

UMA ASSOCIAÇÃO

+ sustentável

QUERER É PODER!



QUERER
É
PODER!

ÍNDICE

	PÁGINAS
UM CONSUMO + SUSTENTÁVEL	4/5
COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS	6-8
POUPAR A ÁGUA	9
PROTEGER OS RECURSOS NATURAIS	10 /11
MENOS RESÍDUOS	12/13
UMA VIDA + SUSTENTÁVEL	14
CONTACTOS ÚTEIS	15

"Uma Associação + SUSTENTÁVEL. Querer é Poder"
faz parte de uma série de quatro guias que estamos a lançar junto de quatro grupos fundamentais da nossa comunidade: as associações, as empresas, os cidadãos e as escolas. Os temas aqui retratados são baseados nos sete desafios essenciais para atingir a sustentabilidade na Europa que estão contidos a 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 Associação + SUSTENTÁVEL. Querer é Poder"** é um pequeno auxiliar para ajudar nesta tarefa de transformar as preocupações em acção.

Caro Cidadão,

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 UM CONSUMO + SUSTENTÁVEL

PORQUE...

Os recursos não são infinitos, especialmente com o nosso ritmo de consumo, e atravessamos tempos de crise e retenção que nos devem levar a refletir com responsabilidade cada vez que necessitamos de adquirir algum produto.

Cada vez que consumimos estamos a ter impacto no ambiente e na nossa vida e saúde. Todos os produtos e serviços vêm de recursos naturais, muitos deles processados, transformados e embalados, o que implica ainda mais recursos para produzir energia e resíduos que terão ainda que ser encaminhados para um destino final adequado. Estamos a consumir a um ritmo que o planeta não está a acompanhar, ultrapassando o tempo de regeneração dos recursos naturais. Com este vício do consumo aumentam também os resíduos e a poluição. Até mesmo o consumo daquilo que comemos é muitas vezes feito de uma forma inconsciente, quando já temos várias hipóteses à nossa disposição para reduzir o impacto no ambiente e garantir o nosso bem-estar e saúde.

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.pegadaecologica.org.br ou independent.footprint.world.org.uk

...PODEMOS

Refletir sobre as nossas opções de consumo e optar por formas mais saudáveis e menos prejudiciais para o ambiente. Garantir que o que compramos tem o menor impacto possível ao longo de todo o seu ciclo de vida, desde que os recursos são explorados até à reciclagem dos produtos.

1. COMPRAR BEM

Algumas opções mais sustentáveis no momento de comprar são, por exemplo, os produtos com menos embalagens, reciclados ou com embalagens recicladas, reutilizados ou reutilizáveis, de agricultura biológica ou desenhados para ter um menor impacto no meio ambiente. É importante olhar sempre para as etiquetas e rótulos! Sempre que possível comprar produtos recarregáveis e evitar os plásticos optando por embalagens de vidro, papel ou cartão. Embora não seja tão comum, por vezes também há a opção de comprar produtos biodegradáveis.

Antes ainda de comprar ponderar se realmente é necessário e adquirir só o imprescindível. Ao fazer as compras utilizar sacos reutilizáveis como os sacos de pano, bolsas ou cestos.

2. COMÉRCIO LOCAL E JUSTO

Para os eventos da associação uma boa opção para fazer as compras 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 em simultâneo estamos a contribuir para a economia local. Outra opção, no que diz respeito a alimentação e têxteis, são os produtos provenientes de agricultura biológica. Estes produtos têm um menor impacto ambiental e são melhores para a saúde, podendo já ser encontrados no comércio local ou tradicional.

Se preferirem produtos mais exóticos, que não se encontram no comércio local, então poderão 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 as condições sociais dos trabalhadores. Deste modo certificamo-nos que os trabalhadores ganham o que realmente merecem. Mais informação em: reviravolta.comercio-justo.org

3. 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 deixem iludir pela publicidade, comprem só os produtos certificados. Mais informação em: www.agrobio.pt

A União Europeia também tem um sistema de certificação para os produtos ecológicos, que garante 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. Ter eventos certificados e com o mínimo de impacto pode ajudar a atrair ainda mais pessoas.

Todos os domingos, das 9h às 14h, realiza-se no Mercado do Castelo da Maia a Feira de Agricultura Biológica da Maia com produtos certificados, comercializados directamente pelos produtores.



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

Pode poupar dinheiro e o ambiente favorecendo a redução dos resíduos. Por exemplo, quando se organiza um evento usar loiça de porcelana ou vidro (mesmo que sejam peças avulsas) em vez de recipientes de plástico e sempre que possível usar água em jarros e copos de vidro em vez de garrafas de plástico.

QUEREMOS COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

PORQUE...

As alterações climáticas não são um mito e estão a aumentar a um ritmo anormal devido aos contributos do ser humano. Ao utilizarmos energia nos transportes ou edifícios estão a ser emitidos Gases de Efeito de Estufa (GEE), em particular o já afamado dióxido de carbono (CO₂) que provoca o aquecimento global e as alterações climáticas.

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, seja nos motores dos transportes, seja nas centrais termoeléctricas de onde sai a energia que vai para as nossas casas e que usamos nos electrodomésticos, para iluminar, para aquecer, etc.

A temperatura global está assim a aumentar, mas a um ritmo muito mais acelerado do que seria normal, devido à actividade do ser humano. Na opinião de muitos especialistas, o aquecimento do planeta provoca um desequilíbrio no sistema climático a tal ponto que podemos passar a ver muitos mais eventos climáticos extremos, como tempestades fortes, cheias ou períodos de seca prolongada.

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).

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.

...PODEMOS

Com pequenas acções individuais proteger o ambiente e salvaguardar-nos dos efeitos das alterações climáticas. O papel de todos é essencial, por isso a sensibilização poderá ser a primeira coisa a fazer, dando o exemplo de boas práticas para poupar energia na associação.

NA SEDE

1. COMEÇAR A PENSAR NO CO₂

Ao adquirir os materiais eléctricos e electrónicos para a associação devemos ter sempre em conta o seu consumo energético, pela boa saúde financeira da associação mas também pelo ambiente. 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+.

Energia
Fabricante
Modelo



2. CARREGAR NO BOTÃO

Um bom hábito a implementar é carregar no botão, ou seja nos interruptores das luzes, dos computadores, televisões, etc. quando não estão a ser usados. No caso dos aparelhos electrónicos desligar mesmo o standby (modo de descanso). O ideal é ligar tudo numa extensão com interruptor e no final do dia desligar esse interruptor. Assim não se corre o risco de esquecer alguma luz ou aparelhos ligados.

3. OPÇÕES ECOLÓGICAS

Pequenas coisas fazem muita diferença na poupança energética. Optar por lâmpadas de baixo consumo energético é uma destas opções. A melhor opção são as lâmpadas LED, embora ainda não sejam vulgares no mercado nacional. O bom isolamento térmico das janelas e portas da sede também é importante, evitando desta forma o aquecimento e o ar condicionado que são dos maiores consumidores de energia. Por vezes abrir e fechar as persianas na hora de maior incidência solar é o suficiente para regular a temperatura do espaço.

Se utilizarem água quente então optem por a aquecer com um painel solar, será o suficiente para pequenos gastos esporádicos mas também para os maiores. Deverão optar por um painel de diferente capacidade mediante as vossas necessidades. Já existem no mercado outras opções que funcionam com energias alternativas como carregadores de telemóvel ou fornos solares.

Conheça as emissões de CO₂ neste caso na sede da associação, em: www.carbono-zero.com/calculadora_dia.php

Passa da teoria à acção e sensibilize os outros associados para fazerem o mesmo. Neste sítio pode determinar as acções a tomar em casa ou na associação e o impacto que essas medidas terão nas emissões de carbono. www.mycarbonfootprint.eu/pt

Um bom exemplo

A Associação Cultural MIAU compenhou as emissões de gases com efeito de estufa das nove representações do espectáculo Efêmera que ocorreram no Teatro Cinearte, tendo sido incluído no âmbito de contabilização o consumo de electricidade e a eliminação dos resíduos produzidos no Teatro Cinearte, as deslocações da Efêmera Trupe e as deslocações do público. Para tal foram adquiridos créditos de sequestro de carbono provenientes da área florestal CarbonaZero® integrada no Parque Nacional da Peneda-Gerês.

NOS TRANSPORTES

4. TRANSPORTE DIVERTIDO

As melhores formas de nos deslocarmos são também as mais divertidas e relaxantes. Quando organizarem actividades que impliquem deslocações optem pelo autocarro, metro ou comboio, são os meios mais ecológicos e permitem ainda bons momentos de convívio e interacção entre os participantes. Opções também ecológicas e ainda mais saudáveis são andar de bicicleta ou andar a pé. Se na vossa zona não existem bicicletas disponíveis, sugiram à autarquia para o município ter bicicletas e estacionamento ou então estabeleçam parcerias com empresas locais que aluguem bicicletas. Sugiram ainda a existência de ciclovias para permitir as deslocações em duas rodas com segurança. No Parque do Avioso e Aeródromo, por exemplo, é possível usar as bicicletas disponíveis. Esta iniciativa enquadra-se no Projecto BM-Bicicleta Urbana Gratuita da Maia.

5. TRANSPORTE ÚTIL

Quando não existem opções de transportes públicos, uma hipótese são as boleias partilhadas, ou combinando com os amigos ou com desconhecidos através de um dos sítios da Internet de "car pooling", ou seja boleias partilhadas. Desde 2007 que já é possível partilhar boleias em Portugal através do sítio www.deboleia.com

6. COMPENSAR O MAL

Quando não conseguimos evitar os transportes poluentes, então resta-nos compensar os danos. Esta deve ser sempre a última opção e não um pretexto para poder usar o carro constantemente. Existem vários projectos que permitem saber as vossas emissões de CO₂ e outros GEE e compensá-las plantando árvores e conservando ecossistemas em troca do pagamento correspondente às emissões. Alguns destes projectos são a Carbono Zero, a Carbono Verde ou o Projecto Criar Bosques da Quercus. No entanto a vossa associação pode compensar as suas emissões juntando os sócios e plantando as vossas próprias árvores, de preferência espécies típicas portuguesas (autóctones) como por exemplo os carvalhos, sobreiros e azinheiras, tendo sempre o cuidado de as integrar nos seus ecossistemas naturais.



QUEREMOS POUPAR A ÁGUA

PORQUE...

A água é o mais versátil dos recursos naturais e a sua qualidade e quantidade estão ameaçadas. É através dela que podemos gerar energia, utilizá-la nos mais diversos processos industriais, como via de transporte e, claro, utilizá-la no dia-a-dia para satisfazer as nossas necessidades fisiológicas e proporcionar-nos conforto.

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 o 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.

O Projecto Rios é um projecto de âmbito nacional onde quem quiser pode adoptar um rio ou troço, caracterizá-lo e protegê-lo. Na Maia, o Rio Almorede já tem troços adoptados. Saiba mais sobre o projecto em www.projectorios.org ou projectorios.blogspot.com



...PODEMOS

Adoptar hábitos correctos e estratégias para poupar água e preservar a sua qualidade e os espaços naturais evitando a poluição da água e dos solos. Quando for possível, podemos ainda reutilizar a água.

1. NA SEDE

Na sede da associação podem ter alguns cuidados básicos com o consumo da água. Se possível ter um autoclismo de dupla descarga senão colocar uma garrafa cheia de água ou areia dentro do autoclismo para gastar menos. As torneiras podem ter redutores de caudal e devem ser sempre fechadas quando não são utilizadas. É também muito importante verificar que não há fugas, pois muita água pode-se gastar assim. Se posuírem plantas a água da chuva pode ser aproveitada para as regar e reguem só de manhã cedo ou ao final do dia para que não evapore com o calor. Se têm mesmo jardim optem por um sistema de rega gota-a-gota é prático e sustentável. Também a água da chuva ou as águas cinzentas (águas que sobram de lavagens) podem ser utilizadas para a rega. Nas vossas actividades promovam um bom uso da água e alertem para a importância de preservar a água nos espaços naturais.

2. ÁGUA VIRTUAL

Nem toda a água que consumimos é visível e não porque se encontra no estado de vapor mas porque muita água é utilizada no processo de produção de outros bens que consumimos. A água virtual é um conceito recente e importante pois permite-nos ter uma ideia mais realista da água que efectivamente consumimos. Ao fazermos uma refeição não estamos só a consumir a água que está no copo mas também a água que foi necessária para criar o animal que nos dá o bife, a água necessária para cultivar os legumes e até a água necessária para fazer o próprio copo da água.

Conheça alguns exemplos de água virtual em: www.traumkrieger.de/virtualwater

Calculadora on-line de emissões nas deslocações casa-trabalho.
www.carbono-zero.com/calculadora_casatrabalho.php

Neste vídeo veja como se pode sensibilizar de uma forma simples e directa para o uso de transportes mais sustentáveis.
www.uitp.org/advocacy/view-ad.cfm?id=1

A Galp também adoptou recentemente a partilha de boleias. A iniciativa chama-se Galp share e é da Galp Energia. Saiba mais em: www.energiapositiva.pt

O concelho da Maia é atravessado pelo Rio Leça e faz parte do Projecto Corrente Rio Leça que tem como objectivo requalificar este rio envolvendo toda a comunidade. Saiba como participar neste projecto em: www.correnterioleca.com ou www.ambiente.maiaidigital.pt



Conheça o seu consumo de água em: www.epal.pt/epal/novosim.aspx

QUEREMOS PROTEGER OS RECURSOS NATURAIS

PORQUE...

Quase tudo o que está à nossa volta precisou de algum recurso natural para ser produzido como o petróleo, a madeira, a água, o solo, entre outros, e estes recursos estão a ser usados a um ritmo superior à sua capacidade de recuperação. O nosso planeta proporciona-nos os recursos naturais que utilizamos como matérias-primas para transformar em diversos produtos. Alguns recursos não são renováveis à nossa escala temporal, como o petróleo, carvão ou gás natural mas mesmo os que são renováveis como a água ou a madeira estão a ser sobre-explorados e não têm capacidade de regeneração.

O planeta proporciona-nos inúmeros recursos naturais com grande utilidade para a nossa sobrevivência e melhor qualidade de vida. Da floresta retiramos madeira para construção, pasta de papel, resina, frutos, mel, oxigénio em troca de dióxido de carbono, água limpa e protecção dos solos (entre outros). Da água retiramos alimento, podemos deslocar-nos nela e ainda usá-la para beber, para a nossa higiene e para produzir energia (entre outros). Das rochas e minerais, do ar, do sol, da biodiversidade e de outros ainda podemos retirar mais um sem fim de matérias-primas e serviços que nos permitem viver com qualidade. Mas o ser humano é o único ser vivo no planeta que consome muito além das suas necessidades e desta forma está a levar ao esgotamento de muitos destes recursos que deixam de ter capacidade de recuperar para o nosso usufruto.

Nas três últimas décadas 1/3 dos recursos naturais foram consumidos.

80% das florestas originais do planeta já desapareceram.

Só na Amazónia estamos a perder 2000 árvores por minuto o que equivale a sete estádios de futebol por minuto.

...PODEMOS

Proteger os recursos naturais através de simples opções. Imprimir só o que é necessário, comprar em segunda mão, apagar as luzes, deixar o carro em casa, comprar produtos portugueses e certificados, mudar para lâmpadas mais eficientes, colocar redutores de caudal nas torneiras, são só algumas das escolhas que podemos fazer que vão estar a poupar recursos naturais e que trazem ainda mais contrapartidas ambientais que, de uma forma indirecta, também protegem os recursos com a redução de gases de efeito de estufa ou de outros poluentes que contaminam água, ar e solo.

1. QUAL O NOSSO PAPEL?

O papel é um dos recursos mais utilizados nas associações, seja nas comunicações aos sócios, nos emails que imprimimos, nas actas ou nos variados documentos que auxiliam o nosso trabalho. Devem:

- Evitar imprimir os emails e documentos que não são necessários
- Reutilizar o verso das folhas de papel tanto para imprimir como para tomar apontamentos
- Verificar que a impressora permite imprimir frente e verso e utilizar esta função sempre que possível
- Verificar que a impressora funciona bem com papel reciclado

No final de usar todos os pedaços disponíveis de papel e quando já não precisarem dele podem ainda reutilizá-lo para fazer actividades com os sócios, como dobragens de papel ou reciclagem, ou então colocá-lo no recipiente azul do ecoponto para que seja reciclado. Quando comprarem papel, optem sempre pelo reciclado!

Se ainda têm jornal, boletim informativo ou revistas impressas então chegou a hora de mudar e enviar ou disponibilizar tudo digitalmente. Encorajem os sócios a utilizar o correio electrónico e a internet.

2. BATER NA MADEIRA

Se é supersticioso e costuma bater na madeira então o melhor é fazê-lo em madeira certificada. Quando adquirirem móveis para a associação optem por móveis em madeira certificada que quer dizer que não foi feito nenhum abate ilegal de árvores e que a floresta foi reflorestada para compensar o abate. Em Portugal já é possível comprar móveis ecológicos, por exemplo, através da empresa Arestal Rústicos que também se dedica à construção de casas com madeira certificada. Se esta não for uma opção viável para a associação então poderão sempre adquirir móveis em segunda mão é mais económico e sustentável em termos ambientais.

Conheça alguns produtos em madeira certificada em www.arestalrusticos.pt

3. COMPENSAR O IMPACTE

Os recursos naturais são sempre essenciais, até mesmo para reciclar outros produtos temos que gastar alguns recursos como a água ou o recurso que fornecer a energia. O que podemos fazer para compensar a perda de recursos naturais no que diz respeito à floresta é replantá-la. Existem já várias empresas em Portugal que fazem este serviço, com o propósito de compensar as emissões de gases de efeito de estufa mas ao mesmo tempo estão também a preservar a nossa floresta e se as plantações forem de espécies autóctones, tipicamente portuguesas, então estão ainda a preservar a biodiversidade. As associações podem contribuir contratando estas empresas, ou criando parcerias com outras associações que também se dedicam à plantação de florestas. Podem por exemplo recolher rolhas de cortiça na vossa associação para o projecto Green Cork da Quercus e em contrapartida serão plantadas árvores portuguesas por todo o país.

Conheça o projecto Green Cork em: earth-condominium.com/port/green.html

Projecto Criar Bosques, Conservar a Biodiversidade
Este é um projecto da Quercus que se enquadra no projecto mãe "Condomínio da Terra" e que visa a preservação da floresta autóctone portuguesa e dos ecossistemas naturais. É uma forma de compensar os recursos naturais que temos que utilizar.
www.condominiodaterra.org/criarbosques

Projecto Floresta Unida
Um projecto com o objectivo de encontrar o equilíbrio entre a floresta e o ser humano.
www.florestaunida.com

QUEREMOS MENOS RESÍDUOS

PORQUE...

Gastam-se imensos recursos naturais que já não têm capacidade para recuperar. Os resíduos são um problema de todos que afectam a todos e é nas opções individuais que podemos fazer a diferença.

As nossas opções de consumo afectam os recursos naturais que são explorados para produzir os bens que adquirimos, mas têm ainda outro impacto: os resíduos.

Não só estamos a retirar ao planeta recursos de uma forma insustentável como ainda o enterramos em lixo. Quanto mais consumimos mais resíduos são produzidos! É urgente diminuir o consumo, consumir melhor (escolher produtos que impliquem menos resíduos) e encaminhar os resíduos da melhor forma para que possam ser reaproveitados. Desta forma pelo menos reduziríamos a quantidade de recursos naturais a explorar e o impacto sobre o ambiente seria menor.

Os resíduos sólidos ou são encaminhados para aterros, que têm uma capacidade limitada, ou são incinerados, o que tem impactos negativos para o ambiente. Os que são valorizados através da reciclagem também não estão imunes a impactos ambientais porque no processo de reciclagem tem que se gastar quase sempre água e energia. Mas estes não são os únicos tipos de resíduos que produzimos.

Existem ainda os resíduos gasosos que mencionamos anteriormente no tema das alterações climáticas e dos transportes, e os resíduos líquidos que deveriam ser encaminhados para as Estações de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) mas que infelizmente nem sempre se verifica, terminando muitas vezes nos cursos de água que depois nos abastecem e onde tanto gostamos de nos refrescar no Verão.

Devemos reduzir os resíduos sólidos, líquidos e gasosos!

Para as festas em que se incluam comes e bebes já existe uma boa solução de produtos biodegradáveis de batata (pratos, copos, talheres, etc.). Saiba mais em:
www.vegware.co.uk/products.html

Para ficar a conhecer de uma forma divertida e ilustrada, o ciclo de vida dos produtos, de onde vêm para onde vão e todo o seu impacto ao longo do percurso, veja e partilhe com os outros sócios o vídeo
www.storyofstuff.com/international

Mais informação sobre resíduos em Portugal no portal Zero Resíduos www.zeroresiduos.info/index.php e no Centro de Informação de Resíduos da Quercus www.netresiduos.com/cir/index.htm

Para saber qual o ecoponto mais próximo da associação consulte:
www.omeuecoponto.pt/scid/omeuecoponto

Conheça formas de prevenir resíduos em:
www.dreamer.pt/eunaofacolixo.com

...PODEMOS

Reduzir o consumo e consumir melhor para reduzir os resíduos produzidos. Os resíduos que não se podem evitar devem ser valorizados: Reduzindo-os, Reutilizando-os e Reciclando-os. Não esquecer o impacto dos resíduos gasosos, como os GEE, e os líquidos que enviamos para os esgotos. As associações e assembleias são bons locais, democráticos, para sensibilizar a população para as preocupações ambientais, que dizem respeito a todos.

1. ACTIVIDADES DA ASSOCIAÇÃO

Todas as associações promovem iniciativas variadas para os seus associados e colaboradores, como festas, lanches ou passeios. Nestes momentos, a produção de resíduos é inevitável mas estes podem ser minimizados através de algumas boas práticas como:

- Aproveitar os encontros para sensibilizar para boas práticas ambientais
- Reaproveitar materiais
- Fazer a separação dos resíduos para reciclagem
- Evitar materiais descartáveis
- Reutilizar resíduos para as decorações de festas
- Celebrar dias com teor ambiental
- Colaborar com associações de ambiente para sensibilizar a população
- Comprar embalagens familiares, produzem menos resíduos
- Colocar uma eco taxa nos eventos
- Utilizar papel reciclado
- Quando possível utilizar produtos biodegradáveis

2. ACTIVIDADES DO DIA-A-DIA NA SEDE

Também as acções do dia-a-dia podem reduzir os resíduos produzidos. Aqui ficam alguns cuidados a ter na sede:

- Comprar papel reciclado
- Reutilizar papel (escrever ou imprimir sempre nas duas faces)
- Reutilizar envelopes usados para correio interno
- Definir as impressoras para imprimirem em modo de rascunho ou poupança de tinteiros e para imprimir frente e verso
- Reaproveitar papel usado para actividades com sócios
- Reciclar todo o papel e cartão que já não tenha qualquer uso
- Optar sempre pelos meios digitais em vez do papel (email e boletins)
- Beber água da torneira em vez de usar garrafas de água individuais
- Sensibilizar os colaboradores para evitar produzir resíduos
- Não usar produtos de limpeza tóxicos (vão contaminar a água)
- Separar todos os resíduos para reciclagem, depois de os reutilizar

QUEREMOS UMA VIDA + SUSTENTÁVEL

PORQUE...

Vivemos em sociedade e esta nem sempre é equilibrada. Frequentemente ultrapassam-se os limites da justiça ambiental e social, quer entre diferentes regiões do planeta, quer entre diferentes zonas do nosso país ou mesmo ao nosso lado... Num mundo mais sustentável é essencial, entre outros, uma melhor distribuição de direitos e oportunidades, bem como uma vida mais saudável, realizada e equilibrada para cada um.

...PODEMOS

Através das associações, melhorar a nossa qualidade de vida e o nosso contributo para a sociedade. As pessoas que ocupam os seus tempos livres com actividades físicas e culturais, a defender os seus ideais ou a ajudar os outros tendem a ser mais felizes, pois sentem-se mais úteis e activas. Além disso as associações são bons locais para confraternizar, conhecer pessoas, trocar opiniões e exercer a democracia.

A qualidade de vida de um país não é medida exclusivamente pelo seu produto interno bruto, pode ser também medida por outros indicadores sociais e ambientais. Recentemente também se fazem cálculos dos níveis de felicidade (www.grossinternationalhappiness.org). Portugal não está bem classificado em comparação com os seus vizinhos europeus no que toca a este índice... Muitos motivos concorrerão para este estado de (in)felicidade nacional, mas não há dúvida que alguns deles estão relacionados com falta de emprego ou situação profissional precária, dificuldade em conciliar vida familiar e profissional, hábitos alimentares pouco equilibrados, falta de tempo para actividades físicas e/ou de desenvolvimento pessoal, sentimento de impotência perante decisões importantes ao nível da comunidade mais próxima.

A Associação Nacional de Municípios Portugueses, consciente de que as políticas públicas só são eficazes em conjunto com os cidadãos, lançou uma campanha de cidadania activa.
www.anmp.pt

1. ANGARIAR SÓCIOS

É importante atrair a população para a associação através de actividades, campanhas de sensibilização e outras formas de envolver as pessoas. Demonstrar as vantagens de estar associado com outros cidadãos à volta de objectivos comuns, são mais-valias para convencer o cidadão a participar. Muitas pessoas estão desempregadas e desmotivadas sendo a sua envolvimento numa associação uma forma de valorizar as suas competências e de a fazer sentir-se útil. Divulgar a associação nos centros de emprego pode ser uma forma de aumentar significativamente o número de sócios.

2. SENSIBILIZAR E ENVOLVER

As associações são locais privilegiados para sensibilizar os cidadãos para questões ambientais ou de cidadania, pois juntam grupos de pessoas num meio democrático e que já possuem alguma sensibilidade para o associativismo e o trabalho de grupo. São locais importantes para passagem de informação e educação informal. Aproveitem os vossos meios para promover uma cidadania activa e consciente.

Algumas associações já se uniram para aumentar a sua força na sociedade como é o caso da Plataforma Convergir, uma plataforma de associações cívicas que dedicam especial atenção às questões de ambiente, urbanismo e ordenamento do território na área do Noroeste e Norte de Portugal.
www.convergir.org

CONTACTOS

Quercus
Quinta da Gruta
R. João Maia, n.º 540
4475 - 643 Avioso (Sta. Maria)
Telef: 222 011 065
porto.quercus.pt

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

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

Portal do Ambiente e do Cidadão
ambiente.maiadigital.pt

Deco
www.deco.proteste.pt

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

Algumas Associações da Maia

Associação Nacional de Jovens Empresários, A N J E
Associação Dramática e Recreativa Os Leais de Pedrouços
Associação de Socorros Mútuos Fúnebre Familiar de Moreira da Maia
Associação Atlético de Águas Santas
Associação de Moradores da Granja
Associação Gesto de Esperança
Associação Recreativa Os Restauradores do Brás-Oleiro
Associação Recreativa Bairristas do Formigueiro
Associação Dramática & Recreativa Os Vencedores de São Gemil
Associação Beneficente da Campa do Preto
Associação Lusitana de Pedrouços
Associação Desportiva e Recreativa de Parada
Associação Cultural e Recreativa Os Fontineiros da Maia
Associação Recreativa Vilanovense
Associação Empresarial da Maia
APPACDM da Maia
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Moreira da Maia
APECA-Associação Portuguesa das Empresas de Contabilidade e Administração
Associação de Solidariedade Social Mouta Azanha-A-Nova

Causa da Criança - Associação de Protecção à Infância e Juventude
Associação dos Industriais de Panificação do Norte
Ancos - Associação Nacional de Conselheiros de Segurança
Associação Recreativa São Cosme de Gemunde
Grupo Dramático Recreativo Flor de Pedrouços
Socialis - Associação de Solidariedade Social
Centro Social Recreativo e Cultural de São Pedro
União Columbófila da Areosa
Associação Recreativa Desportiva e Cultural de Gondim - Maia
Associação de Dadores de Sangue da Maia
Grupo Cultural e Recreativo de Ardegães
Associação de Moradores do Meilão
Grupo de Alcoólicos Tratados da Maia
Criança Diferente Associação de Amigos
Associação Jurídica da Maia
Associação Desportiva e Cultural de Teibas
Estrela - Associação Humanitária de Apoio a Criança e Idosos em Risco
Associação das Obras Sociais São Vicente de Paulo
Associação Portuguesa Doentes Parkinson

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



[UMA AGENDA PARA O FUTURO]

Março, 2009

Impresso em papel 100% reciclado. Quando já não vir utilidade para este material, opte por o oferecer a outra pessoa ou então coloque-o no contentator azul do ecoponto.