

RE CIC LA

sociedade
ponto verde
ABRIL - JUNHO
N.º 7 | TRIMESTRAL

Seniores com garra

Porque a reforma não é sinónimo
de solidão nem inactividade

MENOS PEGADA

Ilhas encantadas

Os Açores convidam à descoberta
de mãos dadas com a natureza

É FÁCIL APONTAR O DEDO ÀS GRANDES MULTINACIONAIS, MAS TODOS SOMOS RESPONSÁVEIS PELO AQUECIMENTO GLOBAL. HÁBITOS E COMPORTAMENTOS DO DIA-A-DIA TÊM EFEITOS NO PLANETA. SAIBA COMO DIMINUIR O IMPACTO

Todos os dias somos bombardeados pelo apelo à compra: do *gadget* de última geração, de mais um acessório de moda, de outra peça de design lá para casa. Aos 37 anos, Dave Bruno disse basta a tanta coisa, pondo um ponto final ao estilo de consumo norte-americano. Para tal, desafiou-se a seleccionar as 100 coisas sem as quais não conseguiria viver. Durante um ano foi-se libertando de bens até perfazer a sua lista. O resultado está contado no livro *O Desafio das 100 Coisas*, acção que pode ser seguida por qualquer um de nós (<http://guynameddave.com/100-thing-challenge>). Vantagens? Libertar-se do que é supérfluo, valorizar o uso, apreciar o que é mais importante, minimizar o impulso da compra, equilibrar as finanças. Por uma vida mais simples, de acordo com os três novos “R” apontados por Dave Bruno: reduzir (livrar-se de algumas coisas); recusar (mais coisas novas); reajustar (as prioridades).



Ilustração: Rita Sales Luís

A RECICLA
é impressa em
papel reciclado
e com tintas
ecológicas

RECICLA

EDITORIAL

QUANTO BASTE

Mais uma viagem, mais um par de sapatos, mais um telemóvel. Logo, mais recursos, mais poluição, menos planeta. O aquecimento global é um problema de todos e começa em cada um de nós. É fácil apontar o dedo às grandes multinacionais, mas todos somos responsáveis. Estima-se que Portugal, por ano, tenha uma pegada carbónica de 5,5 toneladas de CO₂ per capita, segundo a United Nations Statistics Division. É urgente repensar comportamentos. E nada melhor do que aproveitar a época em que vivemos para começar. Já. Até porque a nossa vida será, forçosamente, diferente. Quem o diz é o presidente da Deco, Vasco Colaço, em entrevista à RECICLA: “O nosso estilo de vida de há cinco anos não voltará”. A Deco ajuda os consumidores a fazerem escolhas conscientes e informadas, evitando que caiam no “conto do vigário” ou na espiral do sobreendividamento. Sim, é possível escapar da teia do consumismo e viver com simplicidade. O segredo? Imaginação. E não faltam bons exemplos. Os elementos do grupo austríaco The Vegetable Orchestra fazem música a partir de pepinos, pimentos, rabanetes, cenouras, entre tantos outros legumes. Já o compositor finlandês Magnus Lindberg foi premiado pela peça *Kraft*, na qual mistura sonoridades peculiares de materiais recolhidos nas sucatas. Também a actriz Sandra Córias aposta na reutilização, valorizando bens duráveis e de qualidade. Estas e outras histórias inspiradoras que pode ler nesta edição da RECICLA provam que para vivermos não precisamos de muito – apenas q.b.. **R**

SUMÁRIO

N.º7 ABRIL - JUNHO 2012
www.pontoverde.pt

8 **Reportagem**
Todos contribuímos para o aquecimento global – saiba como diminuir a pegada

18 **Tendências Eco**
Música a partir de legumes? Sim, é possível, diz The Vegetable Orchestra

22 **Rosto**
Presidente da Deco, Vasco Colaço apela ao *empowerment* dos consumidores

32 **Atitude**
Histórias de séniores com muita garra. Porque a vida não acaba com a reforma

36 **Lazer sustentável**
Açores, nove ilhas de sonho para explorar em contacto estreito com a natureza

5 **Ponto Verde**

14 **Pequenos Gestos**

27 **Planeta Verde**

28 **Eco empreendedores**

42 **Sustentabilidade é**

8



18



32



36



RECICLA/Ficha Técnica

Propriedade: Sociedade Ponto Verde SA, Morada: Rua João Chagas, 53, 1.Dto, 1495-764 Cruz Quebrada, Dafundo, Tel: 210 102 400, Fax: 210 102 499, www.pontoverde.pt, info@pontoverde.pt, NIF: 503 794 040, Director: Mário Raposo, Directora-adjunta: Teresa Cortes

Edição: Have a Nice Day - Conteúdos Editoriais, Lda., www.haveaniceday.pt, info@haveaniceday.pt, Tel: 217 950 389
Directora: Ana Rita Ramos, Editora: Teresa Violante, Redacção: Miguel Amaral Monteiro, Paginação: Rita Sales Luís, Fotografia: Agência Fotográfica Filipe Pombo, Corbis, Impressão: Peres-Soctip, Indústrias Gráficas S.A., Tiragem: 55.000 exemplares, Depósito Legal: 215010/04, ICS: 124501 A RECICLA é impressa em papel reciclado com tintas ecológicas. Depois de a ler, dê-lhe um final ecológico: partilhe-a com um amigo ou coloque-a no ecoponto azul. ♻️

sociedade
pontoverde

have
a
nice
day



Arte perene

Verdejantes nos ramos, as folhas das árvores ganham novos encantos depois de Lorenzo Dúran esculpi-las. Inspirado pelos elementos naturais, este espanhol autodidacta transforma folhas em criações artísticas. “Creio que cada objecto da natureza ou ser vivo tem na sua forma a arte na essência mais pura”. Imaginação e habilidade fazem o resto. Interessado pelas técnicas de recortar papel, Lorenzo, compreendeu que podiam ser aplicadas a folhas vegetais. “Apesar de ainda ter muito caminho por percorrer, estou contente com o resultado”, reconhece. E tem razões para isso: as folhas esculpidas que exhibe no blog Naturayarte (<http://naturayarte.blogspot.com>) comprovam a beleza das suas criações.

As folhas não são todas iguais: “Quanto mais grossas mais agradáveis de trabalhar, obtendo-se assim um melhor resultado no motivo artístico”, explica no blog. O processo de fabrico é artesanal e minucioso, mas primeiro é preciso recolher as folhas, lavá-las, secá-las, prensá-las e cortá-las. “Enquanto estão na prensa, vou desenvolvendo o desenho, o qual fixo à folha antes de passar ao corte”, diz. Depois, segue-se a fase mais delicada: separar a folha do esboço. “As folhas são frágeis e dias de trabalho podem ser arruinados em minutos”. Apaixonado pelo que faz, Lorenzo Dúran vive da sua arte. As folhas estão disponíveis através do blog e o preço é definido por quem as compra.



Eco casas feitas em Coimbra

Modulares e versáteis, as casas concebidas e comercializadas pela empresa Cool Haven parecem peças de Lego: constroem-se e... desconstroem-se com facilidade. A casa adapta-se às necessidades do proprietário, sendo possível acrescentar novas divisões ou retirar módulos e instalá-los noutra local. Tudo com máxima segurança e rapidez. A casa está desenhada para resistir a sismos e furacões, e a construção de uma habitação com 150 m² demora menos de um mês. A ideia foi desenvolvida em parceria com a Faculdade de Ciências e Tecnologia, da Universidade de Coimbra. Sediada na cidade dos estudantes, foi no parque tecnológico dessa cidade, iParque, que a Cool Haven instalou a primeira casa. Inteligente, é também amiga do ambiente, sendo possível equipá-la com sistemas de aproveitamento das águas da chuva e de energias renováveis.

Separação de embalagens bate novo recorde

No ano passado a Sociedade Ponto Verde (SPV) encaminhou para reciclagem 711 mil toneladas de resíduos de embalagens. A participação dos cidadãos, assim como dos restantes parceiros do SIGRE (Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagens), em especial os SMAUT (sistemas municipais e autarquias), ditou o feito alcançado. “É cada vez maior o número de portugueses que separa os resíduos de embalagem em suas casas. Acreditamos que nos próximos anos a taxa de reciclagem continuará a aumentar”, sublinha o director-geral da SPV, Luís Veiga Martins. No ano passado, o papel/cartão foi o material mais reciclado em termos absolutos (321 mil toneladas), o que permitiu poupar 32 mil toneladas de água. Seguiu-se o vidro com 217 mil toneladas. Quanto aos restantes materiais, e face a 2010, o plástico foi o que mais cresceu (13%), com o reencaminhamento de mais de 73 mil toneladas. No ano em que comemorou o 15.º aniversário, a SPV não só cumpriu, como ultrapassou, a meta global de reciclagem definida na sua licença (deve reencaminhar para reciclagem 55% das embalagens que lhe são declaradas e atingiu 64%).



GREEN
PROJECT
AWARDS
PORTUGAL

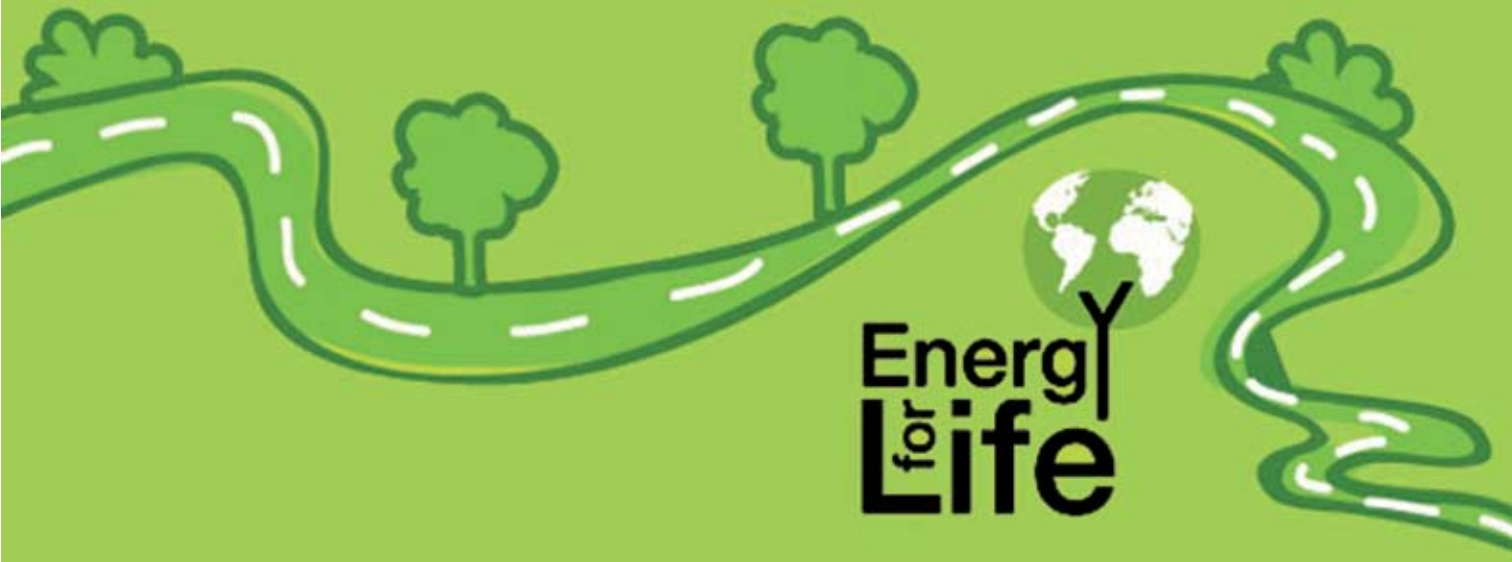
Green Project Awards para todos

Após quatro edições, o Green Project Awards (GPA) renovou-se, assumindo-se como um movimento de desenvolvimento sustentável. E todos podem participar. Objectivos? Incentivar a criação de riqueza, desenvolver a economia, promover o emprego, o empreendedorismo e a preservação de recursos. Para tal, surgiram novas categorias, como Gestão – eficiência e

recursos; Agricultura, Mar e Turismo; Information Technology; e Rock in Rio Atitude Sustentável GPA, a pensar num público mais jovem.

A edição conta ainda com um prémio para a melhor obra original na área do ambiente, iniciativa da Sociedade Ponto Verde em parceria com a editora Princípiã, aberta a autores de ensaios académicos nas vertentes de educação ambiental e investigação aplicada. Candidaturas até 31 de Maio, às 17:00. Mais informações em www.greenprojectawards.pt.

PLAY WITH SUSTAINABLE ENERGY



Brincar à eficiência energética

Corre o ano de 2032. Com 36 anos, um governante totalmente despreparado toma posse e vê-se a braços com um objectivo ambicioso: reduzir a forte dependência energética do país, gerindo pressões internas e externas. Missão impossível? Não, basta-lhe viajar ao passado, até aos seus 16 anos, e rectificar erros anteriores, adoptando comportamentos ambientalmente responsáveis. Eis o enredo do videogame Energy 4 Life. Esta aventura resulta da colaboração de Portugal num projecto de educação para a cidadania global, com o apoio da União Europeia e da Cooperação Portuguesa, que conta com mais

quatro parceiros: Espanha, Itália, Alemanha e Malta. Cada país ficou responsável pelo desenvolvimento de uma área, competindo a Portugal a missão de despertar o interesse dos jovens pela eficiência energética. Para tal, e sob o lema “Prepara-te para o futuro”, a Inovawoks, em parceria com a Oikos, concebeu um jogo estilo “point and click”, no qual o jogador guia as personagens, construindo uma teia de interações que o ajudam a aprender, e a ensinar, lições energéticas. Energy 4 Life é gratuito e pode ser descarregado em <http://energy4life-game.com>. Foi também a base de um concurso europeu, aberto a jovens estudantes do ensino secundário dos cinco países envolvidos no projecto. Bons hábitos e muita diversão, porque na vida real não se pode recuar no tempo.



Para adeptos de refeições biológicas

Abriu portas em Novembro e já conquistou espaço próprio em Lisboa. Chama-se Orígem e é um boutique self-service, “o primeiro restaurante 100% biológico” da cidade, afirma Luz Pinto Basto, directora executiva. Situado no Espaço Amoreiras, oferece refeições variadas, entre pratos de carne, peixe e vegetarianos, preparados exclusivamente com ingredientes biológicos. De “serviço rápido, mas saudável, e a preços acessíveis”, como descreve Luz Pinto Basto, tem conquistado o público. Não há um cliente tipo do restaurante, mas “o denominador comum é a preocupação com a qualidade da alimentação”, diz a responsável. Desmistificando a ideia de que os produtos biológicos são mais caros do que os convencionais, no Orígem o menu completo – sopa, prato, sumo e sobremesa – tem o valor de 11 euros. Todos os ingredientes utilizados na confecção dos pratos encontram-se à venda na cadeia de supermercados biológicos Brio, onde surgiu o conceito Orígem, mas em formato cafetaria.



O AQUECIMENTO GLOBAL COMEÇA EM CASA

EMISSÕES DE CARBONO, PRODUÇÃO DE DESPERDÍCIO, CONSUMO DE COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS – NÃO, NÃO FALAMOS DE EMPRESAS, MAS DE CADA UM DE NÓS. AFINAL, TODOS OS NOSSOS COMPORTAMENTOS TÊM IMPACTO NO PLANETA. E MUITO: EM PORTUGAL, A PEGADA MÉDIA ANUAL ULTRAPASSA 5 TONELADAS DE CO₂ POR PESSOA. MAS É POSSÍVEL SER MAIS SUSTENTÁVEL.

Texto Teresa Violante

Ilustração Rita Sales Luís

Conhecido por “No impact man”, o norte-americano Colin Beaven passou das palavras aos actos e mostrou que podemos viver (e bem), deixando uma leve pegada no planeta.

Sem televisão nem frigorífico, impossibilitado de recorrer a outros meios de transporte que não a bicicleta ou as próprias pernas, produção de lixo perto de zero.

Assim foi a vida de Collin, da sua mulher, Michele e da sua filha de dois anos. Face ao estilo de vida de um cidadão médio de Manhattan, Colin e a família pouparam,

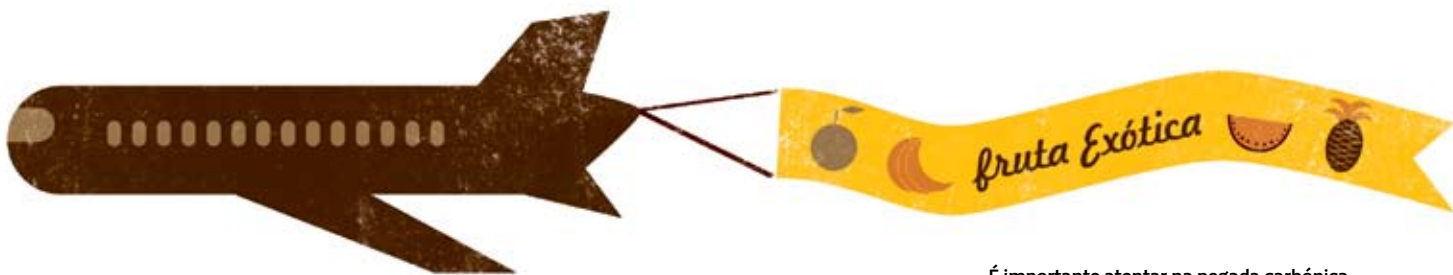
durante um ano, 1.248 plásticos de embalagens, 2.190 copos de papel e plástico, 572 sacos de plástico, 16.580 litros de lixo e 2.184 fraldas descartáveis. Mais: estreitaram os laços de intimidade entre si (sem televisão os serões foram passados em família), adquiriram novos hábitos, como a compostagem, e ganharam saúde. “Foi o ano em que perdi nove quilos e não fui ao ginásio”, diz Colin Beaven no documentário que revelou a sua experiência. No final, os benefícios não tinham sido apenas ambientais:

um estilo de vida mais simples tornou-os mais saudáveis, felizes e enriqueceu-os de forma que nunca imaginaram. O resultado está em livro e em película – *No Impact Man*. Para quem quiser dar um passo em frente rumo à sustentabilidade, encontra em <http://noimpactproject.org> dicas para viver sem impacto.

Também a família sueca Lindell reduziu, no ano passado, a pegada carbónica. De Janeiro a Junho, pai, mãe e dois filhos adolescentes procuraram reduzir as emissões de CO₂ de sete para



Todas as escolhas que fazemos no dia-a-dia têm impacto no planeta: daquilo que comemos à forma como nos deslocamos, dos bens que compramos à energia que abastece as nossas casas



É importante atentar na pegada carbónica dos produtos. Frutas e legumes locais e da época são, geralmente, menos poluentes

GESTOS QUE POUAM CO₂

1. Separar os resíduos em casa e colocá-los nos respectivos ecopontos significa menos 13% de emissões.
2. Diminuir o tempo no duche de 15 para 10 minutos poupa 500 gr de gases com efeito de estufa.
3. Ir de escadas em vez de elevador significa poupar 100 gr de emissões.
4. Substituir lâmpadas incandescentes de 60 W por fluorescentes compactas de 11 W implica menos 18 kg de gases com efeito de estufa por ano.
5. Viajar de comboio de Lisboa para o Porto, em vez de automóvel, resulta em menos 29 kg de emissões de gases com efeito de estufa.

Fonte: e)-mission

uma tonelada. Missão cumprida? Quase. Os Lindell produziram 1,5 toneladas de carbono. Para tal, trocaram a casa construída nos anos 70 e os dois carros com mais de 10 anos por uma villa ecológica e um veículo eléctrico. A A-hus, construtora de casas de madeira, a Volvo, e a Vattenfall, companhia de energia, dotaram a família de soluções amigas do ambiente no âmbito do projecto “One tonne life”. Os vários hábitos dos Lindell melhoraram, em especial nos transportes e na electricidade. As emissões de CO₂ nestas áreas caíram mais de 90% graças ao Volvo C30 Electric e à produção própria de energia, complementada por energia de

origem hidroeléctrica. Na alimentação, os Lindell fizeram escolhas ponderadas, apostando na diversidade e no maior consumo de vegetais. No final, adoptaram mesmo uma dieta vegetariana e substituíram o leite por soja.

SABER PARA AGIR

Peixe ou carne? Maçãs de Alcaça ou de Espanha? Legumes de origem biológica ou de agricultura convencional? Todas as escolhas e acções do dia-a-dia têm efeito no planeta. E para que sejam conscientes e amigas do ambiente é preciso perceber o que está por trás de cada uma delas. “Mais importante do que diminuir a pegada ecológica é conhecê-la”, adverte Nuno Oliveira, promotor do projecto Ecology Made Real, plataforma de especialistas em vários campos da ecologia aplicada. “A maior parte de nós não tem noção de como as coisas nos chegam”, diz, referindo-se ao desconhecimento que temos sobre a origem e concepção dos produtos. Falta rastreio. “E, muitas vezes, não há alternativa”, lamenta. Por isso, cada vez mais as empresas revelam aos consumidores a proveniência dos seus produtos, apostando em matérias-primas de origem certificada. Recentemente, no relatório de sustentabilidade, o Ikea informou que



Em casa, bons hábitos energéticos ajudam não só a reduzir a factura de electricidade no final do mês, como a preservar o ambiente

a quota de algodão sustentável usado na sua gama ultrapassou as 50.000 toneladas, representando 23,8% do total. O grupo sueco trabalha com a World Wildlife Fund (WWF) e outros parceiros para que os produtores de algodão no Paquistão, na Índia, China e Turquia introduzam métodos de cultivo mais sustentáveis. A gigante Unilever, presente em Portugal desde 1949 através da Jerónimo Martins,

conhecida por marcas como Knorr, Ben & Jerry's, Becel, Skip e Dove, traçou um plano ambicioso para diminuir a pegada ecológica do grupo à escala mundial. No âmbito do Sustainable Living Plan, até 2020 reduzirá para metade o impacto ambiental dos seus produtos; ajudará mil

milhões de pessoas a actuar para melhorar a sua saúde e bem-estar; e utilizará apenas matérias-primas agrícolas de origem sustentável. O plano é universal e está em curso em todas as unidades da multinacional anglo-holandesa. No Reino Unido, “certas cadeias

CADA VEZ MAIS AS MARCAS DIVULGAM A ORIGEM DAS MATÉRIAS-PRIMAS QUE UTILIZAM NA PRODUÇÃO DOS SEUS BENS

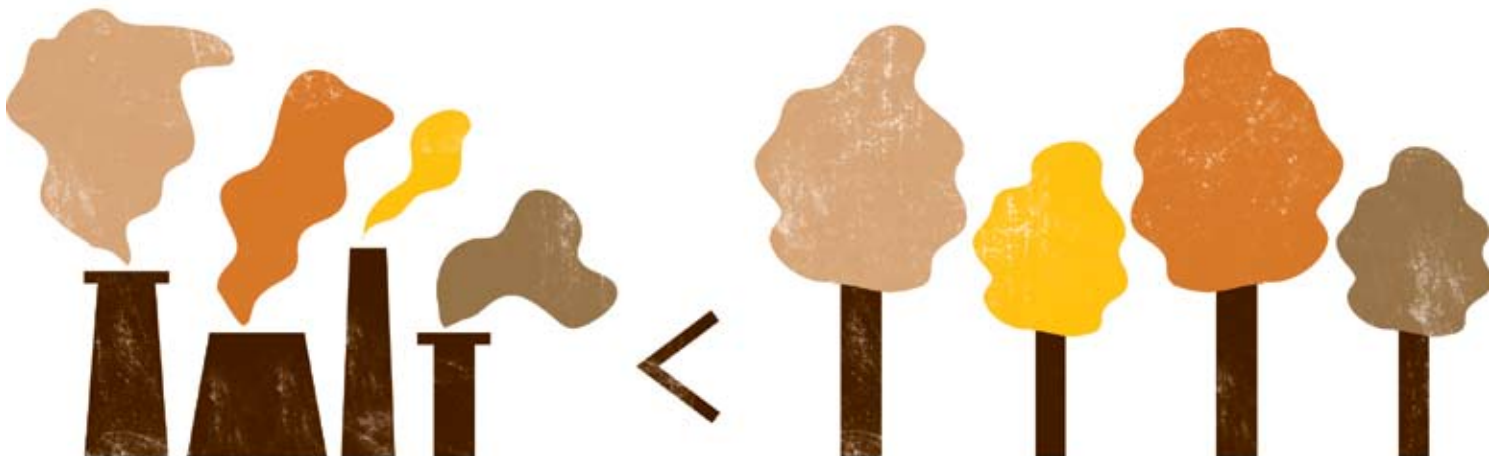
já medem a pegada carbónica para permitir que os consumidores escolham” os produtos também com base no impacto ambiental, diz Sérgio Teixeira Santos, executivo da e)-mission, marca de serviços de gestão integral de carbono. A par do rótulo nutricional, seria útil que os produtos incluíssem um rótulo de emissões de carbono.

“Se houver duas laranjas, uma do Chile e outra de Portugal, isso pode influenciar a escolha”, acrescenta Sérgio Teixeira Santos. Os apreciadores de um suculento bife devem ponderar a opção: vaca, peru ou frango? As emissões de gases com efeitos de estufa são muito diferentes: 5 kg de CO₂ para um bife de vaca, 600 gr de CO₂ para um bife de peru, e 400 gr de CO₂ para um bife de frango. Aliás, a pecuária gera mais emissões com efeitos de estufa do que o sector dos transportes, refere a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação. Por isso Ricardo da Silva Vieira, da WWF Portugal, responsável pela área de energia e alterações climáticas, não hesita em apontar as dietas ricas em “alimentos que usem fertilizantes, alimentos de origem bovina e o arroz” como um dos comportamentos com maiores impactos a nível de alterações climáticas. E refere mais dois: “Elevado consumo de bens materiais (muitos

Uma dieta rica em carne é altamente poluente, mas optar pelo consumo de peixe também tem efeitos no planeta. Algumas espécies encontram-se ameaçadas, como o bacalhau ou o peixe-espada-branco



Nos últimos 50 anos a pegada carbónica aumentou 11 vezes. A compensação, por aquisição de créditos ou sequestro através de florestas, não é consensual



de pouca duração) e elevado uso de automóvel privado”.

LEVES PEGADAS

A pressão sobre os recursos naturais duplicou desde 1966, revela a WWF. Para manter o actual estilo de vida são necessários 1,5 planetas e a pegada de carbono aumentou 11 vezes nas últimas cinco décadas, ou seja, as emissões de CO₂ representam mais de metade da pegada ecológica global, segundo a mesma fonte. Os 31 países da OCDE, entre os quais os mais ricos do mundo, são responsáveis por quase 40% da pegada global.

É neste contexto que surge a questão da aquisição de créditos para compensar comportamentos. Ricardo da Silva Vieira discorda desta solução: “Não eliminam as emissões, tentam minimizar os impactos de algo já feito. É como fazer algo errado tendo já ideia de pedir desculpa depois. Os créditos acabam por ser uma maneira

de evitar mudar de hábitos, são uma resolução rápida a curto prazo, não resolvendo as questões fundamentais e a longo prazo” defende. Miguel Fevereiro, responsável pela contabilização e gestão de carbono da e)-mission, tem outra opinião: “Por que não compensar já e depois reduzir o que puder? Assumir já a responsabilidade?”. Até porque reduzir demora tempo, adverte Sérgio Teixeira Santos. “Estamos a falar de alterar hábitos e investimento”, acrescenta, na senda de soluções mais eficientes. Recentemente, a e)-mission calculou a pegada carbónica dos vários membros da sua equipa. “Queríamos fazer este estudo e compensar as nossas emissões individuais/familiares por acreditarmos que é a coisa certa a fazer. Sentimo-nos bem por estarmos a assumir responsabilidade pelo nosso impacto no clima. É um pequeno gesto, mas com significado pessoal de coerência”,

VIVEMOS ACIMA DOS RECURSOS NATURAIS DA TERRA. SE NADA FOR FEITO, EM 2030 SERÃO NECESSÁRIOS DOIS PLANETAS PARA SATISFAZER AS NOSSAS NECESSIDADES

explica Sérgio Teixeira Santos. Retirar CO₂ da atmosfera, sequestrá-lo através de florestas ou investir em tecnologias mais eficientes em países em vias de desenvolvimento são as formas mais comuns de compensação. Mas a alteração de comportamentos é inevitável, defende Ricardo da Silva Vieira. “Não havendo recursos é impossível continuar a consumir. Mudar, mudaremos sempre”. Se nada for feito, em 2030 precisaremos da capacidade produtiva de dois planetas para satisfazer as nossas necessidades. Pronto para reduzir a sua pegada ecológica? **R**

ECO-CIDADÃ, COM TODO O GOSTO

A ACTRIZ SANDRA CÓIAS É UMA FERVOROSA DEFENSORA DO AMBIENTE: EM CASA, À MESA, NAS DESLOCAÇÕES DO DIA-A-DIA. EM BUSCA PERMANENTE DE SOLUÇÕES ECOLÓGICAS, PROCURA VIVER COMO OS TUAREGS QUANDO PERNOITAM NO DESERTO: SEM DEIXAR PEGADA. PORQUE O PLANETA É SÓ UM.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Sem hesitar, Sandra Cóias pára, baixa-se e recolhe do chão a embalagem de iogurte que alguém, despreocupadamente, ali deixou. Este é um gesto habitual da atriz. “As pessoas olham para mim com estranheza. Realmente, o lixo não é meu, mas o planeta é de todos”, afirma. Não se recorda de alguma vez ter atirado lixo para a rua – essa é uma regra básica que lhe foi ensinada na infância.

Desde cedo que Sandra Cóias age em prol do ambiente. A começar pela defesa dos direitos dos animais. Por isso não usa cosméticos nem artigos de higiene testados em animais. “É ponto assente”, afirma. Contudo, a prática ainda não é generalizada e acontece, durante a rotação de filmes ou séries televisivas, ser maquilhada por profissionais que não têm essa preocupação. “É uma pena. Já há tantas soluções”, lamenta. Também na limpeza da casa segue o mesmo princípio, recorrendo a fórmulas naturais como vinagre e limão. “Tenho um papelinho com as coisas todas: isto dá para isto, isto para aquilo”.

O respeito pelos animais leva-a também a recolher cães e gatos errantes. “Agora não posso ter mais – já tenho tantos! –, mas tento encontrar-lhes um dono ou uma instituição que os acolha”, diz. Mais: Sandra não come carne há 15 anos. “Não sabia, por ignorância, que é possível uma pessoa viver sem carne”. A mudança de regime alimentar, vontade que sentia há algum tempo, ocorreu de repente. Um dia, no Alentejo, cuidou a biberão de um borreguinho rejeitado pela progenitora. À hora de jantar, e por ironia do destino,

a refeição era ensopado de borrego. Não comeu e desde então nunca mais ingeriu carne. Peixe, muito ocasionalmente. As vantagens de uma dieta vegetariana são inúmeras: melhor digestão, maior resistência – “É raro tomar medicamentos” –, manutenção do peso e pele mais saudável. “Mas a que me dá mais satisfação é saber que não estou a contribuir para uma das principais causas prejudiciais ao ambiente”, sublinha. Afinal, a produção pecuária é mais poluidora do que o sector dos transportes.

A atriz tem outros eco hábitos, como separação dos resíduos de embalagens, uso de electrodomésticos eficientes e reutilização de materiais em fim de vida – com imaginação transforma latas de feijão ou grão em porta velas. Opositora do desperdício, Sandra Cóias defende que a sociedade deve repensar hábitos de consumo. “Não sou nada compradora”, assume. Por isso, equaciona sempre a real necessidade de uma aquisição e avalia a durabilidade e qualidade das peças. Na moda, privilegia roupas em algodão biológico e, se possível, ecológicas, como botas feitas a partir de garrafas de plástico.

Desde os 14 anos que Sandra Cóias desloca-se, com frequência, a Marrocos. Foi lá que adquiriu um ensinamento importante, inspirado no comportamento dos tuaregues: não deixar rasto. “Os locais onde pernoitavam ficavam exactamente iguais ao que tinham encontrado. Infelizmente, no nosso dia-a-dia isso é quase impossível”. Mas Sandra está no caminho certo. **R**



Sandra C6ias 6 uma das figuras p6blicas que mais d6 a cara pela defesa do ambiente, divulgando factos que incitam 6 ac66o. "A informa66o muda consci6ncias", defende



À MESA

Há 15 anos que a actriz não come carne e só muito ocasionalmente o peixe faz parte da sua dieta. O respeito pelos animais e a defesa do planeta justificam este estilo de vida que, garante, trouxe-lhe mais saúde.



MENOR IMPACTO

Adepta de andar a pé, Sandra conduz um carro amigo do ambiente para as deslocações que têm mesmo de ser feitas em quatro rodas: um Kia EcoDynamics, com sistema start/stop.



RUAS LIMPAS

Indignada com o gesto nada civilizado de deitar lixo para o chão, a actriz costuma recolher os resíduos com que se depara no passeio, sobretudo embalagens de plástico.



BELEZA ECO

Nos cuidados de higiene e beleza, Sandra C6ias usa apenas produtos de origem org6nica, n6o testados em animais.



REUTILIZAR, SEMPRE

6 É uma m6xima da atriz que, com imagina66o, d6 nova utilidade a embalagens em fim de vida. Para evitar o desperd6cio, bebe 6gua da sua garrafa reutiliz6vel.



AO RITMO DA NATUREZA

Na hora de abastecer a dispensa, Sandra privilegia os alimentos de origem biol6gica, de produ66o local e da 6poca, comprados em mercados ou supermercados especializados.

ACTIVISTA INVETERADA

Na terceira temporada da s6rie televisiva *Pai 6 For6a* (em exib66o na RTP1, ao domingo), Sandra C6ias interpreta a personagem Carolina Sintra. Em breve, ser6 tamb6m poss6vel ver a atriz no grande ecr6 em *A Teia do Gelo*. Dirigido por Nicolau Breyner, o filme estreia a 12 de Abril nas salas de cinema. Sandra C6ias come6ou o seu percurso profissional como modelo. Reservada na exposi66o da vida pessoal, 6 uma das figuras p6blicas que mais usa a imagem em nome do ambiente. Em 2004 participou na *Quinta das Celebriedades*, na TVI, reality-show onde apelou 6 defesa dos direitos dos animais. No ano passado, foi um dos rostos de apoio 6 campanha contra as altera666es clim6ticas "Hora do Planeta", da World Wildlife Fund (WWF).

A RECICLA agradece a colabora66o do Brio – Supermercado Biol6gico, e da Origem – Cozinha Biol6gica na produ66o da sess6o fotogr6fica



DELÍCIA DE MÚSICA

CENOURA, BERINGELA, ALHO FRANCÊS E PIMENTO – NÃO, NÃO SE TRATA DA LISTA DE INGREDIENTES PARA UMA SOPA, MAS DOS INSTRUMENTOS PARA UM CONCERTO. DESDE 1998 QUE O GRUPO AUSTRIACO THE VEGETABLE ORCHESTRA ACTUA EM TODO O MUNDO, FAZENDO MÚSICA A PARTIR DE LEGUMES FRESCOS. NO FINAL DO CONCERTO, É SERVIDO UM CALDINHO.

Texto Teresa Violante

Fotos Cedidas

O grupo austríaco The Vegetable Orchestra explora propriedades menos conhecidas dos vegetais: as sonoras. Eis o exemplo de uma flauta feita com um rabanete e uma cenoura



Foto Anna Stoecher

Tal como para uma refeição, também para tocar música os vegetais querem-se frescos e de qualidade. Caso contrário, não garantem boa sonoridade. Exigentes no que toca à música, é no mercado Naschmarkt, em Viena, cidade onde vivem, que os 13 elementos do singular grupo The Vegetable Orchestra se abastecem de tomates e cenouras, beringelas, pepinos ou pimentos, entre muitos outros legumes. Quando actuam noutros países procuram fazê-lo em lojas de comércio tradicional. “Os vegetais pré-embalados dos supermercados não são bons instrumentos”, afirmam em www.vegetableorchestra.org. A ideia de fazer música a partir de legumes surgiu já nem sabem como. “Não nos recordamos. Não é a ideia que importa, mas a sua

realização”, explicam. Os elementos do grupo têm diferentes backgrounds musicais – pop, rock, improvisação, contemporânea, ... – e já tinham colaborado juntos em projectos anteriores. Curiosidade sonora e vontade de criar fizeram o resto. Assumem-se como um “grupo de mulheres e

FORMADA EM 1998, THE VEGETABLE ORCHESTRA ACTUA EM TODO O MUNDO, DANDO A CONHECER O SOM DOS LEGUMES

homens auto-organizados que colaboram para este projecto”. Assim, não têm nem líder nem porta-voz e garantem que todas as decisões são tomadas em

conjunto. Também o processo criativo e a composição resultam da participação de todos. The Vegetable Orchestra é formada por 11 músicos, um técnico de som e uma pessoa responsável pelo vídeo, gente ligada às artes, mas provenientes de diferentes áreas. “Precisamos de discutir bastante para reunir todos os pontos de vista. Nos últimos anos, desenvolvemos uma forma respeitosa de conversar”, afirmam.

SEMPRE A AFINAR

Desde Fevereiro de 1998 que The Vegetable Orchestra leva música feita com legumes aos quatro cantos do mundo. Mas que som é esse? Uma fusão de géneros, de free jazz a experimental. Influenciados por artistas como Steve Reich, John Cage, Radian e Frank

Devido ao uso e ao calor gerado pelas luzes do palco, os legumes secam durante as actuações. Para não comprometer a qualidade sonora, é necessário acompanhá-los de perto



Fotos Heidrun Henke



Zappa, entre muitos outros, os elementos desta orquestra tocam sobretudo composições, embora haja sempre espaço para a improvisação durante as actuações. Descrevem o som de The Vegetable Orchestra como “estilo vegetal, influenciado por contemporâneo experimental, música electrónica, música concreta, noise, música improvisada e pop”. Foi em 1997 que conceberam o primeiro instrumento vegetal: um tomate. Quanto à data da mais recente criação, não é possível es-

pecificar. “Desenvolvemos novos instrumentos constantemente. Cada vez que actuamos redefinimos os nossos instrumentos ou experimentamos novas variantes. Assim, é mais uma evolução do que a criação de novos instrumentos”. O tomate é também o mais rápido de preparar, uma vez que é tocado ao natural. Já a flauta de cenoura é um dos mais elaborados. Os legumes não emitem todos o mesmo som e para cada função é preciso encontrar o vegetal mais adequado.

Por exemplo, as cenouras para baquetas de bateria querem-se tão grandes quanto possível, mas para flautas devem ser de tamanho médio e estrutura fina. Ao longo das actuações é preciso estar de olho nos instrumentos, que secam devido ao calor gerado pela iluminação do palco.

SEM DEMAGOGIAS

Música tocada com alimentos desperta, de imediato, uma questão: será ético? Os membros de The Vegetable Orchestra já

MÚSICA DA SUCATA

Na sucata Constantino Fernandes Oliveira & Filhos, em Pedroso, Gaia, nunca se viu nada assim: três músicos a vasculharem com entusiasmo materiais em fim de vida de alumínio, vidro e cobre. Ao seu dispor, uma grua recolhia os materiais que seleccionavam. Mas o que procuravam? Som. Em Junho de 2006 o compositor, maestro e pianista finlandês Magnus Lindberg apresentou na Casa da Música, no Porto, a obra *Kraft*. Composta na sua juventude, foi inspirada no punk e rock industrial que se ouvia em Berlim na década de 80 do século passado. Grupos como Einstürzende Nerebauten, que actuavam com martelos pneumáticos em palco, despertaram em Lindberg vontade de recriar esse som forte (significado de kraft em alemão). “Porque não podia fazer isso com a força de uma orquestra?”, questiona num vídeo da Filarmónica de Nova

Foto João Messias/Casa da Música



lorque. Dito e feito. O resultado é surpreendente, cruzando sonoridades de instrumentos inusitados, recolhidos em sucatas junto das cidades onde a peça é tocada. Na Casa da Música, Lindberg actuou com a Orquestra Metropolitana do Porto e o grupo de solistas do Remix Ensemble. Ao

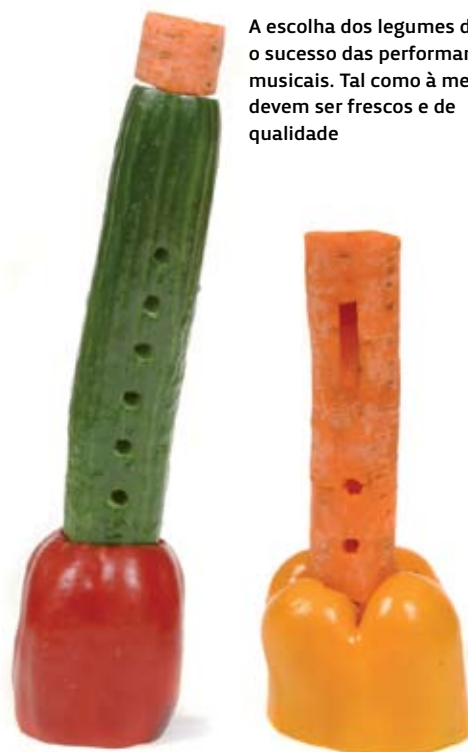
longo da carreira, o compositor finlandês já foi diversas vezes premiado, inclusive pela obra *Kraft* – International Rostrum of Composers da Unesco, em 1986, e Nordic Music Prize, em 1988. Em 2008 foi compositor em residência da Casa da Música. R

ouviram esta pergunta vezes sem conta. Resposta: “Se está verdadeiramente preocupado com a distribuição de riqueza, então faça alguma coisa por isso! Não são as pessoas que usam vegetais de maneira diferente da habitual que fazem do mundo um

NO FINAL DOS CONCERTOS É SERVIDA UMA SOPA, FEITA COM AS SOBRAS DOS “VEGETAIS INSTRUMENTOS”

lugar mau. O problema é todos querermos demasiado: o nosso carro, um telemóvel novo, uma casa maior com ar condicionado, mais dinheiro...”, apontam. Além disso, “os nossos instrumentos causam menos problemas do que

os tradicionais, os portáteis, etc.. A sua produção exige muito menos energia e recursos e são biodegradáveis”, acrescentam. Os cuidados passam ainda por evitar o desperdício. Por isso, as sobras dos “legumes instrumentos” são usados numa sopa, servida à plateia no final dos concertos. Alguns dos instrumentos e outros pedaços de vegetais são oferecidos aos espectadores. O restante é lixo orgânico. Por ano, The Vegetable Orchestra realiza entre 20 e 30 concertos. Para breve está prevista a vinda da banda a Portugal, com actuações em Lisboa e no Porto. Até à data de fecho da RECICLA não foi possível confirmar nem as datas nem os locais. O melhor é estar atento ao site da banda austríaca. Para saborear, e ouvir, um cabaz de vegetais. R



A escolha dos legumes dita o sucesso das performances musicais. Tal como à mesa, devem ser frescos e de qualidade

Foto Anna Stoecher

DAR VOZ AOS CONSUMIDORES

NO ANO MAIS DIFÍCIL PARA OS PORTUGUESES, A DECO REDOBRA ESFORÇOS EM DEFESA DOS CONSUMIDORES. VASCO COLAÇO, PRESIDENTE DESTA ASSOCIAÇÃO, LEMBRA AS BATALHAS GANHAS NO PASSADO, REVELA AS LUTAS EM CURSO E DEIXA CONSELHOS PARA ENFRENTAR A CRISE.

Texto Miguel Amaral Monteiro

Fotos Luís Paixão/AFFP

Queria ser arquitecto, mas nos conturbados anos pós-25 de Abril optou por Engenharia vertente Urbanismo, no Instituto Superior Técnico, “para aprender alguma coisa”, pois “na Escola Superior de Belas Artes de Lisboa os alunos faziam o que queriam”. Vasco Colaço, 53 anos, continua a trabalhar em engenharia e garante: “Não estou arrependido. Gosto muito daquilo que faço. Na arquitectura sempre achei a vertente do urbanismo mais interessante do que o desenho do edifício”. No entanto, os portugueses conhecem-no devido a uma outra actividade, completamente voluntária: é presidente da Deco – associação portuguesa para a defesa dos consumidores, há sete anos. “O que me interessa neste tipo de associação é criar instrumentos que protejam quem está muito vulnerável. A relação comercial entre um cidadão e uma empresa é tão desigual que, se não houver capacidade de *empowerment* dos consumidores, eles não poderão lutar pelos seus interesses”, afirma.

É presidente da DECO e administrador executivo da TIS, Consultoria em Transportes, Inovação e Sistemas, SA. Como divide o tempo entre as duas funções?

Dou prioridade ao meu trabalho na TIS, mas procuro responder a todas as solicitações feitas pela Deco. No entanto, e isso é uma angústia com que vivo permanen-

temente, sinto que deveria e poderia fazer muito mais pela associação, mas sei que não é possível. O meu envolvimento na Deco é voluntário, é a minha intervenção cívica. Faço questão que continue assim, pois só dessa maneira existe uma participação desinteressada.

Onde iniciou a sua actividade profissional?

No final do curso fui convidado para o Centro de Sistemas Urbanos e Regionais, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa. O primeiro trabalho em que participei foi o plano de reconversão do Martim Moniz. Passados quatro anos fui para a Câmara Municipal da Amadora, onde existia um espírito novo, dado que foi a primeira autarquia constituída após o 25 de Abril. Depois fui para a autarquia de Lisboa, onde estive envolvido na reconversão do vale de Alcântara.

Como chegou à Deco?

Tornei-me sócio com trinta e poucos anos, mas não tinha envolvimento directo na associação. Entrei há 16 anos, altura em que o João Nabais fazia parte da direcção. Eu era amigo do irmão dele. O João ligou-me e disse: “A Deco é dominada por juristas e há um ou outro economista. Acharmos que é necessária uma valência ligada à engenharia e, pelo que conheço do teu trabalho,

Vasco Colaço é presidente da Deco, função que desempenha de forma completamente voluntária, “pois só assim existe uma participação desinteressada”, garante



“Criar uma associação de defesa do consumidor em Fevereiro de 1974, três meses antes do 25 de Abril, implicou muita coragem da parte de quem a fundou”, enaltece Vasco Colaço



podias ajudar-nos. Aceitas integrar a direcção da Deco?”. Aceitei.

Se tiver de escolher três episódios marcantes na história da Deco, quais seriam?

A própria ideia de criar uma associação de defesa do consumidor em Fevereiro de 1974, isto é, três meses antes do 25 de Abril, num contexto de restrições à liberdade individual e colectiva, implicou coragem por parte de quem fundou a Deco, como é o caso de Alberto Regueira, que ainda faz parte da direcção. O acordo realizado em 1992 com a Euro Consumers, grupo de associações de defesa do consumidor, com origem na Bélgica, trouxe-nos *know-how* e capacidade financeira para darmos um salto qualitativo na forma como produzimos a revista. Actualmente, a Deco é a maior associação do país, com 400 mil sócios. A Euro Consumers está presente na Bélgica, Espanha, Itália e Brasil, mas de todas as associações somos a que tem mais sócios. Também tivemos vitórias importantes, por exemplo, sobre a PT na questão das taxas de activação.

E que batalhas não ganharam?
O caso Afinsa, relativo a investi-

mentos não recuperados em selos, está há quatro anos por resolver. No ano passado tivemos o problema da Marsans, agência de viagens que abriu falência, mas aí conseguimos que o grupo Auchan, um dos veículos de promoção e venda dessas viagens, indemnizasse quem comprou programas através dele. A Deco também teve intervenção importante na questão dos arredondamentos das taxas dos *spreads* em

“TIVEMOS VITÓRIAS IMPORTANTES, POR EXEMPLO, SOBRE A PT NA QUESTÃO DAS TAXAS DE ACTIVAÇÃO”

empréstimos bancários. Entretanto, a Procuradoria-Geral da República declarou que os contratos feitos naquela altura, com arredondamentos sempre em alta, eram nulos. Agora tem de haver uma acção executiva, que permita ressarcir os lesados.

Para inúmeros consumidores os conselhos *ProTeste* são uma bússola na hora de adquirir um bem. É uma enorme responsabilidade...
A intervenção da Deco assenta

em quatro pilares. O primeiro é a informação, onde se inserem quatro publicações: *Deco Proteste*, *Dinheiro&Direitos*, *Teste Saúde* e os boletins financeiros. A *Deco Proteste*, que é responsável por todo o sector editorial, é uma identidade autónoma, composta por 150 profissionais. Depois existe o pilar da formação, que inclui vários domínios, como o da literacia financeira, em que temos uma campanha onde ensinamos a gerir orçamentos e a evitar cair na crescente chaga social que é o sobreendividamento das famílias. Também realizamos acções de formação especializadas, por exemplo, para juizes, devido à especificidade do Direito associado à defesa do consumidor. Depois, há instituições que por lei têm de ter representantes dos consumidores nos conselhos consultivos, papel que a Deco é chamada a desempenhar. Finalmente, temos uma acção de lobby, influenciando quem decide na política e nas empresas, para que não agridam os direitos dos consumidores.

E em relação à responsabilidade...
Certificamo-nos de que transmitimos informação correcta e garantimos a nossa independência não

O presidente da Deco é taxativo: “O estilo de vida de há cinco anos não vai voltar”.

E aconselha: “Todos temos de garantir que as nossas despesas fixas nunca ultrapassem os rendimentos fixos”

sendo influenciados por qualquer marca ou interesse particular. Por vezes a informação que damos está desactualizada, ou seja, recomendamos um modelo de um produto e quando os consumidores vão à loja não o encontram porque já foi descontinuado. Isto acontece porque a *Proteste* é programada com seis meses de antecedência. Para resolver esta *décalage* testaremos alguns produtos antes de serem lançados e, nos 50 produtos mais procurados, faremos os testes cinco dias após o lançamento. O nosso site disponibilizará a informação em tempo útil.

Enquanto consumidor, segue a “escolha acertada” da *Proteste*?

Com certeza, mas não sou muito consumista. A última vez que aceitei a recomendação para a melhor relação preço qualidade foi quando comprei uma máquina fotográfica.

“ACTUALMENTE O MARKETING DIRECTO É MUITO AGRESSIVO. NOUTROS PAÍSES PROTEGE-SE MAIS O SOSSEGO DOS CIDADÃOS”

Recebem muitos contactos de consumidores referentes a técnicas agressivas e enganosas de vendas ao domicílio. Quando é que a venda agressiva “passa das marcas”?

Actualmente as técnicas de marketing são muito agressivas e as pessoas são agredidas em suas casas, no seu e-mail, etc.. A própria *Deco Proteste* é por vezes acusada de ser agressiva nas campanhas para angariar associados. Em Portugal o enquadramento legal acerca da forma como se faz marketing



directo é permissivo. Noutros países europeus protege-se mais o sossego dos cidadãos. A Deco está atenta a casos de publicidade enganosa e a casos em que se omite informação relevante para o total esclarecimento do consumidor. Procuramos que qualquer tipo de venda que se faça através de marketing directo seja reversível, e que o consumidor seja ressarcido do dinheiro que gastou.

Neste período de crise aumentaram a equipa para responder às solicitações dos consumidores?

A crise teve dois efeitos: aumentou muito os casos que recebemos de sobreendividamento e reduziu-nos o número de sócios. Como somos rigorosos com os nossos gastos, havendo uma diminuição das receitas, não podemos aumentar recursos. Anualmente gastamos 250 mil euros no apoio a casos de sobreendividamento. Claro que não damos

dinheiro, mas mobilizamos recursos para informar, apoiar e renegociar contratos com os bancos. Estamos a remodelar procedimentos para que possamos atender mais famílias.

O ano passado apoiaram a iniciativa Comer Bem é Mais Barato. Têm outras acções para ajudar os consumidores neste período difícil?

Criámos a campanha Gerir € Poupar, relacionada com a literacia financeira. São cerca de 600 acções de formação local, onde ensinamos as regras para gerir o orçamento familiar. Mesmo com poucos recursos é sempre possível poupar e prevenir situações complicadas. Os consumidores também contam com as recomendações que damos nas revistas e em acções de formação.

A DECO entregou a petição “Electricidade sem extras”, com 170 mil assinaturas, na Assembleia da Re-

pública (AR). Que extras são estes e porque é que não se justificam?

Criámos a denominação “extras” para facilitar a comunicação. Quase metade do valor da factura da electricidade corresponde a Custos de Interesse Económico Geral (CIEG), os quais não estão directamente relacionados nem com a produção nem com a distribuição da electricidade. Estes custos contêm duas parcelas importantes. Uma tem a ver com os Custos para a Manutenção do Equilíbrio Contratual (CMEC) e com os Contratos de Aquisição de Energia (CAI), que são custos associados a contratos entre o Estado e centrais que produzem energia. O Estado garantiu-lhes rendibilidades desproporcionadas de cerca de 15%, próprias de actividades de risco. Porém, a produção de electricidade não tem riscos, porque o Estado compra toda a produção a preços pré-estabelecidos.

E a segunda parcela?

São os subsídios à Produção em Regime Especial (PRE), isto é, cogeração e fontes renováveis de energia. O Estado paga o dobro pela electricidade produzida através de cogeração, processo cuja finalidade é a melhoria do desempenho energético. Acontece que houve fábricas que se “esqueceram” da sua função. É necessária uma auditoria que identifique as unidades que usam a cogeração para a eficiência energética e as que só produzem electricidade para aproveitar a subsidiação. No caso das fontes renováveis os subsídios têm de baixar – já não são indústrias imaturas.

Na anterior legislatura a AR criou um grupo de trabalho para debater a petição. Qual é a situação actual?

O resultado prático é quase nulo. A novidade é a factura indicar a parcela referente aos CIEG. O secretário de Estado da Energia propôs um imposto sobre os centros electroprodutores destinado a compensar os CAI. O Governo rejeitou-o, alegando que o momento não era oportuno, porque se estava a privatizar a EDP e que não cumprir compromissos com empresas ameaçaria o investimento estrangeiro. [Entretanto, o secretário de Estado da Energia demitiu-se]. É oportuno reduzir o 13º e o 14º mês aos funcionários públicos, reduzir pensões,

“SE NADA FOR FEITO HAVERÁ UMA ESCALADA NO PREÇO DA ELECTRICIDADE. É PRECISO CRIAR CONDIÇÕES PARA HAVER CONCORRÊNCIA. CASO CONTRÁRIO, AS EMPRESAS SEGUIRÃO O PREÇO QUE A EDP DEFINIR, COMO ACONTECE COM A GALP NOS COMBUSTÍVEIS”

etc., mas já não é oportuno quando se trata de retirar direitos às empresas. Por causa dos CIEG temos um défice tarifário de 3.000 milhões de euros. Se nada for feito chegará aos 7.000 milhões.

Este défice afectará o consumidor?

Quando o mercado de energia for liberalizado serão os consumidores a pagar esta factura, ou seja, a tarifa de electricidade aumentará muitíssimo. Hoje existem duas EDP: a universal, cujas tarifas são impostas

pela Entidade Reguladora (ERSE); e a comercial, com tarifas liberalizadas. A partir de 2016 todos os consumidores estarão no mercado liberalizado. Ora, o Governo impôs um limite de 4% para o aumento das tarifas neste ano. Sem essa imposição, e com a passagem do IVA de 6% para 23%, o aumento teria sido de 53%. Se nada for feito haverá uma escalada do preço. É preciso criar condições para haver concorrência. Caso contrário, as empresas seguirão o preço que a EDP definir, como acontece com a GALP em relação aos combustíveis. O memorando de entendimento com a Troika prevê explicitamente a renegociação dos CMEC e dos CAI, a revisão em baixa dos subsídios à PRE e o fim da subsidiação à cogeração.

Que conselhos dá aos consumidores para enfrentarem 2012?

As pessoas não têm noção do que é essencial – há consumidores que, por exemplo, pedem crédito para comprar um cão. As famílias que apoiamos tiveram quebra súbita do rendimento, geralmente devido a um dos três D: desemprego, divórcio ou doença. O problema é acharem que essa quebra é temporária e não reformularem hábitos de consumo. Pensam que dentro de três meses encontrarão emprego e, entretanto, pedem um empréstimo em empresas de crédito fácil, onde o juro é mais alto. Se não arranjam emprego contraem novo empréstimo, entrando numa espiral de endividamento. O nosso estilo de vida de há cinco anos não vai voltar. Temos de garantir que as despesas fixas não ultrapassam os rendimentos fixos. **R**

COMO POUPAR ÁGUA

JÁ SABE QUE DEVE TOMAR DUCHE EM VEZ DE BANHO DE IMERSÃO, DESLIGAR A TORNEIRA ENQUANTO ESCOVA OS DENTES, OU COLOCAR UMA GARRAFA NO RESERVATÓRIO DO AUTOCLISMO PARA DIMINUIR O VOLUME DA DESCARGA. MAS HÁ MAIS FORMAS DE POUPAR ÁGUA.

Texto Miguel Amaral Monteiro

Foto Thinkstock

1 – Torneira

As gotas que pingam de uma torneira avariada podem parecer coisa pouca. Mas ao fim de um ano somam 5.500 litros de água, quantidade que lhe custará cerca de 12,70 euros.

2 – Carro

Para lavar o automóvel, use um balde e não uma mangueira. Em vez de 500 litros de água gastará menos de 20 litros.

3 – Relvado

Se não dispensa um relvado opte por não cortar a relva muito curta para não estimular o crescimento e, consequentemente, o consumo de água. Já agora, espalhe as sobras do corte no relvado. Além de nutrir o solo reduz a perda de humidade.

4 – Jardim

Regue o jardim no início ou no final do dia, para evitar perda de água por evaporação, e faça-o com menos frequência, mas com maior quantidade de água. Assim tornará as plantas mais resistentes à seca, pois desenvolverão raízes mais profundas. Mas atenção, a maioria das plantas morre por excesso de água, e não por falta dela.

5 – Máquinas de lavar

Ao comprar equipamentos novos (que gastam metade da água dos modelos antigos) opte pelos de classe A, para poupar energia, e pelos que consomem menos água. Use as máquinas apenas quando estiverem cheias. Já agora, saiba que uma lavagem de roupa a 40° C gasta metade da energia de uma lavagem a 60°C.

6 – Chuva

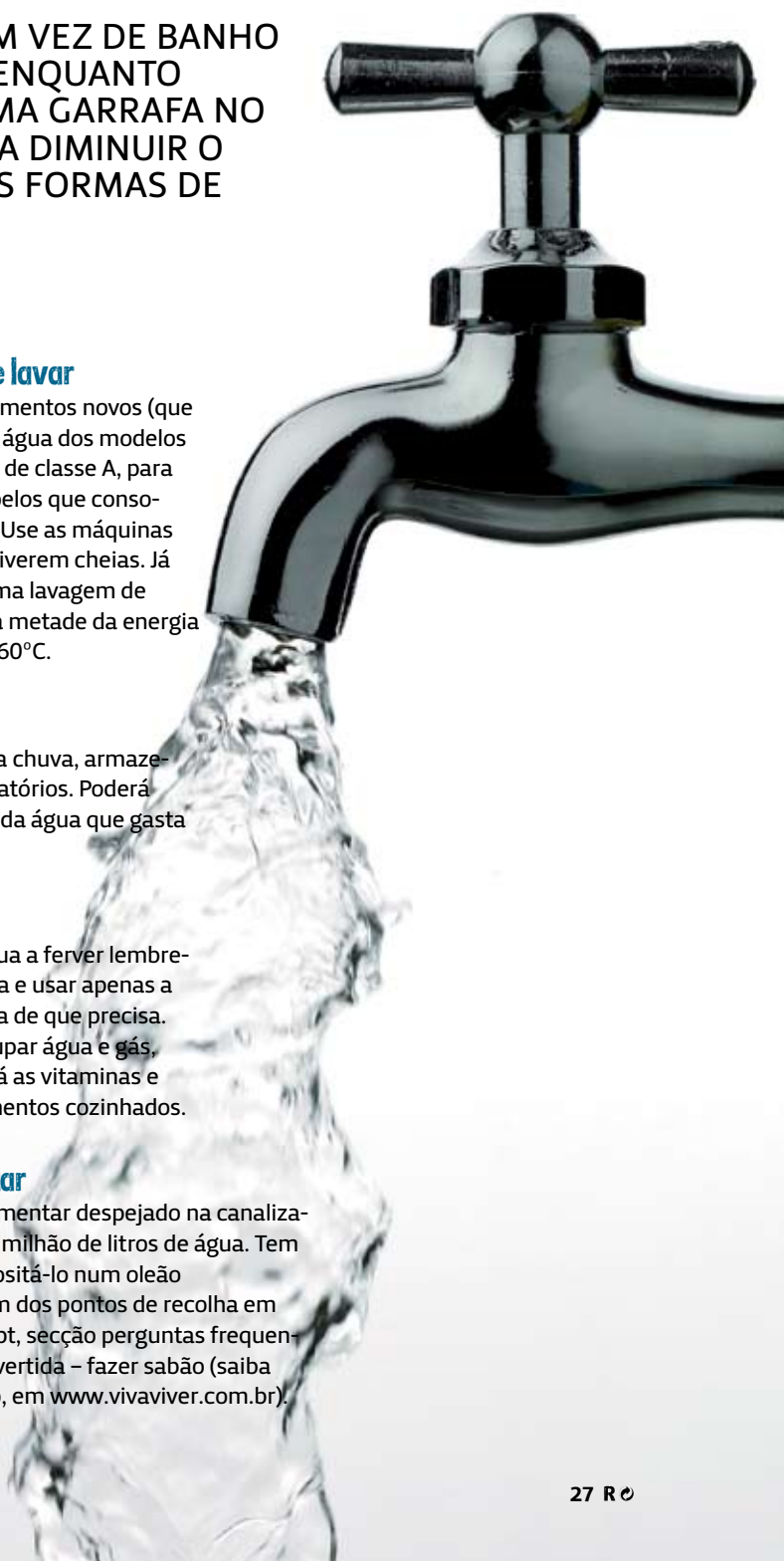
Aproveite a água da chuva, armazenando-a em reservatórios. Poderá poupar 30% a 50% da água que gasta em casa.

7 – Cozinha

Quando colocar água a ferver lembre-se de tapar a panela e usar apenas a quantidade de água de que precisa. Assim, além de poupar água e gás, também preservará as vitaminas e nutrientes dos alimentos cozinhados.

8 – Óleo alimentar

Um litro de óleo alimentar despejado na canalização contamina um milhão de litros de água. Tem duas opções: despositá-lo num oleão (consulte a listagem dos pontos de recolha em www.apambiente.pt, secção perguntas frequentes), ou – a mais divertida – fazer sabão (saiba como, por exemplo, em www.vivaviver.com.br).



BOA VONTADE NÃO BASTA

ANGARIAR FUNDOS É UMA TAREFA DIFÍCIL, MAS ALGUÉM TEM DE FAZÊ-LA. O 4º SEMINÁRIO DE FUNDRAISING CALL TO ACTION MOSTROU QUE, COM AS FERRAMENTAS CORRECTAS, É POSSÍVEL FAZER MAIS E MELHOR NESTA ACTIVIDADE ESSENCIAL À SUSTENTABILIDADE DAS ORGANIZAÇÕES DO TERCEIRO SECTOR.

Texto Miguel Amaral Monteiro

Fotos Filipe Pombo/AFFP (excepto onde indicado)

“Milhões de novas ideias a fervilhar e uma enorme urgência de as aplicar”, comentou Helena Ferreira, secretária da direcção da Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais (Cercica), à saída de um dos seminários de *fundraising*, organizados pela consultora Call to Action. Tal como ela, outros 250 participantes acorrem anualmente a este evento, o único em Portugal exclusivamente dedicado à temática da angariação de fundos.

“Numa altura de preocupações, foi uma lufada de ar fresco ouvir que podemos e devemos fazer. Também foi importante conhecer pessoas a fazer a mesma coisa”, desabafou Carlota Távora, na edição de 2011. Para a responsável pelo *fundraising* da Operação Nariz Vermelho, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) cujos alegres palhaços levam sorrisos e boa disposição às crianças internadas em serviços

pediátricos de hospitais, o seminário também serviu para interiorizar que angariar fundos é muito mais do que “andar por aí” a pedir dinheiro: “É uma profissão estruturada, com técnica e estratégia, que deve ser profissionalizada, e é essencial num mundo que não pode continuar a viver de subsídios”. Carlota Távora considera que o tempo que passou no seminário foi “muito bem empregue” e, um ano depois, revela o que mudou na sua actividade. “Tornou-se mais sistemática e sustentável. O seminário serviu para estruturarmos estratégias e apresentarmos propostas atractivas às empresas, de maneira a que consigamos captar recursos”, conta a responsável de *fundraising*.

MAIS E MELHOR

O mercado de *fundraising* em Portugal está pouco desenvolvido. Por exemplo, esta actividade tem cerca

“Em Portugal a actividade de fundraising está 20 anos atrasada em relação a países como a Inglaterra”, lamenta Madalena Alves Pereira, co-fundadora da Call to Action, empresa de consultoria que organiza o Seminário de Fundraising



calltoaction
CONSULTORIA EM





Foto cedida

de 20 anos de atraso em relação ao que se faz em Inglaterra e 10 anos face à Itália, considera Madalena Alves Pereira, co-fundadora da Call to Action. Uma das principais lacunas que esta gestora encontra nas estratégias usadas pelas organizações nacionais do terceiro sector – IPSS, organizações não governamentais, organizações para o Desenvolvimento, fundações e associações – é a ausência de estratégias que incluam as técnicas e os conceitos mais adequados e actuais: “A maioria das instituições do terceiro sector angaria fundos utilizando apenas uma ou duas técnicas, e um ou dois grupos alvo”. Daí que muito do trabalho da Call to Action passe por criar soluções que permitam que os seus clientes obtenham mais fundos e em mais fontes. “Uma forma de o conseguir é abranger todos os grupos alvos – particulares, empresas, fundações, candidaturas, etc.”, explica Madalena Alves Pereira. Outro factor muito negligenciado por cá é o contacto cara-a-cara com o doador. É claro que há excepções, “como as campanhas de rua de angariação de fundos dos Médicos

do Mundo e da Operação Nariz Vermelho, mas a maioria depende ainda de uma ou duas fontes de financiamento”, nota. E aponta um caminho: “Há uma organização internacional que tem cerca de 20 mil doadores regulares. Cada um doa apenas nove euros por mês, mas no total são 180 mil euros mensais.

ANGARIAR FUNDOS É MAIS DO QUE PEDIR DINHEIRO. É UMA ACTIVIDADE QUE EXIGE TÉCNICA, ESTRATÉGIA E RIGOR

Esta é uma estratégia que compensa, mas exige esforço e paciência – esta organização investe na angariação há mais de cinco anos”.

ACÇÕES QUE RESULTAM

No mercado desde 2007, a Call to Action já trabalhou com muitas organizações do terceiro sector. Além da definição de estratégias diversificadas de *fundraising*, a acção da consultora inclui também a vertente de marketing, ajudando

as instituições a promoverem as suas causas. Foi o que aconteceu com a Vale de Acór, IPSS com sede em Almada, que trabalha na recuperação de toxicodependentes. “A Vale de Acór viveu durante anos um ciclo vicioso que se tornou difícil de romper: os escassos recursos levavam a relegar para último plano o investimento na divulgação, o que sempre dificultou a angariação de novas fontes de financiamento”, assume Rita Monteiro, membro da direcção. A colaboração com a Call to Action permitiu-lhes romper este ciclo. “Desenvolvemos um trabalho sistemático e profissionalizado de recolha e estruturação de informação sobre a intervenção da associação, de maneira a torná-la clara e apelativa ao exterior”, informa. E conclui: “A apresentação deste trabalho a vários mecenas trouxe um *input* de recursos muito significativo à associação”. A Associação Lavoisier, IPSS de Lisboa que actua na área da prevenção da saúde mental, também retirou benefícios da sua parceria com a Call to Action, por exemplo, ao explorar o site como ferramenta de marketing-digital, construindo

A actividade de angariação de fundos em Portugal está 20 anos atrasada em relação a países como a Inglaterra. Por isso o Seminário de Fundraising é tão importante para capacitar instituições sociais nacionais, como a Comunidade Vida e Paz, que trabalha com os sem-abrigo

assim nova relação com o público-alvo. “Dinamizámos os nossos recursos logísticos e pessoais. As dificuldades de relação com o exterior foram sendo superadas, com vantagens mútuas”, conta Ana Oliveira, presidente da associação. Outra vertente da formação na Call to Action são os workshops. Um dos últimos, subordinado ao tema “Reduzir a dependência financeira do Estado: como adaptar a estratégia de financiamento da nossa organização”, realizou-se em Novembro e contou com participantes de várias organizações, como a Comunidade Vida e Paz e Leigos para o Desenvolvimento. Mas a actuação da Call to Action não se fica pelo apoio aos *fund-raisers*. A consultora trabalha também com os chamados *fund*



DEVE-SE ACARINHAR OS DOADORES PARA, QUANDO A ECONOMIA MELHORAR, COLHER FRUTOS DESSA RELAÇÃO

providers, isto é, com as empresas, nomeadamente as que têm projectos de responsabilidade social. A iniciativa Cinema Solidário é bom exemplo. Resultante de uma parceria entre a Zon Lusomundo, a agência de publicidade ON-Team e a Call to Action, contribui para o Projecto Família da Associação Movimento de Defesa da Vida. A Zon Lusomundo disponibiliza salas de cinema em todo o país para a estreia de um determinado filme. A sessão é preenchida por funcionários de empresas que se associam à iniciativa. As receitas revertem a favor de crianças em risco e respectivas famílias.

A Call to Action também ajuda as empresas a planear acções de *team building* com cariz solidário. Foi o que aconteceu na parceria com a Johnson & Johnson (J&J). Através de uma proposta da Call to Action a J&J criou um espaço de recreio para as meninas que vivem no Lar Madre Teresa de Saldanha, em Lisboa. “Mais do que dar um donativo, para nós era extraordinariamente importante que as pessoas tivessem a oportunidade de enfrentar certas realidades de que ouvimos falar, mas que poucos conhecem a raiz, e dessem o seu verdadeiro contributo”, conta Ana Magalhães, gestora de recursos humanos da J&J.

PLANTAR HOJE, COLHER AMANHÃ

“O melhor do fundraising só para si” foi o mote da edição do 4º Seminário de Fundraising, que decorreu este ano, a 21 de Março, na Reitoria

da Universidade Nova de Lisboa. Qual o principal ensinamento das sessões? “Os vários oradores asseguraram-nos de que, no que toca à capacidade de angariar fundos, podemos ter esperança no futuro. É importante não deixar arrefecer a relação com os doadores para que, quando a economia reentrar numa fase positiva, possamos colher os frutos dessa relação”, reflecte Madalena Alves Pereira. Alimentar essa relação foi tema central das apresentações do espanhol Javier Ruiz Gaitán, director de marketing e angariação de fundos da Plan International, e do britânico John Kelly, director-geral da consultora John Kelly Consulting. No final, todos saíram do seminário com preciosas dicas de como garantir a sustentabilidade financeira e retemperaram energias para se manterem positivos neste tempo de incerteza. Para o ano há mais. **R**

Pedro Martins de Lima tem 89 anos e ainda trabalha como relações públicas. Quando o mar convida não dispensa o surf, modalidade da qual foi pioneiro em Portugal



SENIORES, ACTIVOS, E MUITO ÚTEIS

É INEGÁVEL: NÃO SE APROVEITA O PRECIOSO CONTRIBUTO QUE OS IDOSOS PODEM DAR À SOCIEDADE, E NÃO SE FAZ TUDO O QUE É POSSÍVEL PARA QUE TENHAM UMA VIDA SAUDÁVEL E PREENCHIDA. PARA MUDAR ESTE ESTADO DAS COISAS O PARLAMENTO EUROPEU ELEGEU 2012 COMO ANO EUROPEU DO ENVELHECIMENTO ACTIVO E DA SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES. MULTIPLICAR BOAS PRÁTICAS É UM DOS OBJECTIVOS.

Texto Miguel Amaral Monteiro

Fotos Filipe Pombo e Luís Paixão/AFFP

Sempre que pode, e quando o mar convida, Pedro Martins de Lima faz-se às ondas e desfruta da sua paixão – o surf. Também pratica canoagem, mergulho e windsurf e, no Inverno, ainda faz uma perninha no ski. Até aqui, esta história é mais ou menos comum. Mas Pedro não é um rapazola ou adulto que não dispensa a emoção do desporto. Ele tem 89 anos e foi um dos pioneiros do surf em Portugal. Mais. Continua a trabalhar em part-time como relações públicas de uma conhecida marca de produtos de surf, que vê nele um espírito irreverente com poder de inspirar. Será a vida de Pedro uma excepção? Não e sim. Não, por duas razões. A primeira é que há 2 milhões de pessoas com mais de 65 anos em Portugal. Este número equivale a um aumento de 19% na última década e estima-se que duplique até 2050. Já a esperança média de vida, que actualmente está perto dos 80 anos, deverá chegar aos 90 anos no final deste século. “O aumento da duração de vida tem reper-

cussões tremendas e fantásticas. As pessoas têm melhores condições de saúde, estão mais instruídas para serem mais auto-suficientes e desenvolverem projectos”, considera o demógrafo Mário Leston Bandeira, professor catedrático do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE), e investigador do Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa. A segunda é existirem cerca de 280 mil cidadãos com mais de 65 anos empregados, conforme dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) referentes a 2011. Mais. Segundo o Eurobarómetro, em 2010 Portugal era o país europeu com maior percentagem de idosos (+ de 65 anos) profissionalmente activos, 16,5%, à frente da Roménia e do Chipre.

Sim, porque o Eurobarómetro também refere que há 1,6 milhões de idosos desempregados. Claro que aos 65 anos a reforma é mais do que merecida. Mas a taxa de desemprego na faixa etária entre os 55 anos e os 64 anos foi de 51,7% em 2010, segundo a Porda-

A professora de ballet Manuela Varela Cid dá oito horas de aulas diárias. Aos 73 anos, mantém uma energia capaz de fazer inveja a muitos jovens



ta – Base de Dados de Portugal Contemporâneo.

“O problema não é demográfico, é económico. A nossa economia não cria emprego para todos aqueles que querem trabalhar. Quando os políticos dizem que é preciso aumentar a idade da reforma e diminuir o montante das pensões, evocando para isso o aumento da esperança de vida, estão a utilizar um argumento capcioso, porque significa retirar direitos conquistados”, opina Leston Bandeira. E acrescenta: “Outro argumento usado a favor do aumento da idade da reforma é o envelhecimento activo. Mas o envelhecimento activo pressupõe que quem quer trabalhar consegue emprego correspondente às suas qualificações, o que não acontece. Basta olhar para a reforma compulsiva

na função pública, que discrimina os mais velhos pondo em causa o direito sagrado ao trabalho”. Além disso, Portugal é o décimo país da União Europeia com maior

2012 É O ANO EUROPEU DO ENVELHECIMENTO ACTIVO E DA SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES. UM DOS OBJECTIVOS DA EFEMÉRIDE É FOMENTAR A PARTICIPAÇÃO DOS IDOSOS NA SOCIEDADE

percentagem de idosos que vivem sozinhos e abaixo do limiar da pobreza. De facto, os Censos 2011, realizados pelo INE, revelaram que 400 mil portugueses com mais de 65 anos vivem sozinhos, e 800 mil vivem na companhia de outros

idosos. Por isso são tão importantes iniciativas como o Programa Aconchego, parceria entre a Federação Académica do Porto e a Fundação Porto Social. Criado em 2004, já juntou sob o mesmo tecto 166 idosos e estudantes. Todos ganham. Os primeiros beneficiam da companhia e de ajuda em caso de emergência. Os segundos, além da experiência de vida, recebem alojamento em troca de um valor simbólico.

MUDAR ATITUDES

O envelhecimento populacional é uma realidade na Europa e implica vários desafios, como criar condições para que as pessoas envelheçam de forma saudável, independente e preenchida. Daí que um dos objectivos do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da

Solidariedade entre Gerações 2012 seja “sensibilizar, informar e formar a opinião pública e os actores relevantes da sociedade portuguesa para as questões do envelhecimento activo, como forma de se envelhecer com qualidade, saúde, segurança e com participação na sociedade”, explicou Joaquina Madeira, coordenadora nacional da iniciativa, à agência Lusa. Para tal, existe um programa de actividades estruturado em cinco grandes áreas: emprego, trabalho e aprendizagem ao longo da vida; saúde, bem-estar e condições de vida; solidariedade e diálogo inter-geracional; voluntariado e

A ECONOMIA NÃO CRIA EMPREGO PARA OS JOVENS, MAS OS MAIS VELHOS TAMBÉM SÃO AFECTADOS: 50% DOS PORTUGUESES ENTRE OS 55 ANOS E OS 64 ANOS ESTÃO DESEMPREGADOS

participação cívica; conhecimento e sensibilização social. Entre o III Congresso Mundial do Envelhecimento Activo, marcado para os dias 18, 19 e 20 de Abril na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, e o Portugal Maior – Salão Internacional para o Envelhecimento Activo, de 3 a 11 de Dezembro na FIL, também em Lisboa, há várias iniciativas em todo o país, como a IX Marcha do Coração (15 de Maio), o lançamento do livro *Saber viver ao entardecer – Sugestões para evitar acidentes*, o

concurso de fotografia “O Idoso Activo”, e um prémio para escolas do ensino secundário com iniciativas de acção ou comunicação no âmbito do Envelhecimento Activo e Solidariedade Entre Gerações.

BOAS PRÁTICAS

A pensar neste Ano Europeu a EuroHealthNet, organização sem fins lucrativos, criou um compêndio dos programas e boas práticas relativos à promoção do bem-estar dos idosos na Europa, disponível no site www.healthyageing.eu. Portugal está representado em quatro plataformas: ePAL, Projecto Later Life, Projecto ADD ME!, e Dar Voz aos Seniores. Cada uma encerra um ou mais projectos. Por exemplo, o Projecto ADD ME! explora o potencial das novas tecnologias como facilitadoras do acesso dos idosos aos serviços públicos. Já Dar Voz aos Seniores, parceria entre a Associação VIDA – Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo, de Portugal, e a Associação Orizont Cultural T, da Roménia, é um programa de intercâmbio entre os dois países. Através dele os idosos portugueses realizam trabalho voluntário na Roménia, e vice-versa, ou podem trocar experiências e saberes através da internet. A Associação VIDA também coordena o projecto CIDADES, que pretende identificar as urbes portuguesas “amigas dos idosos”. Para tal dispõe de uma lista de verificação com oito itens pré-definidos pela Organização Mundial de Saúde, que avaliam sectores como transportes, habitação e inclusão social. Para saber mais sobre o CIDADES visite, por exemplo, o site do pro-



PARA REFLEXÃO

- A esperança média de vida em Portugal aumentou 21 anos entre 1950 e 2009
- Portugal é o 7º país mais envelhecido do mundo
- Em 2060 1/3 da população portuguesa será idosa
- 40% dos idosos portugueses sofre maus-tratos
- 94% dos lisboetas com mais de 50 anos passa os tempos livres em casa

Fontes: OMS e Instituto do Envelhecimento

jecto TIO (projectotio.net), plataforma de comunicação para idosos e profissionais que trabalham na área do envelhecimento. A disseminação destas e de outras boas práticas contribuirá para que os idosos tenham papel mais activo na sociedade, como é o caso de Manuela Varella Cid, 73 anos, que continua a dar oito horas de aulas de ballet por dia, em Lisboa. “Tenho demasiada energia. Às vezes não sei o que fazer com ela”, diz no meio de uma gargalhada. **R**

ARQUIPÉLAGO MÁGICO

ÁGUAS LÍMPIDAS POVOADAS POR BALEIAS E GOLFINHOS; CRATERAS DE VULCÕES ADORMECIDOS; GRUTAS PROFUNDAS E LAGOAS SERENAS; GENTES HOSPITALEIRAS E DE TRADIÇÕES ARREIGADAS. OS AÇORES SÃO TUDO ISTO E MUITO MAIS: NOVE PEDAÇOS DE TERRA ONDE SE SENTE O FRÉMITO DA NATUREZA. DISTINGUIDO POR REVISTAS COMO A NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER E FORBES, É UM LOCAL DE SONHO PARA OS ECO TURISTAS. A RECICLA PREPAROU UM GUIA SOBRE O MELHOR DOS AÇORES, COM TANTAS SUGESTÕES QUANTO AS ILHAS DO ARQUIPÉLAGO. PRONTO PARA FAZER AS MALAS?

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

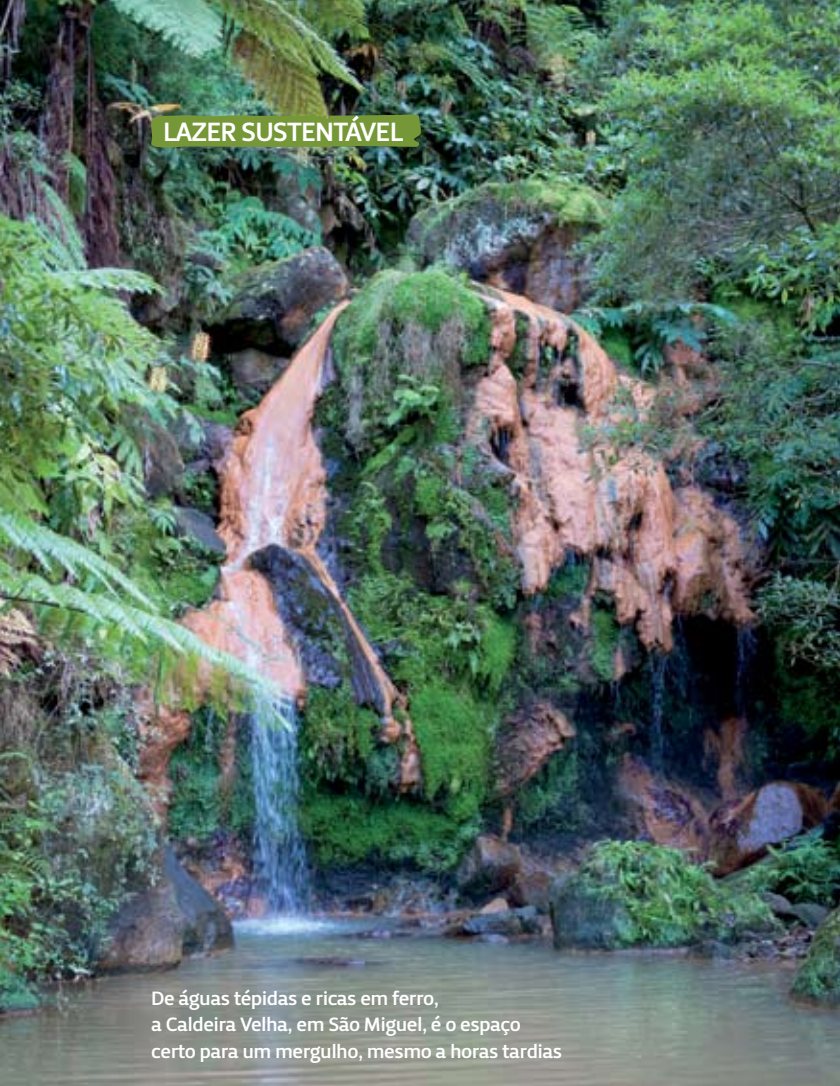
Imagem postal do arquipélago, a Lagoa das Sete Cidades, uma das sete maravilhas de Portugal, convida a passeios a pé e à contemplação

TRILHOS PARA TODOS

É a pé, por veredas ondulantes, que se descobre o verdadeiro encanto açoriano: a frescura de uma cascata, as pitorescas fajãs à beira-mar, a altivez de um promontório. Durante séculos, a forma mais prática de viajar entre localidades era por mar, pois os caminhos eram poucos e nem todos permitiam a passagem de carruagens ou carros de bois. Esses trilhos, usados pelas pessoas, a pé, ou pelo gado, nas idas e vindas das pastagens, têm sido alvo de reabilitação nos últimos anos, para

gáudio dos adeptos do pedestrianismo. Quatro sugestões: refresque-se na cascata Salto do Prego e pare no lugar do Sanguinho, em São Miguel, ao seguir o trilho que começa no Faial da Terra; caminhe entre hortênsias, nas Flores, de Ponta Delgada até à Fajã Grande; descubra o “Deserto Vermelho dos Açores”, terrenos argilosos de cor avermelhada enquanto faz o trilho do Pico Alto em Santa Maria; e atravesse a ilha da Graciosa de oeste a leste, com partida na Serra Branca rumo à praia. **R**

LAZER SUSTENTÁVEL



De águas tépidas e ricas em ferro, a Caldeira Velha, em São Miguel, é o espaço certo para um mergulho, mesmo a horas tardias

VAMOS A BANHOS?

Para começar, desfrute das piscinas naturais, rochas basálticas resultantes da solidificação da lava incandescente no mar. No Faial, as piscinas naturais do Varadouro são muito procuradas pelos veraneantes. Em São Miguel, a concha do ilhéu de Vila Franca do Campo, formada pela cratera de um vulcão, é das mais bonitas, assim como as piscinas dos Mosteiros e da Ponta da Ferraria, esta última de água tépida, graças às nascentes submarinas de origem vulcânica. Na Graciosa, as piscinas do Carapacho são muito procuradas e a estância termal que aí se encontra, com águas quentes (entre 35° e 40°C), ajuda no combate ao reumatismo, colites e doenças de pele.

Quanto às praias, a do Almocharife, no Faial, é de areia negra e oferece uma vista soberba sobre a Montanha do Pico. Praia da Vitória e Biscoitos são duas estâncias balneares muito conhecidas na Terceira, enquanto em Santa Maria estende-se a toalha na Praia Formosa. Em São Miguel, além das praias dos Moinhos, Pópulo ou Areal de Santa Bárbara, é obrigatório desfrutar das águas quentes da Caldeira Velha – a meia encosta da Lagoa do Fogo, é o local perfeito para um mergulho a dois. **R**

DE CORTAR A RESPIRAÇÃO

A força da natureza moldou a paisagem açoriana. O resultado está à vista: escarpas e falésias imponentes, grutas profundas, montanhas majestosas. Aliás, é na ilha do Pico que se encontra o ponto mais alto do país, 2.351 metros acima do nível do mar. A subida até ao topo é exigente, mas compensadora, especialmente em dias de céu limpo, quando dali se avistam as ilhas Graciosa e Terceira. Pode ainda pernoitar na montanha, despertando com o nascer do sol, espectáculo verdadeiramente memorável. É também no Pico que se encontra o maior tubo lávico do arquipélago, a Gruta das Torres (5.150 metros). E porque a natureza é mesmo quem



O interior da ilha Terceira preserva a maior caldeira do arquipélago açoriano, o Algar do Carvão, com 15 km de perímetro

mais ordena, nada melhor do que visitar o Vulcão dos Capelinhos, no Faial, protagonista da última erupção no arquipélago (1957 e 1958), que obrigou à emigração de parte dos habitantes da ilha. Hoje o

antigo farol acolhe o Centro de Interpretação. A Rocha dos Bordões nas Flores, o Algar do Carvão, na Terceira, ou a Furna do Enxofre, na Graciosa, entre muitas outras, são obras-primas a contemplar. **R**

Reserva natural desde 1974, a Lagoa do Fogo, em São Miguel, é de visita obrigatória



LAGOAS ENCANTADAS

De um lado azul, do outro verde. Reza a lenda que a coloração da Lagoa das Sete Cidades deve-se às lágrimas derramadas por uma princesa e um pastor enamorados, impedidos de viverem a sua paixão. Considerada uma das 7 Maravilhas de Portugal, esta lagoa de São Miguel é uma das imagens postal do arquipélago. Ainda nessa ilha, a Lagoa

do Fogo, classificada como reserva natural desde 1974, merece uma visita. Aliás, um pouco por todo o arquipélago são muitas as lagoas que justificam uma paragem, marcas vivas da origem do arquipélago – depois de expelirem lava, os vulcões adormeceram e as crateras tornaram-se deslumbrantes espelhos de água. **R**

DE COMER E CHORAR POR MAIS

Sabores do mar e da terra fazem as delícias dos comensais durante uma estadia no arquipélago. A carne de vaca é muito afamada e pode ser degustada em pitéus como alcatra à moda da Terceira. Há ainda morcela com ananás e o tradicional cozido das furnas, em São Miguel, confeccionado lentamente pelo calor da terra. Do mar chegam as apetitosas lapas – grelhadas são divinais – e peixe fresco, de atum a garoupa. As amêijoas de São Jorge, criadas espontaneamente na Reserva Natural e Área Ecológica da Caldeira de Santo Cristo, também são muito apreciadas. E é de São Jorge o característico queijo picante, de pasta semi-mole ou dura, produto de Denominação de Origem. Os chás Gorreana e Porto Formoso, assim como o ananás, são outros paladares tradicionais. **R**



Uma vez no arquipélago, a oferta gastronómica é vasta e saborosa, dos tradicionais queijos ao chá



LAZER SUSTENTÁVEL



Inspirados nos antigos contentores de cereais, os dez apartamentos do Furnas Lake Resort, na ilha de São Miguel, oferecem conforto em respeito pelo ambiente



REFÚGIO PARA OS SENTIDOS

O respeito pelo ambiente dita as nossas escolhas: Quinta dos Curubás e Furnas Lake Resort, ambos em São Miguel. Com o ilhéu de Vila Franca do Campo como pano de fundo, a Quinta dos Curubás dispõe de cinco casas em madeira de pinho, ideais para estadias revigorantes em contacto com a natureza. À chegada, o hóspede é brindado com um cesto de boas-vindas – autêntico caleidoscópio de deleites açorianos. Na quinta

pratica-se o turismo sustentável, ou seja, é feita a separação dos resíduos, a energia provém de fontes renováveis, os consumos são racionalizados e as águas das chuvas reaproveitadas. Noutra zona da ilha, o Furnas Lake Resort é um oásis de paz e bom gosto. Os dez apartamentos do eco-resort recriam as graneleiras tradicionais da ilha, contentores de cereais de geometria simples. Versões modernas, as estruturas pautam-se por linhas direitas e design mini-

malista, assentes em estacas sobre pequenos lagos. Em harmonia com a paisagem envolvente – com cores terra e materiais naturais –, oferecem privilegiados terraços com vistas soberbas para as montanhas verdejantes. Em respeito pela natureza, os proprietários substituíram as pastagens circundantes por matas de criptoméria, cedro, pinheiro, castanheiro e carvalho. Mais duas sugestões: Aldeia da Cuada, nas Flores, e Pocinho Bay, no Pico. **R**



A beleza de Angra do Heroísmo, na Terceira, não passou despercebida à Unesco, que elevou a cidade a património mundial

MESTRIA HUMANA

Numa luta desigual, a força e a habilidade do Homem também enriqueceram o arquipélago. Elevadas a Património Mundial pela Unesco, as vinhas do Pico e a cidade de Angra do Heroísmo, na Terceira, atestam a resiliência, a tenacidade

e o sentido estético dos ilhéus. Igrejas, capelas e ermidas pontuam todas as ilhas, vincadas ainda pelas construções de traça tradicional. As aldeias à beira-mar plantadas surpreendem pela simplicidade e beleza. **R**



Na Quaresma, a ilha micalense é percorrida por grupos de homens a pé, os romeiros, que visitam igrejas e ermidas em adoração à imagem de Maria

FÉ E TRADIÇÃO

Profundamente religiosas, todas as ilhas celebram, com variações próprias, as Festas do Divino Espírito Santo, de Maio a Setembro, introduzidas no arquipélago logo durante o povoamento. No Faial, a maior manifestação religiosa é a Festa de Nossa Senhora das Angústias, pautada por procissões e festejos populares que animam as ruas da Horta, no sexto domingo após a Páscoa. Em Agosto realizam-se a Festa da Senhora da Guia e a Semana do Mar. São Miguel, por

altura da Quaresma, é percorrida a pé pelos romeiros, homens em oração que visitam igrejas e ermidas em veneração à imagem de Maria. Após o Domingo de Páscoa, a ilha acolhe a Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres. Na Terceira, pelo Entrudo, realizam-se as Danças de Carnaval, três dias com teatro popular e bailinhos, e em Junho Angra do Heroísmo é palco das Sanjoaninas, dez dias de folia com concertos, teatro, cortejos, tasquinhas e touradas. **R**

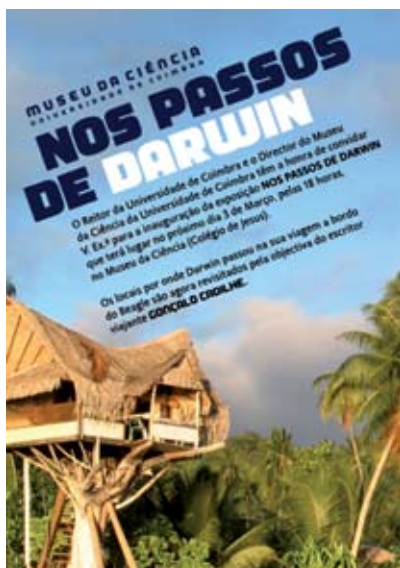
SANTUÁRIO DE VIDA

A observação de cetáceos é uma das principais atrações do arquipélago. Até à década de 80 a caça à baleia era permitida. A ilha do Pico, de forte tradição baleeira, adoptou-se aos novos tempos e hoje é um dos locais privilegiados para a observação destes mamíferos. Mas não é a única: também as águas de São Miguel, Graciosa e Faial, entre outras, são porto de abrigo para baleias e golfinhos. Um pouco por todo o arquipélago empresas especializadas organizam passeios em barcos ou em semi-rígidos que, em contacto com torres de vigia, aproximam-se dos grupos de animais. O bem-estar e a segurança das espécies são sempre salvaguardados. Os Açores convidam ainda à observação de aves, algumas raras, como o cagarro ou o priolo. A flora e o fundo do mar também revelam segredos imperdíveis para os amantes da natureza. **R**



Um pouco por todo o arquipélago é possível avistar baleias e golfinhos. Empresas especializadas organizam passeios que asseguram o bem-estar dos animais

SUSTENTABILIDADE É...



Por onde Darwin andou

Passados mais de 150 anos da expedição de Charles Darwin a bordo do navio Beagle (1831-1836), o jornalista de viagens Gonçalo Cadilhe percorreu os mesmos locais do cientista: Patagónia, costa da Terra do Fogo, Chile, Peru e algumas ilhas do Pacífico. Objectivo? Documentar experiências pessoais em livros de viagens. As fotografias captadas por Gonçalo Cadilhe são o mote da exposição “Nos passos de Darwin”, patente no Museu da Ciência, em Coimbra, até 31 de Maio.

Refeições sem sobras

Comprar, conservar e preparar bem são regras de ouro para uma dieta correcta e sem desperdício de alimentos. Para acabar com dúvidas tão comuns como o que fazer à carne assada que sobrou do jantar, ou como aproveitar as peças de fruta entretanto já maduras, a Horta da Formiga, projecto da Lipor em Baguim do Monte, organiza o workshop “Sobras requintadas”. Decorre dia 25 de Maio, das 14:30 às 17:30. Inscrições abertas a partir de 9 de Maio, online (www.hortadaformiga.com) ou através do telefone 229 770 100 (limitado a quem já frequentou o curso de compostagem caseira).

Cidades resilientes

Prevenção e planeamento urbano, nas dimensões económica, social e urbana/ambiental, estarão em debate no workshop O Ciclo de vida das cidades. Iniciativa da Construção Sustentável, decorre dia 24 de Maio, no Auditório do Metropolitano de Lisboa. As urbes estão expostas a perigos vários, naturais ou tecnológicos, previsíveis ou inesperados, que podem alterar e condicionar a sua vivência. Por isso, a resiliência urbana é uma responsabilidade de todos os que planeiam uma cidade. Mais informações: 918 613 023 ou mail@construcaosustentavel.pt (inscrição obrigatória).



Viver sem dinheiro

Provocação para uns, utopia para outros, Mark Boyle viveu, durante um ano, sem gastar um cêntimo. Como? Através da troca de competências e recurso a soluções inusitadas, como pasta de dentes de choco. A experiência é contada no livro *O Homem sem Dinheiro* (Bertrand Editora), relato do desafio e reflexão sobre o consumo e a obsessão da sociedade por dinheiro. Mark Boyle, licenciado em economia e antigo empresário, é fundador do movimento mundial Freeconomy. O seu site, <http://justfortheloveofit.org/>, é um centro de partilha com mais de 30 mil membros.