda a água que puder;
- Não utilize as máquinas de lavar sem a carga estar completa (consumo de 25 a 90 litros);
- Em vez de um banho de imersão (180 litros) tome um duche (60 litros em 5 minutos);
- Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia;
- Não lave a loiça em água corrente, utilize o lava-loiça ou um alguidar;
- Evite regar as plantas sem necessidade. Se possível reutilize água para este fim.

A AdRA – Águas da Região de Aveiro é a empresa responsável pela gestão integrada dos serviços municipais de abastecimento de água para consumo público e de saneamento de águas residuais urbanas na área territorial dos 10 municípios (Águeda, Albergaria-a-Velha, Aveiro, Estarreja, Ílhavo, Murtosa, Oliveira do Bairro, Ovar, Sever do Vouga e Vagos) que integram o sistema, abrangendo mais de 120 mil clientes.

No site da AdRA pode encontrar alguns cuidados que se devem ter com as águas residuais. A água, depois de utilizada, é **submetida a tratamento adequado**, com o objetivo de **reduzir os poluentes** até ao ponto de **não constituir risco para a saúde e ser devolvida ao meio ambiente**.

- Não deve deitar cotonetes, pensos, fraldas e outros resíduos sólidos na sanita;
- Não deve deitar resíduos de cascas de fruta, legumes, restos de comida e pó de café pelo ralo;
- Não deve deitar óleos e gorduras pelo ralo;
- Não deitar resíduos de giletes, frascos de perfume, pontas de cigarros e preservativos na sanita;
- As águas pluviais das caleiras e dos pátios não devem estar ligadas à rede de esgotos.
- Tenha em consideração que a celulose, constituinte do papel higiénico, dificulta o tratamento das águas residuais nas Estações de Tratamento de Águas Residuais (ETAR's).



BOA PRÁTICA

Utilize os rolos de papel
higiénico na decoração da
sua casa

3

Energia

O consumo excessivo de combustíveis fósseis na nossa civilização é responsável por danos graves no Planeta: as mudanças climáticas, o esgotamento de recursos naturais não renováveis e a poluição do ambiente.

Existe um consenso relativamente à necessidade de reduzir o nosso consumo energético e aproveitar fontes renováveis de energia, como o sol, o vento, a biomassa e o calor da terra.

Têm-se desenvolvido esforços no sentido de aumentar a proporção das energias alternativas na produção energética, mas a capacidade instalada ainda não é suficiente para suprir as necessidades actuais. A solução (também) terá que incidir na poupança de energia no sentido de **reduzir a nossa dependência do petróleo, carvão e gás natural**. Neste âmbito a habitação é uma das principais responsáveis, pelo que é importante apostar na **eficiência energética nos nossos lares**, nomeadamente através da simples mudança de comportamentos ou substituição de dispositivos.

Conselhos para poupar energia

- Substitua as suas lâmpadas incandescentes ou de halogéneo por lâmpadas fluorescentes compactas, menos consumidoras de energia. Faça a sua simulação de gasto de energia através do link: <http://ecocasa.pt/simuladores/simuladorComparacoes/lightReplacement.php>;
- Faça um pré-aquecimento do forno de menor duração do que o indicado, pois os tempos sugeridos são maiores do que o necessário;
- Apague o forno um pouco antes de terminar a confeção dos alimentos;
- Informe-se sobre a utilização de renováveis em: www.ecocasa.pt/energia_content.php?id=14;
- Instale bons isolamentos de portas e janelas (consulte o link: www.facavocemesmo.net/isolamento-termico/);
- Utilize vidros duplos;
- Desligue as luzes quando deixa de utilizar os espaços;
- Desligue os aparelhos elétricos no interruptor em vez de os deixar em standby;
- Procure trabalhar sempre com a carga máxima das máquinas de lavar/secar roupa e loiça e evite pré-lavagens;

- Utilize a panela de pressão;
- Utilize sempre que possível eletrodomésticos com etiqueta energética da classe A+ ou A++;
- Verifique se a potência contratada é a adequada ao consumo real na sua instalação;
- Verifique se os seus consumos privilegiam horários que lhe permitam beneficiar da utilização da tarifa bi-horária ou tri-horária.

Para mais informações sobre como
pode poupar energia, consulte o site

www.eficiencia-energetica.com/html/ure/ure_domestico.htm

O município de Estarreja encontra-se a desenvolver projetos que integram a componente da eficiência energética. **Exemplo:**

O **Complexo de Desporto e Lazer**, inaugurado recentemente em Estarreja, com características ecoeficientes trata-se de um projeto que congregou vários fatores desde a **sustentabilidade financeira e energética até à requalificação urbana da zona onde se insere**. Prevê-se que haja uma poupança de 47% de energia e 50% de água, para além da redução em 38% de emissões de CO₂.



4

Mobilidade e Transportes

A mobilidade é imprescindível para aceder a funções e espaços que utilizamos diariamente, como a escola, o local de trabalho, etc. O nosso modo de vida está associado intrinsecamente a essa mobilidade. No entanto, uma vez que a maior parte das nossas deslocações se fazem num veículo movido a combustíveis fósseis, a nossa mobilidade tem um impacto negativo muito elevado.

O sector dos transportes é um dos principais responsáveis pelas emissões de carbono (mais de 20% das emissões de GEE – gases com efeito de estufa).
Torna-se assim essencial aliar a necessidade que temos de nos deslocar com a minimização do seu impacto ambiental.

Estarreja, juntamente com os municípios de Ovar e Murtosa encontram-se a implementar o **projeto Cicloria** que corresponde à criação de uma rede de vias cicláveis (a finalizar em 2013) que se localizam na linha praias e na linha nascente, sendo servida por eixos de acesso transversais e complementada por percursos de âmbito local.



CICLORIA



O **BioRia**, projeto pioneiro de conservação da natureza e biodiversidade promovido pela Câmara Municipal de Estarreja, apresenta uma rede de percursos pedestres e cicláveis em contacto direto com a natureza. Visite-o e usufrua do local de uma forma cómoda, prática e divertida.

Lista de conselhos para alcançar uma mobilidade sustentável

- Utilize os transportes públicos, ande a pé ou de bicicleta, especialmente para percorrer pequenas distâncias (até 3 km);
- 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;
- No momento da escolha da sua habitação tenha em conta os fatores de mobilidade, nomeadamente a disponibilidade de transportes públicos de forma a reduzir a necessidade de automóvel;
- Quando comprar pneus novos, entregue os usados no concessionário ou oficina onde os comprou. Estes poderão ser recauchutados, reciclados ou valorizados energeticamente;
- Verifique se a pressão dos pneus do veículo é a recomendada pelo fabricante. Uma pressão inferior em 0,5 bar, aumenta o consumo de combustível em 5%, provocando um desgaste acelerado dos pneus;
- Os óleos lubrificantes do veículo devem ser entregues no local de compra de novos, em oficinas autorizadas;
- Planeie antecipadamente os percursos e escolha os mais descongestionados;
- Trave suavemente pois, para além de poupar o sistema de travagem e suspensão, a sua marcha será mais segura e confortável;
- Não conduza a velocidades elevadas, pois além de gastar mais aumenta o risco na sua condução;
- Partilhe o veículo, sempre que possível, com colegas ou familiares nas deslocações de e para o local de trabalho, supermercado, etc.;
- Em tempo de calor, opte por viajar em horas mais frescas, usando menos o ar condicionado e evitando o aumento do consumo de combustível;
- Quando for de férias e antes de alugar um carro, informe-se no hotel sobre os transportes públicos na região ou sobre os serviços de transporte/visitas organizadas pelo próprio hotel;
- Em filas de espera prolongadas, desligue o veículo, desde que não contribua para situações de insegurança na estrada;
- Limite o uso de ar condicionado, pois aumenta em 20% o consumo. De Inverno, use o aquecimento do sistema de arrefecimento do motor.



SUGESTÕES DE SITES ÚTEIS

- Para obter mais conselhos sobre a mobilidade sustentável siga o site: www.ecocasa.pt/mobilidade_content.php?id=52;
- Para saber outros conselhos práticos para ser um Eco-Conductor aceda ao site www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/Dossiers/DOS_eco+conducao+_+eficiencia+e+seguranca+rodoviaria+com+menos+poluicao.htm?passo=3.

Neste site pode aceder a um outro: a **calculadora "Ecopassanger"** que indica a energia ou o combustível necessário para fazer os mais variados percursos de automóvel, comboio ou avião através da Europa. Os cálculos incluem as emissões provenientes da energia acumulada, o consumo e a energia utilizada para produzir a eletricidade ou o combustível.



O processo de gestão dos resíduos difere para resíduos indiferenciados e para resíduos diferenciados.

Os **resíduos indiferenciados** são os resíduos urbanos provenientes da recolha indiferenciada, que não separamos e que vulgarmente designamos "lixo normal". São depositados nos contentores de resíduos normais. Estes resíduos são recolhidos pelas Câmaras Municipais ou por outras entidades e posteriormente encaminhados para destino final adequado, por exemplo os aterros sanitários.

Os **resíduos diferenciados** são os resíduos de embalagem que são devidamente separados por categorias (papel e cartão, plástico e metal, vidro, óleos alimentares e pilhas) e depositados nos ecopontos, para posteriormente serem encaminhados para as estações de triagem e depois para as indústrias recicladoras.

Fonte: <http://ersuc.pt/web/>

Em matéria de resíduos a Câmara Municipal de Estarreja tem feito um esforço contínuo na melhoria das áreas de limpeza urbana, recolha de resíduos sólidos urbanos (RSU's) e recolha seletiva e reciclagem dos ecopontos (executada pela ERSUC – Resíduos Sólidos do Centro, S.A.) com registos de um crescimento exponencial.



Em Estarreja, em 7 anos (de 1999 a 2006), a separação do lixo aumentou mais de 300%.

No ano de 2010 cada Estarrejense enviou para reciclagem 26,600 Kg de resíduos. Em 2006 esse valor era de 23,1 Kg.

Dicas para efetuar uma correta a separação dos resíduos

- Reserve uma parte da cozinha para colocar os materiais que serão depositados no ecoponto;
- Coloque para além do contentor para o lixo convencional, mais três contentores – para embalagens de plástico e metal, embalagens de papel e cartão, e de vidro;
- No contentor azul coloque papel: embalagens de papel, jornais, revistas, papel de escrita; no contentor verde, coloque as embalagens de vidro, garrafas, frascos, boiões; no contentor amarelo, deposite as embalagens de cartão para bebidas, as latas, garrafas e sacos de plástico;
- Não precisa de lavar as embalagens antes de colocá-las no ecoponto. É recomendável que escorra e despeje todo o conteúdo das embalagens. Se as espalmar, ocuparão menos espaço, o que facilitará o transporte;
- Tire sempre que possível a tampa dos boiões;
- Não deite o óleo das fritadeiras pelo ralo do lava-loiça. Entregue-o num oleão cada vez mais comuns, sobretudo nos hipermercados. Se não tiver nenhum por perto, é preferível colocar o óleo num recipiente selado e depositá-lo no lixo comum;
- **Existem 8 oleões no Concelho de Estarreja** onde o município pode depositar o seu óleo alimentar usado que guardou numa garrafa de plástico de 1,5L ou garrafão de 5L;
- Entregue as lâmpadas fluorescentes (baixo consumo), que contêm mercúrio, nos estabelecimentos onde adquirirá novas lâmpadas, ou então, deposite-as nos eletrões, criados pela Amb3e, uma das entidades gestoras pela recolha de resíduos de equipamento eléctrico e electrónicos. As lâmpadas incandescentes (têm filamento visível no interior) devem ir para o lixo comum;
- Os aerossóis (spray) devem ser depositados no contentor amarelo do ecoponto;
- Os copos de iogurte devem ser depositados no contentor amarelo do ecoponto;
- As caixas de pizza desde que não estejam sujas com gordura podem ir para o contentor azul. No caso de terem gordura devem ser depositadas no lixo normal;
- As pilhas (são altamente contaminantes) por isso nunca devem ser colocadas no lixo normal. Deposite-as no pilhão disponíveis nos hipermercados, junto dos pontos eletrões. **Em Estarreja existem 38 pilhões disponíveis na via pública;**
- Se o ecoponto estiver cheio leve os resíduos de volta para casa. A recolha será efectuada certamente muito em breve;
- Quanto às cápsulas de café, as marcas de café Nespresso e Delta têm programas próprios de reciclagem, com aproveitamento do alumínio para novos produtos e do café para adubo. Informe-se nas lojas;
- Nas embalagens de metal são aceites as latas de bebidas, as latas de conserva e embalagens alimentares de alumínio;
- O esferovite (limpo) deve ser colocado no ecoponto amarelo.

ATENÇÃO...

A ideia de que os resíduos dos ecopontos são misturados nas viaturas de recolha está errada. A recolha seletiva, nomeadamente na ERSUC, está organizada por circuitos efetuados por condutor e camião afetos exclusivamente a um tipo de resíduo.

CURIOSIDADE...

A reciclagem de vidro dá origem a novo vidro, assim como o papel é transformado em papel novo. Já o plástico dá forma a coisas muito diferentes. A partir de dez garrafas de PET, produz-se poliéster suficiente para dar forma a uma par de calças. Vasos, tubos para canalizações ou mesas de jardim são outro tipo de objetos que provêm do plástico reciclado. O metal é utilizado em bicicletas, bicos de fogão e novas latas.

Boas práticas:



Compostagem

O que é?

A compostagem consiste na decomposição da matéria orgânica (como restos de comida, guardanapos de papel, folhas, relva, estrume) por ação de microrganismos que na presença de oxigénio, originam uma substância designada composto, que pode ser usado como nutriente e corretivo do solo nos jardins, hortas e quintais, bem como, em vasos e floreiras. **A compostagem doméstica permite a redução da quantidade de resíduos domésticos a enviar para o aterro sanitário.**



Material necessário à compostagem:

- Resíduos orgânicos;
- Água;
- Compostor;
- Tesoura de podar (para diminuir a dimensão dos resíduos a compostar);
- Forquilha de arejamento ou ancinho (para remexer o material de compostagem);
- Termómetro;
- Regador;
- Terra ou composto acelerador (terra para plantas).

Resíduos que podem ser compostados:

VERDES

- Restos de vegetais crus
- Restos de cascas de frutas
- Borras de café, incluindo filtros
- Arroz e massa cozinhados
- Cascas de ovos esmagadas
- Folhas verdes
- Folhas e sacos de chá
- Cereais
- Ervas daninhas (sem sementes)
- Restos de relva cortada e flores

CASTANHOS

- Feno
- Palha
- Aparas de Madeira
- Serradura
- Aparas de relva
- Erva seca
- Folhas Secas
- Ramos pequenos

Procedimento para realizar a compostagem:

1. Cortar os resíduos em pequenos pedaços;
2. Colocar ramos grossos no fundo do compostor;
3. Adicionar 5-10 cm de resíduos castanhos;
4. Adicionar uma mão cheia de terras ou composto acelerador;
5. Adicionar uma camada de resíduos verdes;
6. Cobrir com outra camada de resíduos castanhos;
7. Regar cada camada. Ou seja, as camadas têm que estar húmidas;
8. Repetir o processo até obter cerca de 1m de altura. A última camada deve ser sempre de resíduos castanhos.

Fatores que influenciam uma correta compostagem:

- Tamanho dos resíduos orgânicos: entre 3-7 cm;
- Ar: remexer a pilha para favorecer a entrada de ar e acelerar o processo de compostagem;
- Humidade: ao apertar o composto com a mão devem escorrer algumas gotas de água;
- Temperatura: 55°C. a temperaturas mais baixas o composto também funciona;
- Localização do compostor: em cima da terra. Clima seco (debaixo de uma árvore); em clima húmido convém cobrir o compostor.

Tempo de compostagem: 2-3 meses.

Aplicação do composto: repousar o composto 2-4 semanas ao ar livre (fase de maturação).

Resultados:

- Pequena quantidade de composto: deve ser espalhado por cima da terra na vala onde pretende semear;
- Grande quantidade de composto: espalhar em camadas de 1 a 2 cm de espessura misturada com o solo, mas sem enterrar;
- Composto nas caldeiras de árvores: espalhar o composto em camadas de 2 cm à volta das árvores e não misture com o solo;
- Plantas envasadas: misturar 1/3 de composto com 1/3 de terra e 1/3 de areia.

A utilização do composto é aconselhada em:

- Canteiros para a plantação de hortaliças e legumes;
- Caldeiras das árvores e junto a arbustos;
- Canteiros para flores, plantas decorativas e aromáticas;
- Vasos para flores e plantas de casa.



INFORMAÇÃO ÚTIL

Na cidade de Estarreja está a ser definida a área de intervenção para se iniciar um projeto-piloto de compostagem doméstica. Mantenha-se atento!

Participação cívica

6

Uma comunidade sustentável implica uma sociedade justa, segura e saudável, onde as necessidades básicas de cada indivíduo são satisfeitas. O cidadão tem consciência do seu papel na sociedade e tem uma participação ativa nas opções de desenvolvimento da comunidade.



O município de Estarreja tem preparado sessões de participação com a população local no âmbito do processo de Regeneração Urbana da Cidade de Estarreja. Aceda ao site <http://ecocidade.cm-estarreja.pt/actividades.htm> e esteja atento à realização das próximas sessões. Envie sugestões para o projeto através do correio eletrónico: ecocidade@cm-estarreja.pt.

No âmbito do voluntariado o município de Estarreja promove o **programa Estarreja Compartilha**. Este programa de cidadania, que faz dois anos em Junho 2011, está a ter uma adesão muito positiva. Os Membros de Partilha (que já ultrapassaram os 100) são jovens entre os 17 e os 26 anos. Este programa nasceu com a finalidade de envolver a população em atividades e programas municipais.



- Participe: influencie a tomada de decisão, nomeadamente intervindo nos processos de participação pública que o seu município desenvolva. Pode começar por participar na elaboração na Regeneração Urbana da Cidade de Estarreja (Programa EcoEstarreja - <http://ecocidade.cm-estarreja.pt/index.htm>), contribuindo com sugestões. Defenda uma gestão sustentável do seu concelho.
- Ajude a sua comunidade oferecendo-se como voluntário: existem inúmeras oportunidades para intervir em primeira mão. Informe-se por exemplo junto de associações de solidariedade social.
- Seja um defensor de modos sustentáveis de vida. Comece por dar o exemplo:
 - Comece por ajudar os outros. Reúna a roupa, mobiliário e outros utensílios que não necessita e doe a uma organização com preocupações sociais.
 - Participe em manifestações culturais na sua comunidade. É a melhor forma de conhecer as pessoas e o local onde reside.
 - Nos seus tempos livres, privilegie o contacto com a Natureza – a ocupação dos espaços verdes e naturais do seu concelho levará a que o governo local passe a valorizar mais a importância destes lugares para a satisfação dos seus eleitores.
 - Demonstre às autoridades locais que se interessa e apoia medidas que promovam o uso de transportes públicos, vias cicláveis ou pedestres.
- Compense as emissões de GEE (gases com efeito de estufa): existem já algumas empresas que oferecem a possibilidade de compensar, em termos de plantação de árvores por exemplo, as emissões de GEE provocadas pelas nossas atividades.
- Compre no comércio local: ao fazê-lo está a contribuir para a sua própria riqueza, dos seus familiares, amigos e conhecidos.



Espaços verdes

7

A necessidade de espaços verdes urbanos é uma das consequências da evolução que as cidades têm sofrido ao longo do tempo. Os espaços verdes têm como principal função o bem-estar da população, para além de serem ecologicamente importantes e terem uma elevada importância no embelezamento do concelho. Estes geram uma biodiversidade elevada (principais potenciadores da fauna e flora locais), com base nos princípios da sustentabilidade, diversidade biológica e sensorial dos sistemas vivos. A sua importância torna-se essencial para moderar o microclima urbano, permitindo a redução da amplitude térmica e regularização das temperaturas.

SABIA QUE...

- Oito jardins residenciais correspondem a 70 toneladas de ar condicionado?
- A um conjunto de relva, herbáceas, arbustos e árvores existentes num espaço, corresponde a uma diminuição de 50% da poluição sonora?

Os espaços verdes em Estarreja:

- Área de espaços verdes: 10ha
- Número de espaços verdes: 56



Nos últimos 8 anos os espaços verdes no município de Estarreja tiveram uma grande evolução, nomeadamente em quatro pontos fundamentais:

- Aumento das áreas de lazer em 79%, sendo agora a área total de lazer é cerca de 8,1ha.
- Aumento do número de espaços verdes em 56%.
- Introdução de sistemas de rega automáticos em 72% da área total de espaços verdes, que permite uma maior eficácia e eficiência no uso e consumos de água.
- Implementação do Sistema Central de Gestão de Rega.

CONSELHOS AO MUNICÍPE

**PROTEGER OS ESPAÇOS VERDES É
IMPORTANTE PARA O CONCELHO DE
ESTARREJA!**

Para usufruir dos espaços verdes com segurança e civismo...

- Não colha ou danifique plantas ou partes de plantas em qualquer espaço verde. Deixe o jardim como o encontrou. Não se esqueça que ele é de todos!
- Se fizer um piquenique numa zona verde destinada para o efeito, ao deixar o local, não abandone os lixos, recolha-o e deposite-o nos locais e contentores próprios.
- Não faça lume dentro da área dos parques e dos jardins.
- Ajude a preservar os equipamentos dos parques e jardins.
- Se vir alguém a praticar vandalismo informe de imediato as autoridades, porque os espaços verdes também são seus!

VAMOS PROMOVER O CIVISMO E INCENTIVAR A DESCOBERTA E O
GOSTO PELOS ESPAÇOS VERDES!

Ideias úteis para aprender a reutilizar

8

- Reutilize os manuais escolares proporcionando os livros a famílias mais carenciadas;
- Reutilize roupa velha em panos de limpeza ou então, se ainda estiver em bom estado, ofereça-a a instituições ou a quem precisa;
- Transforme embalagens de sumos ou de leite em vasos para plantas ou em suportes para canetas e lápis;
- Reutilize as caixas de cartão para guardar roupa, calçado ou revistas;
- Use as latas para servir de vasos ou recipientes para guardar objetos domésticos;
- Os frascos vazios podem servir para guardar parafusos, pregos, botões, moedas, etc. ou mesmo como porta lápis ou jarra de flores;
- Pode aproveitar os sacos de plástico das compras para colocar os resíduos indiferenciados e desta forma poupar dinheiro na compra de sacos para o lixo;
- Caso algum resíduo não seja particularmente bonito para reutilização, não desanime. Sempre poderá recorrer à sua criatividade e imaginação, para o embelezar em períodos de descontração;
- Usar sacos de pano para as compras;
- Usar papel já escrito de um lado para rascunho;
- Utilizar a água que se desperdiça quando estamos à espera de água quente para regar o jardim, as plantas de casa, o carro;
- Reutilizar o esferovite (ex.: cuvetes de esferovite) para fazer: pratos de piqueniques; palmilhas para sapatos; envelopes almofadados quando precisa de enviar material frágil; bandejas para temperar carne e peixe; paletes de pintura; aviões, barcos, etc. juntamente com os seus filhos - corte, cole, pinte, dê novas formas a essas embalagens.

A imaginação é o limite!

CO-FINANCIAMENTO



PROMOTOR



APOIO TÉCNICO



Dê sugestões ao município sobre como esta e outras instituições podem melhorar os níveis de sustentabilidade local.

Envie para:

<http://ecocidade.cm-estarreja.pt/contactos.htm>.

Evite fazer impressões deste documento. Poupe o ambiente.