

sociedade  
**pontoverde**

OUTUBRO - DEZEMBRO 2012  
N.º 9 | TRIMESTRAL

# RECICLA

## **Turismo a pedais**

Rotas para descobrir o país  
em duas rodas

## **Jovens com garra**

Histórias de quem não cruza os braços  
e parte para a acção.

# ERA UMA VEZ UM ECO REINO

EM 2050 A DINAMARCA SERÁ INDEPENDENTE EM TERMOS ENERGÉTICOS,  
ABASTECIDA APENAS POR FONTES LIMPAS. SOA A FANTASIA, MAS A ESTRATÉGIA  
É BEM REAL. E JÁ ESTÁ EM CURSO

MERCADO ORGANIZADO DE RESÍDUOS



ONLINE



VENDIDO



COMPRADO



VENDIDO



COMPRADO



O MELHOR VALOR PARA A SUA COMPRA  
E VENDA DE RESÍDUOS, NUM SÓ CLIQUE.

MAIS VALOR MAIS FÁCIL MAIS RÁPIDO



Com MOR Online, a primeira plataforma de comércio electrónico de resíduos, pode encontrar o melhor comprador, o melhor vendedor, o melhor preço, a solução mais interessante para as suas necessidades específicas de compra ou venda de resíduos. Coloque os seus resíduos no mercado e veja as licitações subirem, ou procure as melhores oportunidades para satisfazer as suas compras de matérias-primas.

MOR PLATAFORMA INTEGRADA NO  
MERCADO ORGANIZADO DE RESÍDUOS

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

tel.: 214 124 870

Os dias passam a correr – todas as pessoas, nalguma altura da vida, fizeram (ou fazem) esse comentário. Uma vez que é impossível parar o tempo, como abrandar o ritmo? Simplificando.

- Estabeleça prioridades: estar disponível para tudo e todos 24 horas/sete dias por semana é inconcebível. E é uma fonte acrescida de stresse.
- Reserve tempo para os vários momentos do dia: trabalho, família, lazer, descanso. Desfrute de cada um com o mínimo de interferências.
- Se a tecnologia tem como missão facilitar o dia-a-dia, porque ficamos tão ansiosos com e-mails, chamadas de telemóveis e redes sociais? Usufua do lado positivo deste admirável mundo novo, mas resguarde-se: veja a caixa de e-mails de hora a hora em vez de estar sem-

pre a verificar a entrada de novas mensagens; desligue o telemóvel à noite; não esteja permanentemente a consultar o Facebook, a comentar posts e a partilhar fotos ou textos.

- Concentre-se: ser *multitasking* é muito apreciado no mercado de trabalho, mas na vida pessoal também é importante saber desligar e desfrutar, com calma, da preparação de uma refeição, da leitura de um livro, de uma conversa. Faça uma só coisa de cada vez.
- Quando foi a última vez que assistiu a um dos espectáculos naturais mais deslumbrantes do mundo, o nascer ou o pôr-do-sol? Ou quando olhou, à noite, para um céu repleto de estrelas?
- Saboreie os momentos simples do dia-a-dia: o sorriso do seu filho, o telefonema de um amigo, a sua música preferida que toca na rádio no caminho para o trabalho.



A RECICLA  
é impressa em  
papel reciclado  
e com tintas  
ecológicas

# RECICLA

## EDITORIAL

### FAZER ACONTECER

Sem pós mágicos nem varinhas de condão, há uma onda crescente de pessoas mais ou menos jovens que arregaça as mangas e, movida pela paixão, dá forma ao sonho. E nem as notícias económicas mais austeras lhe enfraquecem o ímpeto de fazer. Até porque os tempos que vivemos incitam à acção – não, não é conversa fiada. Ora leia a história de cinco jovens com menos de 30 anos que adoptaram o empreendedorismo como modo de vida. Aplicados, audaciosos e sonhadores, gerem negócios que prometem dar que falar. Quem já deu muito que falar – e só está no início – é Filipe Pinto, vencedor do programa televisivo *Ídolos*, na edição de 2009. A RECICLA conversou com o jovem músico, que acabou de lançar o primeiro álbum, *Cerne*. Em contraciclo, esta edição apresenta um *superavit* de boas acções: hortas urbanas, design em nome da reciclagem e ecovias, trilhos para percorrer de bicicleta e assim explorar o país. Porque a felicidade está mesmo na viagem e não na estação de chegada. Boas leituras! **R**

#### A RECICLA errou

Por lapso, na reportagem da edição passada “Faça as malas, não poluição”, referimos que o presidente do Instituto Macrobiótico de Portugal e mentor do Festival Zimp era Luís Varatojo, em vez de Francisco Varatojo. Ao visado e aos leitores as nossas desculpas.

## SUMÁRIO

N.º9 OUTUBRO-DEZEMBRO 2012  
[www.pontoverde.pt](http://www.pontoverde.pt)

### 8 Reportagem

Cada vez mais pessoas dedicam-se à agricultura... na cidade

### 18 Tendências Eco

Em 2050 toda a energia na Dinamarca será de fontes limpas. Saiba como

### 22 Rosto

Vencedor dos *Ídolos*, em 2009, Filipe Pinto é um defensor acérrimo do planeta

### 32 Atitude

O empreendedorismo não tem idade. Conheça cinco jovens cheios de garra

### 36 Lazer sustentável

À descoberta de Portugal em duas rodas: trilhos para percorrer de bicicleta

### 5 Ponto Verde

### 14 Pequenos Gestos

### 27 Planeta Verde

### 28 Eco empreendedores

### 42 Sustentabilidade é



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](http://www.pontoverde.pt), [info@pontoverde.pt](mailto: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](http://www.haveaniceday.pt), Tel: 217 950 389  
Directora: Ana Rita Ramos, Editora: Teresa Violante, Redacção: Ana Sofia Rodrigues, Paginação: Rita Sales Luís,  
Fotografia: Agência Fotográfica Filipe Pombo, Getty Images, Impressão: SIG - Sociedade Industrial Gráfica Lda, 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

Conteúdos Editoriais



## Águeda dá o exemplo

Em dias de sol, a moda dos chapéu-de-chuva pode pegar. No Verão passado a cidade de Águeda correu mundo graças a esta imagem. A decoração original com coloridos chapéus-de-chuva partiu da autarquia, por ocasião do AgitÁgueda 2012, evento estival que animou a cidade com espectáculos, música e recreação para todas as idades. “A decoração e animação teve como objetivo trazer pessoas às ruas da cidade, ao mesmo tempo que se criou uma parceria com mais de 100 lojas que ofereciam descontos na apresentação da pulseira AgitÁgueda, criada para tal e distribuída no evento”, explica Luís Barreto, elemento da organização desta acção.

O município congratula-se com o impacto da iniciativa e não faltam motivos para estar em festa: Águeda foi também classificada como “cidade inteligente” em sustentabilidade urbana. O epíteto foi atribuído pelo Pacto dos Autarcas, comissão de autarquias europeias que engloba mais de 4.500 cidades, com vista à redução das emissões de dióxido de carbono e ao desenvolvimento da economia local. Águeda tem feito o trabalho de casa: lançou no ano passado um projecto-piloto de partilha de bicicletas eléctricas sem custos para os utilizadores, melhorou a eficiência da iluminação pública, reforçou o enfoque na cidadania activa e educação ambiental, e estabeleceu parcerias com o sector privado. Medidas que permitiram a diminuição de emissões de CO<sub>2</sub> em 20%, valor que a autarquia espera aumentar para 33% já em 2020.



## Este algodão não engana: é sustentável

Para produzir um quilo de algodão são necessários 9 mil litros de água. Com os têxteis a marcar o novo catálogo, a Ikea Portugal aproveitou o lançamento da colecção 2013 para divulgar o sucesso dos projectos que a gigante sueca tem desenvolvido com agricultores no Paquistão e na Índia em nome da sustentabilidade deste recurso. Se em 2005 eram 450 os agricultores que se aliavam à Ikea e à World Wildlife Fund, em 2008 eram 20 mil e estima-se que agora rondem os 100 mil. As mudanças começam logo na produção, com a redução de 50% na utilização de pesticidas e de água, a par do aumento dos ganhos médios para os agricultores, em cerca de 40%. Só a Ikea utiliza, em média, 250 mil toneladas de algodão por ano, ou seja, cerca de 1% da produção mundial, diz a responsável de sustentabilidade da Ikea Portugal, Ana Teresa Fernandes. Razão mais do que suficiente para que a marca seja uma das fundadoras da Better Cotton Initiative. “Na Ikea trabalhamos de forma holística a cadeia de valor”, acrescenta. Para já, 23,8% do algodão utilizado pela Ikea advém de projectos sustentáveis e responsáveis, mas o objectivo é estender essa preocupação a toda a gama têxtil. As pessoas e o planeta agradecem.

## A beleza do dia-a-dia

A vivência de uma família nómada nas terras de Kyrgyz, numa das mais remotas regiões do Afeganistão, captada por Cédric Houin, de Nova Iorque, ficou em primeiro lugar no prémio de fotografia da revista *National Geographic Traveler*. “A intimidade deste momento do quotidiano, captado dentro de um yurt familiar (tenda circular, usada pelos nómadas na Ásia central), está em total contraste com o ambiente duro em que estas tribos nómadas vivem”, diz o vencedor, em comunicado. Ao conquistar o primeiro lugar, Cédric Houdin ganhou uma expedição de dez dias às ilhas Galápagos para duas pessoas com a National Geographic Expeditions.



2012 National Geographic Traveler Photo Contest -  
<http://travel.nationalgeographic.com/travel/traveler-magazine/photo-contest/2012/>



## Comida saudável e chic

A Origem, conceito de restauração de comida biológica, aderiu ao movimento Eco-Chic, tendência de marketing que alia a postura ecológica das empresas à criação de produtos ou serviços *trendy*. Ao apostar em pratos com cereais pouco comuns, como millet e quinoa, massificar o take-away biológico e desenvolver um serviço de catering biológico, a Origem reforça a sua posição. “Ser verde é muito mais do que produzir e vender produtos verdes. É integrar no modelo de gestão da empresa, e em todos os processos adjacentes, uma política de sustentabilidade e respeito pela vida”, explica a directora executiva, Luz Pinto Basto. E não se trata de uma moda, mas de um modo de vida, acrescenta.



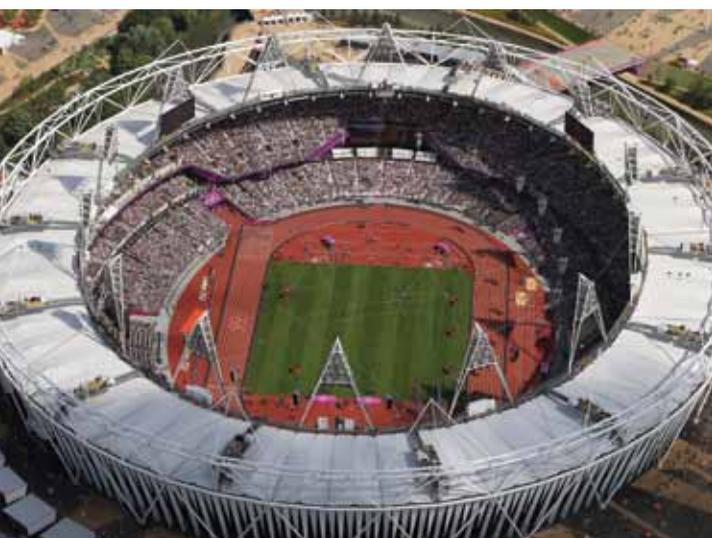
## Reciclar importa. Mas quanto?

A passar na televisão desde o final de Setembro, a nova campanha da Sociedade Ponto Verde (SPV) mostra aos portugueses quanto reciclam numa hora: papel suficiente para embrulhar a ponte sobre o Tejo, em Lisboa; vidro para fabricar uma garrafa da altura de quatro andares; metal para produzir 450 bicicletas ou plástico para fazer 7.500 t-shirts. Mais: ao reciclar, evitam que resíduos com o peso equivalente a 12 elefantes tenham como destino o aterro. Estes números são dados a conhecer pelo olhar imaginativo das crianças, que voltam a ser os protagonistas de mais uma campanha da SPV. Levar a que as pessoas compreendam o impacto da separação em casa é o principal objectivo desta acção, segundo o director de marketing da SPV, Mário Raposo. Para tal, e porque é difícil associarmos uma imagem a valores tão elevados como mil toneladas, apostou-se em simplificar os valores reciclagem. “Convertemos os números numa hora para torná-los mais pequenos”, mas com elevado rigor matemático, de modo a não alterar a realidade. O único toque de fantasia do anúncio é a imaginação

das crianças que leva o espectador a ver a ponte sobre o Tejo embrulhada em papel ou 12 elefantes a percorrer as ruas da cidade.

A campanha, a passar na televisão e com forte presença na internet e redes sociais, mostra aos portugueses que “o seu gesto parece pequeno, mas não é”, diz Mário Raposo. E ao mesmo tempo que agradece a quem já o faz (69% da população), “traz a motivação que faltava a quem não separa”, explica.

Produzida pela HAVAS Worldwide Portugal (Ex EuroRSCG), a campanha foi executada em mês e meio, mas foram necessários oito meses para encontrar a “mensagem correcta”, sublinha Mário Raposo. “O que o consumidor espera de nós evoluiu muito ao longo do tempo. De 2000 até hoje já passou por várias fases”, recorda. Se em tempos foi necessário explicar a importância da separação, mostrar as regras de triagem, credibilizar o sistema de reciclagem ou explicar no que se transformam os resíduos depois de reciclados, estudos efectuados pela SPV demonstraram que agora o consumidor sentia falta de entender o real impacto do seu gesto. Para que ninguém fique de fora.



## Olímpicos do ambiente

“Zero aterro” foi bandeira nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos de Londres, em Agosto e Setembro passados. A organização definiu que pelo menos 70% dos resíduos produzidos teriam um destino sustentável. Para tal, foram instalados 4.000 contentores para recolha selectiva. A London Bio Packaging ficou responsável pelo abastecimento de embalagens biodegradáveis não incluídas nas empresas patrocinadoras do evento. Graças a um bioplástico da Novermont, o Mater-B, embalagens, copos e talheres descartáveis eram biodegradáveis.

REPORTAGEM

# CHEIRA A CAMPO!

DE NORTE A SUL DO PAÍS, MULTIPLICAM-SE AS HORTAS URBANAS. NOVOS AROMAS E CORES INVADEM AS RUAS, LANÇANDO SEMENTES PARA CIDADES MAIS VERDES.

Texto Ana Sofia Rodrigues

Fotos Filipe Pombo/AFFP



Um grupo de jovens transformou um terreno abandonado na Horta Comunitária do Monte Abraão, Queluz. Trabalham a terra em conjunto e colhem novas amizades

Em 2011 a Fundação EDP foi surpreendida pela quantidade de projectos centrados em hortas comunitárias que se candidataram ao Programa EDP Solidária: 30. “Descobrimos um novo interesse e uma necessidade a que resolvemos dar resposta e potencializar da melhor forma”, revela Suzanne Rodrigues, gestora do inovador projecto Hortas Solidárias. Este “braço verde do Programa” conta com a cooperação da Fundação Gulbenkian e consultoria técnica da Consulai. Neste momento são apoiadas 25 hortas em 20 instituições de cariz ambiental e social, situadas em vários pontos do país, que beneficiam cerca de 2.000 pessoas. Se o objectivo inicial das hortas era promover a auto-suficiência alimentar das instituições em causa, cedo constataram vários efeitos colaterais. Suzanne Rodrigues exemplifica: “O convívio entre gerações (por exemplo, avós com netos institucionalizados, portadores de deficiência

mental, trabalham nas hortas lado a lado), o espírito de ajuda e a noção de vizinhança que se tende a perder nas cidades, a abertura das instituições ao exterior, nomeadamente através de visitas das escolas locais e o aumento da consciência ambiental”. O apoio da Fundação EDP não se limita ao financiamento. “Fazemos questão de ser verdadeiros parceiros, acompanhando os projectos passo a passo e mantendo-nos presentes durante 18 meses”. O empenho das várias instituições é um factor-chave. “Os utentes e as famílias entregam-se pessoalmente a estas hortas de maneira extraordinária e isso faz toda a diferença”, reconhece Suzanne. Uma destas iniciativas cresce em pleno Parque Agrícola da Alta de Lisboa. A Horta Acessível acrescenta ao rol de efeitos positivos das hortas urbanas o da inclusão social. Com o mote “Na Alta de Lisboa, as hortas quando nascem são para todos”, assume-se como um



A Horta Acessível permite a inclusão social de pessoas com mobilidade reduzida, como Dinis de Almeida (à esq.). “É um sonho de quatro anos finalmente concretizado”, revela Jorge Cancela (à dta.), mentor deste projecto

projecto de ecologia cívica, da responsabilidade da AVAAL (Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa). O espaço foi concebido de acordo com os princípios e as regras legais da mobilidade reduzida, a pensar nos cidadãos com necessidades especiais (físicas ou mentais). As estruturas de talhões sublevados permitem o acesso ao trabalho na horta, mesmo a pessoas em cadeiras de rodas. A funcionar desde Maio passado, é um exemplo pioneiro que, além de contribuir para o reforço da econo-

mia familiar dos seus beneficiários, desempenha um papel importante de valorização ambiental e coesão social da comunidade. “O balanço destes meses é muito positivo. Os utentes estão bastante satisfeitos, gostam desta actividade e ganharam novo sentido para os seus dias. E do ponto de vista da Associação é um sonho de quatro anos finalmente concretizado”, revela Jorge Cancela, arquitecto paisagista e mentor da Horta Acessível. A Fundação EDP espera que, ao conhecerem estes exemplos e tendo a noção de

que é possível, outras instituições se inspirem. “Com o projecto das Hortas Solidárias desejamos não só um efeito de execução prática para agora, mas de motivação e replicação no futuro”, conclui a gestora do programa.

#### **PAÍS MAIS VERDE**

O fenómeno das hortas urbanas surgiu nos países do norte da Europa, como a Dinamarca, nos séculos XVIII e XIX. Uma tradição que se mantém e tem vindo a dar frutos em países como Estados Unidos da



## AS HORTAS URBANAS REMONTAM AOS SÉCULOS XVIII E XIX, NOS PAÍSES DO NORTE DA EUROPA. TRADIÇÃO CADA VEZ COM MAIS ADEPTOS E QUE DÁ BONS FRUTOS

cultura”. Chegados a esse futuro, as inúmeras iniciativas que surgem ao longo do país parecem finalmente dar razão a Ribeiro Telles. Dezenas de câmaras já colocaram à disposição dos seus munícipes terrenos para serem cultivados em comunidade. Ponte de Lima, Guimarães, Coimbra, Cascais, Lisboa, Funchal, Grande Porto, Beja... os exemplos propagam-se. Embora não haja uma compilação oficial de todas as hortas urbanas existentes no país, várias iniciativas encontram-se divulgadas no Portal da Agricultura Urbana e Peri-Urbana, em [www.portau.org](http://www.portau.org). Uma das localidades que mais recentemente aderiu a este movimento foi Évora. Para os 80 talhões disponibilizados a autarquia recebeu cerca de 230 inscrições de grupos muito heterogéneos, prevalecendo as camadas mais jovens, o que demonstra a resposta positiva a este tipo de medidas. “Estes projectos têm muito interesse em termos camarários, pois além de tocarmos em todos os pilares da sustentabilidade, permitem uma apropriação do espaço público por parte dos munícipes, fomentando um forte espírito de grupo”, reforça André Miguel, gestor do programa Hortas de Cascais. Rita Folgosa, adjunta do vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Lisboa, concorda: “As hortas urbanas representam uma nova forma de estar e viver o espaço verde nas cidades. E

não é, de maneira alguma, sinal de atraso; cada vez faz mais sentido”.

### AMIGOS ENTRE COUVES

A par das iniciativas autárquicas surgem também projectos de pequenos grupos de empreendedores. “Couves para todos” nasceu da vontade de um grupo de

### NO TOPO DO MUNDO

As hortas até já conquistaram os arranha-céus de Nova Iorque. Nos últimos dois anos, a cidade tornou-se especialista no desenvolvimento de hortas urbanas em... terraços. Em 2010, cinco amigos e os seus familiares decidiram aproveitar espaços inutilizados da cidade, como os terraços, para praticar o gosto pela agricultura biológica. Criaram a Brooklyn Grange ([www.brooklyngrangefarm.com](http://www.brooklyngrangefarm.com)) e fizeram a primeira horta na Northern Boulevard. O negócio foi financiado por empréstimos, recolha de fundos e plataformas de crowdfunding. Plantaram 18 toneladas de vegetais e conseguiram o break even logo no primeiro ano, crescendo 40% em 2011. O sucesso levou à formação de outras empresas como a Gotham Greens (<http://gothamgreens.com>) e a Bright Farms (<http://brightfarms.com>). Os nova-iorquinos agradecem.

América, Reino Unido, Alemanha, Brasil, Venezuela ou Índia. Por cá, desde os anos 80 que o arquitecto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles chama atenção para a necessidade de se inserirem espaços rurais e agrícolas no interior das cidades. Já em 1995, numa conferência organizada pela Câmara Municipal de Matosinhos, defendia: “O homem do futuro, do século XXI (que está próximo...) não será rural nem urbano: será as duas coisas sem as confundir. Na cidade do futuro deve ser reintegrada a ruralidade e a agri-



À porta de casa, Luís Pereira descobriu uma paixão inesperada: uma horta que alimenta os seus dias e já o aproximou de vizinhos e netos

ovens amigos. De um terreno feio e abandonado em Monte Abraão, Queluz, brotou há mais de três anos uma pequena horta. Juntos descobriram que gostam de mexer na terra e, através da agricultura biológica, aprendem, convivem e tornam mais verdes os seus dias. “Não sabíamos nada! Nem sequer plantar uma couve”, reconhecem. Com formação superior em áreas como Teatro, Sociologia e Engenharia Civil, estes jovens ganharam uma nova consciência ambiental. “Não fazia ideia como é que nascia um brócolo ou como era a folha de um tomateiro. Antes comprava uma alface e às vezes deixava ficar no frigorífico a apodrecer... Neste momento não consigo fazer isso”, revela Susana Branco. Todos os do-

mingos estão juntos na horta, sem qualquer obrigação. Trocam ideias, fazem experiências e acabaram por tornar-se verdadeiros especialistas em agricultura biológica. Hoje já se aventuram a fazer espirais de cheiros, produzir composto e plantar em cartão. Joana Oliveira, uma das amigas mais activas, rendeu-se: “A ligação à terra é fundamental. Se não houver espaços verdes como este, a cidade torna-se muito opressiva”.

#### **QUE GRAÇA QUE ESTA HORTA TEM**

A provar que este tipo de iniciativas é possível mesmo na mais urbana das cidades, em plena Lisboa, no bairro da Graça, surgiu a Horta do Monte. Aberta a todos, apresenta-se como um projecto comunitário.

Movimenta cerca de 30 pessoas que se animam ao redor de ideias comuns: proximidade com a terra, opção por alimentos biológicos, fortalecimento de laços de vizinhança, interação entre as várias gerações, educação ambiental dos mais novos. Às segundas, quartas, sextas e sábados, moradores e amigos juntam-se e cuidam da terra em conjunto. “É mesmo muito difícil trabalhar aqui”, reconhece Inês Clematis, principal animadora deste espaço, acrescentando de imediato: “Mas saímos inspirados!”. E exemplifica: “Há pessoas

## **NOS ÚLTIMOS ANOS DEZENAS DE CÂMARAS DE NORTE A SUL DO PAÍS DISPONIBILIZARAM TERRENOS PARA CULTIVO**

que passam aqui um dia e isso é o suficiente para sentirem o impulso de ir plantar ervas aromáticas na varanda. Algo tão simples, que estavam há tanto tempo para fazer...” Pontualmente, organizam no local festas que aproximam ainda mais a comunidade, com actividades como ioga, dança criativa, mercado de trocas, piqueniques eco-gastronómicos e oficinas de reutilização. Mais recentemente, começaram também a apostar na organização

Em plena cidade de Lisboa, Inês Clematis dinamiza a Horta do Monte, lançando sementes para uma comunidade com estilos de vida mais sustentáveis

de workshops sobre temas como “Construção de hortas ecológicas em camas elevadas”, “Sri Sri loga” ou “Fornos solares”. O objectivo de todas as iniciativas, que têm como pano de fundo a horta, é transversal: “Promover estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis na cidade”, conclui Inês.

### IMPACTOS SEM PREÇO

Os benefícios ambientais das hortas urbanas não podem ser menosprezados: reduzem a poluição atmosférica, criam corredores de biodiversidade, atenuam o impacto de fenómenos extremos como chuvas intensas e ondas de calor, produzem bens com menor impacto ambiental, além de servirem de espaços pedagógicos de sensibilização ecológica. Mas são os impactos pessoais os mais realçados pela maioria destes novos hortelões. “É mesmo amor que tenho a esta horta”, reconhece Luís Pereira, reformado com 64 anos. Na Horta Comunitária do Bairro de São João da Rebelva, em Carcavelos, apenas a 40 metros da sua casa, Luís descobriu uma nova paixão, que partilha com os vizinhos e netos. A horta aproximou-o dos mais novos da família, fortificou relações de vizinhança e com ela ganhou um passatempo inesperado, ao qual dedica diariamente tempo e atenção. A terra dá-lhe frutos que saboreia no prato e na alma. **R**



### HORTA EMPRESARIAL?

A Nobrinde, empresa de venda de brindes publicitários com sede em Lavra, surpreendeu os seus funcionários com uma horta, a primeira criada em ambiente empresarial. Com uma área de 20m<sup>2</sup>, as traseiras da empresa foram ocupadas por dez talhões, agora ocupados com tomates, favas, couves, cenouras, ervas aromáticas, beterrabas, espinafres e alfaces. “A reacção dos nossos colaboradores foi surpreendentemente positiva”, revela Nuno Oliveira, responsável de marketing da empresa. A horta funciona como incentivo interno e extra motivacional. “É um verdadeiro antistresse. Proporciona lazer, alimentação e é uma fonte de partilha e colaboração entre funcionários”. Muitos visitam a horta até ao fim-de-semana com os familiares. Uma iniciativa que ajudou ao crescimento do espírito de grupo e sentido de pertença à empresa. “Até já tivemos reuniões com clientes na horta, que inclusivamente também ajudaram a retirar ervas daninhas”, conta Nuno Oliveira.

# SIMPLICIDADE Q.B.

HÁ DOIS ANOS ANA RITA MOTA, DESIGNER VENCEDORA DO CONCURSO RECICL'ARTE, PUXOU PARA SI AS RÉDEAS DA VIDA: LANÇOU-SE POR CONTA PRÓPRIA, VOLTOU A ESTUDAR E ADOPTOU UM ESTILO MAIS FRUGAL. POR VEZES, TER MENOS É MESMO TER MAIS.

Texto Teresa Violante

Fotos Luís Paixão/AFFP

“Reduz as necessidades, se queres passar bem”, entoa Jorge Palma numa das suas canções. Ana Rita Mota, designer de comunicação, tinha uma certeza aos 29 anos: não só queria passar bem, queria viver melhor. E foi assim que encetou uma mudança de 180º graus que a levou onde está hoje: mais feliz. Em 2010 saiu da agência onde trabalhava desde que terminara o curso. “Tinha pouco tempo para a minha filha, pouco tempo para mim, estava sempre stressada, a correr de um lado para o outro: não era assim que queria continuar”. Desde 2005 que Ana Rita criara, com uma amiga, o Atelier Mil Cores, soluções de design para o universo infantil ([www.ateliermilcores.com](http://www.ateliermilcores.com)). “Há maneira de reduzir custos na minha vida, de modo a que viva com menos e de forma diferente”, pensou. E assim foi. Hoje, além desse projecto desenvolve trabalhos como freelancer.

A decisão que tomou coincidiu com um processo de mudança de casa e um divórcio. E na hora de repartir bens Ana Rita percebeu que tinha mais do que precisava. “Dei imensas coisas e deixou-me muito feliz dar a quem precisa. Para quê ter quatro cobertores se somos só duas? Dei dois”. E repetiu esse exercício com roupa, mobiliário, artigos de casa... “As coisas são, efectivamente, coisas”, afirma com desprendimento e um sorriso. Aquilo a que a designer não resiste a acumular é “lixo”: materiais que para os outros são desperdício, mas para ela matérias-primas em potência. Por isso recolhe bolas de plástico, o cartão dos rolos de papel higiénico ou de cozinha,

embalagens de leite... É com esses resíduos que desafia os seus alunos, crianças do primeiro ciclo, a soltarem a imaginação e criarem obras de expressão plástica nas aulas que lecciona. Por exemplo, numa ida a uma gráfica encontrou as telas perfeitas para as crianças pintarem: as tampas das caixas de resmas de papel, quando viradas ao contrário. Mas também podem ser reutilizadas como tabuleiros – o olhar criativo de Ana Rita leva-a a imaginar sempre novas soluções. “É ver as coisas com outros olhos”.

Além de professora, Ana Rita é também aluna: frequenta o último ano do curso de arte e multimédia. Estudar na Faculdade de Belas Artes, em Lisboa, era um sonho antigo. A filha, então com cinco anos, inspirou-a a escrever a carta de motivação, primeira etapa do processo de ingresso: “Como vou dizer à minha filha para concretizar os sonhos dela se a mãe não está a dar o exemplo? Então escrevi isso mesmo: sou mãe e quero ensinar a minha filha a seguir os seus sonhos e o meu sonho sempre foi estudar aqui”. Foi admitida. E foi nos corredores da Faculdade que Ana Rita viu os cartazes do concurso Recicl'arte, promovido pela Sociedade Ponto Verde, cujo desafio era propor novos elementos decorativos para os ecobags, os tradicionais sacos usados para separar os resíduos de papel, vidro, e plástico e metal em casa (ver caixa). Como recusar? Ana Rita pôs mãos à obra e saiu vencedora. Design contra o desperdício. **R**



Reciclar é um gesto simples, interiorizado com naturalidade por Ana Rita Mota e a filha, Beatriz, de 7 anos. Para que mais pessoas reciclem, a designer deu novo visual aos sacos usados para a separação das embalagens em casa, tornando-os mais apelativos



#### PARA RECORDAR

Ana Rita Mota transforma as colagens e desenhos feitos pela filha em peças decorativas. Este quadro realizado com folhas de revista e jornais foi das primeiras obras de Beatriz, e dá as boas-vindas a quem visita a casa da designer.

#### PÔR A RECICLAGEM NA MODA

Ana Rita deu um grito de felicidade quando lhe ligaram a comunicar que a sua proposta era a vencedora do passatempo Recicl'arte. Adepta da reciclagem, a designer respondeu com afinco ao anúncio que viu num cartaz na Faculdade de Belas Artes, que desafiava alunos e designers a criarem uma imagem decorativa para os sacos usados na separação doméstica dos resíduos de embalagem. Desenhou como se fosse para si e ficou horas esquecidas com um tablet ligado ao computador. A proposta final que entregou resultou de uma brincadeira com as palavras reciclar, vidro, cartão/papel e plástico/metal, e de uma solução mais “cartoonizada”, com embalagens. “Para harmonizar os elementos criei um fundo diferente para cada um dos sacos”. Na véspera de conversar com a RECICLA Ana Rita tinha visto os ecobags prontos e estava radiante. A Sociedade Ponto Verde, que lançou este concurso, produziu 100.000 ecobags que vão ajudar a colocar a reciclagem na moda.



#### PELO TEJO

A viver na margem sul, em São João da Caparica, a designer desloca-se para a Faculdade de Belas Artes, em Lisboa, de barco, que apanha em Cacilhas. Depois, vai a pé do Cais do Sodré até à Faculdade.



## PEQUENOS GESTOS

### A PÉ

A designer gosta de andar a pé e dispensa o carro para ir até à praia ou ao parque com a filha. O Tobias, com oito anos, é um companheiro de vida que acompanha muitos dos passeios a pé. E Ana Rita nunca se esquece de levar um saco para recolher os 'presentes' que ele deixa na rua.

### USAR E REUTILIZAR

Empilhadas, prontas para a reciclagem, as tampas das caixas das resmas de papel deram origem a telas para os alunos de Ana Rita recriarem pinturas de Piet Mondrian. Desperdício para uns, são matérias-primas preciosas para outros.



### MAIS DO QUE SOL E MAR

Para desfrutar do melhor que a praia tem para oferecer, é preciso que esteja limpa. Por isso Ana Rita participou com a filha numa acção da Maré Humana, recolhendo do areal resíduos que não deveriam estar ali.



# PODE UM PAÍS SER VERDE?

A DINAMARCA ACREDITA QUE SIM. POR ISSO DESENVOLVEU UMA ESTRATÉGIA QUE, EM 2050, A TORNARÁ INDEPENDENTE EM TERMOS ENERGÉTICOS. E APENAS COM RECURSO A FONTES NÃO POLUENTES.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Já em 2020, metade do consumo de energia eléctrica na Dinamarca será de origem eólica



No país dos vikings e das peças Lego desenha-se uma política energética arrojada que “tornará a Dinamarca novamente líder global na transição para a energia limpa”. Quem o diz é Martin Lidegaard, ministro dinamarquês do Clima, Energia e Construção. Em 2050 o país nórdico porá fim à dependência de energias de origem fóssil. Para tal, e até lá, desenvolverá diversas estruturas e fará investimentos em diferentes aéreas, tudo em nome de uma política energética limpa e segura. Este eco plano surgiu em 2010, depois de a Comissão Dinamarquesa em Política de Alteração Climática ter concluído que era possível abolir os combustíveis fósseis do sistema energético, incluindo o sector dos transportes, sem que tal implicasse a aposta na energia nuclear ou na captura de emissões de carbono. Ambicioso? Sem dúvida, mas exequível, garantem os especialistas. E os políticos: em Março passado, os partidos que representam 171 dos 179 lugares do parlamento assinaram um acordo que estabelece o quadro para a política

climática e energética até 2020, apontando ainda o rumo a seguir até 2050. “É o acordo energético mais amplo, verde e a longo prazo alguma vez alcançado na Dinamarca. No dia-a-dia da vida política os partidos têm diferentes tonalidades de vermelho e azul, mas juntos estabelecemos as bases para um futuro verde”, regozijou-se o ministro Martin Lidegaard.

#### **MISSÃO POSSÍVEL**

A meta está traçada e tudo bem encaminhado: em 2020 metade do consumo de electricidade será de origem eólica (actualmente é 25%). A Dinamarca é já um exemplo nesse sector, ao ter dos maiores parques offshore do mundo, com as turbinas instaladas em pleno mar: Horns Ver, a 14 km da costa, e Horns Rev 2, a 30 km da ilha de Jutland. O acordo assinado em Março prevê a expansão do poder eólico, através da construção de novos parques antes de 2020: Kriegers Flak e Horns Ver 3, turbinas offshore com 600 MW e



A par do plano nacional que, em 2050, tornará a Dinamarca independente em termos energéticos, a cidade de Copenhaga quer ser a primeira capital do mundo neutra em CO<sub>2</sub>

400 MW, respectivamente. Está ainda previsto a instalação de turbinas offshore mais próximas da costa com capacidade de 500 MW, e a colocação de turbinas em terra que, no total, atinjam 1.800 MW, o equivalente à potência dos parques eólicos que operaram no interior de Portugal entre Junho de 2011 e Junho passado (Guarda, Viseu, Castelo Branco, Portalegre, Évora e parte dos distritos de Coimbra, Leiria e Santarém). Estratégia que vai ao encontro das recomendações da Comissão Dinamarquesa em

### **A APOSTA NAS ENERGIAS VERDES IMPLICA MAIS 0,5% DO PIB DO QUE O INVESTIMENTO NAS FONTES TRADICIONAIS**

Política de Alteração Climática, que também atribui à biomassa um papel importante para se atingir a independência energética. Aliás, a Dinamarca dispõe de biomassa em quantidades elevadas, com valores *per capita* acima de muitos países europeus. “Assumindo que os actuais níveis de produção alimentar se mantêm, o potencial dos



recursos de biomassa doméstica (incluindo desperdício) só cobriria 25% do actual consumo bruto de energia e, na melhor das hipóteses, menos de 50% da procura estimada para 2050”, lê-se no resumo “Denmark’s Road Map for Fossil Fuel Independence”, publicado na edição de Julho/Agosto do ano passado da revista online *Solutions*, escrito pelos investigadores que integram a Comissão. Por isso a solução passa não por uma, mas pela conjugação de diferentes fontes de energia verde. A Comissão analisou quatro cenários hipotéticos com comportamentos distintos por parte das várias fontes de energia não fósseis, e concluiu que “o país tem recursos para ultrapassar a procura energética prevista para 2050”.

#### **ECO INVESTIMENTOS**

O acordo assinado no parlamento dinamarquês prevê a atribuição de

100 milhões de coroas dinamarquesas (mais de 13 milhões de euros) por um período de quatro anos para financiar o desenvolvimento e uso de tecnologias para produção de electricidade a partir de fontes renováveis. Outra decisão é a conversão do aquecimento dos edifícios, nomeadamente para biomassa e energia geotermal, e o fim das caldeiras a fuel ou gás natural, apostando antes nas energias renováveis. Também as empresas deverão converter-se a um sistema energético mais limpo e o sector dos transportes enfrentará uma mudança radical, trocando os combustíveis fósseis pela electricidade e biocombustíveis. Entre outras medidas, a estratégia passa ainda pela eficiência. Estima-se, por isso, que o próprio consumo energético em 2020 sofrerá um decréscimo de 12% em comparação com 2006. Mas quais os custos deste pla-



## GRACIOSA SUSTENTABILIDADE

A Younicos, empresa alemã dedicada a soluções de abastecimento energético renováveis e livres de CO<sub>2</sub>, quer fazer da Graciosa, nos Açores, um eco exemplo, tornando a ilha livre de electricidade de origem fóssil. Para tal investirá 25 milhões de euros num projecto de energia renovável, que incluirá um parque eólico de 5.4 MW, uma estação solar de 500 KW, e uma nova tecnologia desenvolvida pela própria Younicos que permite o armazenamento e a gestão de energia em baterias até 2.5 MW. Graças a este conjunto de baterias será possível armazenar energia produzida nos períodos em que é excedentária, devolvendo-a à rede quando necessária. Prevê-se que em 2014 este sistema abranja 70% dos 13 GWh consumidos anualmente pelos habitantes da Graciosa. Para o presidente da EDA (Electricidade dos Açores), Duarte Ponte, “o sucesso deste projecto será o marco do futuro das energias renováveis nos Açores e noutros locais remotos do mundo”, lê-se no *press release* da Younicos, emitido em Agosto aquando da assinatura de um acordo entre a empresa e a fornecedora de energia no arquipélago. Já o fundador e CEO da empresa alemã, Alexander Voigt, sublinhou que esta aposta mostrará que as energias renováveis podem superar técnica e comercialmente os combustíveis fósseis, ao mesmo tempo que reduz as emissões de CO<sub>2</sub>.

no energético? A Comissão prevê que uma Dinamarca assente em energias de origem verde exija um investimento reduzido: apenas mais 0,5% do produto interno bruto de 2050 do que o investimento nos meios convencionais. “São necessários investimentos se estamos a mudar a sociedade em direcção à energia verde. E a factura será muito maior se não agirmos a tempo”, afirma o ministro Martin Lidegaard.

A consciência ambiental já faz parte, há muito, dos hábitos dos dinamarqueses. Assim se explica que os comboios da DSB, empresa pública detida pelo ministério dinamarquês dos transportes, em Copenhaga, sejam movidos apenas a energia produzida a partir do vento e da água, ou que o hotel de quatro estrelas Crowne Plaza Copenhagen Towers recorra a painéis solares e a um sistema de sucção de água para aquecimento

e arrefecimento do edifício. Aliás, Copenhaga pretende tornar-se na primeira capital do mundo neutra em CO<sub>2</sub>, já em 2025, através da implementação do Plano Climático CPH 2025.

### UM PASSO À FRENTE

O caminho que a Dinamarca se propôs percorrer não só reduzirá a pegada ecológica do país, como o dotará de um política energética mais segura e estável. “Em 1970 a nossa electricidade e aquecimento estavam totalmente dependentes do petróleo. E depois deu-se a crise do petróleo”, conta Katherine Richardson, professora de oceanografia biológica e um dos membros da Comissão, que veio a Portugal no ano passado por ocasião do Green Festival. “O país ficou de joelhos”, acrescenta. Apostou-se então no carvão, por um lado, e na eficiência energética, por outro, com o consequente desenvolvi-

mento de soluções tecnológicas. A propósito de segurança energética, a investigadora recorda um episódio recente que despertou a atenção dos seus compatriotas para essa questão: a publicação de cartoons do profeta Maomé num jornal dinamarquês, que desencadeou reacções extremistas por parte de países detentores de petróleo. Afinal, questões tão importantes como a energia não devem ficar em mãos alheias. Mas há mais um bom motivo para esta estratégia: os recursos fósseis são finitos. “A Dinamarca tem sido exportadora de petróleo e passará a ser, como o resto da Europa, importadora. E muito poucos países têm petróleo para exportar. Teremos de viver sem petróleo”, vaticina a investigadora. O seu país antecipa-se e prepara-se, com tempo, para um futuro mais verde e estável em termos energéticos. Qual se segue? **R**

# UM ECOLOGISTA NO PALCO DA MÚSICA

DEPOIS DA AVENTURA DO PROGRAMA DE TELEVISÃO *ÍDOLOS*, FILIPE PINTO LANÇA O SEU PRIMEIRO ÁLBUM DE ORIGINALS E ASSUME-SE CADA VEZ MAIS COMO UM EXEMPLO NAS QUESTÕES AMBIENTAIS, TRAVANDO UMA LUTA SISTEMÁTICA CONTRA A INDIFERENÇA.

Ana Rita Ramos

Filipe Pombo/AFFP

No dia do lançamento oficial do seu primeiro álbum de originais, *Cerne*, Filipe Pinto falou com a RECICLA no maravilhoso Jardim da Estrela, em Lisboa, e revelou os seus sonhos e esperanças – não só na música, também nas questões ambientais. Com a sua coerência, carisma e olhar fresco sobre a problemática das florestas e da ecologia, Filipe Pinto arrisca-se a tornar-se numa estrela na defesa do planeta. “Estamos a pôr em causa a nossa sobrevivência como espécie, como civilização”, diz ele, sentado num banco do jardim, a falar apaixonadamente sobre estas temáticas. A pressão sobre os recursos puxou finalmente o problema ambiental para a ribalta das preocupações públicas e políticas. “Já não se trata de qualquer ficção científica de uns quantos ecologistas lunáticos e catastrofistas”, afirma Filipe Pinto. “Trata-se, muito concretamente, da mudança de modelo energético e, com ele, do modelo económico e social”. Há décadas que pesquisadores e ambientalistas alertavam para que o planeta sentiria no futuro o impacto do descuido do homem com o ambiente. Na passagem do milénio os avisos já não eram necessários – as catástrofes causadas pelo aquecimento global tornaram-se realidades presentes em todos os continentes. Os desafios passaram a ser dois: adaptar-se à iminência de novos e mais dramáticos desastres naturais, e buscar soluções para amenizar as consequências do fenómeno.

A comunidade científica pode até discordar em detalhes, mas converge no consenso de que o aquecimento é um facto, e um facto que se agrava em razão geométrica. Como sublinha Filipe Pinto, até os mais cépticos comungam agora da ideia apavorante de que a crise ambiental é real e os seus efeitos imediatos. O que divide os especialistas já não é se o aquecimento global se abaterá sobre a natureza daqui a 20 ou 30 anos, mas como se pode escapar da armadilha que criámos para nós mesmos nesta esfera azul, pálida e frágil, que ocupa a terceira órbita em torno do Sol.

A par das questões ambientais, Filipe Pinto está concentrado na sua carreira de músico a tempo inteiro. *Insónia* é o nome do single de apresentação do seu primeiro disco, em que ele próprio é responsável pela autoria, arranjos, produção e interpretação de todos os temas, cantados em português. “Apesar de no *Ídolos* ter ido por outros caminhos, quando componho algo meu sinto-me mais identificado com o português”, explica. O concerto de apresentação de *Cerne* terá lugar no Tivoli, em Lisboa, a 26 de Outubro, mas ainda em Setembro fez um Showcase de lançamento no GREENFEST, no dia 27 de Setembro, com o apoio da Sociedade Ponto Verde.

Filipe tem 24 anos, é natural de S. Mamede de Infesta, Matosinhos, e estudou Engenharia Florestal na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), em Vila Real. Desde



“No ambiente, cada um tem de fazer a sua parte. Pequenas acções. Não precisam de ser gestos gigantescos, basta não deitar as beatas para o chão, ter cuidado com o desperdício de água, apanhar o papel que alguém deixou cair com negligência”



que se lembra como gente que se esforça por endireitar o mundo, viciado na sua boa consciência planetária, com claras influências dos pais, apaixonados pela natureza e pela vida ao ar livre. Este rapaz com cara de anjo fala desassombadamente sobre os temas que o apaixonam na vida. “O futuro do mundo depende do que fazemos hoje”, diz ele. “Para que haja mais consciência, as pessoas precisam de ser informadas da verdade. Essa deve ser a principal luta de cada um de nós”.

**O alerta dos cientistas sobre o aquecimento global e outros problemas ambientais, que há poucos anos mobilizava apenas órgãos técnicos e ambientalistas, é hoje tema omnipresente. Está na retórica dos políticos e nos planos de negócios dos empresários, passou a ser ferramenta de marketing na publicidade e de autopromoção entre celebridades e transformou-se em discussão obrigatória nas conversas entre amigos. No seu**

**caso, de onde vem a paixão pelo ambiente?**

Além da música, a minha grande paixão sempre foi o ambiente. Os meus pais tinham uma grande ligação à terra, à agricultura. Recordo com saudade os meus verões na aldeia dos meus avós, em Trás-os-Montes, e o grande

**“AS PESSOAS PRECISAM DE SER INFORMADAS DA VERDADE. ESSA DEVE SER A PRINCIPAL LUTA DE CADA UM DE NÓS”**

incentivo que sempre me deram de amar e respeitar a natureza.

**Isso quando era pequeno... e depois?**

Antes de escolher o curso de Engenharia Florestal, já tinha o bichinho da reciclagem, a ideia de que cada um de nós deveria fazer a sua parte. Depois entrei para a universidade, aprofundei

os conceitos até aí empíricos, aprendi a interligar os factos, fiz muito trabalho no terreno, nos parques naturais, aprendi a apreciar a diversidade da natureza e a compreender a mecânica florestal.

**A capacidade de lutar revela-nos. Quais as suas causas de eleição?**

As florestas e as alterações climáticas. Combater as dificuldades do clima envolve ao mesmo tempo opções de consumo e comportamento individuais e grandes negociações entre Estados. É preciso uma acção concertada.

**Considera-se um activista da causa ambiental? Como encara a questão da responsabilidade individual em busca de um mundo melhor?**

Cada um tem de fazer a sua parte. Pequenas acções. Não precisam de ser gestos gigantescos, basta não deitar as beatas para o chão, ter cuidado com o desperdício de água, apanhar o papel que alguém deixou cair com negligência. Sou apaixonado pelas causas

Filipe Pinto sabe que as propostas para uma existência mais sustentável existem, mas as suas aplicações implicam sacrifício. Em última instância, passam pelo modo como a sociedade global se organiza. E como cada um de nós leva a vida

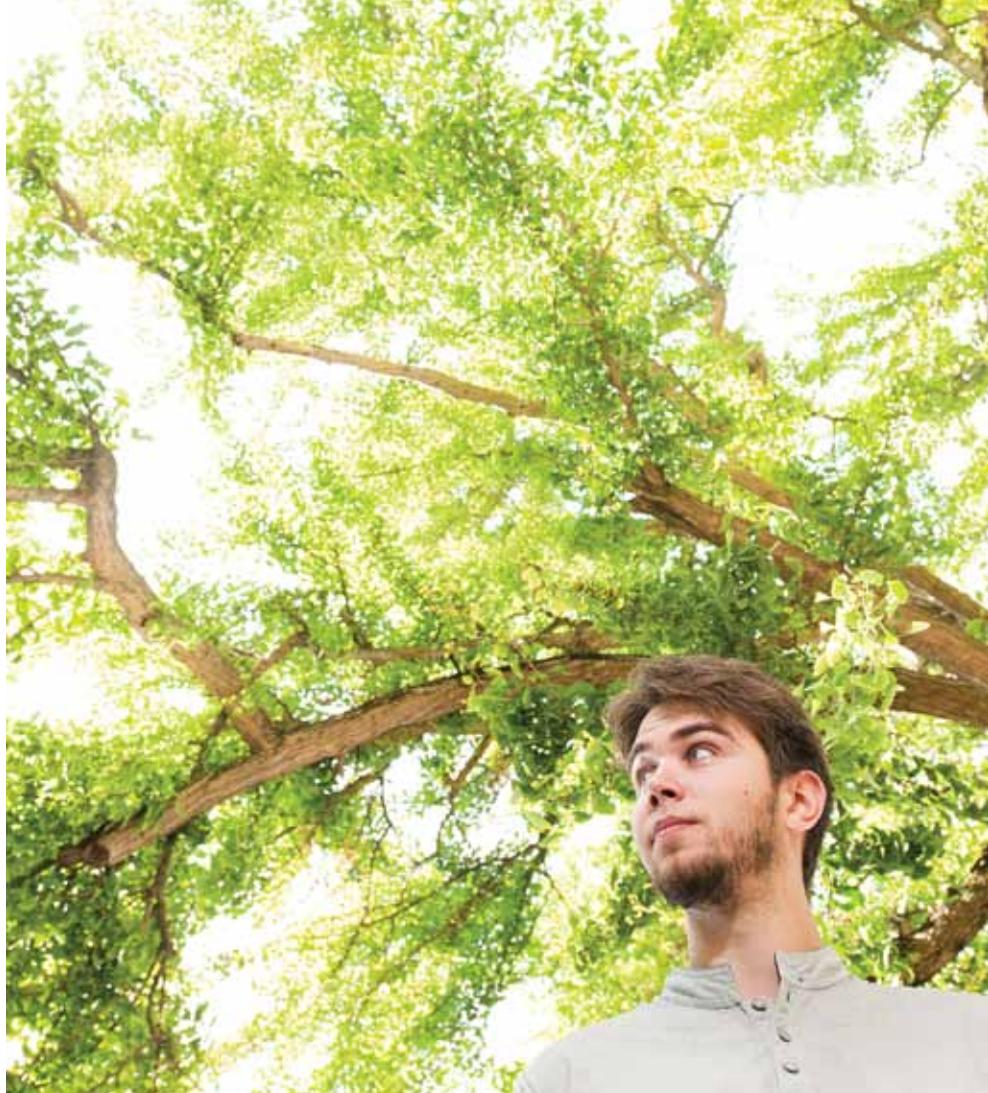
ambientais, mas não sou cumpridor a 100%, por vezes esqueço-me do carregador na tomada e outros pequenos deslizes. Mas o importante é tomarmos consciência dos erros. Só assim poderemos mudar.

**A preocupação ecológica é sinal de civilização e são poucos os que, com maior ou menor credibilidade, resistem ao apelo verde. Campanhas de ONG e ambientalistas propõem que cada pessoa faça a sua parte. O que faz no seu dia-a-dia para cumprir o seu papel?**

O maior gesto que poderemos ter para com a natureza é o amor. O amor e a entrega. O amor pelas florestas, por exemplo, é importantíssimo. A desflorestação está a acontecer vertiginosamente. É preciso transformar esta problemática macro em acções pessoais, à escala de cada um de nós. Quando uma criança me vê a apanhar uma garrafa de plástico do chão e deitá-la no ecoponto amarelo, fica lá com a mensagem. Com a situação do país, precisamos mais de gestos do que de palavras. Não chegam os congressos e os panfletos.

**Todos podemos – e devemos – iniciar um processo de transformação do mundo, ainda que apenas colocando uma flor numa janela. Se tivesse que escolher uma causa na área da sustentabilidade, qual seria? O que mais o preocupa?**

Uma das principais problemáticas é a água e a sua escassez. A água é o ouro do futuro. Mas também o problema da desertificação e da destruição da floresta. Temos de ter um rasgo de pensamento. Os bom-



beiros não podem, só por si, assumir o combate ao flagelo. Há que apostar uma vez por todas na prevenção. Claro que o facto de sermos um país mediterrâneo, com um clima propício aos incêndios, tem a sua influência negativa, mas há muito trabalho a

**“QUANDO UM BOSQUE SE INCENDEIA, PERDEMOS BIODIVERSIDADE, AUMENTAMOS O EFEITO DE ESTUFA, DUPLICAMOS O CO<sub>2</sub>...”**

fazer quanto ao ordenamento do território e trabalho de vigia das florestas. As pessoas não percebem realmente a importância das florestas na nossa vida. Quando um bosque se incendeia, perdemos biodiversidade, aumentamos o efeito de estufa, duplicamos o CO<sub>2</sub>...

**A nível florestal, o que há a fazer?**

Primeiro que tudo, deveria ser feito o cadastro do país, tentando unir os bosques. Foram criadas as ZIF (Zonas de Intervenção Florestal), de forma a reunir vários proprietários florestais, para ganharem força e sinergias. Era preciso que as ZIF tivessem efeitos no terreno.

**A biodiversidade está em risco?**

Sim. Todas as espécies animais e vegetais são precisas. Em Nova Iorque, quando quiseram extinguir todas as ratazanas de Manhattan, os efeitos foram terríveis, com inundações nos sistemas subterrâneos. Até pelas ratazanas devemos ter respeito. O Homem é apenas mais um elemento da natureza.

**Tem noção de que a causa ambiental precisa de pessoas como o Filipe, que travam uma luta sistemática contra a indiferença**



“Com a música sou definitivamente mais feliz. E mais do que vender discos quero que as pessoas conheçam o meu trabalho”

esta nostalgia tão portuguesa.

### **Qual a importância da sua estadia em Londres para a qualidade deste disco?**

Estive nove meses em Londres, ganhei segurança, experiência de vida, auto-estima. Abri perspectivas e possibilidades nunca antes testadas, adorei ir a concertos, teatros, musicais. Em Londres respira-se música e isso foi muito inspirador. Trouxe-me verdade e paz. Depois do concurso acabar, tudo fervia, as pessoas estavam muito próximas, andei num grande stresse na minha busca por concluir as coisas. Londres trouxe-me a calma de que precisava para encontrar o meu caminho. Conheci gente de todo o mundo, ganhei grande riqueza e diversidade.

### **Cerne é uma concretização pessoal?**

Sim! Antes o meu objectivo era concluir o curso e trabalhar no universo das florestas que tanto me apaixonava. Agora quero também criar currículo a nível musical.

### **Como avalia a receptividade do seu primeiro disco?**

Tem sido extraordinária. Claro que há um certo estereótipo relacionado com o programa de televisão, mas hoje não tenho complexos em relação a isso: ainda bem que corri. Se não me tivessem inscrito no programa, hoje não estaria a investir na música com esta certeza e convicção. Continuará a fazer as minhas composições, mas provavelmente ficarão na gaveta, não teria a coragem e a força suficientes para ultrapassar as dificuldades e dedicar-me exclusivamente à música.

### **Hoje é mais feliz?**

Definitivamente. Estou grato por isso. E mais do que vender discos quero que as pessoas conheçam o meu trabalho. **R**

### **e, com o seu exemplo e carisma, influenciam outros a mudar?**

Eu sou apenas mais uma pessoa que tem de fazer a sua parte. Tenho implementado algumas acções no terreno, actividades de sensibilização com jovens, voluntariado com os mais novos, apoio a parcerias com o então Instituto Português da Juventude, papel de cooperação com os bombeiros, etc... Gosto de desempenhar estas funções.

### **Como é que o seu percurso e escolhas universitárias o influenciaram a nível musical?**

Neste momento estou focado na música, mas quero usar a minha sonoridade como veículo de sensibilização. O próprio disco – *Cerne* – tem uma componente florestal. Em botânica, “cerne” é a parte central do tronco das árvores, que tem funções estruturais. Do ponto de vista figurativo, “cerne” significa o âmago, o ponto mais importante, o íntimo. Este meu primeiro disco é a história do que se passou antes e depois do programa de televisão *Ídolos*.

### **O próprio CD, como objecto, teve preocupações ambientais...**

Sim, o CD não tem plástico, por exemplo. No início pensei poder fazer um objecto 100% reciclado, mas não

foi possível. Criámos, isso sim, uma linguagem coerente que tocasse com harmonia o mundo musical e ambiental. Apesar de não ser um disco ligado apenas à natureza, tem algumas músicas que se inspiram nela...

### **Pode dar exemplos?**

O tema “Vila” fala da temática da desertificação do país, da beleza que

“ESTAMOS A PÔR EM CAUSA A NOSSA SOBREVIVÊNCIA COMO ESPÉCIE, COMO CIVILIZAÇÃO. JÁ NÃO SE TRATA DE QUALQUER FICÇÃO CIENTÍFICA DE UNS QUANTOS ECOLOGISTAS LUNÁTICOS E CATASTROFISTAS”

existe no interior, da qualidade de vida que ali se encontra. Não é um hino, apenas um reconhecimento de um outro Portugal invisível para grande parte dos portugueses.

### **Que outros temas destaca do seu primeiro trabalho?**

“Crua carne”, que aborda o excesso do uso da imagem hoje em dia, valorizando o exterior, esquecendo o interior de cada um de nós. Ou “Mandato de Paz”, que fala do saudosismo, da necessidade que temos enquanto povo de nos agarrarmos a

# TRABALHE SEM DEIXAR RASTO

OS CUIDADOS COM O AMBIENTE COMEÇAM EM CASA, MAS OS BONS HÁBITOS DEVEM ESTENDER-SE AO LOCAL DE TRABALHO. SAIBA COMO TORNAR O SEU ESCRITÓRIO ECOLOGICAMENTE RESPONSÁVEL.

Texto Teresa Violante

Foto Getty Images

## 1- Iluminação

Privilegie a luz natural: abra as persianas. Opte por lâmpadas fluorescentes – estima-se que em dois anos o investimento esteja pago – e apague as luzes quando acabar o dia de trabalho. Em zonas de passagem, por exemplo, instale detectores de presença, evitando assim que a luz esteja sempre acesa.

## 2- Informática

Não use o screen saver – consome mais energia do que a utilização normal. Programe o monitor para desligar após 15 minutos de inatividade e o disco rígido após 30 minutos. Opte por monitores LCD (permitem poupar 20 euros/ano em energia face aos de CRT) e por portáteis – são mais económicos do que os computadores de secretária.

## 3- Impressora

Uma impressora multifunções (DMF ou all-in-one) gasta 50% da energia de um conjunto composto por impressora, scanner, telecopiadora e fotocopiadora. Imprima dos dois lados das folhas, mas antes de premir o botão print avalie a real necessidade do ficheiro em papel. Opte por tinteiros recicláveis e cartuchos recarregáveis.

## 4- Corrente

São vários os aparelhos que diariamente ligamos à corrente eléctrica. Não deixe os carregadores de telemóveis ligados após a bateria estar a 100% e desligue pequenos electrodomésticos como cafeteira eléctrica, máquina de café ou rádio. A fotocopiadora ligada durante toda a noite consome a energia necessária para 5.000 cópias A4.

## 5- Ar

Ajuste o ar condicionado: temperaturas muito elevadas ou muito baixas elevam o gasto energético. Se descer apenas um grau na temperatura do ar condicionado pode poupar até 10% na factura da electricidade. Tenha plantas no escritório: não só tornam o espaço mais agradável como mais respirável, já que transformam o CO<sub>2</sub> em oxigénio.

## 6- Água

Instale redutores de caudal fixo nas torneiras, use mecanismos de regulação das descargas nos autoclismo e esteja atento a perdas de água, comunicando-as de imediato ao pessoal técnico.

## 7- Deslocações

Sempre que possível vá para o escritório de transportes públicos ou meios não poluentes, como a bicicleta. Crie um sistema de boleias entre os colegas. Evite deslocações para reuniões ou encontros que podem decorrem por vídeo-conferência ou através de Skype.

## 8- Resíduos

Instale pontos de reciclagem para materiais de vidro, plástico e papel em sítios estratégicos e de fácil acesso. Opte por pilhas recarregáveis, mas se usar as convencionais deposite-as em locais adequados.



# É MADEIRA? É METAL? NÃO, É PLÁSTICO

NA PRAIA, NO JARDIM OU NO CAMPO AS SOLUÇÕES EXTRUPLÁS PROVAM QUE NO RECICLAR É QUE ESTÁ O GANHO. FEITAS A PARTIR DE PLÁSTICO QUE JÁ TEVE UTILIDADE, ESTAS PEÇAS DE MOBILIÁRIO URBANO SÃO UMA ALTERNATIVA 100% SUSTENTÁVEL.

*Texto Teresa Violante*

*Fotos Filipe Pombo/AFFP*

Se é daquelas pessoas que tem dúvidas sobre a importância de colocar as embalagens usadas nos respectivos ecopontos, este texto é para si. Vai finalmente desvendar um mistério: o que acontece ao pacote de batatas fritas colocado no ecoponto amarelo? E ao copo de iogurte? Ou à embalagem de fiambre? A Extruplás trata desses e de outros resíduos de plástico, transformando-os em produtos tão variados como mesas, bancos de jardim, passadiços, espreguiçadeiras e chapéus-de-sol. Evita, assim, que tenham como destino o aterro.

O resultado da reciclagem pode estar bem mais perto de si do que imagina. De norte a sul do país, já são vários os espaços públicos que adoptaram mobiliário urbano em plástico reciclado em vez de materiais mais convencionais, como madeira ou metal. Exemplos? Parque infantil Alto dos Gaios, em Cascais, jardim de São Pedro do Corval, em Reguen-

gos de Monsaraz, ou o parque nas margens do rio Sever, em Marvão. Mais: se esteve de férias no Zmar, na Zambujeira do Mar, saiba que as mesas junto à piscina ou a sinalética de todo o resort são em plástico reciclado. E se foi a banhos nas praias do litoral de Cascais o mais certo é ter-se cruzado com estas soluções enquanto se estendia na espreguiçadeira ou se refugiava do calor à sombra do chapéu-de-sol na zona concessionada.

“É um material rígido, completamente maciço e pesado”, o que é bom para evitar actos de vandalismo em espaços públicos, aponta a directora-geral da Extruplás, Sandra Castro. “Tem grande durabilidade. Fizemos um estudo com a Universidade do Minho sobre as características técnicas e propriedades físicas e mecânicas do material e conclui-se que era complicado determinar o tempo de vida deste produto: 50, 60, 70 anos...”, acrescenta. É ainda aconselhável para



Directora-geral da Extruplás, Sandra Castro não poupa elogios ao plástico reciclado: “É um material rígido, completamente maciço e pesado. Tem grande durabilidade”



Do ecoponto ao produto final, o plástico sofre várias transformações. Depois de triado é triturado e aquecido a altas temperaturas, para ser moldado. Resultado? Peças de mobiliário urbano resistentes e confortáveis.



espaços ao ar livre, uma vez que não se deteriora com as condições climáticas, nem necessita de ser lixado ou envernizado com o passar do tempo.

#### COMO TUDO ACONTECE

A Extruplás, que surgiu em 2000 e foi adquirida pelo grupo SGR em 2006, é “recicladora pré-qualificada pela Sociedade Ponto Verde (SPV) para recepção do fluxo de plásticos mistos”, diz Sandra Castro. Por plásticos mistos entende-se, como o nome indica, uma mistura de diferentes tipos de plásticos, “que têm mais de um tipo de camada”. É o caso dos pacotes de batatas fritas, de arroz ou de esparguete, do copo de iogurte e de algumas embalagens de detergentes, entre outras. Além dos plásticos mistos, fruto da separação doméstica, a Extruplás recebe ainda plásticos industriais e privados. “Quando o

material nos chega via SPV vem triado pelos sistemas municipais”, explica a responsável da empresa. Uma vez na Extruplás, o plástico é alvo de nova triagem e separado segundo as suas características. Triturado e derretido a altas temperaturas (180°C a 200°C), é então colocado num

### A EXTRUPLÁS RECICLA MIL TONELADAS DE PLÁSTICO POR MÊS, QUANTIDADE QUE ASSIM NÃO TEM COMO DESTINO O ATERRO

molde. Após o arrefecimento, “pode sair a peça final, como uma estaca, ou uma peça para depois maquinar: banco, mesa, espreguiçadeira”. O pigmento utilizado na produção de plástico dita a cor dos artigos: castanha,

preta, verde, azul e vermelha.

#### CÍRCULO VIRTUOSO

A produção de mobiliário em plástico reciclado tem zero desperdício: aparas e peças não conformes são novamente introduzidas no processo. E mesmo peças antigas ou danificadas podem ser novamente recicladas. Foi o que sucedeu a algumas estruturas de um parque de merendas que, devido a um incêndio, derreteram (este material é inflamável, mas não propaga a chama). “Para nós não é desperdício; é matéria-prima”, garante Sandra Castro. Depois da assinatura do protocolo com a SPV que tornou a Extruplás recicladora pré-qualificada, a actividade da empresa ganhou novo fôlego. “Em média, reciclamos cerca de mil toneladas por mês”, indica a responsável. “Necessitamos de mais 10% a 15% de material para chegar ao

As peças Extruplás são 100% plástico, uma vez que até o pigmento que lhes dá cor é polímero, utilizado na produção de plástico



mesmo peso” de produto final. “É uma relação quase directa”. A funcionar na Maia e no Seixal, com quatro máquinas e 23 trabalhadores, a Extruplás dá os primeiros passos rumo à internacionalização, de olhos postos no Brasil, Angola, Espanha e França. “Temos vindo a aumentar a venda externa, mas ainda é muito contida. É muito recente”, justifica a directora-geral. As vendas nacionais, devido à actual conjuntura, estão estagnadas. No entanto, a Extruplás já conquistou uma posição no mercado, tornando as soluções em plástico reciclado apetecíveis para espaços públicos e privados, de parques e jardins a praias e empreendimentos privados. Sustentabilidade com design. **R**

## OBRAS DE REFERÊNCIA

Flexíveis e resistentes, os produtos Extruplás adaptam-se às necessidades dos clientes. Por isso, além da vasta gama de artigos que já existe, é sempre possível, em parceria com as empresas ou particulares, conceber novas soluções. Para ilustrar a multiplicidade de aplicações, Sandra Castro destaca três obras com selo Extruplás:

- Praias de +, na Linha de Cascais

“Desenvolvemos uma gama completa: duche, lava-pés, espreguiçadeira, chapéus-de-sol... Em termos de aplicação e de visualização é uma gama completa e muito bonita”.



- Zmar, eco resort na Zambujeira do Mar

“É um centro de divulgação muito interessante e foram desenvolvidas muitas peças à medida do cliente”.



- Corredor ecológico de Valongo

“Mais de três quilómetros com passadiços, pontes suspensas, vedações paliçadas... Liga Valongo à aldeia de Couce, pela serra. Algumas zonas foram mais complicadas, trabalhámos em alturas muito elevadas e o material está ali para mostrar o que vale”.



Aos 19 anos, Carolina é uma empreendedora nata. Estudante universitária e surfista, é voluntária numa ONG ambiental, lançou uma marca de roupa com os amigos e ainda escreve crónicas e artigos para uma revista



# SER OU FAZER: EIS A QUESTÃO

PRECARIEDADE, DESEMPREGO, EMIGRAÇÃO SÃO PALAVRAS ASSOCIADAS À JUVENTUDE. MAS TAMBÉM TECNOLOGIA, AVENTURA E EMPREENDEDORISMO. CONHEÇA A HISTÓRIA DE CINCO JOVENS COM MENOS DE 30 ANOS QUE EM VEZ DE SEREM ESPECTADORES, FAZEM ACONTECER.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

O Verão começou com más notícias para os portugueses, em especial para os mais novos: o desemprego entre os menores de 25 anos atingia 36,4%, a quarta taxa mais elevada da União Europeia, segundo dados do Eurostat. Não admira, por isso, que muitos façam a mala e procurem oportunidades no estrangeiro. Mas há também quem arrisque e aposte em dar vida às suas ideias. “Diversos estudos realizados entre a comunidade académica portuguesa revelam grande apetência dos nossos estudantes universitários para o empreendedorismo. Na generalidade, as instituições do ensino superior registam uma subida do número de spin-offs, patentes, estudantes de pós-graduações em empreendedorismo e projectos *seed capital* e start-ups incubados nos centros de ciência e tecnologia das universidades”, afirma o presidente da Associação Nacional de Jovens Empresários (ANJE), Francisco Maria Balsemão. Desde 1998 que a associação atribui o Prémio Jovem Empreendedor, “primeiro galardão de empreendedorismo português” que “se tornou indutor da inovação e catalisador da criação de empresas”, orgulha-se.

E basta olhar à volta para ver que são muitos os jovens que se aventuram no tecido empresarial. Como Ricar-

do Belchior e Bruno Mendes, mentores da Funmácia, negócio bem-humorado e em expansão. Inspirado num conceito que viram em Espanha, “alia o lado mais sério da farmácia ao lado mais divertido das guloseimas.

Na Funmácia podemos encontrar grande variedade de doces que são colocados em embalagens farmacêuticas identificadas com rótulos com sentido de humor bastante apurado”, explica Ricardo Belchior. Há inibidores de mau feitio, eliminadores de teimosia ou intensificadores de amor. O primeiro espaço abriu portas em Outubro do ano passado, em Lisboa, e existem já mais duas lojas, uma na Amadora e outra em Cascais. “Esperamos fechar o ano com cinco lojas”, adianta Ricardo. Tinham 25 e 26 anos quando decidiram avançar com o projecto, mas o desejo de ter um negócio próprio vinha da adolescência. A idade nunca foi um obstáculo, “mas sim um desafio”, diz Ricardo. “Quanto mais cedo erramos, mais cedo aprendemos. Tornamo-nos pessoas mais fortes”, garante.

## O MEU EMPREGO

Também Inês Ribeiro e Raquel Policarpo tinham 26 anos quando deram os primeiros passos para criar a Time Travellers, agência de turismo que, mais do que

Licenciadas em arqueologia, Inês e Raquel criaram um negócio próprio, a Time Travellers, em alternativa a trabalhos precários

viagens a um local, organiza viagens no tempo. “Levamos as pessoas a conhecerem o passado, a visitarem sítios e monumentos arqueológicos e históricos que muitas vezes estão escondidos dos visitantes ou que, quando visitados, não são totalmente compreendidos. Fazemos a ponte entre o presente e o passado”, explicam. Licenciadas em arqueologia, viram num negócio próprio uma alternativa à precariedade. “O trabalho de arqueólogo é andar em escavações e obras de curta/média duração, em várias zonas do país. Ter o nosso próprio negócio é, pelo menos, a certeza de que não estamos dependentes da motivação e do esforço de outros para continuarmos a ter trabalho e emprego”, acrescentam. Estratégia que a actual realidade económica tende a acentuar: “O empreendedorismo é,

## OS JOVENS ENTRE OS 25 E OS 34 ANOS REGISTAM A MAIOR TAXA DE ACTIVIDADE EMPREENDEDORA EM PORTUGAL

em muitos casos, a alternativa mais expedita para encontrar emprego”, diz o presidente da ANJE. Aliás, “em momentos de retracção do mercado de emprego o empreendedorismo é fundamental para contrabalançar os postos de trabalho perdidos e fomentar a integração e mobilidade laborais”, acrescenta. Inês e Raquel recomendam esta opção: “É uma óptima aprendizagem relativamente a valores como responsabilidade, esforço, sacrifício, mas também auto-estima”. Ao contrário dos fundadores da



Funmácia, que lançaram o negócio apenas com recurso a capitais próprios, as duas amigas beneficiaram do apoio do programa Mulher +. E assim tiveram formação em áreas como gestão, contabilidade, direito, recursos humanos e marketing, receberam apoio de uma consultora para elaboração do plano de negócios e ajuda financeira no valor de 10 mil euros. “O resto tem sido uma auto-aprendizagem constante e um verdadeiro exercício de motivação e intuição”, asseguram.

### ONDAS DE ACÇÃO

É entre os 25 e os 34 anos que se regista a maior taxa de actividade empreendedora em Portugal (6,7%), segundo o Global Entrepreneurship Monitor Portugal 2010, recorda Francisco Maria Balsemão. Mas há quem o faça em idades

mais precoces: Carolina Salgueiro Pereira é estudante de educação física, surfista, cronista, voluntária na ONG SOS Salvem o Surf e uma das criadoras da marca Frozen, que inclui Frozen Wear, linha de roupa; Frozen TV, canal online; e Frozen Shape, dedicada a pranchas de surf. E só tem 19 anos. Carolina divide-se, sem esforço, por entre todas estas actividades: “É uma questão de organização e força de vontade”, afirma. Porém, ser-se muito novo pode fazer com que não se seja levado a sério: “Cheguei a escrever, adoravam, mas quando me pediam mais informações e dizia a minha idade – na altura 17 anos –, respondiam que ficavam de olho em mim, mas que de momento não seria possível”. A juventude é uma vantagem, garante a surfista, que lamenta a falta

Inspirados num conceito que viram em Espanha, Ricardo e Bruno abriram a Funmácia, loja de guloseimas bem-humoradas. E em expansão

ATITUDE



de incentivos para esta faixa etária. “Os jovens normalmente não têm dinheiro para investir, mas têm vontade e capacidade para fazer as coisas acontecer”. Nada que esmoreça a energia de Carolina. Aos 13 anos recebeu uma prancha e uma aula de surf na praia do Guincho e desde então nunca mais parou. O prazer com que se faz às ondas é o mesmo com que escreve artigos para a *Surf Total* ou crónicas (reunidas, em breve, no livro *Pai, porque é que as vacas não usam ténis?*), defende a protecção das ondas na orla costeira ou dedica-se à Frozen. “Ainda não fiz uma centésima parte daquilo que quero fazer. O grande erro está em não se fazer nada porque se acha que se faz pouco”. Carolina, Ricardo, Bruno, Inês e Raquel não hesitaram em dar os primeiros passos. **R**

### E NO ENTANTO ELES MOVEM-SE

“Ao contrário do que muitas vezes os adultos pensam, os jovens querem saber e preocupam-se com o mundo. Nunca estiveram, como agora, tão informados e conscientes dos desafios que enfrentamos”, afirma a coordenadora do Do Something em Portugal, Filipa Oliveira. De origem norte-americana, este projecto chegou a Portugal em 2010 por iniciativa da TESE – Associação para o Desenvolvimento. Objectivo? Apoiar os jovens na defesa das suas causas em prol da comunidade. “São eles que nos dizem qual é a sua causa, com quem querem participar, onde e durante quanto tempo”, explica Filipa Oliveira. “Em apenas dois anos já mobilizou mais de 5.000 jovens até aos 30 anos”, acrescenta. No ano passado decorreu a primeira edição dos Prémios Do Something, espécie de óscares para os jovens que mudam o mundo. “Pretendemos mostrar exemplos inspiradores e provas de que esta geração não está parada e que tem o poder de transformar a sociedade e criar novas soluções para causas como o isolamento dos sem-abrigo, a falta de autonomia das pessoas portadoras de deficiência motora, ou a degradação das casas de idosos em famílias carenciadas”.

# PORTUGAL A PEDAIS

É POSSÍVEL DESCOBRIR O PAÍS A PEDALAR: DE NORTE A SUL, NÃO FALTAM ECOVIAS PARA PERCORRER DE BICICLETA. PAULO GUERRA DOS SANTOS JÁ COMEÇOU A MAPEAR ESSES CAMINHOS – E NÃO PRECISA DE SER ATLETA PARA PARTIR À AVENTURA.

*Texto Teresa Violante*

*Fotos Paulo Guerra dos Santos (excepto onde indicado)*

De Lisboa a Badajoz de bicicleta são 330 quilómetros, distância perfeitamente ciclável. O desafio é de Paulo Guerra dos Santos, mentor do projecto Ecovias de Portugal (em breve Clube Ecovias de Portugal). Esta é, para já, a única rota de longo curso devidamente traçada por este engenheiro de estradas. Mas há mais duas em estudo: Lisboa-Sagres e Aveiro-Guarda. “Ecovias são percursos para toda a gente, desde o atleta que faz 100 quilómetros por dia a pessoas que podem ter uma vida algo sedentária”, explica. Nestes périplos o objectivo não é pedalar o mais depressa possível: mais do que a chegada, importa a viagem. Porque há muito para descobrir quando se anda de bicicleta. “Se for de Mora para Avis de automóvel vejo o centro de Mora e depois o centro de Avis. Na bicicleta, a 15/20 km/hora, é muito fácil parar e tirar

uma fotografia, olhar para um ribeiro, interagir com os locais, arrancar uma laranja, apanhar amoras silvestres...”, descreve Paulo Guerra dos Santos. A interactividade com o meio é muito maior e descobrem-se caminhos únicos, que ligam uma localidade à outra. As ecovias não são estradas convencionais (excepto quando não há outra alternativa e caso sejam vias com pouco trânsito), mas antes caminhos agrícolas, secundários, de terra. Novas formas de chegar. E de viajar. Desde que começou a dedicar-se a este projecto, o mentor do site [www.ecovias.pt.vu](http://www.ecovias.pt.vu) redescobriu Portugal. “Achava que conhecia o país, muitas cidades e vilas, mas esqueci-me que não conhecia o que há entre elas. E é isso que faz o território”. Ao pedalar pelos concelhos à procura de caminhos depara-se com paisagens deslumbrantes. “Cada vez amo mais o meu



Descobrir o país em duas rodas é uma proposta económica e saudável, em contacto estreito com a natureza

Por mês, Paulo Guerra dos Santos pedala cerca de 500 quilómetros nas deslocações por Lisboa



país e sinto que o conheço muito pouco”, confessa.

### DA FINLÂNDIA PARA PORTUGAL

Como é que um engenheiro de estradas se interessou pela bicicleta como meio de transporte? A resposta vem da Finlândia. Foi no país nórdico, para onde foi trabalhar alguns meses aos 34 anos, que reencontrou a bicicleta. “Estava convencido que quando chegasse iam dar-me as chaves do jipe para as mãos para andar pela cidade a fazer estudos de tráfego, análise de acidentes rodoviários... Deram-me uma chave, mas não parecia de um carro”, recorda. Então apontaram: “Ali está o seu veículo. Era uma bicicleta”, conta Paulo Guerra dos Santos. Os tempos em que pedalava tinham ficado, há mui-

to, para trás, nas brincadeiras de infância e enquanto desportista na adolescência. Os dois meses na Finlândia “mudaram completamente a minha forma de olhar para a bicicleta porque nunca tinha olhado para ela como meio de transporte”, reconhece.

De volta a Lisboa, e no âmbito da tese de mestrado, a 1 de Janeiro de 2008 deixou o automóvel na garagem e passou a deslocar-se em duas rodas pela cidade. “As primeiras semanas foram difíceis”, admite. “De início não temos noção do esforço, cansamo-nos e transpiramos, não tinha ideia do tempo que ia demorar, tinha de procurar os melhores caminhos”. Nada que não tenha superado. “A bicicleta permite viver o caminho”, sublinha. E desengane-se quem pensa que é

um modo de transporte lento. Para a tese de mestrado o engenheiro de estradas percorreu várias vezes, de carro e de bicicleta, o mesmo trajecto em hora de ponta. “Com o automóvel a minha velocidade média foi de 13 km/hora; com a bi-

### A BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE É UMA SOLUÇÃO INTERMÉDIA ENTRE ANDAR A PÉ E DE CARRO

cicleta 15 km/hora”. Aliás, no ‘para-arranca’ da cidade, mesmo fora da hora de ponta, raramente se atinge velocidades médias superiores a 20 km/hora ao volante, acrescenta. A bicicleta é, então, uma solução

Em grupo, a bicicleta proporciona longas conversas entre ciclistas; sozinho convida à introspecção

LAZER SUSTENTÁVEL

## LISBOA-BADAJOZ

- 1- Lisboa-Pegões (57 km)
- 2- Pegões-Coruche (53 km)
- 3- Coruche-Mora (45 km)
- 4- Mora-Avis (45 km)
- 5- Avis-Estremoz (55 km)
- 6- Estremoz-Elvas (55 km)
- 7- Elvas-Badajoz (20 km)



de mobilidade entre andar a pé (demasiado lento), e de carro. “O objectivo da bicicleta como meio de transporte não é transpirar, mas, sem esforço ou com o mesmo esforço de andar a pé, circular três a quatro vezes mais depressa”. As vantagens são inúmeras, de económicas a ganhos de saúde. “A bicicleta permite fugir à rotina. Não tenho instrumentos que o meçam, mas o meu nível de stress reduziu em cerca de 70%”, garante.

### CIDADE/PAÍS/EUROPA

No blog 100 Dias de Bicicleta Paulo Guerra dos Santos foi partilhando experiências e percepções quando trocou o carro pelo velocípede. Hoje, faz perto de 500 quilómetros por mês. Entretanto, e depois de explorar a cidade, alargou o campo de actuação e começou a planear deslocações em duas rodas pelo país. De forma voluntária, entre o trabalho de engenharia e as aulas na Universidade, e movido pela paixão, estudou mapas, trocou impressões com grupos de BTT, percorreu caminhos. E teve a ideia de criar a rota Lisboa-Évora, que alterou para Lisboa-Badajoz, como lhe sugeriram. Para definir esses 330 quilómetros de caminho investiu meses e pedalou muitos, muitos quilómetros. “Em média demoro um dia para procurar 20, 30 qui-



lómetros”, diz. Apesar de concluída, a rota Lisboa-Badajoz apenas o satisfaz em 85% ou 90%. O trajeto encontra-se no site, disponível

### AS ECOVIAS PRIVILEGIAM OS CAMINHOS SECUNDÁRIOS, AGRÍCOLAS E DE TERRA BATIDA

para download, para seguir com apoio do GPS do smartphone. Na internet, há vários relatos de quem já fez este percurso, como o grupo BTTArouca. “Após ter sido colocado

online o roteiro turístico de longa distância o grupo BTTArouca logo se mostrou disponível em conhecê-lo”, experiência contada em <http://www.bttarouca.blogspot.pt>. Também os BTTangas foram à procura de caramelos do outro lado da fronteira (<http://bttangas.blogspot.pt/p/os-seis-um-caramelos.html>). Mas Paulo Guerra dos Santos não se limita a traçar o périplo, dividido em etapas: cria um roteiro para os vários pontos de paragem, com o que ver, o que fazer, onde comer e onde dormir. E há propostas para todos e para todas as carteiras. Até porque, como defende, “a bicicleta promove a igualdade. Se me virem de bicicleta, a um milionário ou a

No Verão passado, Paulo Guerra dos Santos organizou um périplo Lisboa-Badajoz para promover esta forma de viajar

alguém com pouco poder económico, somos todos iguais”.

A preparar o doutoramento em políticas públicas no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, o engenheiro pretende lançar, em parceria com as autarquias, rotas de pequena dimensão: itinerários de dois dias, ideais para um fim-de-semana. O investimento é mínimo, até porque os cami-

## ALÉM DA ROTA LISBOA-BADAJOZ, ESTÃO EM ESTUDO MAIS DUAS: LISBOA-SAGRES E AVEIRO-GUARDA

nhos já existem. “O custo económico para uma câmara são os dois meses do meu trabalho”, afirma, tempo necessário para definir o trajecto e elaborar o guia. Algumas câmaras mostraram-se já muito interessadas: “O risco em aceitar a minha proposta é tão baixo em termos económicos e o potencial é tão grande que só pode correr bem”. Pequenas rotas que permitem explorar um concelho e estimular o turismo. Um projecto que constrói passo a passo, de forma sustentada. “Espero que um dia venha ser apadrinhado pelo Instituto do Turismo, ministério da Economia...”. Depois de explorar a cidade em duas rodas virou-se para o país. A Europa será o passo seguinte. Mas este engenheiro não se fica por aqui: “Gostava de ser o primeiro ser humano a pedalar na Lua ou em Marte”. **R**



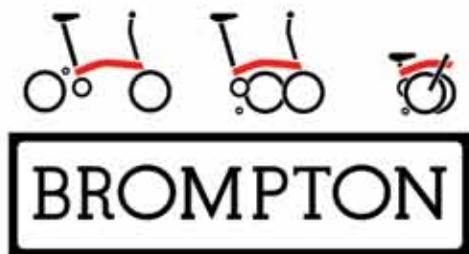
Fora do asfalto descobrem-se lugares únicos que jamais se conheceriam ao volante do carro

### TUDO A POSTOS

Algum espírito de aventura, bicicleta com mudanças, câmaras-de-ar suplentes e alforges em vez de mochila às costas são alguns dos conselhos de Paulo Guerra dos Santos para quem se prepara para percorrer a ecovia Lisboa-Badajoz. E um bom selim, “daqueles antigos, de couro”. Os quartos devem ser reservados com antecedência e as viagens feitas ao raiar do dia. “Sair às 6:30, ao nascer do sol, e pedalar com o ar fresco”. E com calma, praticando o ‘slow travel’. “Tirem uma semana para fazer uma rota de longa distância que podia ser

feita em quatro dias. Assim, usufruem mais”.

Quando traça os périplos em duas rodas, Paulo Guerra dos Santos procura soluções de mobilidade para a viagem de regresso, privilegiando o transporte ferroviário. O que nem sempre é fácil: “Até 31 de Dezembro de 2011 havia comboio Badajoz/Entroncamento. Acabaram com essa linha”. Por outro lado, cada vez mais empresas rodoviárias aceitam o transporte de bicicletas na bagageira. Assim, depois de pedalarem os cicloturistas podem regressar a casa com os velocípedes consigo e de forma prática.



Transporte pessoal desde 1976.



Escolha um caminho diferente,  
todos os dias. Vá de bicicleta.



Consulte todas as configurações no catálogo, disponível online ou na loja.



Av. do Colégio Militar, nº 40 A (frente ao nº153)  
1500-275 Lisboa GPS: N38° 45.432 W009° 11.121  
[www.lojadasbicicletas.com](http://www.lojadasbicicletas.com) [ldb@lojadasbicicletas.com](mailto:ldb@lojadasbicicletas.com)  
Tel. 217 163 759 Facebook: LDB Loja das Bicicletas

Se apresentar esta revista na Loja das Bicicletas até 31/10/2012, terá um desconto de 5% em todas as bicicletas e acessórios. Código: Y1AP-XW33-AQGW-EOCC

# SUSTENTABILIDADE É...

## Um ano a fermentar

Começou em Setembro o ciclo de oficinas “Um ano de fermentados”, no Quintal Bioshop (<http://quintalbioshop.com>), no Porto. De cariz prático, estas acções procuram sensibilizar para a importância dos alimentos fermentados, do pão aos iogurtes. Depois da primeira oficina Fermentação Cultural, segue-se O Pão, já no próximo dia 25. Até ao final do ano estão confirmadas mais duas: Chucrute, a 29 de Novembro, e Vinagres e Tempero, dia 13 de Dezembro. Mais informações e inscrições: [mail@quintalbioshop.com](mailto:mail@quintalbioshop.com).



## Cinema a bordo

Odissea – Tourism & Ecology Film Festival apresenta-se como o primeiro festival de cinema flutuante do mundo dedicado ao turismo e ecologia. Decorre de 11 a 14 de Novembro, com partida de Génova, em Itália, passagem por Barcelona, em Espanha, e final em Lisboa. A mostra cinematográfica sustentável decorre a bordo de um dos mais imponentes navios, o MSC Fantasia, com 333 metros de comprimento e capacidade para 4 mil pessoas. Um júri internacional avaliará as películas a concurso entre vários géneros (ficção, documentário, animação, institucional, reportagens de televisão e filmes para web), que abordem temas como experiências de viagem, destinos turísticos, responsabilidade social, preservação do ambiente, mobilidade sustentável, biodiversidade, alterações climáticas, economia verde.

O Odissea resulta da vontade de três entidades: Globalsea Travel, Associação Portuguesa de Turismologia e Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, do Instituto Politécnico de Leiria.

## SPEA em festa

Uma caminhada até ao ponto mais alto do arquipélago da Madeira, Pico Ruivo, assinala o 19.º aniversário da Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves (SPEA). No próximo dia 25 de Novembro sócios e amigos estão convidados a participar neste trajecto de menos de seis quilómetros (ida e volta), e de fácil acesso. O percurso começa no parque de

estacionamento da Achada do Teixeira e inclui lanche num dos abrigos que se encontram ao longo da caminhada. A chegada ao topo do Pico Ruivo ocorrerá a tempo de contemplar um dos mais belos espectáculos da natureza: o pôr-do-sol.

A participação é gratuita, mas o número de vagas é limitado. Mais informações: [madeira@spea.pt](mailto:madeira@spea.pt) ou 967 232 195.

## A arte do riso

Até Fevereiro o riso é o mote da exposição patente no Museu da Electricidade, em Lisboa. Não há vida sem riso e há tantos risos diferentes: felicidade, nervosismo, subversão, inteligência... Desenhos, pinturas, vídeos, filmes, esculturas, performances e documentos dão forma a esta exposição e a um sem fim de risos, suscitados por temas como política, amor, quotidiano.

# UMA MARCA AZUL POR NATUREZA MAS VERDE NA SUA ESSÊNCIA

Sabia que as embalagens de Água de Luso reduziram, no período entre 2006 e 2012, 2.500 toneladas de plástico? Esta redução de 27% no peso das nossas garrafas, tem um impacto positivo no nosso meio ambiente. Obrigado pela sua confiança.



## GERAÇÕES SAUDÁVEIS



sociedade

**ponto verde**



Reciclar vidro  
é dar e receber.

**Coloque as embalagens de vidro  
no ecoponto verde e ajude-nos  
a criar uma rede de salas de estudo.**

Sem um ambiente propício aos estudos, muitas crianças têm as suas expectativas de futuro fragilizadas. Assim, por cada tonelada de vidro reciclado, a Sociedade Ponto Verde vai contribuir com 1 euro para criar uma rede de salas de estudo em todo o país, para ajudar crianças de famílias carenciadas a estudar. Contamos consigo.

**Não deixe uma boa causa acabar no lixo**

**ENTRAJUDA**  
Associação de Apoio às Famílias em Situação de Precariedade Social

**esperança**

