

20
ANOS

sociedade

pontoverde



RECICLA

JANEIRO FEVEREIRO MARÇO 2017
Trimestral

n.º 25

CAMISOLA AMARELA

CONHEÇA OS ESTAFETAS
MAIS AMIGOS DO AMBIENTE
NA CIDADE DE LISBOA

RECICLAR EM FAMILIA

MAIS DE DOIS TERÇOS DAS FAMÍLIAS PORTUGUESAS JÁ FAZEM RECICLAGEM. FOMOS CONHECER UMA DELAS: UM AVÔ, A SUA FILHA MAIS VELHA E AS DUAS NETAS. UMA FAMÍLIA QUE RECICLA, DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO



O meu livro já foi a caixa de uma televisão.

Na Sociedade Ponto Verde, há 20 anos que transformamos resíduos em recursos, mentalidades em convicções, oportunidades em mudanças, tudo com impacto no ambiente e na vida de todos nós.

Este livro é apenas um exemplo de tudo o que pode ser feito a partir da reciclagem de embalagens usadas. E tudo começa nas suas mãos. Continuamos a contar consigo para fazer a separação das embalagens em sua casa e depositá-las no ecoponto respetivo.

São esses pequenos gestos que fazem com que a reciclagem continue a ter um papel principal.



sociedade
pontoverde



Desde sempre a inovar. Desde sempre a transformar.

RECICLA

sociedade
ponto verde

SUMÁRIO

As emissões geradas pela presente edição da revista *Recicla* no que respeita à produção e impressão de papel foram medidas e compensadas pela Carbono Zero

Esta revista é distribuída aos assinantes da revista *Caras e Activa* e não pode ser vendida separadamente

A RECICLA é impressa em papel reciclado e com tintas ecológicas



10 A primeira quinta em Portugal dedicada ao cultivo biológico de plantas, flores e ervas aromáticas

04 NOTÍCIAS

As mais recentes novidades sobre iniciativas em defesa do ambiente

06 ECOEMPREENDEDORES

Os estafetas da Camisola Amarela, que ajudam a despoluir Lisboa

08 ECOEMPREENDEDORES

Projeto Green EYE, da TecMinho, para empreendedores com projetos na área da economia verde

10 ECOEMPREENDEDORES

Cantinho das Aromáticas produz mais de 200 espécies de flores e ervas em modo biológico

12 TEMA DE CAPA RECICLAR EM FAMÍLIA

Fomos conhecer uma família portuguesa - avô, filha e duas netas - que recicla... desde sempre

18 TENDÊNCIAS

Conheça as soluções de transporte partilhado *carpooling* e *carsharing*

20 MOBILIDADE

Entrevista a Fátima Madureira, diretora municipal da Mobilidade e Transportes na Câmara Municipal de Lisboa

22 ECONOMIA VERDE

As boas práticas do Ecocampus de Torres Vedras

24 TENDÊNCIAS

A reciclagem das marcas de vestuário

26 COSMÉTICA BIOLÓGICA

Na região do Douro nascem os produtos da marca DVINE

28 AGRICULTURA BIOLÓGICA

Depois dos cabazes de frutas e legumes, a Quinta do Arneiro tem agora um restaurante biológico



12

No âmbito do 20.º aniversário da SPV, a *Recicla* entrevistou a família Bernardino, que se dedica com afinco à reciclagem, de geração em geração

30 ECOTURISMO

Em Trás-os-Montes, o Parque Biológico de Vinhais convida a uma visita

32 RESERVA MUNDIAL DE SURF

Ericeira tem um novo Centro de Interpretação, que apela à proteção dos oceanos

34 PEQUENOS GESTOS

Margarida Pinto Correia dispensa apresentações: saiba como recicla esta cara conhecida

36 DEFESA DOS ANIMAIS

Saiba como recicla a UPPA - União para a Protecção dos Animais

38 MOBILIDADE

Conheça as dicas para uma ecocondução

40 AGENDA

Os eventos mais ecológicos

42 ECOLIDS

Aventura-te a ir a pé para a escola!

34

Pequenos gestos

Conheça os hábitos de reciclagem de Margarida Pinto Correia no seu dia a dia



FICHA TÉCNICA

sociedade
ponto verde

Propriedade Sociedade Ponto Verde, S. A. Edifício Infante D. Henrique, Rua João Chagas, n.º 53, 1.º Dt., Cruz Quebrada, 1495-764 Dafundo Tel.: 210 102 400, Fax: 210 102 499 www.pontoverde.pt, info@pontoverde.pt, NIPC: 503 794 040. Diretor Luís Veiga Martins Diretora adjunta Susana Camacho Palma Periodicidade Trimestral Edição n.º 25, janeiro/fevereiro/março 2017 Depósito legal 215010/04 ICS 124501 Tiragem 17.000 exemplares

Consulte o estatuto editorial da RECICLA em www.pontoverde.pt/estatuto_editorial_recicla.php

A RECICLA é impressa em papel reciclado e com tintas ecológicas. Depois de a ler, dê-lhe um final ecológico: partilhe-a com um amigo ou coloque-a no Ecoponto Azul. ♻️

IMPRESA Publishing

IMPRESA PUBLISHING, S. A. Rua Calvet de Magalhães, 242, 2770-022 Paço de Arcos. NIPC: 501984046. Composição do capital da entidade proprietária: 100.000,00 euros, 100% propriedade da Impresa - SGPS, S. A. NIPC 502437464 Editora Bárbara Silva Arte e projeto João Matos, Rui Garcia e Rui Guerra Colaboradores Catarina Vilar, Dulce Paiva

(rev.), Fernando Brandão, Maria João Nobre, Miguel Judas, Nelma Viana, Palmira Simões e Sandra Cardoso Fotografia Miguel Manso, com agência Getty Images Video António Malheiro/4Screen Gestor de produto Luís Miguel Correia Produtor gráfico João Paulo Battle y Font Impressão Jorge Fernandes, Lda.

A *Recicla* é uma publicação da divisão de Novas Soluções de Media da Impresa Publishing



36 Na UPPA os animais também ajudam a reciclar



PRÉMIO INOVAÇÃO SOCIAL GREEN PROJECT AWARDS

O PROJETO EcoPontas&PapaChicletes - Redução e Valorização de Resíduos, do Laboratório da Paisagem, foi o grande vencedor do 1.º Prémio Inovação Social Green Project Awards - Sociedade Ponto Verde. Foram também entregues duas menções honrosas: Vestidas para Vencer, da Associação Dress for Success, e Cozinha para a Vida, da Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Recém-criado, este prémio reconhece os melhores projetos ou iniciativas que contribuam para a qualidade de vida dos cidadãos.

No âmbito da 9.ª edição dos Green Project Awards foi ainda atribuída uma menção honrosa à SPV, na categoria Iniciativa de Mobilização, com a Missão Reciclar, que teve como objetivo incentivar a separação de resíduos.

Para mais informações consultar o [site http://gpa.pt](http://gpa.pt).

CORREÇÃO

Na página 19 da edição n.º 24 da *Recicla*, a imagem associada ao projeto GreenBin (cuja designação foi alterada para 360Waste), é a que se encontra atribuída ao projeto Basic Waste Management, na página 20. Aos visados o nosso pedido de desculpas.

NOVO PROGRAMA COSMO: PROTEGER PRAIAS, DUNAS E ARRIBAS



EM JANEIRO DE 2017 foi apresentado o Programa de Monitorização da Faixa Costeira de Portugal Continental (COSMO), com um investimento de três milhões de euros. Com a duração de três anos, o COSMO integra a realização de vários trabalhos de monitorização das praias, dunas e arribas, designadamente a realização de levantamentos topográficos e hidrográficos ao longo da faixa costeira de Portugal continental. Desta forma, o programa permitirá identificar os problemas atuais, a programação das intervenções de gestão ou de proteção e defesa costeira, a avaliação do grau de sucesso das intervenções de engenharia e a compreensão dos impactos das intervenções no sistema costeiro.

FUNDAÇÃO LUSO RECEBE SELO AMBIENTAL DA QUERCUS

A FUNDAÇÃO LUSO FOI DISTINGUIDA com o selo ambiental Reflorestação do Buçaco, da Quercus, para assinalar a parceria entre as duas entidades, juntas pela conservação da serra do Buçaco e do património hídrico do Luso. O selo poderá ser utilizado nas plataformas de comunicação da marca Água do Luso. Entre 2013 e 2016, com o contributo da sociedade civil pela proteção do ambiente, juntamente com a colaboração do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, foi possível plantar e manter 30 mil árvores e espécies autóctones da área florestal da serra do Buçaco, avançam em comunicado. A apresentação do selo ambiental Reflorestação do Buçaco surge no âmbito da convergência das missões das duas entidades, que se unem num pilar comum: a conservação do ecossistema da serra do Buçaco e do património hídrico e natural do Luso, onde nasce a Água do Luso. Aumentar o interesse da sociedade civil pela proteção do ambiente, bem como contribuir para iniciativas de conservação da biodiversidade, são mais dois objetivos que a Fundação Luso e a Quercus se propõem alcançar com este projeto.





MOCHE DÁ TUDO BY PROJETO 80 PERCORRE PORTUGAL DE LÉS-A-LÉS

ENTRE JANEIRO E MARÇO, o roadshow MOCHE Dá Tudo by Projeto 80 vai estar na estrada para visitar 36 escolas dos 18 distritos de Portugal, com vista a promover a participação cívica, o empreendedorismo e o associativismo jovem na comunidade escolar. No âmbito desta iniciativa, a Sociedade Ponto Verde vai contar Estórias de RIReiclar, que evidenciam a importância de separar e reciclar os resíduos de embalagens. Promovida pelo MOCHE, esta viagem procura incentivar os jovens entre os 13 e os 17 anos a “ocupar o seu lugar na História” ao criarem e agirem em torno dos temas que fazem parte da sua realidade, com vista à promoção de uma cidadania mais ativa e relevante para um futuro sustentável.

154 MILHÕES DE EUROS

ESTE É O VALOR que o Fundo Ambiental irá disponibilizar em 2017 para apoiar o investimento na área do ambiente e cumprir os objetivos em matéria de desenvolvimento sustentável e alterações climáticas. Está previsto o apoio a projetos tais como o Plano Piloto da Peneda Gerês, entre outros. O fundo irá ainda financiar candidaturas em diferentes áreas, como a aquisição de veículos elétricos pelos serviços ambientais municipais e o apoio à transição para uma economia circular ou a sensibilização ambiental.

UNIÃO EUROPEIA QUER “EMISSÕES ZERO” DE CO₂

DE ACORDO COM BRUXELAS, o transporte rodoviário é responsável por cerca de 70% das emissões de gases poluentes. Desta forma, a nova estratégia da União Europeia inclui novos limites de emissão de dióxido de carbono (CO₂) para veículos ligeiros de passageiros e comerciais, abrangendo, pela primeira vez, os veículos pesados. Os novos padrões de eficiência de combustível pensados para o período pós-2020 são, assim, aplicáveis a todos os veículos rodoviários. Parte importante desta estratégia é também a criação de um sistema de portagens para veículos pesados baseado na eficiência de consumo de combustível. O objetivo é claro: reduzir pelo menos 60% o valor das emissões registadas em 1990 e caminhar para um patamar de “emissões zero” até 2050.



ONU DECLARA 2017 O ANO INTERNACIONAL DO TURISMO SUSTENTÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO

A ASSEMBLEIA GERAL DAS NAÇÕES UNIDAS aprovou, no final de 2016, a adoção de 2017 como o Ano Internacional do Turismo Sustentável para o Desenvolvimento. “A declaração, pela ONU, do Ano Internacional do Turismo Sustentável para o Desenvolvimento em 2017 é uma oportunidade única para fazer avançar a contribuição do setor do turismo para os três pilares da sustentabilidade



– económica, social e ambiental –, aumentando a consciência sobre um setor que é frequentemente subestimado”, disse na ocasião o secretário-geral da Organização Mundial do Turismo das Nações Unidas (OMT), Taleb Rifai.

A decisão segue o reconhecimento dos líderes globais, na Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável (Rio+20), de que “um turismo bem concebido e bem gerido” pode contribuir para as três dimensões do desenvolvimento sustentável, para a criação de empregos e para o comércio. A decisão de adotar 2017 como o Ano Internacional do Turismo Sustentável para o Desenvolvimento ocorreu num momento particularmente importante, quando a comunidade internacional adotou a nova Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.



Camisola Amarela

ESTAFETAS DE BICICLETA POR UMA CIDADE MAIS LIMPA

Não se deixam intimidar pelas colinas de Lisboa e estão preparados para dar resposta a todo o tipo de pedidos urgentes para pequenas e grandes mercadorias, dentro e fora da cidade. Acreditam que os veículos não motorizados são o futuro e orgulham-se de ser a empresa pioneira no transporte sustentável em Portugal. Em duas rodas, sempre, pela defesa da ecologia dos espaços urbanos

Texto Nelma Viana Fotos Miguel Manso

Precisa de enviar uns documentos urgentes para a outra ponta da cidade. São 19 horas, e o mais provável é não arranjar resposta imediata e ter de perder uns dias entre orçamentos e marcações de horário até encontrar o serviço mais conveniente.

Mas isso era antes de existir a Camisola Amarela, o primeiro serviço de estafetas em bicicleta de Lisboa e o único da cidade que promete (e cumpre) fazer chegar a mercadoria ao destino entre uma e quatro horas, com um serviço disponível 24 horas e entregas em todo o país.

Então, mas percorrer Lisboa de bicicleta não é uma tarefa ao nível de um ciclista profissional?, perguntará o leitor.

Não necessariamente. Pedro Ventura, o cérebro por trás das operações, garante que “não é preciso ser atleta olímpico para fazer parte da equipa, mas espera-se que os candidatos nutram uma certa paixão pela modalidade”. Como ele, no fundo, que se assume um entusiasta da bicicleta desde há muitos anos e que foi o primeiro estafeta oficial da empresa que fundou em 2009. Hoje conta já com 15 funcionários e uma estrutura que entretanto se estendeu às motos e às carrinhas de transporte, para mercadorias de grande volume. Para isso adquiriu no ano passado a Real Expresso, uma das companhias mais antigas de entregas em Portugal, com 20 anos de experiência no mercado. Ainda assim, as



bicicletas continuam a ser as estrelas da companhia, e isto, explica Pedro Ventura, acontece por vários motivos, sendo o primeiro a rapidez do serviço, que permite responder aos pedidos em tempo recorde. Além disso, “a vertente ambiental é o grande elemento diferenciador da empresa e que os clientes começam cada vez mais a privilegiar” – no total, são já 150 a recorrer aos serviços de entrega em bicicleta. Os números não mentem: desde que abriu portas, a Camisola Amarela orgulha-se de ser 70% mais ecológica do que uma empresa de transporte convencional e de contribuir em larga escala para a mobilidade em Lisboa, facto que lhe valeu uma menção honrosa nos Green Project Awards e que despertou a atenção de outras cidades europeias, como Londres, Basileia e Haia, empenhadas em melhorar as condições de logística urbana. É fácil de perceber porquê. Imagine que de cada vez que fosse preciso entregar um documento ou um ramo de flores tivesse de usar um veículo motorizado... As emissões de CO₂ aumentariam exponencialmente e a própria empresa teria dificuldade em gerir os custos. É precisamente para resolver esses dois problemas que a aposta nas bicicletas continua a ser uma das prioridades. “Constatámos que nos quilómetros finais as distribuições são menos eficientes energeticamente e representam custos mais elevados quando feitas por carrinhas, por isso implementámos o conceito de distribuição da última milha, que, no fundo, consiste na entrega de mercadoria em bicicletas convencionais e de carga, assistidas eletricamente, em qualquer ponto da cidade”, explica Pedro, lembrando que “desta forma, ao dar prioridade à circulação

“A vertente ambiental é o grande elemento diferenciador da empresa e que os clientes começam cada vez mais a privilegiar”, diz Pedro Ventura



PROMOVER AS DUAS RODAS

Para além do transporte de mercadorias, a empresa especializou-se em eventos de grupo e empresariais – sempre orientados para as bicicletas. Na oficina é possível alugar bicicletas e organizar passeios corporativos ou turísticos pela beira-rio e centro histórico de Lisboa.

de veículos não poluentes, assegura-se não só a eficácia do serviço como também uma melhoria na qualidade de vida em espaços urbanos”.

E o preço compensa? Numa bicicleta convencional, os custos variam entre quatro e oito euros, de acordo com a urgência, enquanto as bicicletas de carga, com capacidade para transportar até 40 kg de mercadoria, têm um custo variável entre 8 e 12 euros (para entregas feitas numa hora). Pedro garante que mais de 95% das vezes os prazos são cumpridos à risca, mas lembra que, apesar de as bicicletas serem quase sempre alheias ao trânsito, quando se circula com um “portabagagens” à frente, não há como furar as filas de carros, e nesse caso pode haver ligeiras alterações nos horários. “É assim a vida na cidade, cheia de imponderáveis”, admite. Para os próximos três anos, Pedro Ventura tem como objetivo continuar a crescer enquanto empresa líder no transporte sustentável de pequenas e grandes mercadorias, aumentar a distribuição por estafetas de bicicleta no centro da cidade e, a médio prazo, substituir os meios convencionais de transporte por veículos elétricos. O caminho ainda é longo, Pedro sabe disso, mas o empenho em tornar os espaços urbanos mais limpos e agradáveis para quem os utiliza será sempre a sua missão de vida.



SERVIÇO À MEDIDA

A Camisola Amarela tem sede em Lisboa, mas faz entregas em todo o país, com soluções de serviço personalizado e adequado às necessidades do cliente. Dentro da cidade, as pequenas encomendas chegam sempre em duas rodas e sem assistência motorizada, mas se precisar de mudar de casa ou ir buscar um sofá, por exemplo, há carrinhas à disposição. O dia de um Camisola Amarela começa às 9 horas, sempre certinho. Quando acaba, só o cliente é que sabe.



VEJA AQUI O VÍDEO EXCLUSIVO dos estafetas da Camisola Amarela a pedalar pelas ruas da cidade de Lisboa





Green EYE

ECOEMPREENDEDORISMO PORTUGUÊS PELA EUROPA FORA

Incentivar a criação de novos negócios no setor da economia verde através da partilha de conhecimentos entre jovens empreendedores e empresários é uma das missões do Green EYE, um programa europeu de mobilidade que é, no fundo, um Erasmus para as boas ideias

Texto **Nelma Viana**

Nos últimos dez anos a Europa decidiu, finalmente, colocar a educação ambiental no topo da lista de prioridades de intervenção dos Estados membros. O paradigma mudou, e em 2017 uma das grandes missões da União Europeia passa pelo apoio e incentivo à criação de novos negócios com selo verde. O projeto Green EYE, coordenado em Portugal pela TecMinho, uma das mais antigas estruturas universitárias de transferência de conhecimento, foi criado precisamente com o objetivo de aproximar empresários e jovens empreendedores através de um programa de intercâmbio que quer ser uma oportunidade para o desenvolvimento e crescimento das pequenas e médias empresas apostadas na economia verde - no fundo, para servir de ponte entre as boas



ideias e os potenciais interessados em alavancá-las. O programa não se foca exclusivamente na procura de investimento, como refere Helena Moura, uma das coordenadoras da Green EYE em Portugal, mas antes “na partilha de conhecimentos entre o empreendedor e o investidor, de forma a estimular negócios dentro de vários setores de atividade e que, neste caso, tenham em conta a vertente ecológica”. Ecoeficiência, sustentabilidade e gestão de resíduos são os grandes pilares do programa, apoiado pelo Erasmus for Young Entrepreneurs, e que, apesar da inclinação empresarial, tem um método de funcionamento muito semelhante ao programa de mobilidade para estudantes, embora obedecendo a regras diferentes: de um lado, o empreendedor candidata-se com um negócio ou uma *start-up* e escolhe uma entidade de



QUEM SE PODE CANDIDATAR?

Qualquer cidadão com mais de 18 anos, residência permanente em Portugal há pelo menos seis meses consecutivos e vontade de criar ou desenvolver um negócio através da colaboração com uma empresa experiente de outro país da UE. No fundo, jovens com boas ideias, dispostos a aprender. Para participar, preencha o formulário de inscrição *online* e junte o CV e respetivo plano de negócios; selecione como seu ponto de contacto local a TecMinho, que fará a gestão do processo de intercâmbio; depois de validada a candidatura, inicia-se o contacto entre o empreendedor e o empresário de acolhimento.





**O projeto de intercâmbio Green EYE
abrange todos os setores de atividade,
com especial destaque para o setor da
economia verde em Portugal e na UE**

acolhimento dentro dos países da UE dispostos a receber e a ajudar a desenvolver a sua ideia; do outro, ao empresário é dada a oportunidade de aumentar a competitividade da sua empresa através da aprendizagem e colaboração mútuas com ideias frescas e com elevado potencial de crescimento. Helena Moura explica: “Por exemplo, uma *start-up* ou PME portuguesa que se queira internacionalizar, mas que desconheça os mercados externos, tem aqui uma oportunidade de conhecer de perto modelos de negócio semelhantes.” Do mesmo modo, alguém com um plano estratégico bem definido e que tenha apenas interesse em replicar um negócio fora do país pode e deve candidatar-se. A isso seguem-se três meses de experiência na empresa de acolhimento, com acesso a uma bolsa financiada pela Comissão Europeia com um teto máximo de 1100 euros mensais (o valor é atribuído de acordo com o custo de vida no país recetor e só na Dinamarca é possível aceder à totalidade da bolsa). A única coisa que se exige do candidato é que tenha disponibilidade para ir três meses para fora e abdicar de qualquer tipo de atividade remunerada em Portugal.

“A organização do intercâmbio, depois, é combinada diretamente entre os dois lados, e se não houver a possibilidade de passar três meses seguidos fora do país, pode repartir a estada até cumprir o prazo estabelecido”, explica Helena Moura.

Mas se sempre existiram programas de mobilidade para jovens empreendedores, porquê criar um intercâmbio exclusivamente direcionado para empresas do setor da economia verde? “Houve um crescimento brutal do setor do ambiente nos últimos anos e passou a ser missão da União Europeia estimular a criação de negócios que assentam na ecologia e na sustentabilidade. Há, aliás, uma orientação estratégica europeia nesse sentido, e Portugal quer estar na frente da corrida”, diz a coordenadora do Green EYE, lembrando, a título de exemplo, a candidatura recente de Guimarães a Capital Verde Europeia. Até à data, ao abrigo da Green EYE, foram estabelecidos dois intercâmbios de sucesso com o Reino Unido e Itália, ambos no setor alimentar. O que sairá dali Helena não sabe dizer, mas as “perspetivas são muito animadoras”.

JÁ TENHO UM NEGÓCIO, E AGORA?

Nesse caso, terá de ter pelo menos três anos de atividade para se poder candidatar ao Green EYE. Mas se tem só uma ideia alinhavada e não sabe qual a melhor forma de tirá-la do papel, a TecMinho, como boa intermediária que é, está disponível para o ajudar na elaboração do plano de negócio, sem o qual não é possível apresentar candidatura ao programa.





Cantinho das Aromáticas

PLANTA A PLANTA, PARA CRIAR UM MUNDO MELHOR

Antigamente usava-se meia dúzia de condimentos na cozinha; hoje usam-se centenas e nem sempre se conhece a sua origem. Em Portugal, a primeira quinta dedicada ao cultivo de plantas, flores e ervas aromáticas assegura mais de 200 espécies de certificação biológica, que também servem de matéria-prima à criação de produtos originais que respeitam a sazonalidade da produção

Texto Nelma Viana



Nunca iremos saber se é um daqueles mitos das avós ou se a ideia de que as plantas precisam que se fale com elas para crescerem fortes e saudáveis tem uma fundamentação científica. A verdade é que regar só não chega e, como em tudo na vida, se não houver especial dedicação e cuidado, não há planta nenhuma que se mantenha de pé muito tempo. No caso do Cantinho das Aromáticas, uma antiga quinta monástica com 10 hectares, convertida, em 2002, no primeiro viveiro em Portugal exclusivamente dedicado ao cultivo de plantas aromáticas, Luís Alves, mentor do projeto,

prefere falar de amor. Isso mesmo, o sucesso das mais de 200 espécies do jardim produtivo tem a ver não só com a localização privilegiada da quinta, em Vila Nova de Gaia – considerado um dos solos mais férteis entre o Atlântico e o Mediterrâneo –, mas sobretudo com o amor com que é gerido o ecossistema envolvente.

O Cantinho das Aromáticas é o único projeto de agricultura biológica na Europa a produzir aromáticas, desde a semente até ao produto final, que depois é comercializado sob a forma de infusões, condimentos e tisanas. É, aliás, uma das prioridades da quinta manter a certificação do





CHÁ, TISANA OU INFUSÃO?

Não se pode chamar chá a tudo. O chá vem só de uma planta, a *Camellia sinensis*, enquanto a infusão indica a imersão de uma substância aromática em água quente ou a ferver. Tisana, por sua vez, é a mistura de duas ou mais ervas.



modo de produção biológico, sem recurso a químicos, que podem comprometer a quantidade de açúcar natural e óleos essenciais das plantas. Na prática, explica o mentor do projeto, é uma forma de garantir que ao consumidor chegam alimentos frescos que respeitam os ciclos naturais de crescimento, sem pressas. Num mundo ideal, Luís Alves defende a proximidade e relação direta entre quem produz e quem compra, uma vez que é essencial conhecer de perto não só as características, mas também a origem dos produtos que comemos. “Se todos fizermos a nossa parte, podemos mesmo chegar a um mundo melhor, em que os recursos naturais não se esgotam.”

Aromáticas para todos

Em 2007, cinco anos depois de o projeto ter arrancado, o Cantinho das Aromáticas começou a produzir e a exportar várias toneladas de plantas a granel, para responder à procura

Na loja virtual pode comprar todos os produtos da quinta: ervas aromáticas, azeites e mel aromatizados, licores, biscoitos, vinhos, vinagres e conservas

da indústria cosmética e farmacêutica biológica. Hoje, embora muita da produção continue a ir lá para fora, a quinta esmerou-se na criação de um espaço aberto ao público onde é possível participar no trabalho de campo (toda as quintas-feiras, entre as 10 e as 12 horas) ou apenas visitá-lo. No final está sempre garantida uma infusão para provar e um vaso para levar para casa. A cereja no topo do bolo é a loja, que funciona como uma espécie de montra dos produtos criados a partir das matérias-primas retiradas da terra. Para além das 30 espécies transformadas em infusões, tisanas e condimentos, há outras 180 espécies de viveiro para começar a construir o seu jardim. Depois, as grandes estrelas da companhia são as cervejas condimentadas, as conservas, as bolachas e alguns produtos de cosmética. Todos estão embalados em materiais reciclados e dispõem de um manual de instruções que indica o destino certo para cada um – sabia, por exemplo, que o tomilho Bela-Luz é um ótimo substituto natural do sal? Ou que as bebidas frias feitas a partir de chás, infusões ou tisanas oxidam mais rapidamente se ficarem expostas ao ar?

No *site* do Cantinho das Aromáticas encontra ainda uma série de conselhos valiosos de preservação alimentar, técnicas de produção e cultivo e tratamento geral das plantas.

A quinta organiza visitas de estudo, *workshops* e cursos técnicos para futuros agricultores. Durante o ano, há um programa de voluntariado que pretende chamar gente dos quatro cantos do mundo para ajudar na apanha das plantas. Em 2016, o Cantinho das Aromáticas ganhou, pelo terceiro ano consecutivo, sete prémios no concurso internacional de produtos alimentares Great Taste Awards, mas a grande surpresa chegou na categoria de infusões e tisanas, à qual concorrem as mais prestigiadas empresas de chá do mundo, e na qual o Cantinho arrecadou o segundo lugar.

LÚCIA-LIMA, A FAVORITA

Tem várias designações, sendo a mais comum lúcia-lima. Cresce de forma espontânea na América do Sul, mas só foi trazida para a Europa no século XVIII. Apesar de ser uma planta tendencialmente intolerante ao frio, é uma ótima opção para ter no jardim de casa, muito por causa do cheiro a limão que liberta. O Cantinho das Aromáticas tem a maior produção biológica do país desta planta, com mais de 12 mil exemplares, que permitem obter muitas toneladas de produto seco para ser exportado.





Tradição familiar

UMA HISTÓRIA DE RECICLAGEM EM TRÊS GERAÇÕES

Eles reciclam, reutilizam, demonstram respeito pelo ambiente: um avô, a sua filha mais velha e as duas netas. Fomos conhecer uma família que recicla... desde sempre

Texto Catarina Vilar Fotos Miguel Manso





todos eles protagonistas desta história. A par de se divertirem nas atividades que mais adoram (e noutras também, mais tecnológicas!), todos fazem o seu melhor na separação das embalagens e na reutilização de materiais e reconhecem a importância de cuidarmos de um planeta que, antes da intervenção do homem, já foi mais azul.

Regresso ao passado

No início de um novo ano, há que fazer balanços e perspetivar desejos. A *Recicla* sentou-se com esta família na relva do Parque da Cidade, no Barreiro, nos primeiros dias de 2017, e falou da sua atitude verde, mas também amarela, azul... Reciclar e reutilizar materiais foi o mote. Começámos a odisséia com uma viagem aos anos 80 e 90. A primeira palavra é de Sónia, que vai ao baú das memórias para recordar o que a faz conseguir tratar os ecopontos como se de velhos amigos se tratassem: “Tenho uma consciência ambiental desde o tempo em que andei nos Escuteiros. Não havia ainda o hábito da reciclagem, mas ensinavam a importância de não se deitar papéis para o chão e de tratarmos bem o ambiente. Estive lá até aos 18 anos. Aos poucos, começou-se a falar da reciclagem e surgiram os ecopontos na rua.” A Sociedade Ponto Verde (SPV), agora com duas décadas, dava então os primeiros passos no seu trabalho de educação ambiental dos portugueses. Ainda vivia em casa dos pais quando começou a reciclar. No início, separava

Passear no parque, patinar, ver um bailado, ficar em casa numa tarde de chuva. Estas são atividades que normalmente associamos a um fim de semana em família, por exemplo, mas a esta lista acrescentamos ainda uma outra, talvez menos usual mas não menos importante: reciclar. Sim, é possível reciclar em conjunto e em família. Fomos conhecer um clã português que separa as embalagens desde sempre

e o faz com muito empenho, ao longo de três gerações. E o que se segue podia ser a apresentação do elenco de um filme digno de Hollywood, mas aqui a trama é mais de cariz ambiental. Manuel Bernardino tem 68 anos e está reformado, a filha mais velha, Sónia Bernardino, fez 40 anos e é bancária. Seguem-se os elementos mais jovens da nossa história: Mariana Rocha, 15 anos, e Caetana Rocha, 9, que estudam, patinam e dançam. São netas do Manuel e filhas da Sónia,



**VEJA AQUI
O VÍDEO
EXCLUSIVO**
da família
Bernardino
a separar as
embalagens
para colocar
no ecoponto



apenas o papel e recorda-se de que havia poucos ecopontos espalhados pela sua cidade, o Barreiro, na margem sul do Tejo. “Quando casei, comecei a reciclar também embalagens e vidro”, conclui esta defensora das boas práticas ambientais. Agora tem ecopontos domésticos, que ajudam a separar melhor o lixo. E eis que, neste processo, teve duas filhas: “Posso dizer que elas já nasceram a reciclar!” Ao longo dos tempos, esta bancária – que reconhece a importância de outros valores muito para além dos monetários – começou a ver anúncios na televisão que incentivavam à separação dos resíduos. Recorda vários, principalmente os que envolviam crianças, mas inesquecível foi o do famoso chimpanzé *Gervásio*. Afinal, se ele consegue reciclar, quem não conseguirá? No ano 2000 ele

SABE QUEM NASCEU EM...

1996 – É formada a Sociedade Ponto Verde, contribuindo desde então para o aumento da vida útil dos materiais e para a preservação do ambiente. As primeiras embalagens foram enviadas para reciclagem no dia 10 de julho. No seio desta família, Manuel Bernardino tinha a sua filha mais velha a estudar na Universidade Católica, em Lisboa. Já alerta para a reciclagem, Sónia reciclava papel e cartão e completou 20 anos neste mesmo mês quente de verão.

2001 – Nascia a jovem Mariana. Estava, na altura, bem longe de perceber como é importante reciclar. Já a SPV apostava na educação ambiental e marcava presença assídua na televisão, com diversas campanhas. Separar embalagens é ou não é uma brincadeira de crianças?

2007 – Foi o ano em que nasceu Caetana, uma patinadora nata. Sobre rodas, a SPV apostou nas campanhas Crescidos e Pedinchões.

mostrou como é fácil ter boas práticas – na altura em que Sónia engravidou pela primeira vez. Tal como o famoso primata que a SPV apresentou, também ela se esforça por fazer uma reciclagem correta. No Barreiro há ecopontos onde deixa as embalagens e apercebe-se de que há cada vez mais

peçoas a reciclar. Como já faz isto há muito tempo, acredita que conhece os materiais, e afirma “sei que há vidros que não são recicláveis, como o dos copos ou o dos espelhos. Fui aprendendo muitas coisas ao longo dos anos, mas sempre que tenho dúvidas vou à procura de respostas na Internet”.

“Posso dizer que elas já nasceram a reciclar!”,
brinca Sónia, que ensinou às duas filhas,
Mariana e Caetana, as regras da reciclagem



Cuidar, alimentar, sonhar

Mariana e Caetana já fazem a separação das embalagens sem sequer pensarem muito, pois tudo surge naturalmente, porque sempre viram a mãe nesta tarefa. Algumas vezes também vão elas despejar os materiais. “Já sabemos bem para que servem aqueles caixotes que estão na cozinha”, diz a primogénita. E acrescenta: “Acho que as pessoas não percebem que a reciclagem é importante para que vivamos bem com o ambiente e para podermos viver com qualidade... Eu reciclo por isso mesmo, para não causar mais danos ao planeta.” No futuro quer ser enfermeira parteira ou pediatra, e deixa uma garantia: “Vou ajudar a nascer e tratar os bebés que depois vão cuidar da Natureza.” E nós assim o desejamos.

Provando que aos 9 anos já se pode ter maturidade para executar tarefas de responsabilidade e cuidado, a irmã mais nova confessa: “Adoro ir colocar as embalagens no ecoponto,





“Sou contra o desperdício. Sempre fui assim”, diz Manuel Bernardino, um verdadeiro reciclador nato

principalmente o vidro!” Reciclagem à parte, em casa não ajuda apenas com a separação de materiais, também é muitas vezes a *chef* que está de serviço à cozinha. A sua especialidade?

“Omeletas... adoro omeletas! Um dia quero ter um restaurante em que as possa cozinhar para toda a gente.” Um restaurante com boas práticas ambientais, entenda-se.

Um avô antidesperdício

Uma presença sempre bem-vinda e frequente lá em casa é a do avô, que já foi um cliente satisfeito desta especialidade da neta mais nova. Manuel Bernardino está reformado e gosta de dedicar o seu tempo às duas netas. Ele sabe bem o que é ter duas raparigas em casa: a sua atitude educativa vem de trás. “Quando a Sónia e a minha filha mais nova, a

Rita, eram crianças, fazíamos muitas viagens de carro e elas estavam proibidas de deitar qualquer lixo pela janela. No fim da viagem já sabia que o banco de trás estava cheio de lixo; eu limpava tudo, metia em sacos e deitava fora, ainda longe dos tempos de se reciclar. Já nessa altura eu lhes incutia esta preocupação ambiental”, e assim surgiu uma semente que foi crescendo até hoje. O resultado: filhas e netas têm uma atitude correta em relação ao ambiente.

“Sou contra o desperdício. Sempre fui assim.” E com esta afirmação não é necessária uma grande explicação em relação ao comportamento que



MANUEL BERNARDINO

68 anos, reformado

“Um simples saco de plástico dura meses ou até anos. Quando despejo, por exemplo, o papel/cartão ou levo em sacos reutilizáveis, ou, se for num de plástico, despejo e trago-o de volta, até não poder ser mais usado.”



SÓNIA BERNARDINO

40 anos, bancária

“Era fundamental haver educação ambiental nas escolas logo desde a creche. Há atividades e jogos divertidos que se podem fazer e que ajudam a que as crianças cresçam com esta consciência.”



MARIANA ROCHA

15 anos, estudante

“Na escola falamos destas matérias, mas de forma geral, em nenhuma disciplina em particular. Eu aprendi em casa, com a minha mãe.”



CAETANA ROCHA

9 anos, estudante

“Na escola, às vezes, falamos destes assuntos e o tema do desfile de Carnaval do ano passado era ‘Profissões do futuro’. Eu fui mascarada de polícia ambiental. Uns iam vestidos de ecoponto, outros de lixo, mas eu era polícia!”





a seguir relatamos. Manuel defende a sua causa: “Para mim, um simples saco de plástico dura meses ou até anos. Quando despejo, por exemplo, o papel-cartão, ou levo em sacos reutilizáveis, ou, se for num de plástico, despejo e trago-o de volta, até não poder ser mais usado. Se todos tivessem a preocupação de reutilizar sacos de plástico, hoje não haveria o imposto que nos obriga a pagá-los.” É aqui que a filha não resiste: “Chegamos a discutir sobre se um saco ainda está bom ou não para voltar a ser usado, mas ele insiste e ganha a batalha!” E este reutilizador nato confessa: “Eu tenho uma dúvida: o que faço com aqueles envelopes que têm uma janela em plástico?” Aqui é Sónia que esclarece: “Não é preciso, mas eu gosto de cortar a parte do plástico e separo o papel, e depois ponho-os nos ecopontos certos.” E a conversa entre os dois continua – como se de um guião ambiental se tratasse –, em jeito de documentário. Manuel tem dúvidas também em relação às embalagens: devemos colocar as que estejam muito sujas no ecoponto? A filha conta que as passa por água, mas mesmo sujas podem ser lá colocadas, e lembra que o pai as deve espalmar. Ele não desarma: “Ai sim, eu até as latas de cerveja espalmo todas; num saco que levaria 20 ficam 40. Claro que depois vão ser todas prensadas, mas a minha parte fica feita.”

Caixinha de sugestões ambientais

E se, em vez de tantos anúncios, os nossos canais de televisão nacionais tivessem informação ambiental nos intervalos? A sugestão é do avô Manuel, que continua: “Os programas da tarde ou da manhã deviam falar de separação de lixo e de reutilização. Muitos têm convidados para falarem

47%

SABIA QUE...

No universo das famílias separadoras, em 47% dos casos, as mulheres são as grandes impulsionadoras da reciclagem no lar.

A Recicla foi conhecer esta família no Parque da Cidade, no Barreiro, nos primeiros dias de 2017, e falou da sua atitude em defesa do ambiente

de assuntos de saúde ou crimes, e por que não alguém para debater estes temas? Isso iria chamar a atenção, principalmente dos mais idosos, que têm dificuldade em saber como se faz a separação. Também era importante serem oferecidos ecopontos domésticos às famílias.” Aqui, é altura de contar que com a Missão Reciclar a SPV bateu à porta dos portugueses, entregou *ecobags* e esclareceu todas as dúvidas. Em ano e meio, distribuiu 300 mil sacos reutilizáveis para reciclagem e contactou dois milhões de lares. A conversa está como as cerejas, mas o tempo urge. O desta família e o da Terra. Sónia desabafa: “As pessoas

têm de perceber que o mundo está a ficar com poucos recursos. Achar que o pior acontece quando já cá não estiverem e não querem saber, mas esquecem-se de que já estamos a lidar com o buraco do ozono, com as mudanças climáticas, e muitas catástrofes que têm acontecido derivam disso mesmo. Talvez não tenham noção da gravidade da situação e de que temos de agir depressa para minimizar estes desastres. Eu posso não estar cá, mas as minhas filhas ou os meus netos estarão.” A prova de que a geração mais nova está no bom caminho, mas que ainda há muito que se poderá fazer, chega pela





voz de Mariana: “Na escola falamos destas matérias, mas de forma geral, em nenhuma disciplina em particular. Aprendi mais em casa, com a minha mãe, e com os meus amigos não falo sobre estes assuntos.” E é a mãe quem acrescenta: “Era fundamental haver educação ambiental nas escolas logo desde a creche. Há atividades e jogos divertidos que se podem fazer e que ajudam a que as crianças cresçam com esta consciência. Caso aprendam na escola, podem levar essas boas práticas para a família.” E a pequena

“Era fundamental haver educação ambiental nas escolas logo desde a creche”, diz a mãe, Sónia

mas enérgica Caetana recorda que já dedicou algumas horas na sua turma a debater a matéria: “Na escola, o tema do desfile de Carnaval do ano passado era ‘Profissões do futuro’. Eu fui mascarada de polícia ambiental. Uns iam vestidos de ecoponto, outros de lixo, mas eu era polícia!” Respeitinho, ou a agente Caetana terá de intervir em defesa do ambiente, sempre.

SACOS PARA QUE VOS QUERO

De acordo com dados da SPV, sete em cada dez lares colocam as embalagens usadas nos ecopontos. A família Bernardino é um bom exemplo. “Uso e abuso dos sacos reutilizáveis. No carro, tenho sempre dois sacos daqueles que se compram por 50 cêntimos nos supermercados. Esses tenho há uns cinco anos e estão ótimos”, conta Manuel Bernardino, que tem uma atenção especial à forma como transporta aquilo que compra. E esta dica? “Quando vou a um supermercado e compro, por exemplo, bananas ou um limão, não os ponho em sacos de plástico, são pesados assim mesmo.

Às vezes na farmácia querem dar-me sacos pequenos, mas aquilo não me vai servir para nada. Recuso e digo que levo os medicamentos na mão ou na mala. Sei que posso sempre colocar os sacos de plástico no ecoponto para serem reciclados, mas é um verdadeiro desperdício.”

Manuel defende ainda que, “caso os transportes públicos fossem mais baratos e eficientes”, muitos não usariam o carro para se deslocar, e “isso ajudaria em muito o problema do CO₂ na atmosfera. Defendo que os transportes devam ser praticamente gratuitos nas grandes cidades”.





Carsharing e carpooling

TRANSPORTE PARTILHADO PARA CIDADES MAIS SUSTENTÁVEIS

Os portugueses já começaram a descobrir esta tendência *eco-friendly*, que, dizem os especialistas na matéria, vai dar cartas num futuro não muito longínquo.

A bem da mobilidade e do ambiente. O projeto mais recente surge pela mão da Uber, mas há muitos outros

Texto Palmira Simões

Estará o automóvel particular condenado? A avaliar pelos congestionamentos que se verificam todos os dias nas grandes cidades, diríamos que não. No entanto, o futuro pode reservar surpresas, já que a economia de partilha veio para ficar e há até quem acredite que irá “explodir” nos próximos anos. Para já, todos os centros urbanos de maiores dimensões têm em comum os graves problemas de trânsito e de estacionamento a qualquer hora do dia, com impactos negativos também no ambiente, devido às elevadas emissões de carbono.

O transporte público pode constituir uma alternativa para minimizar a avalanche de carros que tornam as cidades intransitáveis e irrespiráveis. No entanto, a rede pública não chega ainda a todo o lado e a sua expansão torna-se dispendiosa. A mobilidade partilhada – ou seja, veículos de uso individual que passam a ser utilizados por várias pessoas ao mesmo tempo – surge, assim, como mais uma solução que irá ajudar a retirar carros das cidades, tornando-as mais sustentáveis. Na opinião de Rui Bento, diretor-geral da Uber Portugal, a plataforma que liga pessoas que se querem

OS DESAFIOS DA MOBILIDADE

A mobilidade partilhada e sustentável esteve no centro do debate na conferência “Energia renovável, um catalisador da mobilidade elétrica”, promovida recentemente pela ZEEV, empresa que se dedica à comercialização de soluções de mobilidade elétrica. Sobre o veículo movido a eletricidade, todos os participantes concordaram com os desafios que o mesmo enfrenta e que têm constituído um entrave à sua massificação. Fala-se muito na questão da autonomia, relativamente reduzida, mas existem outras igualmente pertinentes, como os problemas de carregamento (tanto em rapidez como em número de postos) e a inexistência de um modelo de negócio que permita aos operadores vender a energia (o modelo de energia gratuita não é sustentável nem escalável).



deslocar na cidade e pessoas disponíveis para as levar onde querem ir, tem um papel interessante: o de complementar o transporte público e facilitar o acesso a ele. Segundo este responsável, “há quem utilize a Uber para ir para a estação de metro mais próxima”, por exemplo. Por outro lado, acrescenta, “proporcionar e promover serviços que possam ser mais partilhados como alternativa ao uso de carro próprio poderá ajudar a resolver o problema dos congestionamentos que hoje todas as cidades têm”.

Trocar o automóvel por uma solução de mobilidade partilhada?

Um estudo recente do Observador Cetelem revela que 79% dos portugueses acreditam que num espaço de dez anos as soluções de partilha de automóveis irão ganhar terreno, especialmente para as pessoas do escalão etário dos 18 aos 29 anos, que imaginam o automóvel do futuro como um bem material possuído por várias pessoas. O mesmo estudo diz que 41% dos inquiridos punham a hipótese de utilizarem um veículo que não lhes pertencesse, enquanto 28% já tinham experimentado uma solução de partilha de deslocações. “Mesmo que as pessoas passem a usar carros elétricos, o problema do congestionamento de trânsito e do espaço de estacionamento não se resolve, mas se juntar um tipo de carro sustentável a uma mobilidade partilhada, aí todos ganham”, diz o responsável da Uber. Apesar de não estarem ainda massivamente difundidas, as soluções de mobilidade partilhada já são uma realidade em Portugal. Conheça algumas sugestões de *carsharing* e *carpooling*.

Boleia.net

Projeto de *carpooling*, focado no desenvolvimento da partilha de carro por todo o país, que se baseia numa plataforma *online* gratuita na qual uma comunidade de utilizadores (condutores e passageiros) dá e pede “boleia”, partilhando assim um carro e os custos da deslocação (combustível e portagens). **Mais informações em [boleia.net](#).**

Soluções idênticas: Bla Bla Car ([blablacar.pr](#)) e Galpshare ([galpshare.pt](#)).

City Drive

Um conceito de *carsharing* que ajuda a partilhar um veículo, a gerir o seu tempo e o seu dinheiro. Teve início em 2014, trazendo uma grande novidade ao mercado: o modelo *one-way*. Uma espécie de *rent-a-car* por tempo reduzido, mas em que o utilizador não precisa de devolver o carro no local de origem. Constituído por uma rede de automóveis, a aplicação (disponível para iOS e Android) permite localizar o veículo

“Se juntar um tipo de carro sustentável a uma mobilidade partilhada, aí todos ganham”, refere o responsável da Uber

UBERGREEN: A EXPERIÊNCIA DO CARRO ELÉTRICO

Para resolver o problema da mobilidade pouco sustentável, a Uber criou, em colaboração com o CEiiA – Centro de Excelência e Inovação para a Indústria Automóvel, o uberGREEN, uma



alternativa de viagem 100% elétrica, livre de emissões de carbono. Consiste num projeto piloto, testado em Lisboa e no Porto, que representa mais um passo para uma mobilidade sustentável, que permitirá à empresa responder a uma simples mas importante questão: qual o impacto na redução de emissões de CO₂ de uma alternativa de mobilidade *on-demand* 100% elétrica nas cidades de Lisboa e do Porto? Estes carros estão equipados com dispositivos de medição, desenvolvidos por um parceiro tecnológico português, que permitem determinar o volume de emissões de CO₂ que os utilizadores da Uber estarão a poupar às cidades ao escolherem uma viagem uberGREEN, por oposição a uma viagem num carro convencional movido a combustíveis fósseis. Para o diretor-geral, Rui Bento, esta iniciativa tem tido uma adesão muito interessante, porque “as pessoas gostam de experimentar, pois muitas delas nunca entraram num carro elétrico. Do ponto de vista social e de divulgação do carro elétrico, tem sido uma boa experiência”.

que está mais próximo, reservar e conduzir. Depois, basta estacionar em qualquer lugar da via pública, incluindo os lugares geridos pela EMEL em qualquer das zonas verde, amarela ou vermelha ou que não esteja reservada. O veículo fica pronto a ser usado outra vez por outra pessoa.

Mais informações em [citydrive.pt](#).

Soluções idênticas: AEIST Carsharing ([carsharing.aeist.pt](#)) e Carsharing ACP ([carsharing.acp.pt](#)).

Uberpool

A Uber foi criada em São Francisco (EUA) em 2009 e desde aí não parou de crescer e de inovar. Hoje são mais de três milhões de viagens por dia em mais de 350 cidades, em 67 países de todo o mundo. Tudo isto através de uma aplicação para *smartphone* (iOS, Android e Windows). A visão da Uber é a de um mundo onde as viagens são mais simples e partilhadas para todos, com opções que dispensam o uso do carro próprio e onde as cidades se assemelham cada vez menos a um enorme parque de estacionamento. Neste sentido apresentaram aos lisboetas, em novembro, a uberPOOL, uma solução para facilitar a partilha do carro e a divisão do valor da viagem com outros passageiros. A sua entrada em funcionamento está prevista para breve.

Mais informações em [uberportugal.pt](#).



Mais peões e bicicletas

LISBOA EM MUDANÇA

Menos carros, mais espaço para circular; menos emissões, melhor ambiente. Os planos para a mobilidade e sustentabilidade na capital alfacinha são ambiciosos: requerem estratégia, planeamento e visão de futuro

Texto Palmira Simões

O número de carros a circular em Lisboa continua a aumentar. Segundo um estudo da Brisa, numa lógica pendular que inclui várias entradas durante o dia com o mesmo veículo, este número pode facilmente ultrapassar os 700 mil, um volume que a cidade não tem capacidade de absorver. Intensificam-se, assim, os congestionamentos (com impacto na qualidade do ar, nos gastos de combustível, na carteira e, claro, na qualidade de vida global da população) e o estacionamento torna-se uma dor de cabeça. As alternativas a esta realidade começam a aumentar e a edilidade está a trabalhar no assunto.

De acordo com Fátima Madureira, diretora municipal da Mobilidade e Transportes na Câmara Municipal Lisboa, neste momento a capital tem aquilo a que chama um “novo mapa mental”: “Criámos coroas na cidade: a mais estreita tenderá a trânsito zero (Zona Ribeirinha e Baixa) e na mais larga, a nossa ‘quinta circular’, ficarão os parques dissuasores, de custo reduzido ou mesmo gratuitos, de modo a compensar financeiramente quem os irá utilizar.” O que se pretende é que as pessoas deixem o carro o mais longe possível do



REDE CICLÁVEL COM MAIS DE 150 QUILOMETROS

Até 2018, Lisboa contará com mais 150 quilómetros de ciclovias, além dos 60 já existentes. Eixo Marginal, Eixo Benfica-Braço de Prata, Eixo Circular Exterior, Eixo Alcântara-Luz, Eixo Central e Eixo Olivais constituirão a principal rede, que, por sua vez, se irá articular com a rede de transportes públicos. Projetadas para serem seguras, funcionais e com sinalética semelhante à da rede do Metropolitano, as ciclovias pretendem não só unir a cidade, como também fazer a ligação com os concelhos vizinhos.





“Estamos a criar condições para que as bicicletas possam circular e constituir um meio complementar de transporte público”

centro. No entanto, para que isto seja uma realidade tem de haver respostas dos transportes públicos ou de outras soluções e a Câmara de Lisboa tem consciência disso. De facto, todas as soluções de transporte na cidade necessitam de ser pensadas de forma combinada e integrada para serem eficazes. Por exemplo, para o transporte público ser mais eficaz em termos de rapidez, há que começar por reduzir o número de viaturas particulares que circulam pelas ruas. “Não queremos colocar entraves a quem entra na cidade, estamos a pensar pela positiva e a arranjar alternativas credíveis que façam com que as pessoas optem pelo transporte público”, refere a responsável. Por outro lado, acrescenta: “Este tem de começar a ser visto como um meio fiável e simpático de circular pela cidade.”

Uma questão de mentalidades

Fátima Madureira acredita que a predisposição para as pessoas andarem menos de carro surgirá de forma natural. Até porque andar a pé faz bem ao ambiente e à saúde. O mesmo se aplica à bicicleta, enquanto alternativa ao automóvel. “Estamos a criar condições para que as bicicletas possam circular e constituir um meio complementar do transporte público. Além disso, em meados de 2017 as bicicletas partilhadas vão ser uma alternativa bastante interessante e estou convencida de que as pessoas irão aderir com facilidade”, explica a diretora municipal. Como irá funcionar o sistema? Simples: as pessoas pegam na bicicleta que estiver disponível à porta de casa e depositam-na no local de destino, com um custo de utilização baixo. Outros

OITO MEDIDAS PARA A CARRIS

Dados da Câmara Municipal de Lisboa apontam para uma diminuição da oferta nos transportes públicos e para uma deterioração da qualidade do serviço e ambiental, a par de um aumento de custos, nos últimos cinco anos.

O caminho oposto àquele que a edilidade quer seguir.

O regresso da Carris à Câmara no dia 1 de janeiro de 2017 tem associado uma nova visão estratégica: um transporte público mais acessível, fiável, confortável, sustentável e com mais passageiros e uma política integrada de mobilidade que inclui transportes, espaço público, estacionamento e policiamento. Do plano constam oito medidas, que serão desenvolvidas nos próximos três anos:

- 1.** Transportes mais baratos, ou seja, descida dos preços, com bilhetes gratuitos até aos 12 anos de idade;
- 2.** Aumento e modernização da frota, com a aquisição de 250 novos autocarros, e aumento da frota movida a gás e eletricidade (de forma a diminuir em 40% a emissão de gases poluentes);
- 3.** Contratação de 220 motoristas;
- 4.** Vinte e uma novas linhas (rede de bairros);
- 5.** Corredores de *bus* de alto desempenho;
- 6.** Uma nova aplicação móvel (*app*) com informação em tempo real do tempo de espera e trajeto;
- 7.** *Wi-fi* gratuito em todos os autocarros e elétricos e acesso à Internet;
- 8.** Criação de 4455 novos lugares de estacionamento em sete parques dissuasores na periferia, de Pedrouços à Bela Vista.

argumentos convincentes não faltam: além de saudável, é divertido, e Lisboa tem um clima maravilhoso. Atualmente existe na Câmara Municipal um grupo de trabalho dedicado exclusivamente ao novo projeto de bicicletas partilhadas, já que existem várias condicionantes para a sua circulação, nomeadamente a nível de segurança, tanto para os ciclistas como para os peões. “Um dos desafios da gestão das grandes cidades está em criar um maior equilíbrio, porque o espaço tem de ser para todos”, diz Fátima Madureira.

Uma coisa parece certa, refere a responsável: transportes mais eficazes, com os meios disponíveis e sob três pressupostos principais – menor custo, menor tempo e maior sustentabilidade. Tudo isto implica planejar, integrar meios e sistematizar. E embora os cidadãos ainda estejam muito ligados aos meios de transporte mais tradicionais, sobretudo o automóvel, revelam já uma maior abertura perante formas alternativas de deslocação. Tal como os lisboetas, a Câmara também se encontra aberta a novas ideias sobre meios complementares ou alternativos para circular na cidade, apesar de muitas das grandes decisões que impliquem grandes mudanças na mobilidade urbana poderem demorar algum tempo a ser postas em prática e, sobretudo, a verem-se resultados práticos das mesmas.





Incubadora de empresas

TORRES VEDRAS, CAPITAL DA ECONOMIA VERDE

Antigas escolas transformadas em incubadoras de negócios.
Chama-se EcoCampus e já é uma realidade em Torres Vedras

Texto Sandra Cardoso

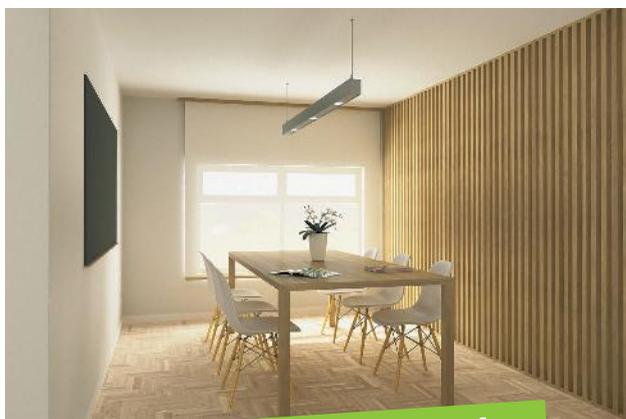
Na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma. Torres Vedras resolveu fazer da máxima de Lavoisier uma prática e transformou três antigas escolas em incubadoras de negócios ligados à sustentabilidade e à economia verde. Nasceu em 2016, chama-se EcoCampus e conta já com mais de uma dezena de entidades, entre *start-ups* ligadas à aquaponia e à construção sustentável, passando por outras ligadas à produção alternativa de energia e ecoturismo. A ideia é “agarrar no melhor que Torres Vedras possui e desenvolver e transformar este conceito num pilar de transformação económica para a economia verde”, lê-se na página do projeto, que se compromete em construir a primeira e a

mais ambiciosa Plataforma de Empreendedorismo para a Economia Verde 4.0 nacional no seu território. Tudo começou com a distinção, em 2015, do município com o galardão European Green Leaf, atribuído pela Comissão Europeia, e que destaca o grande esforço no sentido de alcançar melhores resultados ambientais, sobretudo no que concerne à estratégia de mobilidade, ao esforço de preservação da biodiversidade e à gestão da água e ainda pela procura ativa de disseminação de uma consciência ambiental entre os cidadãos. “O que quisemos fazer foi transformar este prémio numa coisa palpável e com expressão empresarial”, explicou Rui Miguel Coelho, diretor da EcoCampus, um projeto cujo





“É importante reaproveitar recursos para tornar a economia mais sustentável”, diz Rui Miguel Coelho, diretor da EcoCampus



Três antigas escolas de Torres Vedras foram transformadas em incubadoras de negócios ligados à economia verde

exemplo começa de dentro para fora, com o aproveitamento do património que já existe. A ideia é “reutilizar património e voltar a dar-lhe vida”, revelou. “Antes de fazer coisas novas, é importante reaproveitar recursos, para tornar a economia mais sustentável.” E foi assim que se lembraram de dar uso a escolas que estavam há anos sem uso. “Algumas há mais de 20 anos”, precisou.

Mas vai muito para além disso, com a criação de condições privilegiadas para que surjam mais e melhores empresas que se especializem na economia verde, comprometendo-se com o “desenvolvimento do empreendedorismo, a modernização e melhoria de condições na área empresarial e a difusão de conhecimento na área das ciências empresariais, em ordem a apoiar a comunidade, as empresas e os empresários na resposta aos desafios da sociedade contemporânea”.

Custo zero durante um ano

Durante o primeiro ano, os empreendedores que se queiram instalar não têm quaisquer custos de utilização das

O QUE É QUE TORRES VEDRAS TEM?

O município do Oeste foi distinguido em 2015, entre oito de média dimensão europeia, como o mais sustentável da Europa. O júri ficou particularmente impressionado com a estratégia de Torres Vedras no âmbito da mobilidade, que visa diagnosticar alguns pontos fracos do seu sistema de transportes e definir um conjunto de medidas para melhorar a mobilidade e a qualidade de vida da sua população.

instalações e de comunicações e dispõem de ajuda técnica na criação do modelo de negócio, na elaboração de candidaturas a financiamento comunitário ou ainda na angariação de investimento para o seu negócio, além de formações com o envolvimento de universidades.

Neste momento, os três *eco-spots* – as escolas que estavam ao abandono e foram recicladas por um gabinete de arquitetura local – já estão lotados com 14 entidades, que vão de empresas a associações empresariais, passando também por agências pró-ambiente. E como é que todas são selecionadas? “Têm de provar que têm na sua génese a sustentabilidade”, elucidou o diretor. “Não é uma coisa restritiva, poderá ter a ver com boas práticas da própria empresa, com aquilo que ela produz, ou até uma entidade ou organismo que queira melhorar nessa área e venha ao nosso encontro”, afirmou.

Neste momento, o primeiro objetivo está mais do que conseguido. “Quisemos fazer desta bandeira e daquilo que são as nossas boas práticas um polo de atração para Torres Vedras. Os nossos *players* não são apenas de Torres Vedras, o que mostra que este projeto e o município são atrativos para quem tem preocupações nesta área.”

Rui Miguel Coelho afirma que já está a estudar novos espaços para instalação de mais empresas ligadas à economia sustentável e circular. “Em fevereiro haverá mais novidades ao nível dos espaços, das parcerias com universidades e polos de investigação que são referências nacionais e internacionais”, prometeu.

Para já, a notícia de que o maior festival de sustentabilidade do país já foi seduzido pelo Oeste. O GreenFest vai ter lugar em Torres Vedras, em 2017, depois de nove edições no Estoril. Pedro Norton de Matos, o mentor do festival, é embaixador do EcoCampus.

COMO SE PODEM CANDIDATAR?

“Cada empresa a ser desenvolvida na plataforma deverá ter características de sustentabilidade e desenvolvimento ambiental que a torne única e específica para esta unidade de desenvolvimento empresarial.” São estas as regras para quem se quiser instalar no “concelho da sustentabilidade”. Para saber mais sobre o projeto, consulte ecocampus.pt ou contacte os responsáveis pelo endereço info@ecocampus.pt.





Aposta das marcas

RECICLAR ROUPA ESTÁ NA MODA

Depois da nórdica H&M, a espanhola Zara também está a apostar forte na reciclagem de peças de vestuário. Uma nova tendência que já chegou a Portugal. O ambiente agradece

Texto Sandra Cardoso

Sabia que, de acordo com a Quercus, os resíduos têxteis pesam anualmente cerca de 230 toneladas no sistema de recolha de lixo urbano em Portugal? As grandes marcas de pronto-a-vestir internacionais estão atentas a este fenómeno e a apostar forte na reciclagem de roupa. A tendência já chegou a Portugal. Sob o lema “A moda é demasiado preciosa para terminar em lixeiras e aterros”, a marca sueca H&M foi a pioneira, logo em 2013, ao colocar nas lojas e à disposição dos clientes contentores onde podem deixar as peças que já não usam, recebendo em troca cupões de desconto para usar numa futura compra. Um verdadeiro sucesso, esta iniciativa de recolha de roupa usada já reuniu mais de 22 mil toneladas a nível mundial, o equivalente a 100 milhões de *T-shirts*.

A H&M foi ainda mais longe com o lançamento da linha de vestuário e produtos de beleza Conscious (que promove uma maior sustentabilidade da indústria têxtil) e de uma nova linha de ganga chamada Close The Loop Denim e produzida inteiramente com algodão reciclado em “ciclo fechado” (20% de materiais reciclados a partir das roupas depositadas nas lojas). Soma-se ainda a criação de um prémio, no valor de um milhão de euros – o Global Change Award, já na sua segunda edição –, para distinguir as melhores ideias a nível mundial no campo da reciclagem têxtil. Fazer roupa a partir de derivados de citrinos, micróbios que digerem resíduos de poliéster e um mercado *online* para resíduos têxteis foram algumas das ideias premiadas na edição de 2015. “A criação de um ciclo fechado para os têxteis, no qual as



O QUE ACONTECE À ROUPA DEIXADA NAS LOJAS?

UMA EMPRESA ESPECIALIZADA RECOLHE AS PEÇAS E DIVIDE-AS EM TRÊS SEGMENTOS:

- 1 – **Voltar a vestir:** ainda em bom estado, pode ser aproveitada e vendida em lojas de roupa em 2.ª mão;
- 2 – **Reusar:** roupas e resíduos têxteis que são transformados noutros produtos, como panos de limpeza, entre outros;
- 3 – **Reciclar:** o que sobra é transformado em fibras têxteis e usado na produção de novas peças de roupa.

MARCAS REDUZEM PEGADA ECOLÓGICA

H&M

- Em 2015, cerca de 1,3 milhões de peças de roupa foram fabricados com materiais em “ciclo fechado”. Mais 300% do que em 2014.
- Em 2015 foram depositadas nas lojas 12 mil toneladas de roupa, o equivalente a 100 milhões de *T-shirts*.
- O algodão orgânico e reciclado representa 31% do total. O objetivo é alcançar os 100% em 2020.
- Em 2015 reduziram-se em 56% as emissões de dióxido de carbono, por comparação com 2014.
- Em 2015 usou-se o equivalente a 90 milhões de garrafas de plástico na produção de poliéster reciclado.

GRUPO INDITEX

- Lançou, em 2007, o conceito de “lojas ecoeficientes”, que se expande hoje a perto de três mil lojas por todo o mundo. 54% das lojas do grupo são ecoeficientes. O objetivo é chegar a 100% em 2020.
- As lojas ecoeficientes gastam 30% menos eletricidade e 50% menos água.
- Em 2015 reduziu em 19% as emissões de dióxido de carbono por cada nova peça de roupa lançada para o mercado.
- Até 2020, o grupo compromete-se a não enviar para lixeiras e aterros os resíduos resultantes da sua atividade.
- No âmbito do projeto Closing the Loop, em 2015 foram enviadas para reciclagem 16.479 toneladas de resíduos têxteis.

Sabia que 95% das peças de roupa deitadas para o lixo podem ser reusadas ou recicladas?

roupas que os nossos clientes já não querem possam ser recicladas e transformadas em novas peças, permitirá não apenas minimizar o desperdício de têxteis, como também reduzir de forma significativa os recursos virgens, bem como outros impactos que a moda tem no nosso planeta”, disse Karl-Johan Persson, CEO da H&M.

Zara na corrida à roupa reciclada

A espanhola Zara, marca do gigante Grupo Inditex, também não quis perder esta corrida ambiental e anunciou a instalação de cerca de dois mil contentores de recolha de roupa nas principais cidades espanholas, de forma a abranger o maior número possível de pessoas que queiram entregar roupas que já não vistam. O objetivo, futuramente, é que cada loja da Zara disponha de um destes contentores, de maneira a abranger todo o país. Parte da roupa vai diretamente para projetos de caridade, através de instituições como a Cáritas e a Cruz Vermelha, e o restante



A iniciativa de recolha de roupa usada da H&M já reuniu mais de 22 mil toneladas a nível mundial, o equivalente a 100 milhões de *T-shirts*

será usado em novas coleções, depois de um processo de reciclagem. Portugal também já tem lojas com este projeto. Existem 300 pontos de recolha, entre Espanha, Portugal, Reino Unido, China, Irlanda, Holanda, Suécia e Dinamarca, e vão ainda ser instalados noutros países do mundo no início de 2017. Estes pontos irão estar permanentemente nas lojas Zara. Até 2020, a Zara conta doar cerca de três mil toneladas de roupa, o que pode dar origem a cerca de 48 milhões de novas peças de vestuário, promovendo e reforçando aquilo que considera ser um modelo de economia circular, abrangendo todas as fases do ciclo do produto. Nos próximos dois anos a marca vai investir cerca de 3,5 milhões de euros nesta iniciativa.

O ano 2016 ficou também marcado pelo lançamento da primeira linha de roupa ecológica da Zara. Apesar de já haver algumas peças feitas com materiais orgânicos, a #JoinLife foi a primeira coleção 100% “amiga do ambiente”.



A #JoinLife foi a primeira coleção da Zara “amiga do ambiente”





Cosmética biológica

AROMA DO DOURO É NOVO ELIXIR DA JUVENTUDE

A que cheira a juventude? A Vinho do Porto biológico. É esta a essência por detrás da DVINE, a primeira marca de cosméticos da Douro Skincare, uma empresa portuguesa, com certeza, que tem preocupações ambientais inscritas no seu ADN vinhateiro

Texto Sandra Cardoso

“**S**ó podia ser Vinho do Porto”, afirma Mariana Andrade, a farmacêutica por detrás da Douro Skincare, a *start-up* que nasceu na Universidade do Porto da vontade de criar uma marca de cosméticos portuguesa que fosse beber inspiração ao Douro, transportando os seus elementos para os produtos desenvolvidos. Refere-se à DVINE, a primeira submarca a ser criada, e a fragrância do Vinho do Porto é o elemento principal, pois, de todos os produtos do Douro, este era o que mais se destacava. “O Douro é uma região com produtos com características muito próprias, mas o Vinho do Porto é único, não existe em mais lado nenhum”, explicou a farmacêutica. “É o grande símbolo desta zona”, precisou. Ao vinho biológico do qual é retirado o aroma juntaram-se

os componentes “clássicos de *performance*”, como o ácido hialurónico, a coenzima Q10 e o colagénio, indispensáveis para garantir um efeito antienvhecimento da pele. “Há muito que são conhecidos os benefícios das uvas e das grainhas de uva nos cuidados de beleza, mas somos inovadores no uso de um património único”, revelou, falando em “cosmética de fusão”.

Ambiente é a maior preocupação

No total, são 11 produtos de cuidado de rosto, divididos em duas linhas, com cores e aromas diferentes, que prometem suspender os efeitos do envelhecimento da pele e preservá-la das agressões ambientais e da desidratação. A Light Harvest e a Gold Harvest são as duas gamas de produtos



VÁRIOS PRÉMIOS

O reconhecimento da Douro Skincare tem sido feito em várias frentes. A empresa conseguiu conquistar o Prémio Douro Empreendedor de 2014, na categoria de Novas Empresas. Em 2015, o Sérum Ouro Invencível, da DVINE, ganhou o prémio internacional da revista *Elle* de Melhor Produto do Ano para a Editora de Beleza da *Elle* Portugal. Em 2016, a Douro Skincare recebeu uma menção honrosa nos Prémios Style it Up.



desenvolvidas pela DVINE dedicadas a diferentes tipos e necessidades da pele. A linha Light inclui produtos dedicados a peles normais, sensíveis ou reativas, com manchas ou secas. Para elas existem cremes de dia e de noite, geles e leites de limpeza, esfoliantes e um tónico facial que é o produto revolucionário da gama, revigorando e revitalizando a pele, combatendo a fadiga e uniformizando a tez. Já a gama Gold, mais exclusiva e integrando ouro na sua composição, foi gerada pensando nas peles maduras e envelhecidas, com rugas ou falta de firmeza.

A marca tem um conjunto de preocupações ambientais que têm reflexo no custo. As embalagens dos produtos são completamente recicláveis, com certificado EcoCert, e as fórmulas não contêm parabenos, produtos geneticamente modificados, silicones ou derivados de petróleo. Para além disso, não há testes em animais. “O papel usado é proveniente de florestas sustentáveis, a estampagem é feita a frio, não há ingredientes de origem animal, extraímos o odor do único Vinho do Porto biológico e temos um sistema que permite 99% de aproveitamento do produto”, descreveu a empreendedora, que não se arrepende do caminho escolhido. “Felizmente, há cada vez mais pessoas preocupadas com estas matérias”, defendeu.

E para os mais céticos e com receio de colocar produtos com cheiro no rosto, a farmacêutica tranquiliza: na verdade, os cremes não cheiram mesmo a vinho. “O que está aqui em causa é uma fragrância exclusiva, com notas aromáticas de Vinho do Porto, o que tem tradução prática nas uvas frescas, mas também em ameixas, cerejas, chocolate, madeira



ANA MOURA É EMBAIXADORA

A fadista Ana Moura é o rosto e embaixadora da marca. “Representa bem o povo e a mulher portuguesa e foi por isso que a escolhemos para dar a cara pela Douro Skincare”, afirmou Mariana Andrade. “A fadista é reconhecida dentro e fora de Portugal por ser uma voz do fado, considerado, em 2011, pela UNESCO Património Oral e Imaterial da Humanidade”, justificou.

Foto Frederico Martins

e frutos silvestres”, descreveu. As duas linhas da DVINE estão à venda em farmácias e parafarmácias, assim como em algumas lojas *online* de cosméticos. “2017 marca o arranque a nível comercial”, assumiu Mariana Andrade, lembrando que a grande vocação da Douro Skincare é o desenvolvimento de produtos. “É esta a sua génese, tanto que nasce ligada à Universidade do Porto e está incubada num centro tecnológico.” O futuro passa pela internacionalização, mas também pelo desenvolvimento de novas submarcas. Para já, o que se sabe é que começarão pela letra D. Afinal, esta é uma marca portuguesa, com certeza, que presta homenagem ao melhor do Douro.

A DVINE apresenta

duas linhas de produtos que prometem suspender o envelhecimento da pele e preservá-la das agressões ambientais e da desidratação





Novo restaurante

QUINTA DO ARNEIRO: DA HORTA PARA A MESA

Pratos simples, descomplicados, com os melhores produtos, colhidos todas as manhãs, são o cartão de visita deste espaço onde se celebra a Natureza

Texto Fernando Brandão

Logo de manhã, com os primeiros raios de sol a surgirem no horizonte, os cheiros das ervas aromáticas e dos legumes viçosos que todos os dias crescem mais um bocadinho invadem o ar nas estufas da Quinta do Arneiro, a poucos quilómetros de Lisboa. Cada passeio entre os carreiros perfeitamente alinhados funciona como uma “vista de olhos” pela ementa do novo restaurante, uma vez que é dali, da terra, que irão sair

os ingredientes principais da carta do almoço de cada dia. Luísa Ferreira Almeida fala com orgulho deste novo projeto da Quinta do Arneiro, uma evolução lógica depois da criação da horta e do projeto de venda de cabazes diretamente da horta à porta dos clientes. Pensou no restaurante como se de uma sala lá de casa se tratasse, um espaço para receber amigos, no campo, onde a simplicidade impera. Pedra a pedra, azulejo em azulejo, conseguiu erguer, mais do que um





A AVENTURA DE COLOCAR TIJOLO SOBRE TIJOLO

No centro das atenções na cozinha do restaurante da Quinta do Arneiro está um enorme forno, de onde saem algumas das iguarias da ementa. “Foi uma aventura concluir este forno”, diz Luísa Ferreira Almeida, que contou com a preciosa ajuda do “Sr. Isidro, um especialista com centenas de fornos construídos ao

longo da vida”. Cada dia de trabalho, mais do que colocar tijolos, era um dia de aprender, uma vez que o “Sr. Isidro tinha sempre histórias para contar. Sabe tudo sobre o Convento de Mafra, mas mesmo tudo, e adorava explicar cada detalhe da história como se fosse um romance”. Também arranjar os azulejos

foi uma aventura, relembra Luísa Ferreira Almeida, acabando por ser na Internet que localizou o artista que veio dar outra amplitude à sala. “Aqui foi o Sr. Vítor, da zona de Fátima, quem fez os azulejos, um a um. Teve uma fábrica de azulejos, que acabou por fechar, e agora faz estas verdadeiras obras de arte na cave.”

“Não há pratos com nomes elaborados. Há pratos cheios de diferentes sabores e aromas”, diz Luísa Ferreira Almeida

restaurante, um espaço onde se convive, com a cozinha aberta para a sala, e onde se incentiva a conversa, as perguntas, e, acima de tudo, se aguça a curiosidade.

O restaurante da Quinta do Arneiro abriu em junho de 2016, para grande orgulho de Luísa Ferreira Almeida. A formação da equipa foi a prioridade, bem como a criação da ementa, que, na verdade, não existe como as conhecemos nos restaurantes tradicionais. Aqui, diz Luísa, “não há pratos com nomes elaborados. Há pratos cheios de diferentes sabores e aromas”. Depois de um passeio pela horta, cada cliente senta-se à mesa e, como se estivesse em casa de amigos, come o que lhe apresentam à frente. Sabe, à partida, que haverá entradas, uma sopa e uma escolha, entre vegetariano e biológico, e que irá ainda ter direito a uma sobremesa. O resto “é sempre uma surpresa, como quando vamos visitar quem nos é próximo”, diz Luísa. O preço médio ronda os 22 euros e as crianças pagam cerca de 11 euros.

Todas as semanas há algo que muda na oferta do restaurante da Quinta do Arneiro, em Azueira, no concelho de Mafra. Agora que tudo “corre sobre rodas”, diz, “vamos passar a apostar em quatro ementas anuais, de acordo com as estações, para maior facilidade na confeção e consistência na oferta aos clientes”. Se bem que “um dia ou outro podem sempre surgir novidades, consoante o que a Natureza der”. Haverá ainda uma

aposta forte nos *brunches*, ao fim de semana, e a continuação das tardes com chás e infusões para reconfortar o espírito e o corpo. E quase todas as semanas se espera que a equipa liderada por Luísa Ferreira Almeida vá acrescentando alguma coisa a esta casa de campo que funciona como um restaurante. Garantido está que a comida, essa, será sempre de conforto, feita como se fosse em casa, e que vai continuar a chegar à mesa para dividir com os amigos.

DESCOMPLICAR A EMENTA

Por estes dias, da cozinha liderada pelo *chef* João Silva saem pratos como uma salada de brócolos com maçã, abacate e romã, harmoniosamente ligada com um *pesto* caseiro. E também uma vitela maronesa, naturalmente biológica, cozida num caldo de ervas, com batatas com flor de sal. Estes são apenas dois exemplos do que se pode comer no restaurante da Quinta do Arneiro. A previsão para 2017 é criar quatro cartas distintas, uma a cada três meses, e ainda a realização de dias temáticos. O Dia da Sopa da Pedra repete-se este ano, com a confeção da sopa a fazer-se em enormes painéis de ferro forjado em plena rua, debaixo das brasas. Está ainda prevista a realização de uma festa na época da abóbora e outra na época do tomate, com pão caseiro feito no forno, muita música e animação.



Parque Biológico de Vinhais

CONSERVAR A NATUREZA E PROMOVER A BIODIVERSIDADE

Mais de quatro hectares, em pleno Parque Natural de Montesinho, dão a conhecer e ajudam a interpretar, no Nordeste Transmontano, a fauna, a flora e a geologia da região

Texto Fernando Brandão

Com sorte, no meio do Parque Biológico de Vinhais, em pleno distrito de Bragança, entre o verde da serra e a brisa do vento, consegue-se ouvir nalguns dias o uivar do lobo, o bater das asas da imponente águia-real e o som discreto mas possante dos cascos dos corços a correr encosta acima. O piar das corujas, esse, é quase garantido, tal como o urrar dos burros, companheiros de passeio para os milhares de miúdos e graúdos que todos os anos procuram uma forma diferente de conviver com a Natureza. Para quem ainda não conhece, a vila de Vinhais é uma pequena localidade do Nordeste Transmontano, com pouco mais de três mil habitantes, famosa no país por causa do fumeiro e da castanha, motores da economia da região.

No entanto, desde 2008 há mais um forte motivo para colocar esta localidade no mapa nacional: precisamente o Parque Biológico de Vinhais, onde, além da preservação da Natureza, se promove a cultura, a etnografia e o turismo de Trás-os-Montes. Por ali há muito para descobrir: espaços museológicos, caminhos pedestres e cicláveis, piscinas biológicas e uma vasta proposta de alojamento (para famílias, e não só), que convidam

a uma visita com charme suficiente em qualquer época do ano. Recomenda-se também incluir na bagagem roupa e sapatos confortáveis, binóculos e máquina de fotografar, para mais tarde recordar as paisagens típicas transmontanas.

OS POLOS COMPLEMENTARES

A partir do Parque Biológico de Vinhais são propostos percursos até três núcleos complementares, que podem ser alcançados a pé, de bicicleta ou em viatura própria. São o Alto da Ciradilha, a Charca da Videeira e a Barragem de Prada. Pelo caminho exploram-se os locais e as temáticas de maior interesse na região, com passagem pelos castros, por bosques, carvalhais, pinhais ou soutos e por zonas de construções tradicionais, como os moinhos. Com atenção, podem ser ainda observados corços, javalis, várias espécies de borboletas e um sem-fim de outros exemplares. Recomenda-se a utilização de binóculos para um maior aproveitamento do percurso entre o Parque Biológico de Vinhais e os polos complementares.



A piscina biológica tem uma zona destinada à banhos e outra para depuração da água por processos biológicos, através de aquacultura



A CABRA-PRETA-DE-MONTESINHO

Já chamaram “vaca leiteira dos pobres” a este animal de pelagem preta a castanha muito escura. Em tempos companhia habitual das populações de Bragança, esteve quase extinta, tendo na sua preservação o Parque Biológico de Vinhais um papel preponderante. Graças ao trabalho desenvolvido, hoje



existe um livro genealógico da raça, incentivando-se os agricultores a apostarem na criação destes animais.

Têm um focinho fino, uma boca pequena e cornos igualmente pequenos, com base de secção triangular, dirigidos para trás em forma de sabre. Além de conseguirem alimento em zonas mais elevadas dos caminhos selvagens, são animais produtores de leite.

Férias no meio da Natureza

Para percorrer o Parque Biológico de Vinhais há guias de montanha disponíveis para acompanhar cada visita, mas o caminho pelos trilhos pedestres pode, e deve, ser feito ao sabor da aventura e descoberta. Poucos metros depois do caminho desbravado, as primeiras companhias vão ser, quase de certeza, os pequenos e agitados javalis bebés. No céu há muitas aves de rapina residentes ou apenas de passagem, consoante a época do ano, que se exibem de forma grandiosa, de asas abertas, como a charrela, uma espécie julgada extinta no nosso país, entre outros animais selvagens autóctones.

A famosa cabra-preta-de-montesinho, praticamente em vias de extinção e com o estatuto de raça autóctone protegida, ganha aqui uma nova vida. Também o porco-bísaro, a ovelha-churra-galega-bragançana e o burro-mirandês são alegres habitantes do parque, estando os burros disponíveis para passeios com crianças até aos 12 anos, na companhia de um técnico do parque. A partir do centro hípico há mais para fazer em família, como passeios a cavalo, numa sedutora charrete, e ainda aulas de equitação para iniciados e competição e ainda hipoterapia. Ao

todo, espere encontrar, pelo menos, 12 espécies selvagens e 12 raças domésticas. Uma das formas mais radicais de conhecer o parque é utilizar as bicicletas BTT disponíveis, para adultos e crianças, com mapas para ajudar a desbravar caminho. Na altura do descanso ou de preparação para uma visita noturna, nada como retemperar forças nas unidades hoteleiras do Parque Biológico de Vinhais. O campismo é apenas uma das vertentes disponíveis, sendo que para uma experiência mais intensa o perfeito é alugar a antiga Casa do Guarda, antigo abrigo dos guardas florestais. Há ainda sete *bungalows* em madeira, com tipologias entre o T2 e o T4, todos com um magnífico e contemplativo alpendre virado para a piscina biológica. Quem procura uma experiência diferente tem à disposição uns modernos mas ecológicos POD, estruturas em madeira, com formato arredondado, apenas para duas pessoas. Com sugestivos nomes, como Toca do Coelho, do Esquilo, do Ouriço e da Raposa, são a forma mais arrojada de sentir a Natureza. Além do quarto, oferecem uma pequena cozinha e vista panorâmica para momentos românticos em plena Natureza. São um espaço único para umas férias inesquecíveis.





Distinção

A CAPITAL EUROPEIA DO SURF

Eleita, em 2011, a primeira Reserva Mundial de Surf na Europa, a linha de costa à volta da Ericeira é hoje procurada por praticantes de todo o mundo

Texto Miguel Judas



Apouco mais de três quilómetros a norte da Ericeira, a praia de Ribeira de Ilhas fica num vale de grande beleza natural, junto à foz do pequeno curso de água que lhe dá o nome. Devido à qualidade das suas ondas, perfeitas quando o vento sopra de este, formando tubos de grande duração, é considerada uma das melhores praias da Europa para a prática de *surf* e *bodyboard*. Foi só a partir de 1985, quando pela primeira vez recebeu uma etapa do Campeonato Mundial de Surf (WQS), que se tornou famosa além-fronteiras. Antes era apenas frequentada pela comunidade local de surfistas, pioneiros da modalidade em Portugal. Hoje é a praia mais emblemática da Ericeira. Num pequeno troço de costa com pouco mais de três quilómetros podem ser encontradas ondas perfeitas tanto

para iniciantes como para surfistas mais experientes. Foram estas as razões, aliadas à riqueza ambiental e à importância na história da modalidade, que levaram a organização World Surfing Reserve a eleger, em 2011, a Ericeira como a primeira Reserva Mundial de Surf na Europa, juntando-se assim a Santa Cruz e Malibu (Estados Unidos), Gold Coast e Manly Beach (Austrália), Huanchaco (Peru), Bahia de Todos os Santos (México) e Punta de Lobos (Chile) no restrito grupo de praias reconhecidas com este estatuto.

Ao todo, na Ericeira foram sete os locais abrangidos por esta classificação: Ribeira de Ilhas, São Lourenço, Crazy Left, Cave, Reef, Empa e Coxos. Proteção, preservação e sustentabilidade são os valores da Reserva Mundial de Surf. Um dos locais obrigatórios para quem quiser partir à descoberta de todo





O novo Centro de Interpretação da Reserva Mundial de Surf da Ericeira foi inaugurado em junho de 2016, no posto de turismo da vila



Uma enorme maquete topográfica representa a costa da Ericeira e destaca as sete ondas da Reserva Mundial de Surf

AS SETE ONDAS DA RESERVA MUNDIAL DE SURF

SÃO LOURENÇO

Na foz da ribeira de São Lourenço, é bastante conhecida pela “onda de São Lourenço”, uma onda rápida e com grande massa de água, formada a uma distância considerável da beira-mar, que permite longas surfadas.

COXOS

Uma clássica configuração de *pointbreak*, com a própria rebentação a acompanhar o contorno da costa do início ao fim. É uma onda potente, com diferentes secções, que funciona com várias direções de ondulação e proporciona tubos com vários segundos de duração.

CRAZY LEFT

Fica no lado sul da baía dos Coxos e apresenta uma onda rápida e tubular, que rebenta sobre uma parede de pedra. Por esta mesma razão, a melhor altura para a surfar é durante a meia maré enchente.

CAVE

A sul da baía dos Dois Irmãos, apresenta uma onda direita tubular muito poderosa, que

só começou a ser surfada recentemente, ganhando grande fama devido aos perigos que envolve. Apenas aconselhada a surfistas muito experientes.

RIBEIRA DE ILHAS

Na praia mais conhecida da Reserva, as ondulações de W/NO proporcionam direitas de até 200 metros de comprimento. É uma onda muito valiosa e competitiva, que permite os mais diferentes níveis de abordagem dos surfistas.

REEF

Junto à praia da Empa, com a qual faz fronteira por uma pequena falésia, cria-se esta direita, formada a partir de uma placa de recife muito plana. Regular e perigosa, é apenas aconselhável a surfistas com elevada experiência.

EMPA OU PEDRA BRANCA

Deve o seu nome a uma pedra submersa, de tom mais claro, localizada exatamente na zona onde as ondas são apanhadas. Apresenta uma esquerda muito rápida de fundo de recife, que fica exposto durante a maré baixa.

este território é o novo Centro de Interpretação da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, inaugurado em junho do ano passado no posto de turismo da vila. No centro da sala, uma enorme maquete topográfica a representar a costa destaca, com pontos de luz, os nomes das sete ondas que valeram à Ericeira a distinção de Reserva Mundial de Surf. A experiência é totalmente interativa, com os visitantes a serem convidados a tocar no ecrã tátil que projeta sobre a maquete uma imagem em *video mapping* com diversas informações sobre as diferentes ondas. Fica-se a saber que nem todas as ondas correspondem a uma praia, como a Reef e a Cave, que quebram sobre um fundo de recife e portanto são locais apenas aconselháveis a surfistas experientes. Mas a variedade e a excelência das ondas não foram os únicos critérios tidos em conta no reconhecimento desta região como Reserva Mundial de Surf. É também importante “preservar e proteger”, e por isso também são aqui mostradas as espécies marinhas que habitam o fundo do mar ou as plantas invasoras da costa, numa informação complementada nos *tablets* dispostos à volta da maquete, onde o visitante pode aceder a diversos vídeos e entrevistas.

O projeto do Centro de Interpretação foi criado por uma equipa de 20 criativos da Experimentadesign e incluiu a requalificação de todo o edifício, bem como uma original mensagem de alerta para a proteção dos oceanos, com a escultura de um enorme tubarão pendurada no teto, feita pela Skeleton Sea, um projeto de três surfistas que se dedicam a fazer arte com o lixo retirado do oceano.

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA RESERVA MUNDIAL DE SURF DA ERICEIRA

Praça da República, 17, Ericeira. Tel.: 261 863 122. Aberto de segunda a domingo, das 10 às 18 horas.





Margarida Pinto Correia

UMA ECOLOGISTA NA CIDADE

Pisou palcos, foi jornalista, dedicou-se à causa das crianças hospitalizadas, envolve-se agora com a inovação social. Um denominador comum em todo o seu percurso: estar alerta para o cuidado que o ambiente merece

Texto Catarina Vilar

É com o sorriso aberto que deixa a sua marca. Comunicadora nata, a rádio foi um dos seus primeiros amores, mas a ela juntaram-se outros. Foi diretora executiva da Fundação do Gil durante nove anos e é agora a nova diretora de Inovação Social da Fundação EDP. A sua missão passa nesta nova fase por reforçar o empreendedorismo social. A sustentabilidade é, assim, parte fundamental de todo o percurso pessoal e profissional de Margarida Pinto Correia, que garante: “Faz parte do suporte básico de vida para o nosso planeta, curto e finito. É uma questão de mentalidades, de sobrevivência e, a curto prazo, é também uma questão de qualidade de vida!” Foi desde os tempos de jornalista que ficou mais alerta para as questões ambientais. Um dia, em reportagem na Antártida, testemunhou ao vivo como o impacto das nossas ações se revela até nos espaços mais longínquos. “No mundo da informação temos acesso a histórias de uma realidade gritante, e à medida que o tempo passa também isso nos dá a perspetiva dos jogos políticos e económicos que moldam as tendências de alerta ou de contenção, de silêncio ou de euforia”, diz. Neste processo, recorda como tudo “é por vezes angustiante, outras é

entusiasmante, porque percebemos que podemos de facto pôr o dedo na ferida e mudar a consciência e a ação”.

Já alertada para esta problemática, Margarida Pinto Correia apresentou diariamente, na RTP, o programa *Ponto Verde*, sobre ambiente e reciclagem, promovido pela Sociedade Ponto Verde. A este projeto seguiu-se o *Jornal Verde*, um magazine informativo que todas as semanas dava aos espectadores notícias da atualidade em matéria de reciclagem. Cada *Ponto Verde* apresentava duas reportagens diferentes, notícias, entrevistas. Aos domingos era transmitido um compacto de 25 minutos com os melhores momentos da semana, que contava com a participação de um convidado, que revelava as suas ideias, pontos de vista e hábitos diários quanto aos temas de ambiente e reciclagem abordados nas reportagens. “Foi um tempo de oportunidade, de pôr temas na agenda que estavam ainda muito ténues na vida familiar, de desbravar testemunhos e novas hipóteses comportamentais”, recorda, uma década depois desta aposta.

Desde criança mantém uma forte ligação ao mar e um dos seus refúgios é a Praia da Adraga, em Sintra, em contacto direto com a Natureza, onde vai para respirar fundo e repor



DESEJOS PARA 2017

Com o ano novo a começar, fica o seguinte: qual seria o seu desejo ambiental para 2017? A resposta resume-se a uma importante palavra: consciência. E explica: “Acredito que, em consciência, nenhum político, nenhum país e nenhum indivíduo faria as atrocidades que continuamos a praticar no dia a dia.”

energias. Em Lisboa, na sua vida diária, Margarida Pinto Correia tem alguns hábitos em prol de um futuro mais sustentável. “Os possíveis na cidade: separação de materiais para reciclar, poupança de água e de combustíveis fósseis, partilha de conhecimento, alimentação local e assunção de cabazes biológicos para promoção do hábito e das relações produtor/consumidor”, tudo isto em sua casa. Já em moldes profissionais tenta deixar também o seu cunho, ao incutir regras mais macro em todos os protocolos de colaboração com parceiros da Fundação EDP.

Numa casa com preocupações ambientais, seria de esperar que os seus dois filhos, Nuno e José, também estivessem alerta para o cuidado com o ambiente. E assim é: “Esta é uma geração para a qual já é natural



“

Reciclar “é uma questão de mentalidades, de sobrevivência e de qualidade de vida”!



NA CAIXINHA MÁGICA

Gosta de explorar as mais variadas vertentes da comunicação e como atriz Margarida Pinto Correia passou pelo teatro e cinema e desempenhou diversos papéis em televisão, como em *Crianças S.O.S* ou *Doce Fugitiva*, na TVI. Em 2005 juntou-se à SPV para apresentar *Ponto Verde* e *Jornal Verde*. A consciência ecológica sempre lhe preencheu o espírito, até frente às câmaras.



EM PROL DO PLANETA

A Hora do Planeta 2016 teve lugar a 19 de março. É uma iniciativa global ambiental, em parceria com a WWF, na qual indivíduos, empresas, governos e comunidades são convidados a desligarem as suas luzes durante uma hora e assim juntarem-se a uma ação ambientalmente sustentável. Margarida foi uma das suas embaixadoras.



esta atitude, felizmente! Têm deslizes como todos os adolescentes, mas escandalizam-se com as opções macro e têm perfeita noção das decisões políticas e de como estas impactam num futuro próximo.” Unir o contacto com a Natureza em atividades de família? Claro! Já fez um passeio de jipe com os filhos até Marrocos; foi com Nuno uma semana para a Escócia viver

e trabalhar em comunidade; limpavam as praias na zona de Sines e Melides, e fazem caminhadas.

Faz o que pode, mas tem noção de que proteger o nosso planeta é um trabalho árduo e contínuo. Acredita que para continuar a alertar para esta problemática há que manter o ritmo, incluindo o tópico em todas as abordagens e em todas as temáticas.

Tudo passa por “educar para a sustentabilidade como se educa para a saúde ou para a cidadania. Dar mais ferramentas aos professores e tornar o assunto parte de ficção popular, acessível aos pais. Exigir atitude política concreta, posicionamento claro e colher dividendos, medindo o impacto de cada decisão e partilhando com a população”.



UPPA

PATUDOS TAMBÉM AJUDAM A RECICLAR

Há quase uma década que esta associação salva cães vítimas de maus-tratos e abandono, dando-lhes uma “casa”, os cuidados de que necessitam e até uma nova família. Mas também recolhe materiais recicláveis para ajudar o ambiente e angariar fundos para a defesa dos animais

Texto Palmira Simões

O dia de trabalho começa muito cedo no albergue da UPPA - União para a Protecção dos Animais, uma associação sem fins lucrativos que recolhe e cuida de cães abandonados. Logo pela manhã é preciso alimentar, limpar e tratar dos cerca de 90 “patudos” que habitam o espaço, localizado no concelho de Sintra, e que esperam pacientemente novos donos. No ano passado foram adotados 105 animais, mas o albergue nunca está vazio. Pelo contrário. Neste momento, a associação está com lotação máxima, porque, diz Sandra Ventura, uma das fundadoras, “há uma grande crise de valores e as pessoas entregam os cães às associações ou abandonam-nos nas ruas quando os animais deixam de encaixar nas suas vidas”.

Para ajudar a financiar esta gigantesca tarefa de defesa dos animais em perigo, os responsáveis da UPPA tiveram uma ideia inovadora: reciclar os resíduos produzidos diariamente pelo albergue e recolher ainda todas as embalagens trazidas por sócios e vizinhos para depois as encaminharem para

empresas especializadas. O valor recebido por cada quilograma de resíduos enviados para reciclagem é depois usado para fazer face às inúmeras despesas diárias do albergue: alimentação, veterinário, mantas, entre muitas outras.

Enquanto nos faz uma visita guiada pelo albergue da UPPA, Sandra Ventura explica que a ideia da reciclagem surgiu sustentada em duas causas principais: contribuir para um ambiente melhor e também para sensibilizar a sociedade para a necessidade de adoção e apadrinhamento de cães abandonados.

Foi por estas duas razões centrais que a UPPA se tornou também um ponto de recolha de materiais recicláveis – latas de metal, plástico e até papel, entre muitos outros –, que são depois vendidos a peso a empresas especializadas em transformação de resíduos, o que constitui uma importante fonte extra de receita. Todos levam a tarefa da reciclagem tão a sério que até os “patudos” ajudam na separação das embalagens, garante a fundadora.





Uma “aventura” com dez anos

Foi o amor pelos animais que juntou as duas fundadoras, Sandra Ventura e Filipa Laginha, e mais alguns amigos e familiares no ano de 2007. O início da UPPA foi atribulado e marcado, sobretudo, pela força de vontade das fundadoras. Juntas foram conseguindo angariar algum dinheiro para alojar três a quatro cães em hotéis caninos, alugando *boxes* a um preço “especial e fixo”. Para aumentarem a visibilidade do seu trabalho apostaram forte nas redes sociais, através das quais conseguiram angariar mais associados, padrinhos, famílias de adoção e todos aqueles que quisessem juntar-se ao projeto com trabalho, donativos e voluntariado. Durante cinco anos, entre 2007 e 2013, bateram a várias portas, mas sem qualquer sucesso. Não só precisavam de fundos como também de um espaço próprio onde pudessem edificar um albergue. Finalmente, em 2013, foi doado à

ADOÇÃO OU APADRINHAMENTO: CÃES MAIS FELIZES

Recolher cães abandonados e promover a sua adoção responsável, encontrando uma família que os acolha e lhes dê o carinho e a atenção de que necessitam, constitui a razão de existir da UPPA. Além da adoção, a melhor forma de contribuir para o bem-estar do “melhor amigo do homem” é também o apadrinhamento de animais. Os padrinhos podem ser pessoas, empresas ou instituições que gostem de animais mas que, por motivos vários, não os podem ter em casa. Para ajudar o “afilhado” basta apenas um euro por mês. Conheça melhor o trabalho e as necessidades desta associação em uppa.pt.



associação o terreno onde hoje se encontram e também as verbas necessárias para construir várias *boxes* (atualmente cerca de 23), nas quais os animais para adoção estão alojados com dignidade. Os cães seniores deambulam pachorrenha e livremente pelo albergue, sempre à procura de um carinho. “Literalmente, salvamos as vidas destes animais que estão connosco”, acrescenta Sandra com um sorriso rasgado.

Voluntários metem mãos à obra

Hoje, a associação conta com uma equipa de 70 pessoas, sobretudo voluntários, que se vão juntando à instituição com a missão de ajudar. No dia da nossa visita, o espaço estava cheio, entre voluntários e visitantes. O alvoroço era grande entre a população canina: o dia era de passeio e o almoço avizinhava-se. Na cozinha, o voluntário de serviço preparava os manjares caninos: grandes tigelas de arroz e frango. Durante a semana, os habitantes do albergue ficam entregues à única funcionária a tempo inteiro, a “tratadora” Solange, que diariamente toma conta

60 kg de ração e 3 kg de arroz, entre outros ingredientes, é o consumo diário dos cães alojados no albergue

da “matilha” de várias raças, tamanhos e idades. Sandra explica: “Todos trabalhamos nas nossas profissões fora da UPPA, e por isso criámos esta dinâmica. A Solange trabalha de domingo a sexta, o dia todo, e os voluntários ajudam aos fins de semana, férias e folgas, mas acabam por ter igualmente um trabalho diário, pois a associação funciona como uma pequena empresa. Há que coordenar a equipa de voluntários, tratar da comunicação, da contabilidade, de responder a *e-mails*, do atendimento telefónico. Nunca estamos parados dentro e fora do albergue, e por isso nunca somos de mais. Também por este motivo as visitas de apadrinhamento ou de adoção são tratadas sempre ao sábado, pois durante a semana seria impossível, tal como os passeios, que ficam para o fim de semana.” Para fazer face às múltiplas despesas recorrem ao dinheiro das quotas pagas pelos sócios (20 euros por ano), dos apadrinhamentos, dos donativos e da reciclagem. Tudo o que recebem aplicam totalmente no cuidado com os animais que têm à sua guarda, seja em alimentação, cuidados veterinários, manutenção do albergue, entre outros custos. “Ajude-nos a ajudar mais e melhor” é o apelo que a UPPA faz à comunidade, tanto a nível de voluntariado como de apadrinhamentos, de associados ou parcerias.





Dicas úteis

SAIBA COMO TORNAR-SE UM ECOCONDUTOR

Conheça os hábitos de condução mais eficientes, ecológicos e seguros, para tirar maior partido das capacidades dos veículos, otimizar os consumos, reduzir a poluição e o ruído e contribuir para a diminuição dos acidentes rodoviários

Texto Maria João Nobre

De acordo com o Instituto da Mobilidade e dos Transportes, o transporte individual em automóvel representa 82% de toda a mobilidade rodoviária gerada. A crescente dependência em relação aos transportes privados e o aumento do número de viagens por passageiro têm elevados impactos sociais, económicos e ambientais, obrigando ao desenvolvimento de políticas de sustentabilidade do setor dos transportes. Estas políticas passam pela melhoria da eficiência energética dos veículos, por estratégias de promoção da utilização de transportes coletivos e pela educação para as mudanças de comportamento, com o objetivo de desenvolver a consciência ambiental dos cidadãos.

O que é a ecocondução?

Pequenas alterações nos hábitos de condução podem resultar em benefícios consideráveis e o papel do condutor tem uma grande influência no consumo de combustível e na redução da emissão de gases poluentes. A ecocondução é uma técnica que se baseia na adoção de práticas de condução mais eficientes, ecológicas e seguras e que permitem tirar maior partido das capacidades dos veículos, de forma a otimizar os consumos, reduzir a poluição e contribuir para a diminuição da sinistralidade rodoviária.

Antecipar

A condução por antecipação é o alicerce de uma condução ecológica. Conduzir com uma distância de segurança e praticar a visão periférica (estar atento ao que o rodeia com

A ecocondução é uma técnica que se baseia na adoção de boas práticas de condução, mais eficientes e ecológicas



um ângulo de visão amplo) possibilita uma maior capacidade de reação e diminui o risco de acidentes, concorrendo assim para uma maior segurança na estrada. Ao antecipar-se às situações está também a diminuir a necessidade de acelerar e travar bruscamente, reduzindo os consumos e melhorando o conforto dos passageiros.

Conduzir a baixas rotações

Conduzir a rotações altas aumenta o consumo de combustível. Acelerações a fundo são de evitar. Por exemplo, nas subidas, opte por uma mudança em que não precise de acelerar a fundo, ficando assim uma reserva de aceleração (por segurança), colocando o acelerador a dois terços ou três quartos.



OUTRAS DICAS PARA POUPAR O AMBIENTE (E A CARTEIRA)

ESCOLHER BEM O AUTOMÓVEL

Ao comprar automóvel, tenha em conta fatores como o tipo de combustível, a potência ou a indicação dos consumos e das emissões.

ANALISAR OS CONSUMOS

Atualmente existem diversas aplicações para *smartphone* que permitem obter em tempo real alguns indicadores da sua condução, como o consumo médio e o consumo instantâneo.

PARTILHAR A VIAGEM

Partilhe o automóvel com um ou mais colegas nas deslocações para o trabalho, diminuindo os custos para todos e as emissões de gases poluentes. Existem várias aplicações e serviços *online* que lhe permitem partilhar viagens.

Acelerar e desacelerar com suavidade

Conduza com suavidade, de forma a evitar acelerações e desacelerações, bem como travagens bruscas. Acelerações bruscas provocam um consumo de combustível excessivo e uma maior emissão de poluentes atmosféricos e ruído. Quando se trava, sucede a dissipação de energia resultante do combustível injetado no motor que não foi aproveitada para o movimento do veículo. Ao prevenir uma travagem dando início a uma redução lenta da velocidade uns metros antes do ponto calculado de paragem, aproveita-se de forma mais eficiente o combustível injetado no motor.

Abrandar

Evite velocidades excessivas e mantenha a velocidade o mais constante possível. Conduzir a uma velocidade de 135 km/h (para além de violar o Código da Estrada) representa um consumo 25% superior em relação à condução a uma velocidade de 112 km/h.

Evitar o *ralenti*

Um automóvel gasta aproximadamente um litro de combustível por hora ao *ralenti*. Em paragens superiores a um minuto é recomendável desligar o motor. Assim, em poucos segundos o gasto energético associado ao arranque do motor é compensado pelo período em que o motor permaneceu desligado. Além disso, um veículo ao *ralenti* contribui para a poluição sonora e atmosférica.

Travar com o motor

Nas descidas e travagens mantenha uma mudança engrenada (travar com o motor), permitindo deste modo uma maior segurança e um menor consumo.

Verificar a pressão dos pneus

Verifique regularmente a pressão dos pneus. A pressão desadequada obriga à substituição precoce dos pneus. Uma pressão demasiado baixa aumenta o consumo de combustível.



Uma pressão demasiado alta provoca o desgaste do centro do pneu e uma menor aderência à estrada.

Diminuir o atrito

Na autoestrada, um dos principais responsáveis pelo aumento do consumo de combustível é o atrito aerodinâmico. Assim, deve evitar-se a instalação de barras de tejadilho, suportes para bicicletas ou outros acessórios que alterem a aerodinâmica do carro.

Evitar deslocações curtas

Os motores ainda “frios” utilizam muito mais combustível por quilómetro em relação a um motor já “quente”. Em deslocações curtas, o motor normalmente não alcança a temperatura ótima de funcionamento, o que eleva o consumo e o desgaste do motor.

Moderar o ar condicionado

Utilize o ar condicionado apenas quando indispensável, já que esta comodidade pode consumir até meio litro de combustível por hora.

BENEFÍCIOS DA ECOCONDUÇÃO

A adoção da ecocondução contribui de forma expressiva para a redução do impacto da mobilidade rodoviária no balanço energético e na redução da poluição. Vantagens:

- Redução do consumo de combustível;
- Diminuição das emissões de gases com efeito de estufa, que contribuem para o aquecimento global;
- Redução do ruído;
- Aumento da vida útil do veículo e redução dos custos de manutenção (ao sujeitar os componentes do veículo a um menor desgaste);
- Diminuição da sinistralidade (ao diminuir as acelerações e travagens bruscas).



ATÉ 1 DE ABRIL

FÉRIAS DA PÁSCOA NA QUINTA

QUINTA PEDAGÓGICA ARMANDO VILLAR, CASCAIS

Nas férias da Páscoa, a Quinta Pedagógica Armando Villar organiza uma série de atividades na natureza destinadas a crianças entre os 4 e os 11 anos, com um programa que inclui caça aos ovos da Páscoa, ateliê de jardinagem, tratamento dos animais da quinta, passeio de burro, ateliê de culinária, decoração dos ovos da Páscoa, insufláveis, aulas de ioga e muitas surpresas. As atividades decorrem diariamente, a partir de 21 de março, entre as 10 e as 18 horas, com acompanhamento permanente dos monitores da quinta. Inscrições em quintadovillar@gmail.com. Mais informações em quintadovillar.com.

12 DE MARÇO

NO TRILHO DA ANTA & PENINHA

CAMINHADA EM SINTRA

A caminhada tem início junto ao Moinho D. Quixote, na estrada que liga ao Cabo da Roca e entra na Serra de Sintra, através de um percurso de grande beleza natural que termina na Peninha com uma vista panorâmica sobre a costa atlântica. O regresso ao ponto de partida é feito pelo trilho que acompanha a descida do Rio Touro. Ao longo do caminho há várias paragens obrigatórias para conhecer em detalhe alguns dos pontos de

interesse da região, como a célebre Anta de Adrenunes, o monumento megalítico situado no Cabo da Roca, e o Santuário da Peninha, que constitui o Maciço Megalítico de Sintra e onde se ergue uma capela do século XVII, rasgada sobre a paisagem rochosa. A caminhada tem início às 9h30 e prolonga-se até às 13h30. Inscrições em inscricoes@caminhando.pt. Mais informações em caminhando.pt.

DATAS ECOLÓGICAS

21/3 Dia Mundial da Árvore e da Floresta

22/3 Dia Mundial da Água

23/3 Dia Mundial da Meteorologia

15/4 Dia Nacional da Conservação do Solo

22/4 Dia do Planeta Terra

10 DE JANEIRO
A 5 DE MARÇO

EXPOSIÇÃO PORTUGAL SELVAGEM

MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA, LISBOA



Aliando a paixão pela natureza com o desenho, surgiu a ideia da exposição de ilustração científica de João Simões *Portugal Selvagem*, patente na Sala Azul do Museu Nacional de História Natural e da Ciência, em Lisboa. Todas as ilustrações desta exposição foram feitas em *scratchboard* preto/branco com tinta-da-china, tendo sido usado também o aerógrafo. “Estamos cada vez mais afastados da Natureza. É urgente inverter esta situação”, explica o autor, João Simões. Mais informações em museus.ulisboa.pt/pt-pt.



22 A 25 DE JUNHO

ECOFESTIVAL SALVA A TERRA 2017

SALVATERRA DO EXTREMO, IDANHA-A-NOVA

A aldeia do concelho de Idanha-a-Nova recebe mais uma edição do Festival Salva a Terra, uma organização da Quercus que serve para financiar o Centro de Estudos e Recuperação de Animais Selvagens (CERAS), que funciona em Castelo Branco desde 1999. O ecofestival é um evento de angariação de fundos para o CERAS, composto por inúmeros concertos, *workshops*, percursos interpretativos, conferências, cinema ao ar livre e animação diversa. Para minimizar o impacto ambiental dos transportes utilizados na deslocação para o festival, a Quercus contabiliza os quilómetros feitos pelos artistas e converte-os em valores de CO₂ que posteriormente resultam na plantação de árvores em terrenos da associação situados na área do Parque Natural do Tejo Internacional. Mais informações em salvaterra.pt.

TODOS OS SÁBADOS

SÁBADOS SELVAGENS

JARDIM ZOOLOGÍCO, LISBOA

Todos os sábados, entre as 10 horas e as 16h30, o Jardim Zoológico de Lisboa organiza percursos temáticos pelos bastidores da vida selvagem, para conhecer o dia a dia dos tratadores e animadores, com visitas guiadas pelos vários grupos de animais, desde os répteis aos mamíferos, passando pelas aves e sem esquecer as espécies em vias de extinção. Um programa especialmente pensado para promover a aprendizagem em família e incentivar a partilha de conhecimento entre miúdos e graúdos.

TODOS OS SÁBADOS

MERCADO BIOLÓGICO DO PRÍNCIPE REAL

JARDIM DO PRÍNCIPE REAL, LISBOA

Todos os sábados de manhã, entre as 8 e as 14 horas, um dos jardins mais emblemáticos da cidade de Lisboa enche-se de pessoas em busca dos melhores produtos biológicos do país. O mercado realiza-se numa parceria ente a Câmara Municipal de Lisboa e a Associação Portuguesa de Agricultura Biológica (AGROBIO). Há também pão, mel, frutos secos, farinhas variadas, granolas caseiras, doces, óleos perfumados e sabões à base de plantas.



A minha garrafa já foi um frasco de compota.

Na Sociedade Ponto Verde, há 20 anos que transformamos resíduos em recursos, mentalidades em convicções, oportunidades em mudanças, tudo com impacto no ambiente e na vida de todos nós.

Esta garrafa é apenas um bom exemplo de tudo o que pode ser feito a partir da reciclagem de embalagens usadas.

E tudo começa nas suas mãos. Continuamos a contar consigo para fazer a separação das embalagens em sua casa e depositá-las no ecoponto respetivo.

São esses pequenos gestos que fazem com que possamos brindar a um planeta mais verde.



sociedade
pontoverde



Desde sempre a inovar. Desde sempre a transformar.



ECOKIDS

A PÉ PARA A ESCOLA

TROCA O CARRO PELOS TÊNIS

Se até há alguns anos as ruas se enchiam de grupos de crianças que caminhavam juntas para a escola, hoje em dia os mesmos percursos são feitos de carro, mesmo que o caminho seja de apenas algumas centenas de metros.

Desta forma, as crianças perdem a oportunidade de andar a pé (e quem diz a pé, diz de bicicleta ou trotineta) e desfrutar da sua comunidade, da companhia umas das outras e da Natureza. Para contrariar esta tendência surgem agora novas iniciativas amigas do ambiente. Em Portugal, por exemplo, existe o projeto Pedibus, que consiste num “autocarro humano”, gratuito, em que as crianças, acompanhadas por familiares dos alunos em sistema de rotatividade, seguem a pé para a escola, segundo um trajeto com paragens predefinidas. É um projeto saudável, económico, divertido e ecológico, que traz benefícios para os pais, crianças, comunidade e ambiente!

Sabe mais em imtt.pt/sites/IMTT/Portugues/Planeamento/Documents/ManualPedibus.pdf.

Nas últimas décadas tem havido uma redução muito acentuada da mobilidade e autonomia das crianças



BONS MOTIVOS PARA IRES A PÉ PARA A ESCOLA

É DIVERTIDO!

Quando andamos a pé, conseguimos reparar em coisas que nos passam totalmente ao lado quando estamos no carro: sons, cheiros, cores, pessoas. Além disso, enquanto caminhas conversas com os teus pais e colegas e já chegas à escola animado.

MEXES-TE MAIS

Fazes exercício físico. Estudos comprovam que fazer atividades físicas logo de manhã melhora a tua capacidade de concentração e mantém-te focado ao longo do dia. Além disso, melhora a tua condição física, diminui o *stress* e torna-te mais saudável e ativo.

MAIS CONFIANÇA

Tornas-te mais confiante. Quando aprendes as regras de segurança e percebes que podes confiar nas tuas capacidades para te deslocares a pé para a escola, ganhas confiança em ti mesmo e sabes que és capaz de ir conquistando cada vez mais autonomia.

POUPA-SE GASOLINA

Poupa-se. Menos deslocações de carro significa que os teus pais irão gastar menos em combustível e começar o dia de uma forma menos stressada, sem passar tanto tempo em filas de trânsito.

PEGADA ECOLÓGICA

Contribuis para um ambiente mais limpo. Na hora de início e fim da escola, o portão principal é uma confusão de carros parados com o motor a trabalhar... e a poluir. Fazer o percurso a pé diminui o caos no meio envolvente à escola, as emissões de gases poluentes e o ruído.

DICAS ÚTEIS PARA ENSINAR AS CRIANÇAS

A DESLOCAREM-SE NA RUA EM SEGURANÇA

- Habitue o seu filho a andar a pé pela cidade desde cedo. Ir a pé ao parque infantil do bairro, ao supermercado ou a casa de um amigo que viva perto é divertido e uma oportunidade para as crianças ganharem consciência do meio envolvente.
- Ensine-lhe regras básicas, como atravessar nas passadeiras, interpretar os sinais de trânsito e estar atento ao que o rodeia.
- Combine com outros pais e colegas do seu filho fazerem o caminho em conjunto. É uma forma de fortalecer o compromisso de ir a pé para a escola e torna a viagem mais divertida para todos.



SE A CRIANÇA JÁ FAZ O PERCURSO SEM O ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS

- Ensaiem o percurso nos horários de início e fim das aulas, quando há mais carros a circular. Sinalizem os locais mais perigosos.
- Explique a importância de manter o telemóvel e os auscultadores na mochila. Falar ao telemóvel e enviar mensagens são distrações que impedem de estar atento ao que se passa à sua volta. Os auscultadores impossibilitam-no de ouvir a aproximação de carros, buzinas e outros perigos.
- Combinem “estratégias de emergência”, para que o seu filho saiba o que fazer se tiver algum problema (por exemplo, pedir ajuda numa loja em que conheça os funcionários ou ir para casa de um vizinho).



SABIAS QUE....

Cada família realiza, em média, entre 8 e 20 deslocações por semana entre a casa e a escola? Ao percorrer um quilómetro, cada carro emite cerca de 200 g de CO₂.

ponto verde serviços

Ambiente: um desafio para o seu negócio, uma aposta no futuro.

**A Ponto Verde Serviços é o parceiro certo
da sua empresa para a área do Ambiente.**

Com um profundo conhecimento da realidade empresarial, a Ponto Verde Serviços disponibiliza um leque alargado de soluções de consultoria ambiental adaptadas a cada tipo de actividade económica, e oferece apoio integrado no âmbito da gestão de resíduos e do mercado voluntário de carbono, bem como ao nível da gestão de embalagens para empresas exportadoras.

Numa verdadeira aliança entre ambiente e sucesso empresarial, a Ponto Verde Serviços ajuda a sua empresa a atingir os indicadores de sustentabilidade ambiental mais determinantes para um desempenho excelente rumo a uma economia verde.



Para saber mais, visite-nos em:

www.ponto verdeservicos.pt

A minha bicicleta já foi uma lata de refrigerante.

Na Sociedade Ponto Verde, há 20 anos que transformamos resíduos em recursos, mentalidades em convicções, oportunidades em mudanças, tudo com impacto no ambiente e na vida de todos nós.

Esta bicicleta é apenas um exemplo de tudo o que pode ser feito a partir da reciclagem de embalagens usadas.

E tudo começa nas suas mãos. Continuamos a contar consigo para fazer a separação das embalagens em sua casa e depositá-las no ecoponto respetivo.

São esses pequenos gestos que fazem com que a reciclagem continue a andar sobre rodas.



sociedade
pontoverde



Desde sempre a inovar. Desde sempre a transformar.