

A água é um recurso natural único, escasso e indispensável à vida no planeta Terra. Nos nossos dias, o desperdício aliado ao aumento na procura deste recurso, tornou-se num problema que requer a atenção de todos, devido à decrescente disponibilidade de água doce no nosso planeta.

## DICAS PRÁTICAS PARA USO RACIONAL DA ÁGUA



### Autoclismo

- 💧 Reduzir o volume do autoclismo;
- 💧 Detetar e reparar possíveis fugas;
- 💧 Substituir os velhos autoclismos por novos de baixo consumo.

### Máquina Lavar Roupa

- 💧 Utilizar a máquina com a carga completa;
- 💧 Caso contrário opte por escolher o programa de “meia carga”;
- 💧 Ajustar corretamente a dose de detergente;
- 💧 Adquirir uma máquina de lavar roupa eficiente.

### Máquina Lavar Louça

- 💧 Utilizar a máquina com a carga completa;
- 💧 Usar o programa adequado a cada tipo de carga;
- 💧 Adquirir uma máquina de lavar louça eficiente.

### Torneiras

- 💧 Manter as torneiras bem fechadas e reparar as fugas daquelas que gotejam;
- 💧 Não descongelar alimentos debaixo de água corrente;
- 💧 Escovar os dentes e ensaboar as mãos com a torneira fechada;
- 💧 Adaptar dispositivos de redução de caudal às torneiras;
- 💧 Substituir as torneiras por modelos mais eficientes.

### Chuveiros

- 💧 Tomar duchas em vez de banhos;
- 💧 Tomar duchas de curta duração (5 minutos);
- 💧 Fechar a torneira enquanto se ensaboia;
- 💧 Recolher a água fria dos duchas;
- 💧 Substituir os chuveiros convencionais por modelos com menor consumo.

É interdito o lançamento nas redes de drenagem pública de águas residuais (entre outros):

- Matérias explosivas ou inflamáveis;
- Entulhos, areias ou cinzas;
- Efluentes a temperaturas superiores a 30° C;

Quaisquer outras substâncias, nomeadamente sobejos de comida e outros resíduos triturados ou não, que possam obstruir ou danificar os coletores e os acessórios ou prejudicar o processo de tratamento. Punível com coima.

Ajude-nos a evitar entupimentos e maus cheiros - Use o saco do lixo.

- Formam uma pasta muito difícil de diluir, podendo provocar entupimentos;
- Restos de comida, molhos, gorduras, espinhas e utensílios partidos;
- Fraldas descartáveis, toalhetes de bebé, pensos e pequenos objetos;
- Pensos higiénicos, cotonetes, preservativos e algodão;
- Cabelos, plásticos e embalagens de cartão.

Ideias para o seu dia-a-dia: Prevenir os Resíduos e Reduzir o Desperdício

### **Em casa:**

- Opte por lâmpadas de baixo consumo - uma lâmpada de baixo consumo gasta 80% menos de eletricidade e a sua duração de vida é entre 6 a 8 vezes superior!
- Opte por produtos de longa duração e não descartáveis - criam muito menos resíduos!  
Alguns exemplos: panos de limpeza em tecido, lâminas de barbear recarregáveis, chávenas, canetas com recargas, pilhas recarregáveis, etc.
- Antes de se ver livre de um objeto, procure na sua zona as associações de reutilização que lhe poderão dar uma nova vida!
- Compre preferencialmente sabão em vez de gel de duche: o sabão utiliza menos embalagem, o que permite diminuir a quantidade de resíduos! Se usar gel, escolha embalagens maiores e com possibilidade de recarga.
- Lute contra os resíduos de papel: ponha um autocolante "PUBLICIDADE AQUI NÃO" na caixa de correio!
- Reutilize e mande arranjar tanto quanto possível! Entre 13 a 25 kg por pessoa, e por ano, de equipamentos elétricos e eletrónicos – frigoríficos, telefones, computadores - são eliminados. Além disso, esses produtos contêm muitas vezes elementos nocivos, como o chumbo ou mercúrio e, em grande maioria, poderiam ser reparados ou reutilizados. Pense em dar os aparelhos e os móveis que já não utiliza a associações que se encarreguem de os restaurar.
- Dê uma segunda vida à roupa que já não utiliza, oferecendo-os a obras de caridade, a associações, a amigos ou a membros da sua família.
- Compre fraldas reutilizáveis para os seus filhos: antes dos 3 anos, uma criança utiliza entre 5000 a 6000 fraldas, o que equivale a cerca de uma tonelada de fraldas sujas por criança; graças às fraldas reutilizáveis, poderá evitar uma importante quantidade de resíduos e também poupará dinheiro.
- Se possível, plante as suas próprias ervas aromáticas – estarão disponíveis quando necessitar e na quantidade certa, sem necessidade de transporte ou embalagem e muito mais

frescas!

- Sempre que possível, armazene os produtos alimentares em vácuo, que permite preservar melhor as suas qualidades durante um maior período de tempo, evitando assim a sua deterioração e conseqüente eliminação para o "lixo".

### **No local de trabalho:**

- No escritório e em casa, dê prioridade às comunicações por e-mail em vez do fax ou correio normal. Só imprima as páginas que realmente precisa e utilize a opção frente e verso da sua impressora.
- Porque não guardar o papel impresso para o reutilizar como folhas de rascunho?
- Lembre-se de levar os tinteiros e os toners vazios ao fornecedor para os voltar a encher; além de respeitar o ambiente, este pequeno ato gera atividade e contribui para a criação de novos empregos.
- Escolha cuidadosamente o seu material de escritório e dê prioridade aos objetos recarregáveis ou reutilizáveis, reciclados ou feitos de materiais recicláveis e aos produtos com o rótulo ecológico europeu!
- Pense em comprar café ou chá em pacotes grandes em vez de pequenas embalagens, a sua produção de resíduos será menor e assim gasta menos dinheiro.
- No escritório, traga a sua própria chávena ou caneca para o seu chá! Desta forma, evitará o consumo de copos de plástico.
- Pense em dar os equipamentos eletrônicos usados ou defeituosos a associações que saberão dar-lhes uma segunda vida.

### **Na escola:**

- Antes de comprar novo material escolar, verifique o que tem em stock e o estado do material do ano anterior para verificar a sua eventual reutilização. Em relação aos artigos que têm de ser comprados, opte por materiais com um rótulo ecológico ou por materiais que pareçam ser sólidos e capazes de resistir a alguns riscos!
- Opte por material recarregável que possa ser conservado durante um período de tempo mais longo.
- Reduza os resíduos de papel escrevendo nos dois lados da folha.

### **Em atividades recreativas:**

- Economize pilhas - em casa, ligue os seus aparelhos à rede elétrica ou utilize pilhas recarregáveis, é também uma economia substancial a longo prazo.
- Evite, na medida do possível, a compra de produtos inúteis, sobretudo durante os dias de festa ou nos feriados; veja o que realmente necessita para evitar a compra de comida, objetos de decoração ou prendas supérfluos.
- Quando voltar a comprar uma prenda, porque não escolher uma que seja "desmaterializada", como bilhetes para um espetáculo, um concerto próximo ou uma assinatura, uma sessão de massagens, aulas de cozinha, enfim prazer sem resíduos!

### **Nas lojas:**

- Escolha produtos com rótulo ecológico - os rótulos ecológicos europeus ou nacionais são certificações oficiais que garantem a qualidade dos produtos assim como o seu impacto reduzido no ambiente ao longo do seu ciclo de vida. Estão disponíveis várias centenas de produtos com rótulo ecológico, de todos os tipos (cadernos, caixotes do lixo, sacos, produtos domésticos, filtros de café, etc.), por isso esteja atento.
- Escolha produtos com menos embalagens e evite produtos descartáveis ou de utilização única - na altura da compra, poderá frequentemente escolher um produto que possa gerar menos resíduos; desta forma, estará também a poupar.
- Prefira comprar produtos a granel – muitas vezes são mais baratos, permitem-lhe comprar a quantidade exata de que necessita e permitem reduzir os resíduos de embalagem (segundo estudos realizados - [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) - as embalagens representam 23% do peso dos nossos resíduos domésticos e uma parte importante do volume do seu caixote do lixo).
- Compre quantidades que correspondam às suas necessidades - estima-se que cada família deite fora 10 % (segundo estudos realizados - [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)) dos produtos alimentares que foram comprados e que, muito frequentemente, esses mesmos produtos nem tenham chegado a ser desembalados. Comprar quantidades de comida correctamente adaptadas às suas necessidades permite produzir menos resíduos e evita também a despesa com produtos que se estragam - o caixote do lixo e o porta-moedas só terão a ganhar.
- Prefira produtos produzidos localmente – comprar a produtores locais permite não só incentivar a economia da região, mas também adquirir produtos com maior frescura, menor impacto em termos de transporte e, geralmente, menor embalagem.
- Opte por sacos de compras reutilizáveis - os sacos descartáveis dos centros comerciais representam mais de 70 000 toneladas de plástico por ano e só são utilizados, em média, durante 20 minutos antes de serem deitados fora. Não somente se transformam de forma bastante rápida em resíduos, como podem também, se não forem correctamente eliminados, poluir o campo e o mar. Os sacos de plástico que acabam no mar, além de prejudicar, se em grandes quantidades, a oxigenação natural da massa de água, podem provocar a morte das tartarugas, golfinhos ou tubarões pois confundem-nos com medusas e engolem-nos.
- Opte por produtos recarregáveis - muitas vezes estão disponíveis recargas ecológicas para os produtos domésticos, cosméticos, assim como para alguns produtos alimentares.

### **No jardim:**

- Porque não alugar ou pedir emprestadas as ferramentas de jardinagem de que necessita ocasionalmente?
- Pense em comprar fertilizante natural que se adapta aos métodos de agricultura biológica; melhor ainda, faça a compostagem em casa e utilize o composto como fertilizante.
- Faça a sua própria compostagem com os seus resíduos verdes e biodegradáveis: terá assim o benefício de uma ótima fonte de fertilizante natural para as suas flores ou para o seu jardim e horta.

### **Em bricolagem:**

- Porque não alugar ou pedir emprestado o material de que necessita?
- Recolha especial de pequenas quantidades de resíduos perigosos - resíduos químicos perigosos de bricolagem ou produtos domésticos, baterias, iluminação fluorescente ou de néon: existem pontos de recolha seletiva para cada produto; leve os seus produtos até ao

ponto de recolha reconhecido mais próximo de si.

Antes de utilizar os Ecopontos deve:



**Escorra** Escorrer e despejar todo o conteúdo das embalagens para evitar escorrências e maus cheiros nos ecopontos;

### Espalme



Espalmar as embalagens sempre que possível, para reduzir o espaço que ocupam no ecoponto e facilitar o transporte.

Retirar as tampas e rolha no caso de serem feitas de materiais diferentes da embalagem em si e coloque-as no contentor respetivo;



**Deposite** Depositar os materiais recicláveis no respetivo contentor.

## O que DEVE e NÃO DEVE colocar nos Ecopontos

### PAPELÃO

**Deve colocar:** Papel e cartão, como jornais, revistas, folhas e sacos de papel e embalagens de cartão espalmados, caixas de cartão liso e canelado.

**Não deve colocar:** Papeis/cartões contaminados com gordura ou com outras substâncias; toalhetes e fraldas; guardanapos e lenços; papel plastificado, metalizado, autocolante, vegetal e químico; pacotes de batatas fritas e aperitivos; embalagens de produtos tóxicos e perigosos.

### EMBALÃO

**Deve colocar:** Embalagens de detergentes, óleos alimentares, shampoos, vinagre; sacos de

plástico; esferovite limpa; pacotes de bebidas, caixas e frascos de plástico, garrafas e garrafões de plástico; latas de bebidas e de conserva; tabuleiros de alumínio; outras embalagens de metal; pacotes de leite de sumo e de vinho; embalagens de sprays.

**Não deve colocar:** Tachos, panelas e talheres; seringas; eletrodomésticos; borrachas, baterias e ferramentas; embalagens de combustíveis, de produtos tóxicos e/ou perigosos; sacos de plástico sujos; pilhas e baterias.

### VIDRÃO

**Deve colocar:** Vidro, como garrafas, frascos, boiões e outras embalagens alimentares de vidro.

**Não deve colocar:** Espelhos e azulejos; vidros de janelas e de automóveis; cerâmica, porcelana, cristal e pirex; lâmpadas e ecrãs de televisão; rolhas metálicas, de plástico e de cortiça; embalagens de cosméticos e perfumes; vidro farmacêutico e de hospital.

### PILHÃO

**Deve colocar:** Pilhas do tipo AA, AAA, C, D, 9v, 12v vendidas separadamente ou incluídas em equipamentos.

**Não deve colocar:** Acumuladores industriais de veículos ou similares.

### OLEÃO

**Deve colocar:** Óleo alimentar usado.

**Não deve colocar:** Óleos lubrificantes de motores (de origem mineral ou sintético) pois irão inviabilizar a reciclagem dos óleos alimentares que são de origem vegetal.



### **Boas práticas**

- Selecione apenas roupa/sapatos em bom estado, que possam vir a ser reutilizados;
- Coloque a roupa/sapatos num saco devidamente fechado;
- Deposite apenas em contentores que não se encontrem violados;
- Evite a deposição se os contentores estiverem cheios.

### **O que pode colocar nestes contentores:**

- Roupa de homem, senhora e criança;
- Sapatos de homem, senhora e criança;
- Roupa de casa (lençóis, cobertores, atoalhados).
- Marroquinaria
- Malas, carteiras, porta-moedas, estojos, cintos, chapéus.

A produção e o consumo de energia têm um impacto altamente negativo no meio ambiente, contribuindo para o designado efeito de estufa e para as conseqüentes alterações climáticas, destruição de ecossistemas naturais e causando efeitos adversos na saúde humana, entre outros.



### **DICAS PRÁTICAS DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA**



- 💡 Desligue as luzes quando não necessitar delas.
- 💡 Mude para lâmpadas económicas.
- 💡 Não deixe os aparelhos elétricos em modo de espera (standby).
- 💡 Utilize ventoinhas para refrescar o ar.
- 💡 Mude para eletricidade verde: eólica, hidráulica, madeira, biogás, solar.
- 💡 Utilize as máquinas de lavar roupa e louça apenas quando estiverem cheias.
- 💡 Use ciclos de baixa temperatura para lavagens (30°C ou menos).
- 💡 Utilize a máquina de secar roupa apenas quando estritamente necessário.
- 💡 Ferva apenas a água necessária.
- 💡 Cubra as panelas enquanto cozinha.
- 💡 Tome um duche em vez de um banho de imersão.
- 💡 Deixe entrar a luz na sua casa! Pense em escolher cores claras para paredes, tetos e pavimentos, assim como em usar espelhos, para refletir a luz diurna.
- 💡 Desligue as luzes antes de ir de férias.
- 💡 Desligue o computador enquanto estiver ausente do escritório.
- 💡 Ligue os aparelhos elétricos da sala de estar (TV, leitor de DVD, sistema de som) numa única tomada múltipla.
- 💡 Utilize recuperador de calor na sua lareira.
- 💡 Substitua os antigos vidros normais das suas janelas por vidros duplos.
- 💡 Descongele o seu frigorífico e congelador regularmente.
- 💡 Evite colocar alimentos quentes ou mornos no frigorífico.
- 💡 Encha o congelador.
- 💡 Limpe o pó na resistência do frigorífico.
- 💡 Descongele os alimentos retirando-os do congelador na noite anterior.

### **UM MINUTO POR DIA, VAMOS FECHAR A TORNEIRA À SECA**

O Governo publicou na imprensa um anúncio que apela à poupança de água, numa altura em que todo o país está em situação de seca severa ou extrema.

Esta é uma campanha conjunta do Ministério do Ambiente, da Águas e Portugal, da Agência Portuguesa do Ambiente e da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos

(ERSAR), que apelam para que "Fechando a torneira 1 minuto poupamos 12 litros de água. Se todos o fizermos, poupamos 120 milhões de litros por minuto", informa a campanha, que acrescenta que este valor é "suficiente para garantir as necessidades básicas de um milhão de portugueses".

O mês de outubro foi o mais seco dos últimos 20 anos, com 30% da precipitação normal para a época, segundo os dados do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Quer Portugal quer Espanha estão a cumprir os valores mínimos de caudais exigidos a ambos os países na gestão de rios internacionais, como o Tejo.

Consulte aqui a campanha: <http://www.fechatorneira.pt/>

# Um minuto da sua atenção



Este anúncio demora sensivelmente 1 minuto a ler:

Uma torneira aberta durante 1 minuto pode gastar 12 litros de água.

Segundo as Nações Unidas, um ser humano precisa de 110 litros de água por dia.

Fechando a torneira 1 minuto poupamos 12 litros de água. Se todos o fizermos, poupamos 120 milhões de litros num minuto. O suficiente para garantir as necessidades básicas de 1 milhão de portugueses.

**Não controlamos o tempo que faz,  
mas podemos controlar o que fazemos com o tempo.**

**Um minuto por dia, vamos fechar a torneira à seca.**



## RESITEJO

<https://www.youtube.com/watch?v=Ljju67r7EGU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mif0hPX-vGk&feature=youtu.be>

## ECO ESCOLAS

<http://www.abae.pt/programa/EE/inicio.php>

## SUMA

[www.suma.pt](http://www.suma.pt)

**SUMA - Educação Ambiental**

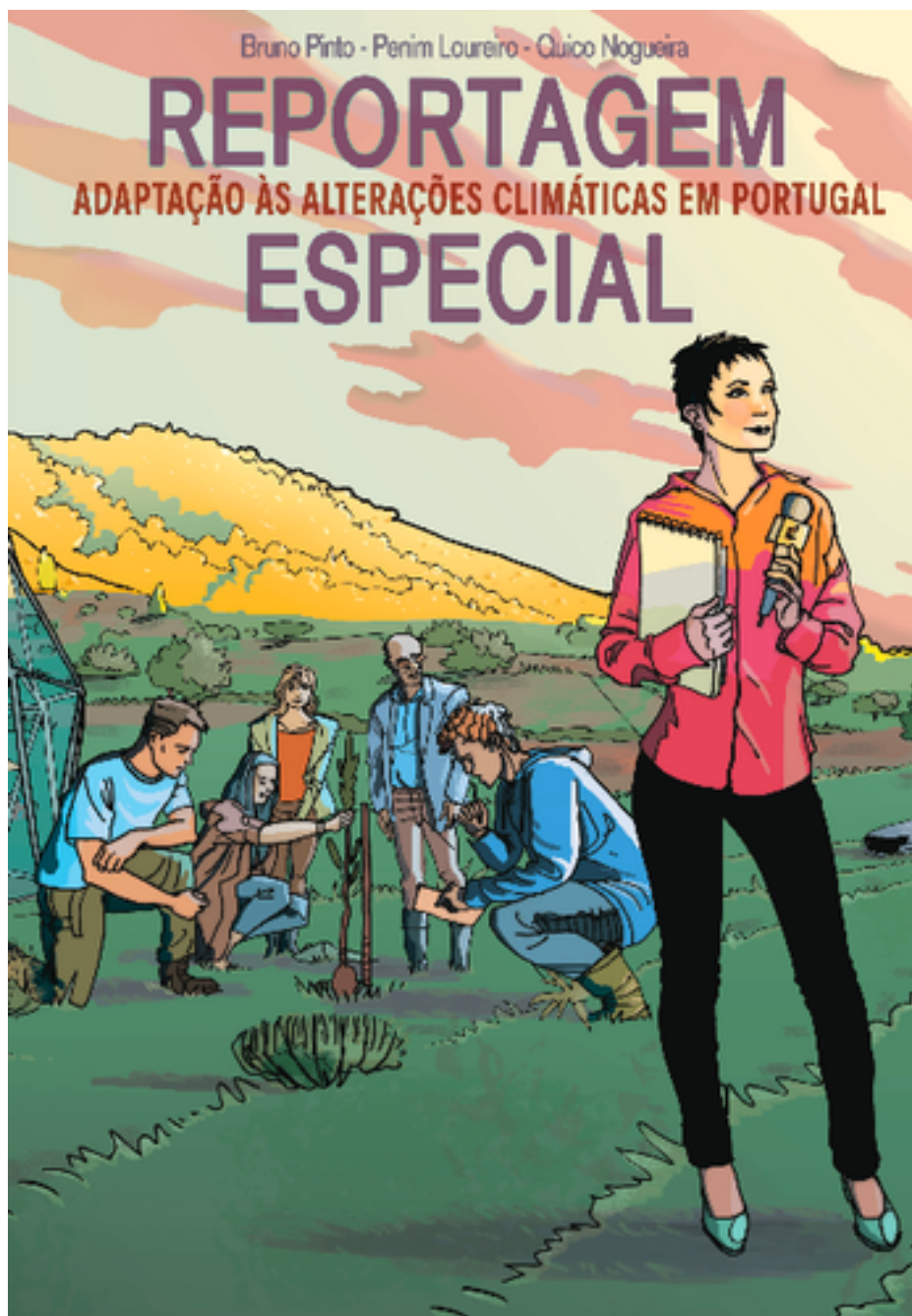
[www.suma.pt/education.html](http://www.suma.pt/education.html)

**SUMA - SUMAKids**



**SUMA - ambiSUMA Jr**

[www.suma.pt/jr.html](http://www.suma.pt/jr.html)



FAZER DOWNLOAD: <https://lnkd.in/dK8PKUp>