



AMBIENTE
CASCAIS

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS





FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Manual Boas Práticas Ambientais

AUTORES: Unidade de Educação e Sensibilização Ambiental

EDITOR: EMAC – Empresa de Ambiente de Cascais, E.M., S.A.

COLABORAÇÃO: Câmara Municipal de Cascais

DESIGN E PAGINAÇÃO: SpaceDog Studio

1ª edição, Cascais março 2023

ISBN: 978-989-54806-9-2

MENSAGEM DA VEREADORA 05

ENQUADRAMENTO 06

OBJETIVOS DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL 07

ÍNDICE

HÁBITOS DE CONSUMO 10

ÁGUA 12

RESÍDUOS 14

NATUREZA E BIODIVERSIDADE 18

ENERGIA 20

MOBILIDADE 22





MENSAGEM DA VEREADORA

“Vivemos numa era em que verificamos, de uma forma inegável, o impacto que as alterações climáticas estão a ter no nosso planeta. Os fenómenos meteorológicos extremos são mais frequentes e intensos, provocando, entre outros, grandes quedas de precipitação e um agravamento das vagas de calor e de seca. Se num passado recente, o ceticismo quanto ao surgimento destas transformações climáticas imperava numa grande franja da população mundial (inclusive política), a verdade é que aos dias de hoje o embate provocado por essas mesmas mudanças fez com que essa resistência se transformasse em mobilização, levando a uma nova consciencialização e a novos comportamentos para travar os efeitos adversos do clima.

A Autarquia de Cascais como um órgão de poder local, tem tido um papel “absolutamente decisivo” na mitigação e adaptação às alterações climáticas, como são exemplo alguns instrumentos, muitos deles inovadores, como o PAAACC (Plano de Ação para a Adaptação às Alterações Climáticas de Cascais), Roteiro Municipal para a neutralidade carbónica em 2050 e Plano Estratégico de Cascais face às Alterações Climáticas, entre muitos outros projetos que abrem caminho a uma nova dinâmica económica e social que pode impulsionar a reação preventiva e inverter a tendência para o aquecimento global. O presente Manual, é uma nova ferramenta, dirigida a todos os munícipes, onde são apresentadas medidas que representam soluções simples, que contribuem para uma maior poupança de recursos e para a adoção de estilos de vida mais sustentáveis, visando o desenvolvimento sustentável e uma melhoria da qualidade de vida da comunidade.

Assim, pelo Planeta, mas acima de tudo pelo próximo, a mudança pode começar por cada um de nós. “

Joana Balsemão

Joana Pinto Balsemão

Vereadora com as áreas do Ambiente e Cidadania da Câmara Municipal de Cascais

The background of the entire page is a dense, vibrant green foliage of leaves, likely from a tree like a birch or alder, with serrated edges and prominent veins. The leaves are layered, creating a sense of depth and texture. A white rectangular area is centered on the page, containing the main text.

ENQUADRAMENTO

Cascais tem como compromisso a aposta na sustentabilidade ambiental, através de um trabalho contínuo que promove a adoção de estilos de vida mais sustentáveis, de forma a assegurar uma melhoria da qualidade de vida.

Proteger o Ambiente é uma responsabilidade de todos!

O presente manual pretende ser uma ferramenta útil na divulgação, informação e implementação das boas práticas ambientais, assumindo-se igualmente como um instrumento de formação e de sensibilização.

O cumprimento destas medidas significará assim um importante contributo na persecução do desenvolvimento sustentável de Cascais, com especial incidência nas áreas do Consumo Sustentável, Água, Resíduos, Biodiversidade, Energia e Mobilidade.

OBJETIVOS DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

A 1 de janeiro de 2016 entrou em vigor a resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) intitulada “Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”, que define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030 e procura mobilizar esforços globais em torno de um conjunto de objetivos e metas comuns, em áreas que afetam a qualidade de vida de todos os cidadãos desta atual geração e das gerações vindouras.

Esta agenda é constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e é um apelo urgente à ação de todos os países (desenvolvidos ou em desenvolvimento) aprovada por unanimidade por 193 Estados-membros da ONU.

Os ODS reconhecem que a erradicação da pobreza e outras privações devem ser acompanhadas de estratégias que visem o melhoramento da saúde e educação, reduzam a desigualdade e estimulem o crescimento económico, e em simultâneo combatam as alterações climáticas e preservem os ecossistemas.

			01 ERRADICAR A POBREZA 	02 ERRADICAR A FOME 
03 SÁUDE DE QUALIDADE 	04 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE 	05 IGUALDADE DE GÉNERO 	06 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO 	07 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS 
08 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO 	09 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS 	10 REDUZIR AS DESIGUALDADES 	11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS 	12 PRODUÇÃO E CONSÚMO SUSTENTÁVEIS 
13 AÇÃO CLIMÁTICA 	14 PROTEGER A VIDA MARINHA 	15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE 	16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES 	17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO NOS OBJETIVOS 



“Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são a nossa visão comum para a Humanidade e um contrato social entre os líderes mundiais e os povos. São uma lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta e um plano para o sucesso”
Ban Ki-moon (antigo Secretário-Geral das Nações Unidas).

Estes objetivos têm como lema “Não deixar ninguém para trás” e têm como alicerces cinco princípios: Planeta, Pessoas, Prosperidade, Paz e Parcerias.

O município de Cascais comprometeu-se publicamente com os princípios da Organização das Nações Unidas a trabalhar para a realização dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A implementação dos ODS é um desafio que requererá uma parceria global alargada, com a participação ativa de todos, independentemente da sua dimensão, volume ou setor de atividade.

O presente manual pretende ser uma ferramenta útil na implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados com as questões ambientais e a promoção dos conhecimentos necessários para um desenvolvimento sustentável.





HÁBITOS DE CONSUMO

Atualmente é cada vez mais difícil resistir ao consumismo. Os novos produtos, aliados às estratégias de marketing, levam muitas vezes a compras por impulso e não por necessidade. A sociedade é a grande responsável pelos elevados níveis de consumo, traduzindo-se numa produção de resíduos cada vez mais elevada e conseqüentemente uma maior exploração dos recursos naturais.

É importante adotarmos hábitos de consumo mais conscientes e sustentáveis para evitar

o esgotamento dos recursos naturais, tais como água, petróleo, árvores, minérios, entre outros. Ao pouparmos recursos estamos a salvaguardar o futuro do nosso planeta e das futuras gerações.

Para ser um consumidor sustentável deve apenas ter em atenção pequenos gestos no seu dia-a-dia que podem fazer toda a diferença.



BOAS PRÁTICAS:

- Prefira produtos de produção local (os produtos de origem mais longínqua traduzem-se em mais transporte, mais poluição, mais embalagem e, consequentemente maior consumo de recursos);
- Procure adquirir produtos provenientes de agricultura biológica;
- Prefira produtos que tenham selo de certificação ambiental e/ou biológica;
- Escolha produtos com menos embalagens e dê preferência às embalagens familiares em alternativa às embalagens individuais;
- Prefira bebidas em vasilhame com tara recuperável;
- Evite utilizar os sacos de plástico fornecidos pelos estabelecimentos comerciais e leve os seus próprios sacos de pano ou rede para transportar as suas compras;
- Doe material que já não usa, mas que está em bom estado, como roupas, livros ou brinquedos.



SABIA QUE...

- Um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, usa-se em média 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se;
- O fabrico de umas calças de ganga pode consumir até 100 litros de água;
- A produção de 1 telemóvel origina 75 Kg de resíduos.

Visite a Horta da Quinta do Pisão e tenha a experiência de escolher e colher os seus produtos biológicos, garantindo assim a frescura máxima dos alimentos, com menor impacte ambiental.

ÁGUA



A água é um bem essencial para a vida humana, para a produção de alimentos, para o equilíbrio dos ecossistemas, para a produção de energia e para a economia em geral.

Para além de ser um bem essencial, é também um recurso natural limitado que está disponível para uso direto em pouca quantidade. Apesar deste recurso representar cerca de 70% da superfície terrestre, na realidade menos de 1% da água existente no planeta pode ser captada e

tratada para consumo humano.

As situações de consumo excessivo de água, aliada à seca extrema que vivemos nos últimos anos, alertam-nos, cada vez mais, para a urgência de adotar comportamentos sustentáveis na gestão deste recurso.

Com base nas informações disponibilizadas pela ONU, cada cidadão necessita de cerca de 110 litros de água por dia para satisfazer as suas necessidades básicas.

BOAS PRÁTICAS:

- Abra as torneiras apenas quando necessário;
- Verifique se as torneiras ficam bem fechadas após a sua utilização. Caso detete alguma fuga de água, proceda de imediato à sua reparação;
- Incorpore redutores de fluxo de água nas torneiras;
- Dê preferência a duches rápidos em alternativa ao banho de imersão e sempre que possível, reutilize a água do banho nas descargas da sanita;
- Enquanto aguarda que a água aqueça, recolha-a para que possa reutilizá-la mais tarde;
- Opte por autoclismos com regulador de descarga. Caso não seja possível, em alternativa, coloque no interior do autoclismo uma garrafa de 1,5 L cheia, de forma a ocupar um volume que permita poupar água aquando da descarga;
- Considere a instalação de dispositivos de rega inteligentes;
- Caso possua relvado, considere a sua remoção substituindo-o por plantas autóctones mais resistentes e com menor necessidade de água e de manutenção.



TENHA AINDA EM ATENÇÃO... EFLUENTES LÍQUIDOS:

- Não deite substâncias perigosas (por exemplo: óleos, solventes e detergentes concentrados) nas redes de águas residuais ou pluviais;
- Na limpeza das casas de banho e cozinha utilize quantidades adequadas de produtos de limpeza e prefira o uso de desinfetantes biológicos;
- Deposite os resíduos das instalações sanitárias (por exemplo: pensos higiénicos, lâminas e plásticos) nos recipientes adequados.

SABIA QUE...

- Um dispositivo para redução do fluxo permite uma poupança até 50%;
- Uma torneira a pingar desperdiça cerca de 46 litros de água por dia;
- Cada pessoa gasta cerca de 250 litros de água nas suas tarefas diárias.

Em Cascais o uso de água nos espaços verdes é racionalizado através da substituição da rega por aspersão por rega gota-a-gota, e convertendo relvados em prados de sequeiro, mais compatíveis com o clima mediterrâneo.



RESÍDUOS

O desenvolvimento socioeconómico e a evolução dos hábitos de consumo levam a uma produção excessiva de resíduos. Os resíduos não são só um problema de quem os trata, mas um problema de todos. Enquanto produtores de resíduos temos a responsabilidade pelo fim que lhes damos.

Separar os nossos resíduos para serem devidamente encaminhados para a reciclagem já não é suficiente. É urgente começar a pensar nos resíduos como recursos. Esta é a premissa base da Economia Circular, cujo objetivo é diminuir o consumo de recursos, através do reaproveitamento dos resíduos e dos excedentes de produção.

O conceito de Economia Circular surge como um novo paradigma associado à mudança de comportamentos e descarbonização da sociedade, de forma a promover a dissociação entre o crescimento económico e o aumento do consumo de recursos.



BOAS PRÁTICAS:

- Implemente um sistema de gestão de resíduos, providenciando ecopontos domésticos para a reciclagem dos diferentes fluxos de resíduos produzidos;
- Fomente a aplicação da política dos 5R's: Recusar, Reduzir, Reutilizar, Recuperar e Reciclar:



Recusar

Reduzir

Reutilizar

Recuperar

Reciclar

RECUSAR:

- Diga “não” ao supérfluo e promova uma maior diminuição de resíduos: recuse palhinhas, não aceite sacos de plástico, rejeite produtos com demasiadas embalagens.

REDUZIR:

- Minimizar os consumos de papel (utilize o papel de forma racional: imprima apenas quando necessário, e quando o fizer imprima dos dois lados);
- Opte por produtos a granel;
- Evite o consumo de embalagens individuais. Prefira as embalagens familiares, produtos concentrados e embalagens de tara recuperável;

REUTILIZAR:

- Sempre que possível, reutilize as suas embalagens, conferindo-lhe o mesmo uso ou um uso diferente;
- Nas compras use sacos reutilizáveis;
- Evite produtos descartáveis, substitua-os por utensílios reutilizáveis, tais como copos e pratos de loiça ou guardanapos de pano;
- Sempre que possível, escolha produtos recarregáveis (por exemplo, pilhas);
- Doe mobiliário, brinquedos, aparelhos elétricos e eletrónicos ou outros equipamentos que já não necessite, mas que estejam em bom estado, para que possam ser reutilizados por outras pessoas.

RECUPERAR:

- Arranje e/ou conserte equipamentos que deixaram de funcionar;
- Restaure móveis antigos.

RECICLAR:

- Prefira o uso de papel reciclado;
- Promova a reciclagem dos consumíveis informáticos;
- Se possível, promova a compostagem doméstica, para separação das frações orgânicas tais como, restos de comida e resíduos resultantes da limpeza dos espaços verdes;
- Resíduos especiais, tais como óleos alimentares usados, pilhas, resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos, entre outros, devem ser devidamente encaminhados para as suas entidades gestoras;
- Promova a valorização dos resíduos através do processo da reciclagem.

TENHA AINDA EM ATENÇÃO...

- **Separe os resíduos por tipo de material, colocando-os nos respetivos contentores/ ecopontos;**
- **Retire as rolhas/tampas quando forem feitas de materiais diferentes da embalagem e coloque no respetivo contentor;**
- **Sempre que possível espalme ou desmanche as embalagens de forma a reduzir o seu volume e rentabilizar o espaço no contentor onde são colocadas.**



ECOPONTO

AZUL

PAPEL E CARTÃO



COLOCAR

- Jornais - Revistas
- Embalagens de papel ou cartão - Papel de escrita ou impressão.

NÃO COLOCAR

- Papel de alumínio - Papel vegetal - Embalagens de cartão com gorduras - Guardanapos - Lenços de papel.

ECOPONTO

AMARELO

PLÁSTICO E METAL



COLOCAR

- Latas de bebida e conserva - Pacotes de leite e "bebida" - Embalagens de iogurtes e manteiga - Garrafas ou garrafões de Plástico - Esferovite.

NÃO COLOCAR

- Tachos - Painéis - Talheres - Latas de tinta - Ferramentas.

ECOPONTO

VERDE

VIDRO



COLOCAR

- Garrafas - Frascos - Boiões.

NÃO COLOCAR

- Copos - Loiça - Janelas - Lâmpadas - Espelhos.

SABIA QUE...

- A maioria dos resíduos pode ser reaproveitado e transformado em novos produtos ou matérias-primas sem perder as suas propriedades;
- Por cada tonelada de papel reciclado evita-se o abate de 15 a 20 árvores, poupando-se cerca de 400 m³ de água e de 500 kWh de eletricidade;
- A lata de bebidas é a embalagem mais reciclada mundialmente;
- Cada 100 toneladas de aço reciclado permite economizar 1,5 toneladas de minerais de ferro, 70% de energia e 40% do consumo de água, comparativamente à mesma quantidade de aço novo.

Cascais dispõe de uma rede de EcoCentros com novos fluxos de reciclagem, assegurando o encaminhamento desses resíduos para destino final adequado e reduzindo, significativamente, a quantidade de resíduos enviados para aterro.

NATUREZA E BIODIVERSIDADE



Segundo o relatório de investigação da Organização Mundial de Saúde viver ou trabalhar em áreas urbanas com espaços verdes pode reduzir o stress, a incidência de doenças mentais e também o risco de mortalidade prematura.

Os espaços verdes, ou outras soluções baseadas na Natureza, oferecem estratégias inova-

doras que visam a melhoria da qualidade da malha urbana, o aumento da resiliência local e a promoção de estilos de vida sustentáveis, favorecendo tanto a saúde como o bem-estar.

Cada vez mais, é importante contemplar a criação ou valorização de espaços verdes, não só para mitigar a pegada ecológica de cada um, como

também para proporcionar ambientes agradáveis, que promovam um melhor rendimento, no nosso dia-a-dia.

BOAS PRÁTICAS:

- Escolha espécies autóctones para os seus espaços exteriores, pois estão habituadas ao clima local e necessitam de menos água;
- Cubra o solo com casca de pinheiro ou gravilha para uma maior poupança de água;
- Regue, preferencialmente, de manhã ou ao final do dia para evitar perdas de água por evaporação;
- Regule a quantidade de água para rega em função da estação do ano;
- Utilize, preferencialmente, os sistemas de rega automática;
- Tenha a sua própria horta biológica;
- Opte pelo eco-turismo;
- Participe em ações de voluntariado ambiental.



SABIA QUE...

- Uma árvore pode absorver até 150 kg de dióxido de carbono por ano. Ao retirarem da atmosfera gases com efeito de estufa, as árvores são uma das soluções que ajudam as cidades a mitigar os efeitos das alterações climáticas;
- Nas ruas arborizadas a temperatura é, em média, 1°C mais fresca do que em ruas sem vegetação, podendo esta diferença chegar aos 3,7°C;
- Cada habitante de uma cidade necessita, pelo menos, de 40 m² de estrutura verde urbana.

Cascais dispõe de inúmeros programas de Voluntariado Ambiental. Envolve-se e contribua para um melhor Ambiente!

ENERGIA

A utilização de energia em benefício da sociedade é um fator primordial no caminho da evolução. O consumo de energia no mundo é obtido através do recurso a fontes de energia tradicionais, nomeadamente o petróleo e o carvão mineral. Estas fontes são poluentes e não renováveis, contribuindo para a degradação do Ambiente. O consumo de energia é um dos principais responsáveis pela emissão de gases com efeito de estufa, que são os grandes responsáveis pelas alterações climáticas. É, por isso, fundamental que cada vez mais os cidadãos adotem comportamentos de gestão energética que sejam sustentáveis, pois só assim será possível preservar o Ambiente para assegurar o futuro das próximas gerações. Adotar medidas de eficiência energética é reduzir o consumo de recursos, poupar dinheiro e diminuir o impacto ambiental, sem perder qualidade de vida.



BOAS PRÁTICAS:

- Aproveite a luz natural: não ligue as luzes e abra as persianas;
- Prefira cores claras nas paredes e tectos, para um melhor aproveitamento da iluminação natural, reduzindo assim a artificial.
- Apague as luzes nas divisões que não estiverem a ser ocupadas;
- Mantenha as lâmpadas e os globos protetores limpos, de forma a aproveitar a sua energia na totalidade;
- Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas de baixo consumo;
- Garanta a manutenção adequada e a limpeza dos eletrodomésticos, dado que prolonga a sua vida e poupa energia;
- Desligue todos os equipamentos elétricos e eletrónicos (por exemplo: computadores, impressoras, etc.) sempre que não os estiver a utilizar;
- Na aquisição de um aparelho doméstico tenha sempre em atenção a etiqueta energética, para uma escolha mais eficiente;
- As despesas de eletricidade aumentam 10% por cada 1°C de temperatura;
- Sempre que possível, instale dispositivos de poupança energética: reguladores de temperatura, temporizadores, sensores de presença, etc.;
- Instale dispositivos isolantes nas janelas e portas. Se necessário considere a instalação de isolamento nas paredes e tetos e/ou no exterior da casa;
- Sempre que possível invista em fontes de energia renováveis, tais como: microturbinas eólicas ou painéis solares fotovoltaicos;
- Sempre que possível utilize as escadas em alternativa ao elevador. Uma atitude eco-eficiente, que também contribui para o bem-estar físico.

SABIA QUE...

- O modo standby pode representar até 15% do consumo anual de eletricidade. Desligue sempre os equipamentos no botão;
- Na regulação do ar condicionado, cada grau centígrado mais próximo da temperatura ambiente, traduz-se na poupança de 10% de eletricidade;
- Uma lâmpada fluorescente usa 75% menos energia do que as lâmpadas in-candescentes e duram 10 vezes mais.

Para uma melhor eficiência energética, a iluminação da via pública em Cascais, tem sido substituída para tecnologia LED.



MOBILIDADE

O setor dos transportes, enquanto responsável pela mobilidade de bens e pessoas, é fundamental para o desenvolvimento da atividade humana. À semelhança do setor da energia, os transportes são um dos principais responsáveis pela emissão de gases com efeito de estufa indissociáveis das alterações climáticas, uma vez que a maioria dos nossos transportes são movidos por combustíveis fósseis.

Apesar da avançada inovação tecnológica, os transportes de bens e pessoas continuam a contribuir para a degradação do Ambiente. Assim, torna-se imprescindível que a sociedade adote comportamentos sustentáveis também neste setor.

BOAS PRÁTICAS:

- Prefira o uso de transportes públicos nas suas deslocações, ou se possível, desloque-se a pé, de bicicleta ou trotinete;
- Fomente a partilha de automóvel entre os colegas e/ou amigos;
- Opte por automóveis híbridos que proporcionam poupanças consideráveis nos custos de transporte e respetivos impactes ambientais;
- Efetue periodicamente as manutenções e revisões dos seus veículos;
- Controle regularmente a pressão dos pneus das suas viaturas, para uma condução mais eficiente;
- Adote medidas de eco-condução.



SABIA QUE...

- Numa viagem de ida e volta Lisboa-Porto, cada passageiro é responsável pela emissão de:
 - 40 kg de dióxido de carbono, se for de comboio;
 - 70 kg de dióxido de carbono, se for de automóvel;
 - 185 kg de dióxido de carbono se for de avião.
- Uma incorreta pressão nos pneus aumenta o consumo do veículo e as emissões atmosféricas;
- Uma condução agressiva leva ao aumento de 5% a 40% de combustível, comparativamente a uma condução normal.



Cascais disponibiliza transporte rodoviário municipal gratuito para todos os residentes, trabalhadores e estudantes, através da MobiCascais, oferecendo um serviço de mobilidade rodoviária inovador, com veículos de última geração que cumprem todas as normas ambientais.



NOTAS:



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



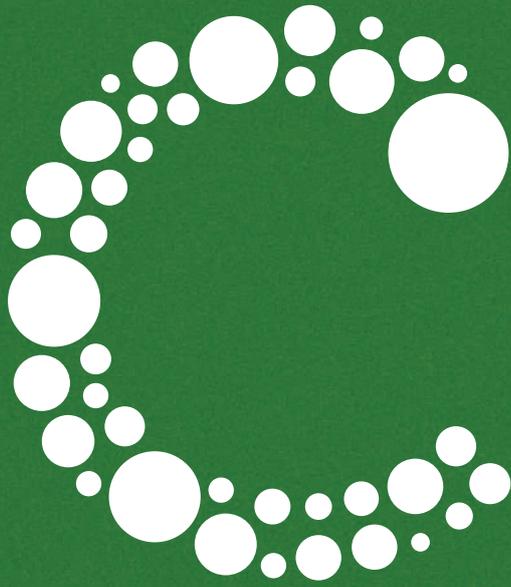
Unidade de Educação e Sensibilização Ambiental de Cascais

214604243
sensibilizacao@cascaisambiente.pt

Cascais Ambiente

EMAC | Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, E.M., S.A.
Complexo Multiserviços, Estrada de Manique, nº 1830 Alcoitão
2645-138 Alcabideche – Portugal
214604230
ambiente.cascais.pt





cascais.pt