

UMA VIDA + sustentável

QUERER É PODER!

maia21



[UMA AGENDA PARA O FUTURO]



CATÓLICA
universidade católica portuguesa - leiria
Escola Superior de Biotecnologia



mais momentos
AMBIENTE, SENSIBILIZAÇÃO E CIDADANIA



QUERER
É
PODER!

ÍNDICE

	PÁGINAS
COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS	4 / 5
PROTEGER OS RECURSOS NATURAIS: ÁGUA E BIODIVERSIDADE	6 / 7
CONSUMIR MELHOR	8 / 9
UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL	10 / 11
UMA COMUNIDADE E UM MUNDO MAIS JUSTOS	12 / 13
CONTACTOS	14 / 15

"Uma Vida + SUSTENTÁVEL. Querer é Poder" faz parte de uma série de quatro Guias que estamos a lançar junto de quatro grupos fundamentais da nossa comunidade: os cidadãos, as empresas, as escolas e as associações. Os temas aqui retratados são baseados nos sete desafios essenciais para atingir a sustentabilidade na Europa que estão contidos na Estratégia da União Europeia para o Desenvolvimento Sustentável adoptada pelo Conselho Europeu em 2006. Acreditamos que "querer" ter uma participação activa na construção de um melhor ambiente físico e social é meio caminho para "poder" fazê-lo. O Guia **"Uma Vida + SUSTENTÁVEL. Querer é Poder"** é um pequeno auxiliar para ajudar nesta tarefa de transformar as preocupações em acção.

Caro Município,

Desde sempre, um dos pilares fundamentais de estratégia deste Executivo Municipal tem sido oferecer aos Cidadãos o bem estar e a qualidade de vida que lhes é merecida.

É com esta orientação que temos evoluído num quadro de actuação que eleva o nosso Município aos melhores índices de qualidade de vida da região, com resultados que reflectem bem o empenho da Câmara nas áreas ligadas ao abastecimento de água e saneamento, resíduos sólidos, espaços verdes e ainda noutras áreas mais específicas, como a qualidade do ar, ruído e ordenamento do território.

Para além da aposta na disponibilização das infraestruturas necessárias, a informação e a sensibilização das populações, que desde muito cedo foi implantada, tem-se revelado fundamental e eficaz para o sucesso da estratégia definida e rumo a um desenvolvimento sustentável, no qual encaixam os vectores ambiental, económico e social, no processo de desenvolvimento do Concelho e na promoção da cidadania, traduzindo-se esta política no apanágio da Câmara Municipal da Maia.

Cada vez mais pensamos em conforto e qualidade de vida, proporcionando condições que respeitam a integridade individual e o ambiente que nos rodeia, constituindo a sustentabilidade das populações um grande desafio, abraçado pela Câmara Municipal, que se traduz em novas formas de pensar e reflectir sobre os objectivos, assim como a forma de os atingir.

A sua concretização representa, visivelmente, um novo desafio para a autarquia, assim como para todos os sectores da sociedade, uma vez que exige o conciliar de interesses e a procura de soluções inovadoras, através da obtenção de consensos e de formação de parcerias.

Assim, o presente Guia assenta na estratégia de sustentabilidade definida pelo Município, e engloba um conjunto útil de informações de carácter prático, pretendendo despertar a comunidade para a adopção de Boas Práticas que proporcionem um ambiente saudável e uma melhor qualidade de vida para todos.

Este Guia, mais do que uma ferramenta criada para promover o respeito pelo ambiente, de forma a prevenir e minimizar os impactes gerados, pretende-se que seja um instrumento de co-responsabilização de cada um de nós, rumo à sustentabilidade.

A Câmara Municipal da Maia

QUEREMOS COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

PORQUE...

Embora haja quem ainda diga que são um mito, a verdade é que estão à vista e sentem-se – as alterações no clima são já uma evidência, mesmo científica. Desde a revolução industrial que o nível de gases e partículas poluentes no ar têm vindo a aumentar. Alguns desses gases, causaram o problema do buraco da camada de ozono, agora mais atenuado, outros causam problemas directos nas nossas vias respiratórias e outros, como o dióxido de carbono (CO₂), têm a capacidade de reter energia na atmosfera terrestre.

A temperatura global aumentou entre 0.4 e 0.8°C desde o fim do século XIX e o nível do mar subiu 10 a 20 cm nos últimos cem anos, uma variação dez vezes mais rápida do que a registada nos 3000 anos anteriores (Fonte: IPCC).

O efeito de estufa é um fenómeno característico no nosso planeta, aliás é este efeito que permite que no nosso planeta exista vida, mantendo uma temperatura favorável e permitindo que exista água no estado líquido, elemento essencial para a vida tal como a conhecemos. O efeito de estufa é possível graças a um conjunto de gases, entre os quais o vapor de água, o CO₂ e o metano que são lançados na atmosfera da Terra através de fenómenos naturais como os vulcões, a digestão dos herbívoros, mas também pelas actividades humanas. Em termos da acção humana, os gases com efeito de estufa (GEE) resultam principalmente da queima de carvão, petróleo ou gás natural (os chamados combustíveis fósseis), seja nas indústrias, nos motores dos transportes, nas centrais termoeléctricas de onde sai a energia que usamos nas nossas casas.

A temperatura global do planeta está a aumentar devido à grande concentração de GEE na atmosfera. A opinião dos cientistas é que o aquecimento causará alterações graves nos sistemas climáticos, passando a haver mais tempestades, secas e cheias extremas.

...PODEMOS

Informarmo-nos, assumir a nossa responsabilidade, agir de forma a reduzir as emissões, compensar as que não conseguimos evitar e passar a palavra.

Estima-se que o consumo anual médio dos electrodomésticos em stand-by para cada lar português seja de 377 kWh/ano, o que corresponde a uma despesa de €37,25.

EM CASA

1. DIMINUIR O CONSUMO ENERGÉTICO

Nas nossas casas existem vários electrodomésticos a consumir energia e a emitir GEE. A primeira coisa a fazer é, ao comprar os electrodomésticos, certificar-se que são de baixo consumo verificando o selo de eficiência energética. Depois devemos verificar que só estão ligados quando são necessários e evitar mantê-los em stand-by (pois também consomem energia). Recordar de desligar sempre as luzes quando se sai de uma divisão e optar por comprar lâmpadas de baixo consumo. Evitar o aquecimento e ar condicionado, preferindo sempre um bom isolamento da casa. Conheça os 10 produtos mais eficientes no mercado em termos energéticos, seleccionados pela Quercus e EDP, em www.topten.pt.

2. CASA CERTIFICADA

Agora, ao comprar ou alugar uma casa ela já traz um certificado energético. Este certificado comprova que a casa tem uma boa eficiência energética e qualidade do ar. Informe-se e exija que a sua casa seja certificada, pois terá um menor consumo energético. Os novos edifícios com mais de 1.000 m² que tenham pedido a sua licença a partir do dia 1 de Julho de 2007 têm que possuir um certificado de eficiência energética e da qualidade do ar interior.

3. CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL

Se vai construir uma casa ou fazer obras, opte por uma construção sustentável. Também na casa se podem fazer opções mais amigas do ambiente que vão desde os materiais utilizados até aos métodos de construção. As opções são muitas, desde a recolha da água da chuva, a reutilização de água da banheira para o autoclismo, a utilização de painéis solares, entre outras. As soluções são à sua medida. Sempre que possível utilize energias renováveis, é benéfico para o ambiente e para a sua conta bancária!

Para saber mais sobre soluções construtivas consulte www.ecocasa.org.

NA RUA

4. O VEÍCULO INDIVIDUAL

Ao adquirir um veículo escolha um com menores emissões de CO₂, com baixos consumos e que utilize um combustível mais ecológico. Os combustíveis fósseis e a sua queima são os grandes responsáveis pela emissão dos GEE. Já existem no mercado várias opções como a gás natural, eléctricos, híbridos, entre outros. Depois poderá ter alguns cuidados com a sua condução, pois certos comportamentos aumentam os consumos dos combustíveis, como por exemplo a velocidade ou as janelas abertas. Sempre que possível deixe o seu veículo em casa e opte por andar a pé, de bicicleta ou de transportes públicos. Caso precise mesmo de o usar tente rentabilizá-lo, não andando sozinho. Descubra as emissões de CO₂ do seu automóvel www.dgv.pt/veiculos/guia_pesquisa.asp ou calcule o carbono emitido em www.mycarbonfootprint.eu.

5. TRANSPORTES

Todos nós precisamos de nos deslocar e para tal temos já várias opções. Os transportes mais poluentes são os que queimam combustíveis fósseis como o carro e o avião por isso estes são sempre de evitar. Para as curtas distâncias opte por andar a pé, de bicicleta, em veículos eléctricos, de metro ou autocarro. Nas viagens mais longas o comboio é sempre uma boa opção, pois além de confortável é muito ecológico. Em último caso utilize o carro ou o avião mas tente compensar as emissões sempre que possível.

6. COMPENSAR AS EMISSÕES

Em Portugal já existem várias empresas que calculam as emissões de CO₂ e através das quais é possível compensá-las recorrendo à plantação de árvores em zonas do país que precisam de ser reforestadas com espécies da zona. As florestas são verdadeiros sumidouros de carbono pois ao fazer a fotossíntese, captam o CO₂ do ar e transformam-no em oxigénio prestando um serviço essencial aos seres vivos. As emissões que cada um faz podem ser medidas e compensadas, mas o ideal é mesmo evitá-las para que não tenham que ser compensadas. Calcule as suas emissões e compense-as em www.carbono-zero.com.

MAIS EFICIENTE
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z
MENOS EFICIENTE

Os grandes electrodomésticos possuem um rótulo energético europeu que identifica a eficiência energética do aparelho, usando letras de A (mais eficiente, menos consumo) a G (menos eficiente, mais consumo). Já existem electrodomésticos A+.

Através do regime de microgeração pode vender energia à rede eléctrica. Pode ganhar até € 300/mês e reduzir as emissões de CO₂.
www.renovaveisnagora.pt

Mais informação sobre utilização racional de energia, cogeração, veículos eléctricos e eficiência energética em edifícios em www.eficiencia-energetica.com/ e sobre energias alternativas em www.energia.pt/

A FAZER:
COMPRAR
PAGAR A
IR A LAV

De acordo com o Artigo 85º do Código do IRS, são dedutíveis à colecta 30% dos custos com a aquisição de equipamentos novos para utilização de energias renováveis, com o limite de € 761.

QUEREMOS PROTEGER OS RECURSOS NATURAIS: ÁGUA E BIODIVERSIDADE

PORQUE...

O nosso planeta oferece-nos bens essenciais à vida e comuns a todos os seres vivos aos quais designamos recursos naturais. São vários os recursos naturais no nosso planeta que utilizamos para viver e melhorar a nossa qualidade de vida tais como: água, madeira, frutos, peixe, fibras de plantas para têxteis, entre muitos outros. Não é só o ser humano que utiliza estes recursos, todos os seres vivos precisam deles, nós precisamos de água doce e pura para beber assim como uma lontra precisa dessa água para capturar o peixe e os crustáceos que lhe servem de alimento. Aparentemente estes bens abundam mas na verdade a água doce potável é cada vez mais escassa e o número de espécies em perigo ou em vias de extinção é preocupante e está a contribuir para a perda de biodiversidade.

ÁGUA

A água é essencial para viver. Utilizamo-la para beber, cozinhar, para a nossa higiene, nas actividades económicas e até para produzir energia. A principal ameaça à qualidade da água é a poluição proveniente das mais diversas fontes: agrícola, industrial, resíduos urbanos, esgotos, etc. Outras ameaças são os consumos desregrados que causam um desaparecimento dos lençóis freáticos alterando o equilíbrio do armazenamento natural de água, bem como as consequências das alterações climáticas, como as secas, que reduzem as bacias hidrográficas e levam inclusive algumas regiões do nosso país a ficar praticamente sem água.

BIODIVERSIDADE

A biodiversidade presta uma vasta gama de serviços essenciais, como o fornecimento de alimentos (ex: animais, plantas, fungos), água limpa (ex: floresta), polinização (ex: abelhas), prevenção de erosão (ex: floresta) ou ainda sumidouros de carbono (ex: floresta). As principais ameaças à biodiversidade são as culturas extensivas em modo de produção intensivo, as monoculturas ou seja culturas de um só tipo de planta, a alteração dos habitats para construção, as indústrias extractivas, a sobre exploração dos recursos naturais pela pesca e pela caça, a poluição e as alterações climáticas.

Um estudo publicado na revista Nature avaliou o valor económico dos bens e serviços prestados pelos ecossistemas e pelas espécies – ou seja, a vida na Terra – foi avaliado em 26 mil milhões de euros por ano, o que corresponde quase ao dobro do valor do que produz o Homem anualmente.

...PODEMOS

Adoptar hábitos correctos para poupar água, poluir menos, evitar produzir resíduos e adquirir bens desnecessários que estão a gastar recursos naturais, promover a biodiversidade através das nossas escolhas de consumo e estar informados.

1. POLÍTICA DOS 3Rs

A política dos 3Rs é o nome que se dá a um conjunto de três acções que devemos adoptar em relação aos resíduos: Reduzir, Reutilizar e Reciclar (por esta ordem). Para que se produzam os bens que usamos são necessários recursos naturais que depois de transformados, comercializados e utilizados passam a ser resíduos. Por isso, em primeiro lugar deveremos reduzir o nosso consumo para poupar recursos naturais. Depois, devemos reutilizar os resíduos que produzimos para evitar desperdícios de materiais e só em último caso deveremos separar e enviar para reciclagem. Saiba mais sobre resíduos e sobre o seu impacto em www.zeroresiduos.info e www.eunaofacoliço.com.

2. POUPAR ENERGIA

Para a produção de energia também são necessários recursos naturais (petróleo, carvão, gás) e por isso devemos sempre tentar usar a energia de um modo mais eficiente, ao mesmo tempo que privilegiamos as energias renováveis, que têm capacidade de se repor sem esgotarem e cujos investimentos podem ser actualmente amortizados no IRS. Além disso, a extracção do petróleo e carvão e a sua queima para produção de energia são altamente poluentes, constituindo também uma ameaça à biodiversidade.

3. NÃO COMPRAR ESPÉCIES PROTEGIDAS E AMEAÇADAS

Por vezes encontramos no mercado produtos provenientes de espécies ameaçadas como o marfim ou os corais, e até mesmo animais e plantas vivos que são raros e não devem ser comercializados, como algumas aves exóticas por exemplo. Sempre que adquira espécies vivas ou elementos de seres vivos certifique-se que não são espécies raras, ameaçadas ou protegidas. Em Portugal por exemplo o abate de espécies como o sobreiro ou a azinheira é proibido, assim como recolher azevinhos do seu meio natural. Conheça as espécies em Portugal e os seus estatutos de ameaça em portal.icmb.pt/IC-NPortal/vPT2007/.

4. CONSERVAR ESPAÇOS NATURAIS

De forma a conservar a biodiversidade é essencial preservar os habitats e ecossistemas das espécies, ou seja o seu meio natural. Nunca se devem introduzir espécies exóticas na natureza pois podem ter efeitos devastadores. Sempre que possível promova a biodiversidade plantando espécies autóctones, que sempre existiram no nosso país, como por exemplo o azevinho. Atenção também à poluição, pois os ecossistemas são muito sensíveis e facilmente destruídos pela poluição. Muitos cetáceos morreram no mar por engolirem sacos de plástico por exemplo e a população de lontras nos nossos rios está ameaçada devido à poluição da água.

5. POUPAR ÁGUA

Quanto à água, de certeza que já todos ouvimos dizer que é importante poupar, mas nem todos percebemos bem porquê, pois afinal quando abrimos a torneira ela está sempre lá! A verdade é que a água potável é um recurso cada vez mais valioso e que causará cada vez mais conflitos. Devemos adoptar medidas de poupança como fechar bem as torneiras, não desperdiçar água nas lavagens e regas ou ainda utilizar redutores de caudal nas torneiras ou autoclismos de dupla descarga. Devemos estar sempre atentos a fugas de água e a desperdícios e ter um papel activo na sensibilização para este problema nas nossas casas e no local de trabalho.

Conheça um caso de preservação da biodiversidade, poupança de água e reutilização dos recursos (compostagem) para produção de novos recursos que nos são essenciais para a nossa alimentação, em www.hortadaformiga.com.

QUEREMOS CONSUMIR MELHOR

PORQUE...

Vivemos na sociedade de consumo onde uma parte da população pode ter acesso a virtualmente quase tudo. Mas o que muitas vezes desconhecemos é o impacto ambiental e social associado à vida que levamos. A maioria dos produtos que consumimos representam um desgaste muito significativo para o ambiente, quer na fase de produção, quer na fase de utilização e de rejeição.

...PODEMOS

Em primeiro lugar avaliar sempre que vamos comprar algo se realmente é necessário e tentar evitar coisas que não precisamos. Depois devemos comprar com consciência: saber a origem do produto, o processo, os ingredientes, evitar embalagens individuais, etc. E no final ter sempre o cuidado de verificar que não ficam desperdícios e que os resíduos são tratados da melhor forma. O mesmo se aplica a outros bens e serviços como por exemplo nas nossas viagens.

1. COMÉRCIO LOCAL

Uma boa opção é o comércio local. A loja de bairro ou o mercado municipal normalmente têm produtos de produção local, o que logo à partida implica menos impacto com o transporte e ao mesmo tempo está-se a contribuir para a economia nacional, promovendo o emprego e preservando a nossa actividade económica. Desta forma estará a valorizar os produtos portugueses. Outra opção são os produtos provenientes de agricultura biológica que para além de terem menor impacto para o ambiente na sua produção são mais saudáveis, e já são possíveis encontrar à venda no comércio local ou tradicional.

O nosso estilo de vida pode reflectir-se ainda no que designamos de “pegada ecológica”, que representa a área de terreno produtivo da Terra que precisamos para fornecer os alimentos, madeiras e absorver o CO₂ emitido pelas nossas opções. Assim, tal como deixamos pegadas ou marcas no chão ao nos deslocarmos, o nosso modo de vida também deixa marcas no planeta.

Para podermos adquirir um produto é necessário ir buscar recursos naturais ao planeta (à floresta ou ao mar por exemplo), que deverão ser transportados até à indústria (emitindo gases poluentes no transporte), depois serão transformados (emitindo mais poluentes) e serão ainda transportados novamente até ao consumidor (voltando a emitir gases) e tudo isto para um só objecto...

Ou seja, quando compramos na loja o nosso produto já teve muito impacto no ambiente e depois de o utilizarmos o mais certo é ainda restarem embalagens ou restos (que também são provenientes de recursos naturais) e que no final são resíduos que ainda terão que ser encaminhados, na melhor das hipóteses para valorização, se forem recicladas, senão serão enterradas ou queimadas provocando ainda mais impacto e aumentando ainda mais a nossa pegada ecológica.

O modo de vida de um português médio deixa uma marca grande no ambiente. É o equivalente a uma pessoa que calça 38 deixar uma pegada de tamanho 89!

Alguma vez pensou na quantidade de natureza necessária para manter o seu estilo de vida? Calcule a sua Pegada Ecológica fazendo uma estimativa da quantidade de recursos necessária para produzir os bens e serviços que consome e absorver os resíduos que produz. www.earthday.net/footprint/info.asp?language=portuguese

Só durante a fase de produção de uma máquina de café produzem-se 298 kg de resíduos e cada telemóvel tem agregados 75 kg de subprodutos.

bio
LOGÓTIPO PARA PRODUTOS BIOLÓGICOS NA EUROPA



2. COMÉRCIO JUSTO

Se gosta de produtos mais exóticos que não se encontram no comércio local, então poderá optar pelo comércio justo. Existem já algumas lojas no nosso país dedicadas inteiramente a este tipo de comércio onde se garante que todos os produtos, provenientes de diversos países, respeitam o ambiente e as condições sociais dos trabalhadores. Deste modo certifica-se que os trabalhadores ganham o que realmente merecem. Existem certos países, como a China, onde até crianças trabalham em condições altamente precárias para garantir o preço mais baixo no produto final, por isso existem lojas que conseguem vender a preços muito competitivos, ultrapassando o nosso comércio tradicional mas à custa de trabalhadores explorados. Por isso evite comprar esses produtos e valorize um comércio justo. Mais informação em reviravolta.comercio-justo.org.

3. CONSUMIR COM CONSCIÊNCIA

Quando vai às compras, vá com tempo. Não tome decisões precipitadas, avalie bem o que vai comprar antes de o fazer. Leia sempre os rótulos e escolha os produtos que são melhores para si, para a sua saúde e para o ambiente. Opte sempre por produtos frescos e naturais, que além de mais saudáveis têm menor impacto ambiental. Se compra produtos embalados, opte pelos que têm menos embalagens e evite as embalagens individuais pois só irá ter mais resíduos. Mais informação sobre consumo sustentável em www.quercusporto.org/consumo.html.

4. CONSUMIR MENOS

O melhor mesmo é reduzir o consumo. Compramos demasiadas coisas, tantas que já não sabemos o que fazer com elas! Evite comprar o que não precisa, opte por comprar produtos mais duradouros e bem confeccionados para que passado pouco tempo não tenha que voltar a comprar, a utilizar mais recursos naturais e a produzir mais resíduos. Opte por comprar em 2ª mão. Existem muitos produtos que podem ser perfeitamente reutilizados e por vezes o que outra pessoa já não precisa pode ser muito útil para si, além de que muitas vezes se encontram produtos interessantes dos bons velhos tempos que entretanto até valorizaram por serem raros e terem um design único.

5. CERTIFICAÇÃO

Já existem várias entidades que certificam a qualidade dos produtos e serviços que consumimos. Isto acontece por exemplo na agricultura biológica que possui um selo que certifica que não foram utilizados pesticidas nem adubos de síntese química ou organismos geneticamente modificados. Não se deixe iludir pela publicidade, compre só os produtos certificados. Mais informação em www.agrobio.pt/.

A União Europeia também tem um sistema de certificação para os produtos ecológicos, que garantem que ao longo de todo o ciclo de vida do produto o impacto ambiental é mínimo. Trata-se do rótulo ecológico europeu.

Existem ainda empresas que certificam que eventos ou entidades compensam as suas emissões de dióxido de carbono.

Consulte a Loja on-line de Produtos com Rótulo Ecológico Europeu. É uma base de dados onde podemos pesquisar que produtos estão disponíveis em Portugal e noutros países europeus. www.eco-label.com/portuguese

OUTRAS LIGAÇÕES
www.quintinha.com
www.raizes.org
www.urzebiologica.com

QUEREMOS UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

PORQUE...

Vivemos num mundo onde as exigências são cada vez maiores, trabalhamos muito, descansamos pouco, as nossas vidas são cada vez mais sedentárias e tudo isto manifesta-se na nossa saúde e bem-estar. A falta de tempo traduz-se em refeições rápidas, pré-preparadas, falta de exercício físico e várias horas em filas de trânsito a inalar fumos porque achamos que assim é mais rápido. Estamos a perder qualidade de vida!

...PODEMOS

Parar um momento para reflectir sobre os erros que estamos a cometer no nosso dia-a-dia e pensar no que podemos fazer para melhorar a nossa qualidade de vida. Uma boa alimentação e exercício físico são algumas das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) mas as nossas opções são infinitas sendo necessário sobretudo força de vontade para mudar.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Cada vez mais estamos sujeitos a variadas doenças por causa dos nossos maus hábitos de vida. Vivemos condicionados pelos nossos empregos e abafados pelas cidades que não nos dão espaço nem tempo para respirar e para ter uma vida mais saudável.

As longas horas de trabalho, muitas vezes implicam pouco descanso, muito café e tabaco, pouco exercício físico e uma má alimentação, que se tornam num ciclo vicioso. Cada vez andamos mais cansados como resultado destes hábitos que deterioram a nossa qualidade de vida.

As pessoas preferem o carro a andar a pé enganando-se com a desculpa que sempre é mais rápido quando depois passam largas horas em filas de trânsito e a procurar estacionamento nas cidades já sobrelotadas desses poluentes veículos. A pausa para o almoço também é a correr, e muitas vezes vamos ao "café da esquina" evitando andar para não perder tempo, comemos em pé uma dose de comida rápida, normalmente escassa em verduras e fruta e rica em gorduras e proteínas. No final do dia vamos a correr para casa evitando passar pelo ginásio, porque não há tempo, mete-se um pré-preparado no microondas, para ser mais rápido, e sentamo-nos em frente ao televisor para mais rapidamente usufruir do merecido descanso sem ter que levantar nem mais um dedo. Assim temos uma vida isenta de exercício, de uma alimentação saudável e de passeios ao ar livre que são compensados por excessos e muito trabalho.

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve consistir sobretudo em variedade, ou seja respeitar a roda dos alimentos sem criar excessos. Devemos ter o cuidado de não omitir a fruta e as verduras que normalmente ficam esquecidas e evitar as gorduras e proteínas em excesso que podem provocar doenças graves. Uma boa opção é comer sem pressas, confeccionar as nossas refeições sempre que possível para garantir que os ingredientes são de boa qualidade. Optar, quando possível, por produtos provenientes de agricultura biológica e evitar os organismos geneticamente modificados que poderão ser um problema para a saúde e para o ambiente. Mais informação sobre organismos geneticamente modificados em www.stopogm.net.

Genes de vírus, bactérias e outras células têm vindo a ser introduzidos artificialmente no ADN da soja, milho, algodão e colza. Entre os vários riscos para o ambiente e para a saúde um dos apontados é o aumento de alergias.

Receita: Sopa de Cação
Ingredientes:
2 postas de cação
2 dentes de alho
100g de coentros

Dicas sobre o ambiente e a nossa saúde em www.ambientesaud.pt e www.portaldasaude.pt

Portal Europeu da Saúde
Com informação interessante e actualizada em português sobre saúde e hábitos saudáveis
ec.europa.eu/health-eu/index_pt.htm

Slow Movement
Um curioso movimento que defende que a nossa vida deve ser mais "lenta".
www.slowmovement.com

2. EXERCÍCIO FÍSICO

As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte nos países industrializados. Na Europa são responsáveis por uma em cada duas mortes. O combate a esta enfermidade e a outras doenças crónicas do nosso tempo, deve ser feito, segundo a Organização Mundial de Saúde, com bons hábitos alimentares e exercício físico. No concreto devemos ingerir cinco porções diárias de fruta e/ou verduras (um pequeno prato ou uma peça de fruta ou taça de salada) e fazer 60 minutos diários de exercício físico moderado. Sempre que possível deveremos exercitar o corpo e a mente. O exercício físico não só melhora a condição física como a psicológica, faz-nos sentir bem e ajuda-nos a descansar e a trabalhar melhor. Há imensa oferta desde os ginásios até uma corrida pelo parque ou pela praia. Se não tem tempo para praticar tente pelo menos optar sempre por andar, subir pelas escadas em vez do elevador e fazer algumas pausas ao longo do dia para se movimentar, caso passe muito tempo sentado. Se o stress é uma constante na sua vida, opte por desportos mais relaxantes como o yoga.

3. ESPAÇOS VERDES

Os parques e jardins são locais onde o ar é mais puro e que convidam a relaxar e passear. Sempre que possível vá até estes espaços para se libertar do stress, para praticar exercício físico, limpar a cabeça ou quem sabe até fazer um piquenique. O contacto com a natureza é importante para a mente e para os pulmões, sendo ainda didáctico e relaxante. Os espaços verdes, e as árvores especialmente, são óptimos sumidouros de carbono pois fixam o CO₂ (dióxido de carbono) ao fazerem a fotossíntese e libertam O₂ (oxigénio) que purifica o ar que respiramos.

4. MAUS HÁBITOS

Para termos uma vida saudável os maus hábitos têm que ficar de fora. Todos os excessos são maus desde a ausência de exercício físico ao excesso do mesmo, as dietas radicais, o tabaco ou o álcool. O melhor é mesmo eliminar estes hábitos, lentamente para que o corpo não se ressinta.

EXERCÍCIO FÍSICO: O exercício físico não deve ser de menos nem de mais, deve ser o mais constante possível evitando picos repentinos.

ALIMENTAÇÃO: Na alimentação deve-se aplicar o mesmo princípio. As dietas radicais que eliminam por completo determinados tipos de alimentos como hidratos de carbono ou gorduras, são perigosas sem aconselhamento médico. Devemos ter uma dieta equilibrada.

BEBIDAS: O que bebemos também é importante, especialmente a água que já está contemplada na nova roda dos alimentos e que é essencial. Os refrigerantes e o álcool são os maiores inimigos pois contêm muitos açúcares, o que é prejudicial à saúde.

ESTILO DE VIDA: Existem outros maus hábitos que têm a ver com os nossos comportamentos e modo de vida. O stress é um dos que mais está na moda e quase toda a gente sofre deste mal. Esta condição leva ao aparecimento de outras doenças físicas e psicológicas de difícil diagnóstico e tratamento. Para eliminar o stress deve ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico e relaxar em locais tranquilos.

DORMIR: Um adulto saudável deve dormir em média 7 horas por noite, e este período de descanso é essencial para o nosso bem-estar, para que o trabalho renda mais e para evitar stress e outras doenças.

QUEREMOS UMA COMUNIDADE E UM MUNDO MAIS JUSTOS



PORQUE...

Vivemos numa sociedade desequilibrada, em que muitos têm pouco e poucos têm muito e na qual frequentemente se ultrapassam os limites da justiça ambiental e social, quer entre diferentes regiões do planeta, quer entre diferentes zonas do nosso país ou mesmo do local onde vivemos. É essencial atingirmos um desenvolvimento sustentável a nível social, ambiental e económico, onde haja equilíbrio e direitos e oportunidades iguais para todos, bem como onde todos façamos parte da construção da comunidade que integramos. Não bastam as queixas entre amigos na mesa de café nem o protesto fortuito, temos que pôr mãos à obra!

A maior parte da população mundial vive na pobreza e não consegue sequer satisfazer as suas necessidades primárias como a alimentação e abrigo condigno. E não é só nos países em vias de desenvolvimento que a pobreza é uma realidade. Também nos países industrializados uma fatia importante da população vive em carência, geralmente mulheres, idosos e crianças. Na Cimeira do Milénio, em 2000, 147 Chefes de Estado e de Governo de 191 países assinaram a Declaração do Milénio das Nações Unidas. Esta declaração tem 8 objectivos principais que se designam de Objectivos do Milénio:

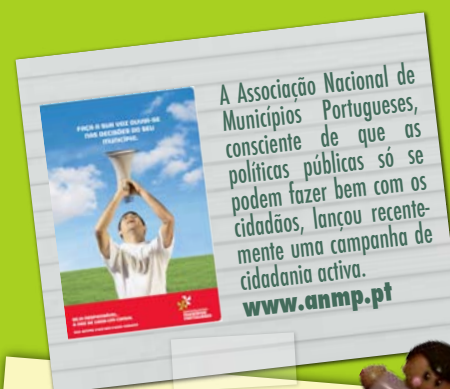
1. Erradicar a pobreza extrema
2. Alcançar o ensino primário universal
3. Promover a igualdade de género e a emancipação das mulheres
4. Reduzir a mortalidade infantil
5. Melhorar a saúde materna
6. Combater o VIH/sida, a malária e outras doenças
7. Garantir a sustentabilidade ambiental
8. Fortalecer uma parceria global para o desenvolvimento

O esforço principal para atingir estes objectivos está naturalmente centrado nos países em vias de desenvolvimento, dada a gravidade da situação vivida em muitos deles.

No entanto, no nosso país ainda convivemos com muitas situações que estão longe de representar desenvolvimento, como a pobreza, a desigualdade e injustiça, o racismo. Muitas das melhorias que podem acontecer na nossa sociedade e nas nossas comunidades dependem também de nós e dos comportamentos que podemos adoptar.

...PODEMOS

Exercer o nosso dever cívico e exigir os nossos direitos, tendo um papel mais activo na sociedade. Devemos ser conscientes da realidade mundial, nacional e local e ajudar no que estiver ao nosso alcance e dentro das nossas competências e capacidades.



A importância da sua participação na vida do seu município já é reconhecida pelas autarquias e muitas delas já têm mecanismos de participação dos cidadãos nas decisões, como por exemplo processos de Agenda 21 Local, orçamentos participativos ou simples mecanismos de reclamações e/ou sugestões. Utilize todos os meios ao seu alcance para fazer ouvir a sua voz de uma forma construtiva e ponha mãos à obra na melhoria do seu município.



OUTRAS LIGAÇÕES

www.endpoverty2015.org
www.carbonocontrapobreza.org
www.plataformaongd.pt
www.earth-condominium.com

1. PARTICIPAÇÃO PÚBLICA

Porque a sua opinião conta e faz diferença deve utilizá-la, é uma arma poderosa. Como canta um artista "a inacção é uma arma de destruição massiva" por isso não fazer nada não pode ser uma opção. Mesmo que a nossa participação pública não seja visível a curto prazo, é o conjunto de acções que vai fazer a diferença, portanto se cada um fizer a sua parte já se poderá ouvir um eco global. A participação é essencial para a mudança, para um melhor ambiente, sociedade e economia. Se quer fazer parte da tomada de decisão, participe. Por exemplo, não compre produtos que não estejam de acordo com os seus princípios e prejudiquem o ambiente, utilize os livros de reclamações quando entender que os seus direitos foram lesados, doe 0,5% do seu IRS a organizações não governamentais (basta preencher o campo da declaração anual com o NIF da organização que quer apoiar), entre outros.

2. DIREITOS E DEVERES

Vivemos numa democracia onde todos temos direitos e deveres, onde temos a oportunidade de dar a nossa opinião votando e representando a sociedade em organizações não governamentais por exemplo. Na Constituição Portuguesa poderá encontrar todos os seus direitos e deveres, que ajudam a saber viver melhor em sociedade. Todos os problemas que nos afectam, como a educação, a saúde ou o ambiente partem de um princípio essencial sem o qual não conseguimos viver bem em sociedade: o civismo. O papel das famílias é muito importante nesta questão pois este é um princípio que se deve de adquirir enquanto crianças para que saibamos crescer respeitando-nos a nós próprios, aos outros e o meio ambiente onde vivemos.

3. VOLUNTARIADO

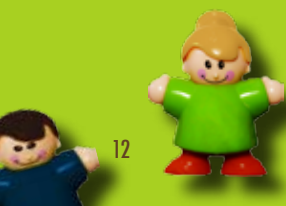
O voluntariado é uma forma de ajudar a sociedade. Por vezes temos tempo livre, ou mesmo períodos de desemprego que podemos aproveitar para exercer o nosso dever cívico, se não o pudermos fazer sempre. Existem muitas associações e projectos a actuar em diversas áreas que precisam constantemente de voluntários. Pode ajudar de muitas maneiras mesmo sem sair da sua casa. Saiba mais em www.voluntariado.pt.

4. ASSOCIATIVISMO

Se acha que só o seu voto não é suficiente para fazer a diferença nas tomadas de decisão governamentais, então pode-se associar a um grupo de opinião que representam partes da sociedade com interesses mais específicos como a cultura, o ambiente, a saúde, etc.. Estes grupos exercem uma pressão maior por unirem um conjunto de indivíduos com os mesmos objectivos, e por representarem uma parte da sociedade por isso mais facilmente chegam onde se tomam as decisões e a sua voz pode fazer diferença.

5. MICROCRÉDITO

Esta foi uma boa ideia que inclusive valeu um prémio Nobel da Paz, em 2006, ao seu inventor Muhammad Yunus que foi o pioneiro do microcrédito, um sistema de empréstimos inovador concedido aos mais pobres. Os destinatários são pessoas desfavorecidas, que não têm acesso ao crédito bancário normal e desejam realizar um pequeno investimento, desenvolvendo um negócio que crie o seu próprio emprego. Mais informação em www.microcredito.com.pt.



CONTACTOS

Câmara Municipal da Maia
Praça do Doutor José Vieira de Carvalho
4470-202 Maia
Telef: 229 408 600
www.cm-maia.pt
e-mail: geral@cm-maia.pt

Portal do Ambiente e do Cidadão
ambiente.maiaadigital.pt/

Centro de Emprego da Maia
Rua Dr. Carlos Felgueiras, 418
4470 Maia
Telef: 229 432 700
Fax: 229 432 701
www.iefp.pt/iefp/rede/listagem/Paginas/26.aspx

Loja do Município
Câmara Municipal da Maia (Piso 9)
Praça do Doutor José Vieira de Carvalho
4470-202 Maia
Telef: 229 408 633
Fax: 229 408 644

Maiambiente
Empresa Municipal do Ambiente, E.M.
Rua Central do Sobreiro, s/n
4470-272 Vermoim Maia
Telef: 229 478 130
www.maiaambiente.pt
geral@maiaambiente.pt

Centro de Saúde da Maia
Av. Visconde Barreiros
4470 Maia
Telef.: 229 448 790
Fax: 229 412 369
Linha Azul: 229 487 918

**Associação Humanitária
dos Bombeiros Voluntários
de Moreira da Maia**
Rua Doutor Farinhote, 1302
4470-602 Moreira da Maia
Telef: 229 421 002
Fax: 229 412 046

Metro do Porto, SA
Avenida Fernão de Magalhães, 1862, 7º
4350-158 Porto
Telef: 225 081 000
Fax: 225 081 001

**Associação Humanitária
dos Bombeiros Voluntários
de Pedrouços**
Rua Luis de Camões, 139
4425-666 Pedrouços
Telef: 229 012 744
Fax: 229 014 677

Quercus
Quinta da Gruta
R. João Maia, nº 540
4475 - 643 Avioso (Sta. Maria)
Telef/Fax: 222 011 065
porto.quercus.pt/

Univa - Unimaia
Unidade de Inserção na Vida Activa
Casa do Alto - Rua António Simões
4425-619 Pedrouços Maia
Telef: 229 059 524

Lipor
**Serviço Intermunicipalizado de
Gestão de Resíduos do Grande Porto**
Apartado 1519
4435-996 Baguim do Monte
Telef: 229 771 000
www.lipor.pt

Gabinete de Informação Lipor
Telef: 229 770 181

**Complexo de Educação Ambiental
da Quinta da Gruta**
Rua João Maia, nº. 540
4475-643 Avioso Santa Maria
Telef: 229 867 180
Fax: 229 867 189
www.quintadagruta.cm-maia.pt/
quintadagruta@cm-maia.pt

PSP da Maia
Rua Augusto Simões
4470-145 Maia
Telef: 229 413 853

Socialis (IPSS)
Travessa Dr. Carlos Felgueiras, 31 R/c Dto,
4470-158 Maia
Telef: 229 481 210

Biblioteca Municipal da Maia
Fórum da Maia - Núcleo Central do Concelho
4470-214 Maia
Telef: 229 408 643
Horário: 3ª a 6ª feira 9h15 - 18h15

Maia Transportes
Rua Cesário Verde, 224, Silva Escura
Telef: 229 448 028
Fax: 229 443 492

FICHA TÉCNICA

Ideia Original: ESB da Universidade Católica Portuguesa / Intervir +
www.cidadessustentaveis.info



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA / PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Conceito, conteúdos e design gráfico:
maismomentos – ambiente, sensibilização e cidadania
www.maismomentos.com



maismomentos
AMBIENTE, SENSIBILIZAÇÃO E CIDADANIA

Parceiro para esta edição:
Câmara Municipal da Maia



maia21
[UMA AGENDA PARA O FUTURO]

Junho 2008
Esta versão do guia “Uma Vida + Sustentável. Querer é Poder”
é para utilização exclusiva na Internet.