

# Guia de Boas Práticas Ambientais

município  
**Penacova**

CM-PENACOVA.PT | @MUNICIPIODEPENACOVA

# Guia de Boas Práticas Ambientais

## Mensagem introdutória

Este guia de boas práticas ambientais tem como principal objetivo fomentar a consciencialização ambiental e indicar medidas simples que podem ser empregues, no quotidiano, para reduzir a pegada ambiental e formar uma aliança com o desenvolvimento sustentável.

Desta forma, numa sociedade que se caracteriza por um consumismo crescente e desenfreado dos recursos que a natureza nos fornece, é crucial que cada um adote uma posição responsável para com o meio ambiente. Comportamentos verdes permitem (direta ou indiretamente) reduzir a quantidade de recursos necessários às nossas atividades diárias. Não se trata de adotar um comportamento radical, mas sim de efetuar uma gestão mais eficiente.

É indispensável uma nova educação, centralizada na obtenção de competências que permitam promover políticas de sustentabilidade. A humanidade deve ser capaz de demonstrar sensibilidade para atender aos sinais de alerta que a Terra comunica. Cada cidadão tem um papel fundamental nesta cruzada em que os pequenos gestos fazem toda a diferença.

## Índice

- Sustentabilidade (P03)
- Água (P06)
- Energia (P08)
- Resíduos (P13)
- Consumo ecológico (P21)
- Ao ar livre (P23)
- Educação ambiental (P26)
- Contactos úteis (P27)

# Sustentabilidade

## Desenvolvimento sustentável

- Este é um conceito sistémico que representa um modelo de desenvolvimento global contendo os aspetos de desenvolvimento ambiental:

*“O desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades, significa possibilitar que as pessoas, agora e no futuro, atinjam um nível satisfatório de desenvolvimento social e económico e de realização humana e cultural, fazendo, ao mesmo tempo, um uso razoável dos recursos da terra e preservando as espécies e os habitats naturais.” [Relatório de Brundtland]*

- A resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) intitulada “Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”, constituída por 17 objetivos, desdobrados em 169 metas, foi aprovada pelos líderes mundiais, em 2015, numa cimeira em Nova Iorque (EUA). É uma agenda alargada e ambiciosa que aborda várias dimensões do desenvolvimento sustentável (sócio, económico, ambiental) e que promove a paz, a justiça e instituições eficazes.

## Objetivos do Desenvolvimento Sustentável - ODS





# Pegada ecológica e pegada de carbono

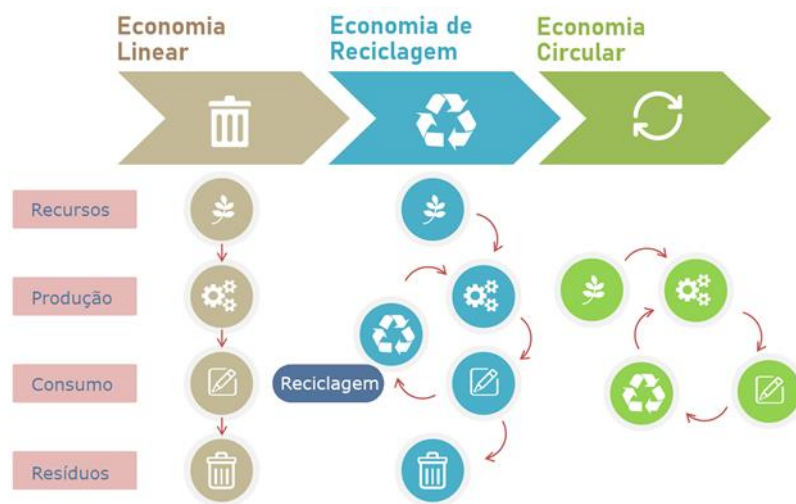
Calculadora de pegada ecológica

[www.footprintcalculator.org/home/pt](http://www.footprintcalculator.org/home/pt)



- A pegada ecológica permite quantificar o impacto humano na Terra. Este conceito exprime a área produtiva equivalente de terra e mar, necessária para produzir os recursos utilizados e para assimilar os resíduos gerados por uma dada unidade de população. Não procura ser uma medida exata mas sim uma estimativa, permitindo avaliar até que ponto o estilo de vida está de acordo com a capacidade da Terra de disponibilizar e renovar os seus recursos naturais, assim como absorver os resíduos e os poluentes gerados ao longo dos anos.
- No conceito de pegada ecológica está implícita a ideia de que o ser humano divide o espaço com outros seres vivos e um compromisso geracional, isto é, a “capacidade de uma geração transmitir à outra um planeta com tantos recursos como os que encontrou” (Relatório Brundtland) e, assim, está diretamente relacionada com o desenvolvimento sustentável, como um indicador deste.
- A pegada de carbono é uma metodologia criada para medir as emissões de gases com efeito de estufa e que são depois convertidas em carbono equivalente. Permite calcular o impacto ambiental causado na atmosfera de cada produto, processo ou serviço, e também por pessoa, atividade, empresa ou organização.
- Assim, a pegada de carbono faz parte da pegada ecológica (hoje em dia representa mais de 50%) e visa reduzir o aquecimento global e mitigar as alterações climáticas. Já a pegada ecológica considera todos os possíveis impactos no meio ambiente e visa reduzir a sobrecarga do planeta Terra.

# Economia Circular



- A Economia Circular consiste num modelo económico regenerativo e restaurador, em que os recursos (materiais, componentes, produtos, serviços) são geridos de modo a preservar o seu valor e utilidade pelo maior período de tempo possível.
- *“A transformação mundial rumo a uma economia circular implica passar de sistemas lineares, altamente esgotadores de recursos, com elevadas emissões, produção de resíduos e impactes elevados nos ecossistemas e no capital natural para sistemas circulares, que produzam menos resíduos e utilizem os recursos de forma mais eficiente e sustentável, proporcionando simultaneamente oportunidades de trabalho e uma elevada qualidade de vida.*
- *Trata-se de um contributo fundamental para a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável e os seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, bem como para outras metas internacionais acordadas em comum no âmbito, por exemplo, do Acordo de Paris, da Convenção sobre a Diversidade Biológica e da Convenção das Nações Unidas de Combate à Desertificação.” [Comissão Europeia, 2020]*
- Para consultar a Agenda Local para a Economia Circular do Município de Penacova aceder ao [link](#).

# Água

- A diminuição da disponibilidade de água doce no nosso planeta, que em si representa apenas 3% da água total, é um problema grave e atual. Somente um terço da água doce é acessível: a que constitui os rios, lagos, lençóis freáticos superficiais e atmosfera. A restante, encontra-se nas calotes polares, lençóis freáticos profundos etc.
- A quantidade total de água no mundo no seu ciclo natural permanece constante, mas, a procura aumenta todos os dias, em parte devido ao aumento populacional, mas também devido aos comportamentos humanos. A escassez hídrica é causada por vários fatores, entre eles o consumo crescente, dado o crescimento populacional e desenvolvimento económico, a poluição e degradação das reservas hídricas dadas as atividades antrópicas desreguladas, a própria degradação dos recursos naturais (e.g. destruição de florestas) e as alterações climáticas, que prejudicam o ciclo da água e provocam o aumento da ocorrência de eventos hidrológicos extremos, como inundações e longos períodos de seca.

- O ser humano é completamente dependente deste bem no seu dia-a-dia: alimentação, rega, limpeza, higiene, agricultura, indústria, etc. É fundamental compreender a sua importância e agir conscientemente. A tabela abaixo indica a quantidade de água necessária para produzir 1 kg de vários tipos de alimentos comuns.



A água é um recurso finito!

# Como poupar água

## Cozinha

- Encher o lava-loiça e desligar a torneira em vez de lavar a loiça com água corrente.
- Juntar a loiça durante o dia e lavar uma ou duas vezes, em vez de peça-a-peça.
- Antes de lavar os tachos, panelas ou frigideiras dá-los de molho para facilitar o processo.
- Usar a máquina de lavar quando esta estiver com a capacidade máxima.
- Aproveitar a água de lavar os legumes e a fruta, e de cozedura de legumes para regar plantas.
- Em vez de usar água para descongelar os alimentos, retirá-los antecipadamente do congelador.

## Lavandaria

- Cumprir as instruções do fabricante em relação aos consumos de água, energia e aditivos (detergente e amaciador) permite uma lavagem mais eficiente.
- Usar a máquina apenas quando tiver carga completa.
- Para pouca roupa, lavá-la à mão, deixando-a de molho para facilitar o processo.

## Casa de banho

- Tomar duche em vez de banho de imersão permite poupar vários litros de água.
- Fechar a torneira durante o ensaboamento, a escovagem dos dentes, a depilação, etc.
- Enquanto se espera pela água quente, captar a água fria para um recipiente. Esta água pode ser utilizada para lavar o chão, regar as plantas, etc.
- Regular o caudal de descarga dos autoclismos.

## Jardim, entrada, pátios

- Adequar a gestão da rega às espécies, ao tipo de solo e ao clima da zona.
- A casca de pinheiro retém a humidade do solo permitindo reduzir o número de regas.
- Regar o jardim ao amanhecer ou ao entardecer evita perdas por evaporação.
- Utilizar o regador sempre que possível, em vez da mangueira.
- Ao lavar a viatura preferir a ajuda de um balde e esponja.
- Em vez da mangueira para lavar a entrada e os pátios, realizar limpeza a seco usando a vassoura.

## Espaços públicos

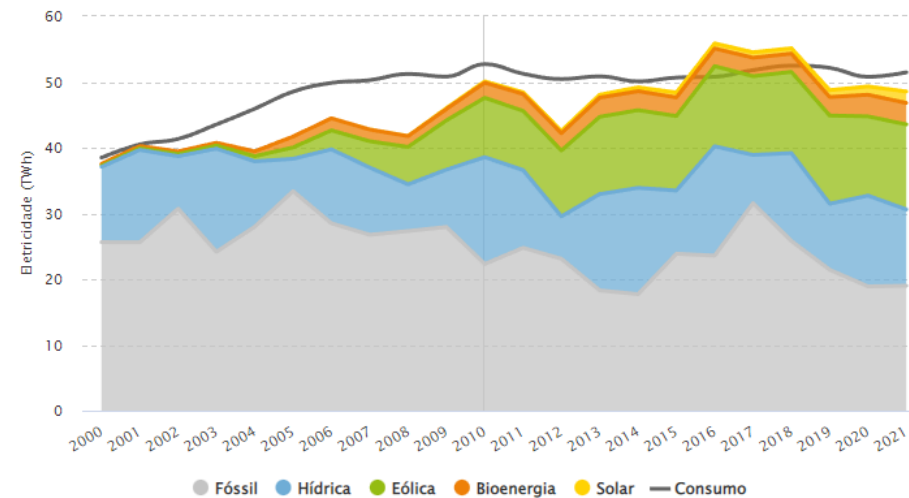
- Os municípios devem comunicar roturas na rede pública e outras anomalias. Devem contactar os serviços municipais e informar o ocorrido: 239 470 000 / 917 841 992 / 919 908 573.

É fundamental controlar as torneiras para que não fiquem mal fechadas.

# Energia

- A sociedade é cada vez mais dependente de energia e existe uma volatilidade visível no custo da energia, em particular da eletricidade. Atualmente as famílias pagam valores cada vez mais elevados pela energia que consomem.
- Verifica-se uma ambição generalizada para colmatar a procura crescente de energia e reduzir a pegada de carbono das fontes produtivas. O Pacto Ecológico Europeu manifesta políticas através da comissão europeia para alcançar a neutralidade carbónica até 2050.
- A solução passará por uma ação conjunta em diversas áreas estratégicas, tais como a melhoria da eficiência energética, a diversificação de fontes de energia (aproveitando a disponibilidade de recursos endógenos renováveis, como a água, o vento, o sol, a biomassa e a geotermia), o aumento da eletrificação, o reforço e a modernização das infraestruturas, o incentivo à investigação e inovação, a promoção de processos, produtos e serviços de baixo carbono e aposta na informação dos consumidores para escolhas conscientes.
- A transição energética não se esgota na evolução tecnológica ou na utilização de novas formas de energia. Em grande parte, será a participação do cidadão enquanto agente para a mudança de comportamentos, que terá um impacto predominante. Um cidadão mais informado representa melhores escolhas, mais eficientes e sustentáveis, participando ativamente no combate à pobreza energética e à vulnerabilidade dos consumidores.

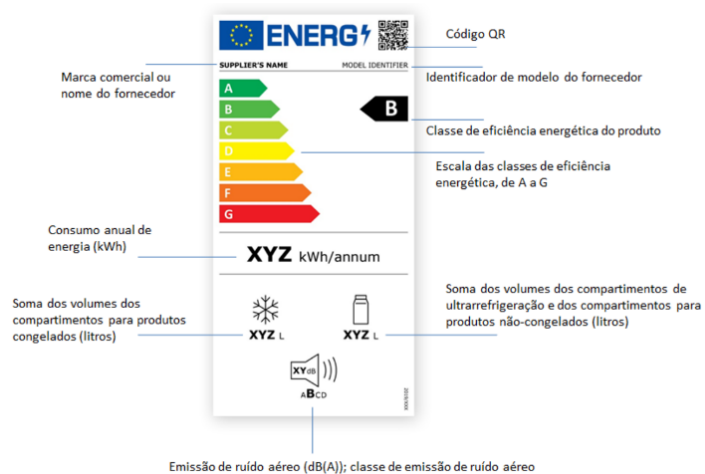
## Evolução da Produção Elétrica em Portugal Continental



Fonte: REN, análise APREN.



# Eficiência energética, MTD e rotulagem



Nova etiqueta de rotulagem energética para equipamentos de refrigeração  
novaetiquetaenergetica.pt

- Podemos definir eficiência energética como a otimização que podemos fazer no uso das fontes de energia. Isto é, o uso racional de energia consiste em usar menos energia para fornecer o mesmo valor energético. A eficiência energética e o uso de energias renováveis são a base de qualquer política energética sustentável.
- Com a necessidade corrente de condições custo-benefício razoáveis, devem ser usadas técnicas e estratégias que garantam um elevado nível de resguardo pelo ambiente. São consideradas MTD os procedimentos, práticas, tecnologias e equipamentos, mais eficazes em termos ambientais, evitando ou reduzindo as emissões e o impacto no ambiente, e que possam ser aplicadas em condições técnica e economicamente viáveis.
- O conceito de eficiência energética é aplicado aos equipamentos elétricos domésticos (frigoríficos, arcas congeladores, máquinas de lavar roupa, máquinas de lavar louça, televisores, monitores, lâmpadas, etc.) e o seu cálculo está previsto em diretivas e regulamentos europeus, aplicando-se a todos os países da União Europeia, incluindo Portugal. Um determinado eletrodoméstico para ser comercializado na UE necessita de passar por um conjunto de testes. A etiqueta energética permite ao consumidor fazer uma comparação entre modelos e marcas e assim determinar qual o aparelho mais eficiente em termos energéticos.
- É fundamental entender este conceito para que, na hora da compra, o consumidor não tenha como único critério o preço do eletrodoméstico. Se assim for, a médio ou longo prazo, o eletrodoméstico poderá acabar por sair mais caro por se refletir na conta de eletricidade no fim do mês. A própria responsabilidade ambiental de cada um deverá estar sempre presente, tendo em consideração os recursos finitos do planeta.
- Concluindo, um eletrodoméstico com melhores índices de eficiência energética apresenta, obrigatoriamente menos impactos ambientais ao executar as funções para as quais foi concebido com menos recursos, emitindo menos gases poluentes na atmosfera e sendo no geral mais sustentável.

# Como poupar energia

## Aparelhos domésticos

- Escolher eletrodomésticos com base na sua eficiência energética.
- Evitar deixar os equipamentos em “standby” pois continuam a consumir energia.
- Utilizar máquinas de lavar/secar roupa e lavar loiça quando estas tenham a carga completa. Quando possível secar a roupa ao ar livre. Evitar pré-lavagens e lavar a roupa com temperaturas o mais baixas possível para poupar até 50% no consumo.
- Ao cozinhar colocar tampas nos tachos e panelas. Evitar abrir desnecessariamente a porta do forno para não perder energia em forma de calor.
- O frigorífico é um eletrodoméstico que tem gastos consideráveis de energia. O termóstato não deve estar abaixo dos 3°C pois temperaturas mais baixas implicam um maior gasto de energia. Evitar abrir desnecessariamente a porta, mantendo-a bem fechada. Tal aplica-se também à arca congeladora.
- Optar por computadores portáteis porque são energeticamente mais eficientes que os tradicionais e permitem ajustar as opções de energia para um modo de “baixa energia” projetado para preservar a vida da bateria. Não esquecer de desligar os aparelhos periféricos que não estejam a ser utilizados (impressora, disco externo, etc.).
- Desligar o ferro ao ausenta-se durante alguns minutos – um ferro de engomar gasta, em média, tanto como 10 lâmpadas de 100 watts.

## Iluminação

- Substituir as suas lâmpadas tradicionais incandescentes por lâmpadas de baixo consumo como as LED e as fluorescentes. Estas podem economizar até 80% no consumo e podem durar até 15 vezes mais que as lâmpadas incandescentes.

| Incandescente   | Incandescente de Halogéneo  | Fluorescente  | LED   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 60 W<br>1 ano   | 43 W<br>1-3 anos  | 13 W<br>6-10 anos   | 9 W<br>15-20 anos   |

- Desligar as luzes quando deixar os espaços e privilegie a iluminação natural sempre que possível.
- Pintar as paredes e tetos com cor branca que irá refletir a luz natural e ajudar a manter as divisões iluminadas.
- Em locais de passagem de pessoas instalar temporizadores ou sensores de presença embutidos em lâmpadas. No exterior, investir em candeeiros solares.

### Construção sustentável e climatização

- Na aquisição, construção, reabilitação de uma habitação deve ter-se em conta a sua localização geográfica, a orientação solar e os fatores climáticos locais.
- Uma casa com um bom isolamento possibilita maiores poupanças energéticas. Permite evitar perdas de calor e infiltrações, através do isolamento eficaz de portas, janelas, paredes, teto e pavimento – cerca de 30% do calor/frio entra e sai pelas janelas.
- Os aparelhos de climatização são grandes consumidores de energia. Deve ser escolhido um equipamento adequado à habitação e ao local, de preferência programável para escolher as horas de funcionamento e a temperatura desejada, minimizando o tempo de uso. Enquanto este estiver em funcionamento as portas e janelas devem estar bem fechadas.
- Optar por uma temperatura adequada à época do ano (20-25° no Verão e 15-20° no Inverno) permite poupar energia. As despesas de eletricidade aumentam 10% por cada 1°C de temperatura.
- No verão, manter as cortinas e estores corridos para não deixar entrar os raios solares e no inverno o contrário, para que o sol aqueça a casa.
- O uso de painéis solares permite poupar energia ao aproveitar a energia do Sol para aquecer a água e a casa.

- As medidas de eficiência hídrica são polivalentes pois permitem poupar água e energia, dado que a captação, o transporte e o tratamento da água de abastecimento e das águas residuais são operações que implicam um elevado consumo e custo energético. A maior parte da água consumida pelas famílias é aquecida com recurso a gás e eletricidade., chegando a representar 23% da fatura energética nos edifícios residenciais.



## Mobilidade e transportes

O sector dos transportes é uma das principais fontes de GEE (Gases com Efeito de Estufa) e contribui para a poluição atmosférica e para o ruído. É então necessário agregar a necessidade de deslocação à minimização dos seus impactos ambientais.

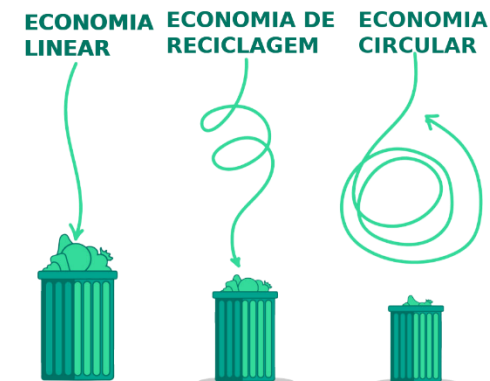


- Evitar usar o automóvel para trajetos curtos – preferir os transportes coletivos, a bicicleta ou mesmo ir a pé. O comboio continua a ser o transporte público menos poluente.
- Adotar um sistema de partilha de viaturas com familiares, vizinhos ou colegas de trabalho.
- Sabendo que o consumo de combustível é influenciado pela condução, deve ser adotada a **eco-condução** (forma mais eficiente que visa diminuir o consumo, a emissão de gases poluentes e com efeito de estufa e a sinistralidade): evitar arrancar sem aquecimento prévio; conduzir a uma velocidade adequada e regular; evitar travagens e acelerações bruscas; optar por mudanças mais altas, ou seja, conduzir a baixas rotações; e evitar cargas desnecessárias no interior do veículo.
- Atentar à manutenção do veículo. Filtros de ar e de combustível obstruídos, válvulas injetoras sujas e velas de ignição desgastadas provocam o aumento do consumo. Verificar regularmente a pressão dos pneus, tendo em conta as recomendações do fabricante.
- Evitar ligar o ar-condicionado para trajetos curtos. Este aumenta o gasto de combustível em média 10%. Já em viagens longas não é aconselhado manter as janelas abertas, pois isto provoca turbulência dentro do veículo o que faz aumentar o consumo.
- Ao trocar de veículo, considerar todos os pormenores de eficiência e manutenção: ter em conta o tipo de combustível, a potência, a indicação dos consumos e das emissões, a aerodinâmica, etc..

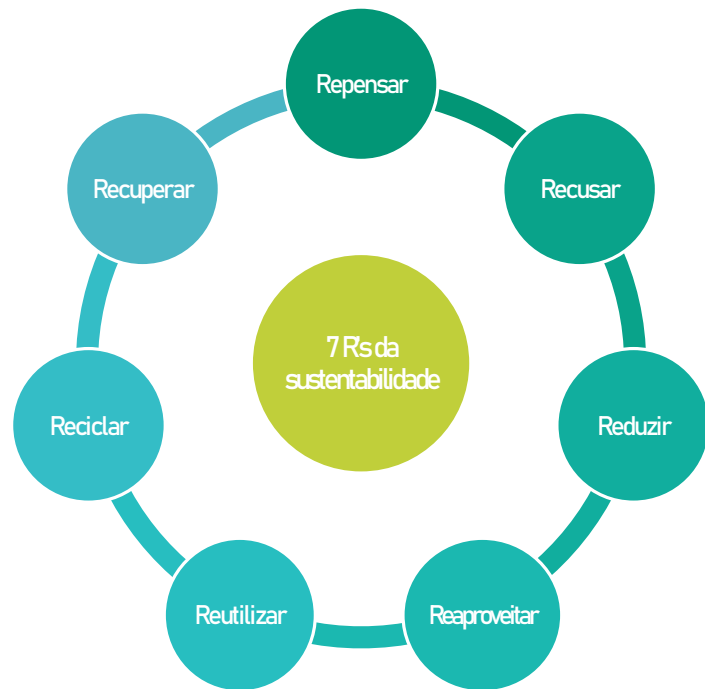


# Resíduos

- Resíduos sólidos são o que habitualmente chamamos lixo. São materiais sólidos gerados pela atividade humana e que consideramos sem utilidade. Por estimativa podemos dizer que cada português produz em média 1,4 kg de lixo por dia, o equivalente a cerca de 512 kg por ano.
- Apesar de o termo lixo englobar os resíduos sólidos em geral, uma grande parte pode e deve ser reutilizado ou reciclado. Existem alguns materiais que não são recicláveis, porém não devem ser descartados no lixo comum pelo alto grau de poluição e contaminação que geram no meio ambiente. Equipamentos eletrónicos, pilhas e lâmpadas, por exemplo, devem ser entregues em locais apropriados.
- O Município de Penacova é a entidade titular que, nos termos da lei, tem por atribuição assegurar a provisão do serviço de gestão de resíduos urbanos (RU) no respetivo território, com exceção da recolha seletiva, triagem, valorização e eliminação dos RU, cuja responsabilidade é da ERSUC.
- Cabe também à autarquia promover, além da recolha indiferenciada, a recolha seletiva de fluxos específicos de resíduos em que se incluem os óleos alimentares usados, as pilhas usadas e os resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos provenientes de utilizadores particulares.
- Na prossecução de uma política ambiental sustentável, a Câmara Municipal promove e disponibiliza aos seus Municípes diversos serviços de recolha de resíduos ao domicílio, através de marcação prévia, nomeadamente: Recolha de monos ou monstros e recolha de resíduos de equipamento eléctrico e electrónicos
- A responsabilidade do cidadão não se deve resumir ao simples ato de colocar o lixo no contentor, mas sim de participar na eficaz gestão dos resíduos, de acordo com a política dos 7R's e dos princípios da economia circular.



## Política dos 7 R's



Os 7 R's fazem parte de um processo educativo que tem por objetivo uma mudança de hábitos no quotidiano dos cidadãos e garantir um futuro melhor para todos. O objetivo é levar o cidadão a repensar os seus valores e práticas, reduzindo o consumo exagerado e evitando o desperdício.

- **Repensar** (será que realmente é necessário?)
- **Reduzir** (o consumo, as embalagens, o desperdício)
- **Reutilizar** (o objeto para outro fim)
- **Reaproveitar** (reparar o objeto danificado antes de o eliminar)
- **Reciclar** (separar os resíduos e encaminhar para reciclagem)
- **Recusar** (embalagens, objetos desnecessários)
- **Recuperar** (valorização térmica, compostagem de resíduos orgânicos)

# Reciclagem

O sucesso da reciclagem depende do comportamento de cada um perante o resíduo: se é reciclável deve ser depositado no ECOPONTO.

A figura ao lado indica o que se pode ou não depositar em cada um dos contentores dos ecopontos.



## PLÁSTICO E METAL

sacos, frascos de champô e detergentes, garrafas de água, sumos e óleos alimentares, esferovite, embalagens de iogurte, embalagens de leite, sumo e vinhos, latas de bebidas e conservas, tabuleiros de alumínio e aerossóis.

## NÃO DEPOSITAR

baldes, cassetes de vídeo, canetas, cd e dvd, rolhas de cortiça, talheres de plástico, plásticos não-embalagem, electrodomésticos, pilhas e baterias, tachos e panelas, ferramentas e talheres de metal.



## VIDRO

garrafas de bebidas e azeite, boiões de conservas e doces, frascos de perfume e cosmética.

## NÃO DEPOSITAR

pratos, chávenas, jarras, cristal, copos, janelas, vidraças, espelhos, lâmpadas, materiais de construção civil e embalagens de medicamentos.



## PAPEL E CARTÃO

caixas de cartão, caixas de cereais e bolachas, caixas de ovos, sacos de papel, caixas de pizza (sem gordura), jornais e revistas, papel de escrita e impressão e envelopes.

## NÃO DEPOSITAR

papel autocolante, sacos de cimento, papel plastificado, toalhetes e fraldas, papel de alumínio, lenços de papel sujos, embalagens de cartão com gordura (como caixas de pizza), papel de cozinha e guardanapos sujos e embalagens de produtos químicos.



# O que fazer aos diferentes tipos de resíduos



## Papel e cartão

- Colocar no ecoponto azul, o papelão. Espalmar, sempre que possível, as embalagens para que ocupem menos espaço facilitando o transporte e diminuindo o número de viagens necessárias.
- Priorizar a utilização dos recursos digitais em detrimento da impressão em papel. Imprimir apenas quando é estritamente necessário e quando possível em folhas de rascunho/recicladas e dos dois lados.
- Utilizar o verso das folhas para anotações, apontamentos, recados, etc..
- Evitar usar papéis decorados, engessados ou perfumados, pois possuem produtos que tornam a reciclagem difícil.
- Utilizar panos na cozinha para limpar pingos e salpicos em vez de toalhas de papel.
- Preferir guardanapos e lenços de tecido em detrimento das alternativas descartáveis.
- Ao comprar opte por produtos reciclados sempre que possível e prefira artigos empacotados num só tipo de material.



## Vidro

- Colocar no ecoponto verde, também chamado de vidrão.
- É preferível consumir produtos em embalagens de vidro, pois estas são facilmente recicladas, optando por garrafas com depósito em vez de tara perdida. Como o vidro é 100% reciclável, cada tonelada de vidro limpo dá origem a uma tonelada de vidro novo que levaria 4000 anos a decompor e que ao ser reciclado evitará a extração de 1300 kg de areia.

## Plástico e metal

- Colocar no ecoponto amarelo, o embalão.
- Evitar o uso de produtos descartáveis tais como copos, pratos, talheres e outros utensílios em plástico. Optar pelo uso de chávenas de cerâmica em detrimento dos copos de plástico para beber o café pode poupar mais de 1kg de plástico num ano.
- Dar preferência a produtos com recargas. A utilização de recargas poupa matérias-primas e diminui os resíduos produzidos.
- Comprar produtos do maior tamanho que se puder usar (por exemplo, 1 garrafão em vez de 3 ou 4 garrafas de água).
- Reutilizar latas de tinta ou de conservas para criar vasos de flores, portapapeis para escritório, mealheiros, suportes para velas, entre outros.



### Óleos alimentares usados

- Colocar os óleos alimentares usados - OAU (óleo de girassol, de soja, azeite) – no oleão. Grande parte dos óleos alimentares usados em Portugal tem como principal destino a rede de esgotos. Esta é uma solução muito nociva que acarreta vários impactes ambientais negativos, tais como a diminuição de oxigénio presente nas águas superficiais, o aumento da carga orgânica, a degradação da qualidade do meio recetor, entre outros.
- O oleão destina-se exclusivamente a depositar óleos alimentares usados e nunca outro tipo de óleos. Para uma utilização correta deste, o óleo deve ser acondicionado numa garrafa de plástico e colocado no oleão.

### Roupa, calçado e brinquedos

- Não se deve colocar roupa, calçado e brinquedos no lixo comum. Já existem contentores apropriados para a recolha destes bens. Estes vão ser triados e encaminhados ou para doação ou para reciclagem.

### Monstros

- Os resíduos urbanos volumosos, trivialmente conhecidos por monstros, incluem resíduos de artigos grandes e pesados como mobílias, colchões, sofás, etc. Dadas as suas características ou volume, não podem ser depositados no contentor para o lixo indiferenciado.
- Se um objeto deixou de ter utilidade, mas ainda estiver em boas condições, a solução pode passar pela sua doação a instituições de caridade, a familiares ou amigos, ou mesmo pela recuperação e reutilização, os chamados projetos Do-It-Yourself.
- No caso do município de Penacova a recolha deste tipo de resíduos é feita porta a porta, pelos serviços da Câmara Municipal, devendo o interessado contactar previamente esta entidade, (239 470 000 – Divisão do Ambiente e Serviços Urbanos).



### H SARAH TRADING - RECOLHA DE ROUPA, CALÇADO E BRINQUEDOS

### Material elétrico e eletrónico

- Os Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE) são todos os resíduos, incluindo todos os componentes, subconjuntos e consumíveis que fazem parte integrante dos equipamentos elétricos e eletrónicos no momento em que estes são rejeitados. De acordo com a legislação em vigor os distribuidores são responsáveis por assegurar gratuitamente a recolha de REEE, sem encargos para o detentor.
- Os REEE de dimensão pequena ou média podem ser depositados gratuitamente num dos Pontos Eletrão disponíveis em vários centros comerciais.
- Na compra de um novo telemóvel deve-se entregar o antigo na loja onde vai comprar o novo, ou depositar em contentor adequado para o efeito.
- As lâmpadas devem ser entregues nos estabelecimentos que as vendem, ao comprar as novas, ou, depositá-las nos centros de recolha de REEE.

### Pilhas e baterias

- Devem ser depositadas no pilhão. Estes resíduos são perigosos por serem tóxicos, por isso devem ser sempre depositados no local apropriado. Caso contrário podem contaminar o solo, os lençóis de água e rios, estendendo a contaminação para as plantas e animais.

### Tinteiros e toners

- Optar por utilizar tinteiros e toners recicláveis sempre que possível pois a sua reciclagem permite poupar recursos naturais essenciais (cerca de 5 litros de petróleo por cada tinteiro ou toner), e evita a deposição em aterro destes equipamentos cujos resíduos são prejudiciais para o ambiente. Os toners e tinteiros usados poderão ser encaminhados para a AMI ou para outros operadores autorizados pela Agência Portuguesa do Ambiente. Ativar o modo de poupança permite imprimir documentos utilizando menos toner.

### Medicamentos

- Os medicamentos fora de prazo ou que já não serão utilizados deverão ser entregues na farmácia.

### Pneus

- Os pneus usados necessitam de cuidados acrescidos na sua gestão sob pena de poderem originar graves problemas ambientais e representar um sério risco para a saúde pública, nomeadamente por deposição e/ou abandono em terrenos não apropriados ou a queima a céu aberto.
- O produtor de pneus novos é responsável pela recolha, transporte e destino final adequado dos pneus usados, devendo esta responsabilidade ser transferida para uma entidade devidamente autorizada e/ou licenciada para a sua recauchutagem, reciclagem ou outras formas de valorização.

# Resíduos domésticos perigosos

São resíduos domésticos que se qualificam como resíduos perigosos quando descartados pois possuem materiais tóxicos, inflamáveis, corrosivos e até contaminantes que, quando descartados no lixo comum, podem colocar em risco a saúde das populações e do meio-ambiente, poluindo os recursos hídricos da região, assim como a fauna e flora locais.

Estes resíduos não podem ser colocados nem nos ecopontos, nem no lixo normal. Alguns exemplos incluem: tintas, cosméticos, radiografias, lâmpadas, aerossóis, pesticidas, pilhas, baterias, etc.

Estes resíduos devem ser separados e encaminhados corretamente. Os municípios podem entregar este tipo de resíduo no centro de recolha da Câmara Municipal de Penacova mediante contacto.

**RESÍDUOS DOMÉSTICOS PERIGOSOS EM PEQUENAS QUANTIDADES**  
SABE O QUE TEM EM CASA?

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>PILHAS E BATERIAS</b><br><br>PILHAS, BATERIAS                                 | <b>COSMÉTICA</b><br><br>VERNIZ, ACETONA, DESODORIZANTE                               | <b>LÂMPADAS</b><br><br>LÂMPADAS FLUORESCENTES, LÂMPADAS LED        | <b>ESPECIAIS</b><br><br>EXTINTORES, DETETORES, ÓTICOS                                   | <b>RESÍDUOS FITOFARMACÊUTICOS</b><br><br>PESTICIDAS, HERBICIDAS, FERTILIZANTES |
| <b>RESÍDUOS AUTOMÓVEIS</b><br><br>ÓLEOS, LUBRIFICANTES, ANTICONGELANTES, FILTROS | <b>RES. LIMPEZA E QUÍMICOS AGRESSIVOS</b><br><br>LIMPEZA DE FORNOS, LIMPEZA DE CANOS | <b>RESÍDUOS LIGADOS A EDIFÍCIOS</b><br><br>TINTAS, COIAS, VERNIZES | <b>EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS</b><br><br>COMPUTADORES, TELEMOBÉIS, TELEVISÕES | <b>SAÚDE</b><br><br>RADIOGRAFIAS, TERMOMETROS DE MERCÚRIO                      |

SEPARE E ENCAMINHE CORRETAMENTE OS RESÍDUOS PERIGOSOS, NÃO COLOQUE A SUA SAÚDE EM RISCO.

COM O APOIO:  
**POSEUR**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
POLÍTICA REGIONAL DE INTERVENÇÃO E COOPERAÇÃO NA ÁREA DE SAÚDE

PORTUGAL  
**2020**



**penacova**  
MUNICÍPIO

PODE DESCARREGAR O FORMULÁRIO DISPONÍVEL EM [WWW.CM-PENACOVA.PT](http://WWW.CM-PENACOVA.PT) E ENTREGAR PREENCHIDO NA BIBLIOTECA MÓVEL PARA RECOLHA NA SUA CASA.

**MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR**

TELEFONE: 239 470 000  
[RESIDUOS@CM-PENACOVA.PT](mailto:RESIDUOS@CM-PENACOVA.PT)

### Resíduos orgânicos

- O lixo orgânico tem origem animal ou vegetal e inclui grande parte do lixo doméstico, restos de alimentos, folhas, sementes, restos de carne e ossos, etc. Quando acumulado ou disposto inadequadamente pode tornar-se poluente do solo, das águas e do ar. No entanto, os resíduos orgânicos podem ser valorizados. Podem ser objeto de compostagem para a fabricação de um composto (usado como nutriente e corretivo do solo) ou podem ser valorizados, produzindo o combustível biogás.
- Uma medida para reduzir a quantidade de lixo orgânico passa por evitar o desperdício alimentar ao ajustar as doses preparadas às necessidades do seu agregado familiar.
- Ao guardar as compras, colocar primeiro os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios. Atentar aos produtos perecíveis.
- A compostagem doméstica e/ou comunitária é uma forma de reduzir a fração orgânica no lixo indiferenciado. A partir dos resíduos orgânicos (ex.: cascas de legumes e fruta, restos de comida sem gordura, folhas, etc. ) é possível produzir composto (fertilizante natural) para utilizar na horta ou jardim. Para mais informação consultar o Guia de Compostagem de Penacova: [link](#).





# Consumo ecológico

- Consumo ecológico, consciente ou sustentável é o consumo de bens ou serviços tendo em conta preocupações ambientais, tanto na produção como na distribuição, utilização e destino final. É socialmente justo e economicamente viável procurando ter um impacto mínimo sobre o meio ambiente.
- Significa comprar aquilo que realmente se necessita, estendendo a vida útil dos produtos tanto quanto seja possível. Consumir de forma sustentável é fazer escolhas conscientes, responsáveis, compreendendo as consequências ambientais e sociais – positivas ou negativas



## Dicas:

- Avaliar os hábitos de consumo antes de comprar o que quer que seja.
- Resistir à tentação de comprar por impulso.
- Optar por levar um saco de pano ou de rede reutilizável na ida às compras.
- Informar-se sobre a origem e o destino de tudo o que se consome. Optar por produtos feitos com métodos sustentáveis ajuda a cadeia produtiva a ser mais responsável e minimiza os impactos no meio ambiente. Um bom exemplo são os produtos de agricultura biológica. Produtos orgânicos não requerem químicos na sua produção e além de beneficiarem a saúde, beneficiam também o planeta
- Sempre que possível aplicar a política dos 7R's. Se pode ser reparado, transformado ou reutilizado não é necessário comprar novo. Para determinados produtos existe também a possibilidade de alugar ou pedir emprestado em alternativa à compra.
- Dar prioridade a produtos locais, pois estes não necessitam de ser transportados longas distâncias, poupando energia e o ambiente.
- Verificar se o produto possui os chamados símbolos/rótulos ecológicos que constituem uma forma de certificar que o produto tem um bom desempenho ambiental.

# Rotulagem ecológica

Os rótulos ecológicos permitem aos consumidores recolher informações sobre o produto e tomar uma decisão mais informada. Constituem uma medida de sustentabilidade para fornecer transparência aos consumidores. Estes promovem a produção e venda de vários tipos de produtos que foram desenvolvidos para respeitar e proteger o meio ambiente. Os rótulos ecológicos podem referir-se a diferentes especificidades tais como a presença de ingredientes controversos, a origem das matérias-primas ou ao próprio processo de produção.

A escolha ecológica muitas vezes também se traduz em proteção da saúde.

- Breve descrição dos rótulos ecológicos mais comuns:



**Certificação Ecocert**

A Ecocert é a maior organização de certificação orgânica mundial.



**Forest Stewardship Council (FSC)**

O selo do Sistema de Certificação Florestal Global indica que o produto vem de uma floresta sustentável e garantirá que as florestas estejam vivas para gerações futuras.



**Rainforest Alliance Certification**

Símbolo para quintas, florestas e turismo. Garante que a empresa cumpriu com critérios de sustentabilidade ambiental e social.



**Global Organic Textile Standard (GOTS)**

Certificação que garante o estado orgânico dos têxteis.



**Leaping Bunny**

Símbolo internacional para cosméticos, produtos de cuidado pessoal e domésticos cruelty-free. Garante que não são feitos testes em animais.



**PETA-approved Cruelty-free and Vegan**

O selo PETA approved vegan é uma certificação que garante que os produtos são livres de ingredientes de origem animal e em produção não incluem testes em animais.



**The Vegan Society Trademark**

Símbolo mundial que significa que o produto é livre de testes e ingredientes animais.



**Fairtrade Foundation Certification**

Certificação de comércio justo para produtos provenientes de produtores em países em desenvolvimento. Garante um preço mínimo justo, melhores condições de trabalho e proteção do meio ambiente.



**EU Ecolabel**

Reconhecido em toda a Europa e em todo o mundo, é um rótulo de excelência ambiental concedido a produtos e serviços que atendem a elevados padrões ambientais ao longo do seu ciclo de vida: da extração de matéria-prima à produção, distribuição e descarte.



**Green Dot**

É um símbolo de licença de uma rede europeia de sistemas financiados pela indústria, para a reciclagem de materiais de embalagem de bens de consumo.

# Ao ar livre

---

## Floresta

- As florestas são grandes agentes de sequestro de carbono, pela fotossíntese, tendo um efeito mitigador das alterações climáticas. São também essenciais para proteger os solos da erosão e das cheias, reter poeiras e contaminantes e prevenir a contaminação das águas superficiais e subterrâneas. Além de fornecerem produtos e serviços que contribuem para o desenvolvimento socioeconómico, as florestas abrigam mais de três quartos da biodiversidade terrestre do mundo.
- Todos os cidadãos têm a responsabilidade de adotar comportamentos que contrariem a tendência para o abandono e a diminuição da área florestal e assim contribuir para a conservação de habitats e da biodiversidade.

## Proteção da biodiversidade

- Os principais fatores de ameaça à biodiversidade identificados estão relacionados com a destruição, degradação e fragmentação dos habitats naturais, resultantes de ações do Homem.

### Dicas:

- Evitar cortar e danificar plantas ou árvores quando em passeios por parques ou florestas.
- Participar em atividades ao ar livre de observação da natureza, pois é uma forma de promover a utilização sustentável do meio ambiente.
- Não introduzir espécies exóticas.
- Não poluir rios, matas ou outras zonas naturais; a poluição é nociva às espécies que aí habitam, levando ao stress dos ecossistemas e à morte dos organismos.

# Incêndios

- O período crítico relativo aos incêndios é definido por portaria do Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território, e corresponde ao período no qual se aplicam medidas e ações especiais de prevenção por motivo das circunstâncias meteorológicas excecionais.
- Durante este período em espaços florestais e agrícolas não é permitido fumar, fazer lume ou fogueiras, queimas ou queimadas e lançar foguetes.
- A maioria das causas conhecidas dos incêndios florestais é de origem humana. Estes matam animais, destroem a vegetação, poluem as águas, enfraquecem solos e causam a sua erosão, e o fumo causa acidentes rodoviários e agrava problemas respiratórios.

## Dicas:

- Dar especial atenção à gestão do lixo. Depositar o lixo nos locais apropriados e adotar normas de conduta preventivas.
- Abolir o arremesso de pontas de cigarro pela janela do carro.
- Ao detetar um incêndio florestal, avisar imediatamente o Corpo de Bombeiros, a Proteção Civil ou a Polícia, (sendo o Número Único Europeu de Emergência o 112).
- É obrigatório comunicar queimas e queimadas (contactando o Gabinete Técnico Florestal do Município ou pela inscrição na [plataforma do ICNF](#)).
- Efetuar a gestão de combustível, isto é, a limpeza dos terrenos junto a edifícios ou aglomerados populacionais permite evitar a propagação do fogo.





## Atividades de lazer

### Parques de lazer

- Contribuir para a defesa e preservação de árvores e outras espécies vegetais dos espaços verdes públicos.
- Denunciar o furto de flores.
- Manter o espaço limpo, colocando o lixo no local apropriado.
- Denunciar o estacionamento indevido em locais ajardinados.
- Apanhar os dejetos dos animais de estimação. Estes constituem um problema de imagem, contaminação do ambiente e saúde pública, pois são meio de transmissão de várias doenças, (algumas delas ao homem).

### No rio

- Colocar o lixo nos locais apropriados, não no areal.
- Respeitar as regras da praia.
- Caso sejam permitidos animais de estimação apanhar os seus dejetos, pois existem riscos de saúde pública associados.

### Pesca e Caça

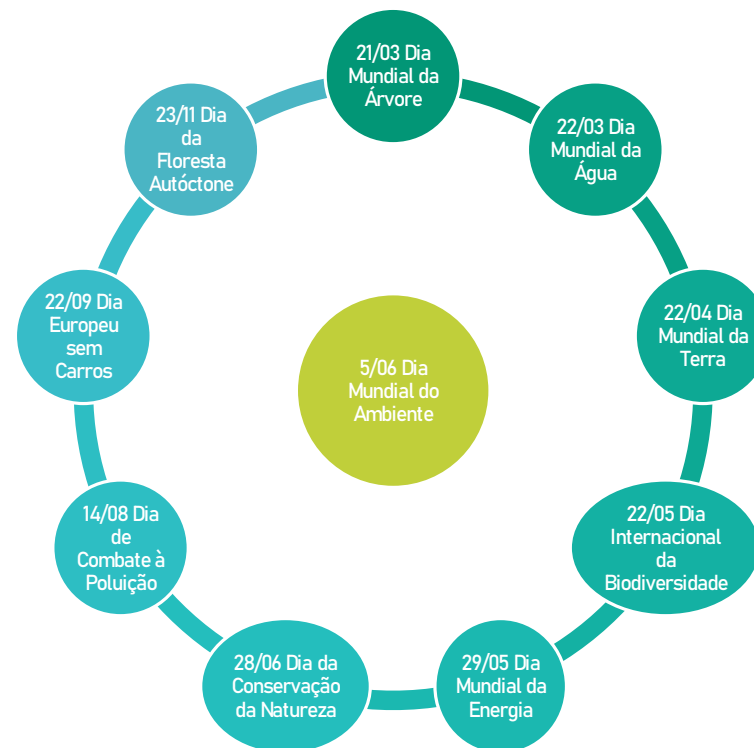
- Pecar e caçar em zonas para o efeito.
- Manter as pistas de pesca e zonas de caça livres de poluição.
- Utilizar os recipientes adequados à deposição do lixo.
- Evitar interferir nos ecossistemas.
- Pescar e caçar apenas as espécies permitidas e constantes na legislação.
- Respeitar a legislação referente às licenças, épocas, tamanho do pescado no caso da pesca, e do período de defeso.



Uma praia mais limpa é da responsabilidade de todos.

# Educação ambiental

- Educação ambiental destina-se a desenvolver conhecimentos, habilidades e atitudes voltadas para a preservação do meio ambiente, por meio de um processo participativo que abrange áreas de pesquisa, análise, apresentação, consciencialização e aprofundamento do conhecimento sobre o mesmo. Neste processo, o educando é preparado para atuar como agente transformador, exprimindo uma conduta ética, condizente com o exercício da cidadania.
- Esta educação deve ocorrer dentro das escolas, empresas, universidades, repartições públicas, etc., não se destinando apenas a jovens, mas a todos os cidadãos. Apesar de na sociedade a escola ser encarada como o centro de desenvolvimento social e profissional do cidadão, também a família e os meios de comunicação partilham o dever de alertar para a preservação da natureza e para o uso sustentável de seus recursos.
- A participação dos cidadãos em campanhas de sensibilização ambiental e eventos da mesma natureza é fundamental para que ocorra uma mudança comportamental relativamente ao meio ambiente.



# Contactos úteis

|  |             |
|--|-------------|
| Câmara Municipal de Penacova                                 | 239 470 300 |
| Divisão do Ambiente e Serviços Urbanos da CMP                | 239 470 000 |
| Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Penacova | 239 477 469 |
| SOS – Número Único Europeu de Emergência                     | 112         |
| GNR – Posto Territorial de Penacova                          | 239 470 160 |
| Armazém Municipal da Espinheira                              | 239 470 000 |
| Armazém Municipal do Silveirinho                             | 239 456 230 |
| ERSUC – Resíduos Sólidos do Centro S.A.                      | 239 851 910 |

## Fazer mais:

- Partilhar os conhecimentos e comportamentos ambientalmente corretos divulgados neste guia com amigos e familiares;
- Informar a Guarda Nacional Republicana – Serviço Nacional de Proteção da Natureza e Ambiente, GNR – SEPNA, ou a Inspeção Geral do Ambiente e do Ordenamento do Território, em caso de desrespeito pelo ambiente;
- Informar a Câmara Municipal sobre situações de infração relativas à acumulação e deposição de resíduos, pragas urbanas, situações de gestão de combustível, roturas de água na via pública ou outras anomalias.

# Guia de Boas Práticas Ambientais

município  
*Penacova*

CM-PENACOVA.PT , @MUNICIPIODEPENACOVA