

Esta revista é distribuída aos assinantes das revistas Caras e Activa e não pode ser vendida separadamente. É impressa em papel reciclado e tintas ecológicas.



RE CIC LA

sociedade
ponto verde
JANEIRO - MARÇO 2013
N.º 10 | TRIMESTRAL

Pegada no prato
Porque comer carne ou soja
não é só uma questão de gosto

Vingar, apesar da crise
Empresas que enfrentam desafios
e dão a volta por cima

Partidário do planeta
Conheça os pequenos gestos
do apresentador Luís Filipe Borges

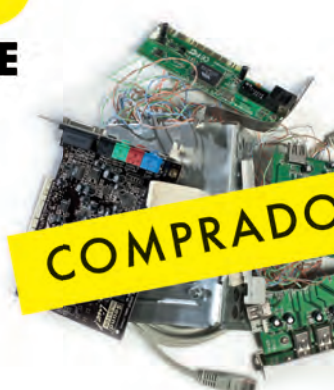
CORES PARA TODOS

MIGUEL NEIVA CRIOU UM SISTEMA DE IDENTIFICAÇÃO DE CORES PARA DALTONÍCOS. INCLUSIVO E FÁCIL DE USAR, EM PORTUGAL E EM QUALQUER PARTE DO MUNDO

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.

Vrumm-vrumm... Pi Piii! Trim triim!

É o autocarro que passa, o automobilista impaciente que buzina incessantemente, o telemóvel que toca no metro... Em casa os barulhos continuam: do motor dos electrodomésticos à música do vizinho do lado. **E um minuto de silêncio?**

Regulados por directiva comunitária, os valores do ruído em Portugal ficam muito aquém do desejado. Segundo a Quercus, até Novembro do ano passado apenas 68 municípios tinham mapas de ruído do ambiente aprovados e em vigor, validados pela Agência Portuguesa do Ambiente. E quase todos registavam valores acima do permitido. Só na Avenida Fontes Pereira de Melo, em Lisboa, o sonómetro registou valores na ordem dos 70 decibéis, quatro vezes mais do que o limite. Contudo, entre o burburinho e a azáfama do quotidiano, ainda é possível encontrar recantos onde é possível desfrutar de uns minutos de silêncio. Parta à descoberta desses refúgios sonoros. Porque se é certo que “há algo de ameaçador num silêncio muito prolongado” (Sófocles), o silêncio também vale ouro!



Ilustração: Rita Sales Luís

A RECICLA
é impressa em
papel reciclado
e com tintas
ecológicas

RECICLA

EDITORIAL

SEJA A MUDANÇA

Pequenos gestos produzem grandes resultados: só depende de nós, de cada um de nós. O pequeno gesto adoptado pelo designer Miguel Neiva tem grandes efeitos sociais. A pensar nos daltónicos, para quem distinguir as cores é um quebra-cabeças, criou o ColorAdd, um código que os ajuda a “ver” as tonalidades do arco-íris. Basta pensar no uso da cor como forma de comunicação no dia-a-dia para entender a importância desta solução. Também de pequenos gestos e grandes paixões são feitas as histórias da reportagem desta edição, protagonizadas por empreendedores que em tempos de crise levam as suas ideias a bom porto. Tinta da China, A Padaria Portuguesa e UniPlaces mostram que é possível vencer a adversidade, todos os dias, a cada dia. Afinal, como afirma Carlos Coelho, director da Ivity, “a criatividade e o sucesso estão depois da curva do desespero, ou então são o céu da nossa vontade que sempre nos protege quando procuramos vencer”. E porque todos podemos mudar o mundo através de pequenas gestos, convidamo-lo a fazer ligeiras alterações na sua dieta (não se esqueça que a alimentação pesa, e muito, na pegada ecológica). E não, não é preciso tornar-se vegetariano. Basta que abdique do consumo de carne durante um dia da semana, como propõe o movimento 2.as Sem Carne. Se cada norte-americano não comesse frango uma vez por semana, tal reduziria tanta poluição como retirar 500 mil carros das ruas, escuta-se no documentário *Meat the Truth*. Impressionante. Preparado para um pequeno (grande) gesto? **R**

SUMÁRIO

N.º10 JANEIRO - MARÇO 2013
www.pontoverde.pt

8

Reportagem

Empresas que apesar da crise... crescem.
Há sempre lugar para as boas ideias

14

Pequenos Gestos

Homem de apurado sentido de humor, o Boinas leva a sério a defesa do ambiente

22

Rosto

O talento de Paula Teixeira chega a todos: ela canta emoções com gestos

32

Atitude

Nutritivas e saborosas, as refeições também devem ser sustentáveis

38

Lazer sustentável

Educar a brincar, é a proposta da EcoMania. Por um planeta melhor

5

Ponto Verde

18

Tendências Eco

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, 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, Tel: 217 950 389
Directora: Ana Rita Ramos, Editora: Teresa Violante, Redacção: Ana Sofia Rodrigues, Paginação: Mário Pedro,
Fotografia: Agência Fotográfica Filipe Pombo, Thinkstock, 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



Brainstorming na copa das árvores

Dá pelo nome de The Tree House e tem uma missão: estimular empresas, políticos e organizações a integrar a sustentabilidade no seu dia-a-dia. A localização deste espaço *sui generis* não podia ser mais inspiradora: em plena floresta em Hechtel-Eksel, na Bélgica. Com capacidade para 25 pessoas, está disponível para apresentações, investigação científica, reuniões, sessões de *brainstorming* sobre a importância da sustentabilidade para as empresas e como podem contribuir para um mundo melhor.

Ecológica, The Tree House respeita o meio onde se insere. É constituída por duas cabinas com níveis distintos, erguidas sobre 19 palafitas aparafusadas ao solo, mas com mínimo impacto. Toda a madeira utilizada é certificada (FSC), as lâmpadas são LED e os equipamentos existentes recorrem a energia verde, proveniente de um museu que se encontra nas imediações. A climatização é auto-suficiente: uma bomba de calor extrai o calor do ar, transformando-o em estado líquido, que depois é conduzido por tubagens até às unidades de aquecimento instaladas debaixo dos bancos.

A construção deste espaço ficou ao cuidado do ateliê de arquitectura alemão Baumraum, e foi desenhado pelo arquitecto Andreas Wenning. Resulta da vontade da empresa Sappi, dedicada ao papel, e da sua agência de comunicação Proximity BBDO, da Flemish Forest and Nature Agency e do município de Hechtel-Eksel.



Fotos Markus Bollen



Mudam-se os tempos... embrulha-se a cidade

Papel de celofane, fita adesiva com a palavra “frágil”, objectos tipicamente urbanos e imaginação dão o mote para as acções A Mudar Lisboa. Isabel Antunes Pereira, 21 anos, e Miguel Martins, 22 anos, são os mentores deste projecto que já embrulhou bancos, caixotes do lixo, ecopontos, uma bicicleta, um carro e até uma pessoa. Objectivo? “Aludir à necessidade de mudança. Contudo, essa alteração não tem de ser forçosamente geográfica porque, antes de mais, devemos valorizar o que temos cá”, dizem. Sem ideologias políticas, este projecto criativo enaltece os

objectos através de um embrulho. A fita adesiva com a palavra “frágil” chama a atenção das pessoas “como se estivéssemos, de facto, em mudanças, pois a tão referida alteração deve ser feita na nossa mentalidade e nos nossos princípios”. Como? Os dois jovens deixam algumas pistas, inscritas nas suas intervenções: criar, refazer, inovar, ajudar... Aguardam-se novas acções, à medida que as ideias forem surgindo. Mas confessam: “Gostaríamos de embrulhar um eléctrico e também um monumento, como a estátua do Marquês de Pombal”.



Ler e trocar por mais

Certo de que ao longo dos anos as famílias “acumulam imensos livros em casa”, livros que “podem ser muito úteis a outras pessoas e provavelmente nunca mais serão utilizados”, Pedro Carvalho e António Vieira de Castro lançaram uma rede de troca, compra e venda, e doações de livros a preços low cost na internet. Troika de Livros é uma plataforma online, idealizada no âmbito de uma unidade curricular da licenciatura de engenharia informática, no Instituto Superior de Engenharia do Porto. Ao mesmo tempo que contribui para “um ambiente mais verde e promove a literacia”, a Troika de Livros ajuda as pessoas a “ganharem parte do dinheiro que investiram nos seus livros”. Para integrar esta rede basta efectuar o registo online e inserir os livros que disponibiliza para troca ou venda. Depois, os interessados enviam uma mensagem ao “troikador”. De Outubro passado até ao início de Janeiro o site teve 48.669 visualizações. A adesão tem superado as expectativas, admite Pedro Carvalho, predominando as vendas a preços baixos em detrimento da troca. “O que é natural face à crise”, acrescenta.



Mobiliário empático (ou brinquedos para adultos)

O Donko é um burro de carga cheio de estilo. “Guarda livros, revistas, projectos, réguas, tubos de papel, canetas e temos clientes a deixarem o seu iPad a dormir nas costas do Donko”, dizem os criadores Joana Brígido e Rui Quinta. Em cartão, o Donko é uma criação da Toyno (<http://toyno.com>) e já tem um novo amigo, o Nillo. Joana e Rui apresentam-no como um crocodilo “rapper wannabe”, perfeito para



acolher vinis, cd, revistas, além de servir como suporte para os headphones. Até ao final do ano haverá novas peças, como o elefante Ello e a girafa Giffo. Bichos com design e utilidade.

A ideia surgiu quando Joana desenhava um banco para crianças. “Percebemos imediatamente o potencial que a peça tinha e a simpatia que gerava. Analisámos o mercado e decidimos criar uma marca de brinquedos/utilitários para adultos”, contam. Ideias não lhes faltam. Para dar vida em cartão e noutros materiais.

Cogumelos há muitos. Estes crescem em casa

O Eco Gumelo é o cogumelo gourmet pronto-a-crescer, ideal para ter em casa sempre à mão de colher. Saborosos e ecológicos, estes cogumelos da espécie *Pleurotus ostreatus* crescem da noite para o dia. E sem esforço. A ideia é de João Cavaleiro, microbiologista que em 2011 deixou o emprego para dar vida a um interesse que virou paixão: fazer brotar cogumelos a partir de borra de café. Como? Basta abrir a embalagem Eco Gumelo e vaporizar duas vezes por dia. Depois, brotam da noite para o dia. Quando pararem de crescer é altura de colhê-los e confeccioná-los. Após a primeira colheita, se continuar a vaporizar o Eco Gumelo terá mais cogumelos passado algumas semanas. Simples e sustentável.

À venda online e em vários pontos do país (www.gumelo.com/stores_press.html).



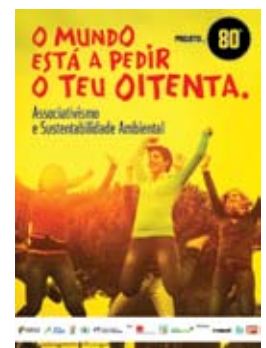
Foto 2012 - Gumelo

Dá o teu 80

Nem 8 nem 80, lá diz o povo. Mas há momentos – e idades – em que moderação não é palavra de ordem. O Projeto 80, promovido pelo Governo em parceria com o Instituto Português da Juventude e Green Project Awards, desafia os alunos do ensino básico e secundário a darem o seu 80 pelo planeta.

Podem concorrer associações de estudantes que desenvolvam um ou mais projectos de sustentabilidade que promovam a gestão eficiente de recursos, a diminuição da pegada hídrica e carbónica, a biodiversidade, o empreendedorismo, o voluntariado,

etc. As associações de estudantes vencedoras habilitam-se a vários prémios e a uma visita a instituições europeias em Bruxelas. Os projectos são seleccionados em duas fases (três em cada uma), e os seis finalistas são candidatos ao prémio Iniciativa Jovem, do Green Project Awards. Desde o início do ano que uma carrinha “pão de forma” percorre as escolas do país apelando à participação dos estudantes.



A CRISE NÃO MORA AQUI

TAMBÉM SENTEM OS EFEITOS DA RECESSÃO ECONÓMICA, MAS NEM POR ISSO DEIXAM DE CRESCER OU ENFRENTAR NOVOS DESAFIOS. CONHEÇA TRÊS EMPRESAS QUE, MESMO EM TEMPOS DIFÍCEIS, DÃO A VOLTA POR CIMA A CADA DIA QUE PASSA.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP (excepto onde indicado)

Os bairros de Lisboa estiveram em “guerra” no final do ano passado. E por um bom motivo: durante um dia A Padaria Portuguesa oferecia pães de deus ao bairro vencedor. Campo de Ourique foi o feliz. A disputa decorreu no Facebook e animou os fãs desta rede de padarias/pastelarias. “Pretendemos devolver aos bairros a vida de bairro. Mais do que vender pão e bolos, o nosso objectivo é ‘transaccionar’ relações sociais”, apresenta Nuno Carvalho, director-geral de A Padaria Portuguesa. Após vários anos a trabalhar no Grupo Jerónimo Martins, a determinada altura sentiu que “tinha reunido competências para desenvolver um negócio próprio que acrescentasse valor ao país”. Dito e feito, a avaliar pelo ritmo de abertura dos espaços e sucesso junto dos clientes.

Foto: Luis Paixão/AFFP

Pão mole e uvas,
massas pões lindas
que tira as rugas



A Padaria Portuguesa
fechou 2012 com 13
lojas e prevê a abertura
de sete ao longo deste
ano. "Ainda agora
começámos", diz Nuno
Carvalho



A Tinta da China, lançada em 2005, assenta num desejo: “Vamos fazer livros como nós gostamos mesmo dos livros”, recorda Bárbara Bulhosa

conjuntura. Até porque A Padaria Portuguesa actua numa área com hábitos enraizados na nossa cultura. “É certo que há retracção de consumo, mas se os portugueses não tiverem possibilidade de tomar um café e comprar pão estaremos mesmo muito mal”, desabafa. “A decisão de arrancar com um negócio num cenário económico recessivo tem inerente a predisposição para correr risco. Contudo, por se tratar de um negócio de comida barata, tem um grau de risco menor do que muitos outros negócios”.

DIFERENTE, COM MUITO GOSTO

Além da simpatia do atendimento e qualidade dos produtos, A Padaria Portuguesa assenta numa imagem própria que a diferencia dos outros espaços, ao mesmo tempo que lhe confere identidade. É fácil perceber que se está numa loja desta rede de padarias/pastelarias. O mesmo acontece numa livraria quando nos deparamos com um livro da Tinta da China. “Muitas editoras fazem livros lindíssimos – não achamos que fazemos melhor –, mas fazemos de forma que é fácil identificar que somos nós”, reconhece Bárbara Bulhosa, livreira durante dez anos e que em 2005 lançou-se no mundo da edição com Inês Hugon. Desde o início que a aposta reside na diferenciação. “A nossa preocupação não foi fazer os livros assim porque sabemos que vendem ou funcionam em termos comerciais. Vamos fazer uma coisa diferente, vamos fazer livros como nós gostamos mesmo dos livros”. E há mais quem goste. A Tinta da China conquistou um grupo

Em contraciclo, A Padaria Portuguesa terminou 2012 com 13 lojas e mais de 200 colaboradores, entre os espaços comerciais e a fábrica, para produção própria de pão e bolos. E não fica por aqui. “Até ao final do ano deveremos ser cerca de 300”, adianta Nuno Carvalho, ao mesmo tempo que prevê a abertura de sete lojas ao longo de 2013. Franchisar está fora de questão e “possivelmente iremos entrar noutros mercados que não a Grande Lisboa”. O segredo desta

receita de sucesso? “A peça-chave é a qualidade da equipa fantástica que diariamente trabalha com um foco enorme no consumidor final”, explica o responsável. Ao mesmo tempo, aponta três factores: “Relação qualidade/preço acima da média; lojas com ambiente agradável, que resulta numa experiência de compra especial; relação próxima com os bairros e comunidades envolventes”. Com uma “proposta de valor adequada a tempos difíceis”, Nuno Carvalho não recebe a actual

de leitores fiel e especial: “Trabalhamos para um público que gosta muito de livros, aqueles que, com muito ou pouco dinheiro, consomem sempre”. Os títulos publicados são criteriosamente seleccionados, sempre em nome da qualidade. “Foi também uma ideia inicial – e temos mantido essa convicção –, ter um catálogo coerente, só com bons autores, muita qualidade. Se vendem muito? Não, não vendem. Não são autores best-sellers, com excepção do Ricardo Araújo Pereira”. Mas Bárbara Bulhosa não sonha com uma grande editora. É no acompanhamento próximo das várias fases da produção de um livro que reside a alma deste negócio, tal como o prazer que toda a equipa retira do trabalho que faz diariamente. “Não produzimos assim tanto e não queremos produzir mais: isso tira-nos atenção”.

“Small is the new big”, é assim que Carlos Coelho, um dos fundadores da agência Ivity, empresa especialista em criação, gestão de marcas e programas de inovação, resume a Tinta da China. Para este especialista, as marcas só têm a ganhar com “uma boa dose de ‘essensualidade’ (essencial+sensual), que manterá os consumidores despertos para a relação [de fidelidade] e induzirá comportamentos de repetição na compra e de proximidade relacional”.

FORA DE PORTAS

A Tinta da China levou a “essensualidade” dos seus livros para o outro lado do Atlântico. “Não é que o Brasil

precise, mas temos alguns autores que não estão lá e que achamos que são muito bons”, explica Bárbara Bulhosa, que tem várias apresentações de escritores portugueses em terras brasileiras agendadas para este ano.

**“ESSENSUALIDADE”
(ESSENCIAL + SENSUAL)
ESTIMULA A COMPRA E
A FIDELIDADE À MARCA,
DEFENDE CARLOS
COELHO, DA IVITY**

**NÃO SÃO AS MARCAS
MAIS ANTIGAS NEM AS
MAIS RECENTES QUE
SOBREVIVEM, MAS AS
QUE SE PREPARAM PARA
OS TERRAMOTOS DOS
MERCADOS**

A ideia surgiu numa altura em que editora recebeu pelo futuro do mercado nacional. Face à boa receptividade dos livros Tinta da China em feiras internacionais, pensou: “Isto é exportável”. Razões várias levaram-na ao país de Jorge Amado. “Não vamos conquistar o Brasil, vamos tentar divulgar os nossos autores lá e apresentar autores brasileiros cá”.

Já Miguel Amaro quer conquistar o mundo com a plataforma UniPlaces. Ainda longe dos 30 anos, este

empreendedor nato, juntamente com três amigos, deu vida a uma ideia que ajuda os estudantes universitários a encontrar casa. “Ainda não existe um portal que consolide e solucione toda a procura e oferta de alojamento universitário internacional, e a UniPlaces espera estar a construir essa solução global”, assume. A ideia surgiu quando Miguel Amaro, Mariano Kostelec, da Argentina, e Ben Grech, do Reino Unido, vieram para Portugal, depois de estudarem no estrangeiro, para criar um negócio próprio. Primeiro obstáculo: encontrar um lugar para viver. “Foi muito complicado”, recorda. A ideia do negócio surgiu precisamente dessa dificuldade: procurar casa nos anúncios colocados nos postes, como lhes recomendaram, não era método.

A UniPlaces, plataforma de alojamento universitário, começou no Parque de Ciência e Tecnologia da Universidade do Porto, em Novembro de 2011. Dois meses depois mudou-se para a capital, incubada na Startup Lisboa. Hoje encontra-se também no Chile, após vencer a Startup Chile, e no Reino Unido, e conta com o apoio de dois investidores e mais um sócio, Leo Lara, de Espanha. Simplificação é palavra de ordem neste projecto. A plataforma é “muito escalável”, fácil de usar e com oferta de serviços complementares, como seguros e clínicas de advogados. “Queremos ser o Google para o alojamento”, afirma Miguel Amaro. Para já, tem mais de 21 mil anúncios em Portugal, dos quais mais de 7 mil



Miguel Amaro e os restantes sócios da UniPlaces pretendem revolucionar o mercado de alojamento universitário, dentro e fora do país, através de uma plataforma online muito fácil de usar

foram colocados directamente pelos senhorios, e “27 parceiros universitários de todo o país”.

REVOLTA CRIATIVA

Tempos de crise são, simultaneamente, arriscados e acertados para dar vida a uma ideia. Apesar das muitas empresas que fecham diariamente, também todos os dias surgem outras. Basta frequentar um mercado urbano ou feira de artesanato, ou espreitar a plataforma de crowdfunding Massivemov para perceber que há vontade de fazer, seja por ambição,

seja por necessidade.

“O Homem só se move ou por dor ou por amor”, afirma Carlos Coelho. E a crise incita à acção, garante. “Cria a instabilidade que acorda o desconforto, que acorda a necessidade que resulta em dor e que se transforma em energia de revolta. Acordados e sem alternativa construímos pontes sobre as dificul-

A CRISE É UM MOTOR DA ACÇÃO. EM TEMPOS DIFÍCEIS BOAS IDEIAS GANHAM VIDA

dades que fabricamos com o cimento do amor e da água de lágrimas”. Não há respostas mágicas que expliquem por que algumas empresas e marcas sobrevivem aos tempos conturbados e outras sucumbem. As que “melhor resistem são normalmente as que dispõem de sistemas ‘anti-sísmicos’ capazes de abanar, mas não cair. Isso significa que nem são as mais antigas, nem as mais novas – são aquelas que forem capazes de se prepararem para os terremotos dos mercados”, diz o responsável da Ivity.

O tempo dirá se A Padaria Portuguesa, Tinta da China e UniPlaces pertencem a esse clube. Para já estão de parabéns e continuam de olhos postos no futuro, cheias de planos para o presente. “Até ao ano passado eu dizia sempre: ‘Vou sobreviver mais um ano’. Hoje acho que também vou sobreviver mais este”, admite Bárbara Bulhosa. Para este ano preparou um plano editorial “muito ambicioso”, com o lançamento, entre outros, de nova ficção de autores como Dulce Maria Cardoso e Pedro Rosa Mendes, a estreia de uma colecção de poesia e a edição, em Portugal, da conceituada revista literária *Granta*. Com o sonho que “A Padaria Portuguesa chegue a todos os portugueses”, Nuno Carvalho assume que os dois anos de actividade voaram. “Ainda agora começámos.

Acho que fiz muito pouco em relação ao que acredito que possa vir a fazer”.

Também para a UniPlaces o melhor ainda está para vir: “2013 auspicia-se de crescimento. Temos algumas novidades preparadas para os próximos meses e estamos bastante optimistas”.

Mesmo em tempos de crise, sempre que o Homem sonha, o mundo pula e avança.**R**

SÓ NUMA HORA RECICLAMOS TANTAS EMBALAGENS COMO O PESO DE 12 ELEFANTES

Impressionante, não é? Este é apenas um exemplo do que a Sociedade Ponto Verde faz numa hora. Com a sua ajuda, continuaremos a fazer sempre mais, pelo futuro de todos. Obrigado por reciclar.

sociedade
ponto verde





GESTOS QUE VALEM MIL PALAVRAS

CERTAS PALAVRAS SÓ GANHAM SENTIDO QUANDO PESSOAS DECIDIDAS PASSAM-NAS A ACTOS. INCLUSÃO É UMA DESSAS PALAVRAS E PAULA TEIXEIRA UMA DAS SUAS ACTIVISTAS. ÚNICA PORTUGUESA A CANTAR EM LÍNGUA GESTUAL, MARCA A DIFERENÇA AO ASSUMIR A DEFESA DA IGUALDADE COMO MISSÃO DE VIDA.

Texto Ana Sofia Rodrigues

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Paula Teixeira nasceu em 1976, em Lisboa. Queria ser astronauta, mas acabou por ser com os pés bem assentes na terra que conquistou um novo espaço para os seus sonhos. Desde cedo fascinada com a diferença, tornou-se a única portuguesa a cantar em língua gestual. “Se ainda a sou, tenho pena”, lamenta, pois parece-lhe tão fácil quebrar barreiras e aproximar mundos. À música e às palavras junta gestos e emoções, e promove experiências verdadeiramente inclusivas. Dos concertos e álbuns passou para as escolas e agora aventura-se nos livros. O objectivo é chegar com a sua mensagem a cada vez mais pessoas. A muitas crianças, mas também a adultos que, unidos pela curiosidade, aprendem a comunicar com o outro, afinal, apenas diferente. Não eram estes os planos que tinha: “Aconteceu e estou muito feliz que a minha vida tenha acontecido assim. Sou uma privilegiada.” A dias de ser mãe

pela primeira vez, a cantora e intérprete Paula Teixeira falou com a RECICLA e partilhou com entusiasmo as principais etapas do seu percurso.

A sua ligação à música começou muito cedo.

Sim, lembro-me desde sempre de fazer espectáculos em casa para os meus pais, onde dançava e cantava. Tínhamos um cinzeiro de pé alto, que era o meu microfone.

Tinha familiares ligados a essa área?

Não, apenas gostavam muito de música. A minha mãe tinha o sonho de ser cantora e o meu pai também cantava muito bem. Aceitaram desde logo a minha ligação às artes, porque

perceberam que era onde me sentia feliz. Foi muito importante o facto de nunca me terem censurado ou limitado as minhas escolhas.

“É UM PRIVILÉGIO PODER TRANSMITIR O QUE ESTOU A CANTAR COM A MINHA EXPRESSÃO CORPORAL, COM OS MEUS GESTOS”



Aos 12 anos estreou-se num palco a sério.

Pois foi, no Teatro Maria Matos, em Lisboa, num palco em grande, por uma causa ainda maior: a APADP, Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos. Era uma gala de angariação de fundos e como havia poucas pessoas para cantar, lá fui eu. Na altura sei que cantava muito mal, mas queria dar o meu melhor. Escolhi uma música com uma letra fabulosa (risos): “Minha juventude passou, já sou velha isso eu sei...” (risos). Só muitos anos depois é que conscienciei o que tinha cantado...

A música surgiu, assim, ligada a uma causa humanitária. Curiosamente, ao longo do seu percurso, esta relação entre as duas áreas é uma constante.

Nada acontece por acaso e o facto de me ter estreado nessa gala da APADP e de estar desde tão cedo em contacto com a deficiência acabou por influenciar toda a minha vida, quer a nível profissional, quer a nível pessoal. Passados 22 anos, ainda sou madrinha da APADP e continuo profundamente

ligada a eles e a todas as histórias de vida extraordinárias que tenho tido o privilégio de acompanhar desde o início.

Como se proporcionou o seu contacto tão precoce com essa associação?

Um amigo do meu pai tem um filho na APADP e, por isso, comecei desde muito cedo a visitar a instituição. Ao

**“É FANTÁSTICO
SER A PONTE DE
COMUNICAÇÃO
ENTRE DOIS MUNDOS.
COSTUMO DIZER QUE
A LÍNGUA GESTUAL É
UMA LÍNGUA MÁGICA”**

contactar com aquelas crianças com deficiência profunda percebi que era uma área na qual teria muito para dar. Por isso optei pelo curso de educadora de infância e a minha intenção era especializar-me no apoio a crianças com necessidade especiais.

Nessa altura, deixou a música para trás?

Não, a música esteve sempre presente. Aos 16 anos formei a minha primeira banda de garagem, os Sankara, que era o nome da pedra do Indiana Jones (risos), e durante 16 anos cantei em bares e participei em todos os concursos de música que podia.

Ficou inclusivamente em segundo lugar no conhecido *Chuva de Estrelas*...

É verdade! Foi com a canção *Reach*, da Gloria Estefan, numa final dramática, pois na gala fiquei sem voz e entrei em pânico. Um médico teve que me dar uma injeção de cortisona e só assim consegui cantar.

Paralelamente a essas experiências, como surge a língua gestual na sua vida?

Completamente por acaso. Um dia uma colega contou-me que tinha uma amiga que estava a estudar língua gestual. Achei curioso e lembro-me de, nessa mesma tarde, passar por um grupo de jovens surdos e de, pela primeira vez, olhar para aquele tipo



“Uma amiga que nunca ouviu um som na vida virou-se para mim e disse: ‘Paula, estás a cantar muito melhor’. Para eles, cantar é transmitir emoções com todo o corpo”

de comunicação com olhos de ver. Achei fantástico, parecia uma espécie de dança. Como não acredito em coincidências e como sou de impulsos, procurei logo uma cabine telefónica e liguei para a Associação Portuguesa de Surdos para saber como poderia aprender língua gestual.

Foi difícil aprender?

Foi muito difícil. Várias vezes estive quase a desistir. Achava que era tão complicado que não ia conseguir. Ainda por cima não tinha ninguém na família com quem praticar diariamente, o que é essencial. Mas tive a sorte de ter um professor maravilhoso – por sinal, surdo – que não me deixou desistir. E ainda bem.

As pessoas não a questionavam porque queria aprender língua gestual?

Sim, achavam muito estranho, sobretudo porque era uma ouvinte sem familiares surdos. Nessa altura, em 1997, muito poucas pessoas aprendiam. Quando comecei, apaixonei-me. É fantástico alguém poder ser a ponte de comunicação entre dois mundos.



Costumo dizer que a língua gestual é uma língua mágica.

O curso de intérprete de língua gestual coincidiu com a sua participação no Chuva de Estrelas.

E foi graças a essa participação que comecei a cantar em língua gestual. Depois dos programas, quando chegava às aulas, os meus colegas

“DE REPENTE ESTOU NUM PALCO EM QUE A PLATEIA É SURDA. E AGORA? TENTEI TRADUZIR POR GESTOS O QUE ME VINHA À ALMA, AO CORAÇÃO”

surdos perguntavam-me: “O que é que cantaste?”, “O que dizias?”, “Explica-nos o que estavas a cantar”. A música acabou por nos aproximar e foram eles que tiveram a ideia de eu começar a cantar em língua gestual.

Quando é que a ideia passou à acção?

Passado pouco tempo convidaram-me para cantar numa festa de surdos. Achei tão estranho. De repente estou num palco em que a plateia é surda. E agora? Cantei então, pela primeira vez, o *Reach* à minha maneira. Tentei traduzir por gestos o que me vinha à alma, ao coração e comecei a perceber que eles estavam a sentir o que eu estava a cantar. Foi uma revolução na minha vida. Prometi a mim mesma continuar, fazer a minha música sem limites, sem barreiras. O meu primeiro álbum chama-se mesmo *Promessa*.

O que sente quando está a cantar para uma plateia tão especial?

É um privilégio poder transmitir o que estou a cantar com a minha expressão corporal, com os meus gestos. E é único sentir que pessoas que não fazem ideia se sou afinada ou se tenho um timbre bonito percebem e sentem a minha música. No meu último concerto, uma amiga que nunca ouviu um som na vida virou-se para mim e disse: “Paula, estás a cantar muito melhor”. Para eles, cantar é transmitir



A colecção *Mãos de Encantar* é 100% inclusiva: “Todas as crianças, independentemente de serem cegas, surdas ou terem deficiências motoras conseguem perceber a história”

emoções com todo o corpo, por isso é que ela senti foi que estou a amadurecer, a criar mais, a conseguir dar mais de mim, a chegar cada vez mais longe e isso é maravilhoso.

O que faz nos seus concertos não é uma tradução literal das letras, pois não?

Não, não. Costumo dizer que é mais uma poesia gestual. É a tradução do que estou a sentir com aquela letra e música. Como sou muito transparente, acho que tenho facilidade em passar as mensagens e os sentimentos.

Ao perceber o carácter universal da música e o seu poder inclusivo voltou-se novamente para as crianças. Porquê?

Sendo cantora e intérprete de língua gestual senti que devia fazer mais alguma coisa. Resolvi juntar os meus dois mundos e construir o projecto Som e Silêncio. É um espectáculo lúdico-pedagógico que pretende sensibilizar os mais pequenos para a diferença. Explico-lhes, de maneira muito natural, que existem crianças como elas, mas que são surdas e comunicam de forma diferente e desafio-as a aprender a língua gestual. Adoram saber o abecedário, o nome dos animais, das cores, como se diz “gosto de ti” ou “queres ser meu amigo?”. No fim das sessões todos querem ter um amigo surdo! Com as crianças,

tento lançar uma semente, pois sei que fica lá. A perspectiva daquelas crianças, no futuro, não encararem alguém surdo com estranheza é, para mim, o maior prémio.

No final de 2012, lançou o primeiro livro da colecção *Mãos de Encantar*. Como apresentaria este novo projecto?

Esta colecção é uma forma de chegar a ainda mais crianças e é um projeto em que posso dar asas a tudo o que sou. Este primeiro livro, *O Som das*

“FALA-SE MUITO DE DIFERENÇA E INCLUSÃO, MAS ACHO QUE AINDA SE FAZ MUITO POUCO. EU SOU PESSOA DE ESTAR NO TERRENO”

Cores, é 100% Paula Teixeira. Todas as crianças, mesmo todas, independentemente de serem cegas, surdas ou terem deficiências motoras conseguem perceber a história. Inclui braille, língua gestual, música, um filme... É algo completamente inclusivo. Agora temos um mundo infundável de temas a explorar e a minha cabeça já está cheia de ideias para chegar a cada vez mais crianças.

A Paula é uma mulher de palavras, gestos, mas de muitas acções. Concorda?

Fala-se muito de diferença e inclusão, mas acho que ainda se faz muito pouco. Eu sou pessoa de estar no terreno, de espicaçar consciências, de mexer na ferida. O meu trabalho é uma luta constante pela inclusão na prática. Essa sempre foi a grande motivação da minha vida e foi o princípio de tudo. As experiências iniciais marcam muito a vida das pessoas. Eu senti a diferença na pele e isso mudou-me para sempre.

Prestes a ter a sua primeira filha, espera nela uma seguidora das suas convicções?

Vai chamar-se Noa, que significa “aquela que deixa marca no mundo”. Gostava muito que a sua marca estivesse ligada à defesa da igualdade. Vou logo dar-lhe a conhecer, muito pequenina, imensas crianças fantásticas e espero que assim não vá sentir estranheza pela diferença.

Entre o som e o silêncio, há algum som que aprecie especialmente? E um lugar que costuma escolher para estar em silêncio?

Os sons que mais aprecio são o som do mar e o do pisar das folhas. Mesmo à frente da minha casa, tenho o privilégio de ter um espaço de campo enorme, um refúgio onde me sinto livre e estou comigo própria, em silêncio.

Irremediavelmente optimista, costuma assumir como filosofia de vida: “O melhor ainda está para vir”. Estas palavras continuam a fazer-lhe sentido?

Cada vez mais. Acredito tanto nisso! Está mesmo gravado em mim. **R**

COMO (BEM) RECEBER UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

A CHEGADA DE UM NOVO ELEMENTO A CASA – DEVIDAMENTE PONDERADA –, IMPLICA ALGUNS CUIDADOS. DÊ AS BOAS-VINDAS AO SEU BICHANO!



1. COMPROMISSO

Um animal de estimação não é um objecto nem um capricho. Antes de adoptar um novo amigo – cão, gato, pássaro, coelho, hamster... – certifique-se de que tem disponibilidade para acolhê-lo e condições financeiras para cuidar dele.

2. PARTILHA

Tomada a decisão e escolhida a espécie a adoptar, envolva a família. Quanto mais entusiasmada estiver, mais calorosa será a recepção. Se tiver crianças, estimule-as a cuidar do animal, atribuindo-lhes responsabilidades adequadas à idade.

3. KIT BOAS-VINDAS

Adquira alguns acessórios essenciais, de acordo com a espécie escolhida: cama, comedouro e bebedouro, coleira, trela, gaiola, caixote para areia, ração... E não se esqueça de um ou outro brinquedo.

4. CHEGADA

O fim-de-semana (ou outro período de folga) é a altura ideal para receber o animal de estimação – terá mais tempo para ele, ajudando-o a adaptar-se ao novo lar.

5. SAÚDE

Programe uma visita ao veterinário: vacinação e desparasitação são cuidados essenciais. Se optar por um felino ou um canídeo pondere a esterilização – discuta a possibilidade com o especialista.

6. ADAPTAÇÃO

Se adoptou um cachorro ou um gato bebé tenha cuidados redobrados na sua adaptação ao lar. É normal que esteja assustado e que à noite “choringue” quando ficar sozinho. Para tranquilizá-lo, coloque uma manta ou peça de roupa com o seu cheiro na cama do bichano.

7. SEGURANÇA

Verifique que o animal não tem acesso a lixo, produtos de limpeza ou medicamentos – é importante que estejam em compartimentos fechados. Plantas como o narciso, a tulipa e o antúrio são tóxicas para os animais. Atenção ainda a objectos pequenos ou cortantes que podem ser vistos por cães e gatos como brinquedos.

8. BEM-ESTAR

Corte as unhas e escove o pêlo do bichano com regularidade. Mime o seu novo amigo, mas imponha regras, garantindo uma saudável convivência. **R**

PARTIDÁRIO DO PLANETA VERDE

LUÍS FILIPE BORGES, UM DOS CINCO APRESENTADORES DO TALK-SHOW 5 PARA A MEIA-NOITE, EM EXIBIÇÃO NA RTP 1, FAZ A SUA PARTE PELO AMBIENTE. SEM ESFORÇO, COM HUMOR E CRIATIVIDADE.

Texto Teresa Violante

Fotos Luís Paixão/AFFP

Nos claustros do Convento de S. Francisco, em Santarém, ecoam as badaladas do sino da cidade: três da tarde. O dia de Luís Filipe Borges, apresentador, humorista e guionista, entre tantas outras, começou cedo com as gravações de *Conta-me História*, entretanto em exibição na RTP1. Na companhia do historiador Fernando Casqueira, o Boinas – como é conhecido – viaja no tempo e presencia alguns dos momentos mais marcantes do passado português. “É simultaneamente pedagógico e muito divertido”, resume. Entre filmagens conversou com a RECICLA sobre o ambiente, preocupação que tem há muito, acentuada pela participação no programa televisivo *Desafio Verde* que, de forma divertida, ensinava os espectadores a corrigirem comportamentos do dia-a-dia. “Fiquei assustado com o tamanho da minha pegada”. Por isso tornou-se mais cuidadoso, reduzindo a duração dos banhos e a quantidade de água para lavar os dentes. Apoiante do Partido pelos Animais e pela Natureza, aderiu à iniciativa 2.as Sem Carne, que promove uma alimentação mais ecológica, abdicando do consumo de carne e peixe durante um dia da semana. “Confesso que ainda não deixei completamente. A minha namorada conseguiu e de forma muito rápida. Eu, também motivado por ela, reduzi drasticamente o consumo. Devo comer carne uma vez por semana, no máximo dos máximos duas vezes”. E privilegia as carnes brancas. “Porco não me lembro da última vez que comi e vaca, confesso o meu pecado, de vez em quando apetece-me um bife”. É um *work in progress*: “A tendência é para continuar, até porque ficaria com um

terrível peso na consciência”.

Durante seis meses o apresentador foi convidado a conduzir um veículo eléctrico, o Nissan Leaf. Experiência muito positiva, com excepção para o (não) funcionamento dos postos de abastecimento (ver caixa “A postos?”). “Não cheguei a ficar apeado, mas passei uns sustos”, recorda. O test drive deixou-lhe bons hábitos que aplica no seu carro a gasolina. “Já não passo limites de velocidade, tornei-me muito mais cauteloso com o tipo de combustível que vou escolher e as médias de consumo. O que tento fazer é chegar com calma e baixar o consumo. Não só é bom para a nossa carteira como para o ambiente”. Aliás, a poupança económica parece ser uma consequência da adopção de eco comportamentos. “Quando procuramos este tipo de alternativas, onde fazemos uma parte pequenina pelo planeta usando a criatividade, descobrimos que não só são menos poluentes como mais baratas”, sublinha.

“FIQUEI ASSUSTADO COM O TAMANHO DA MINHA PEGADA”, DIZ O APRESENTADOR

Se os ritmos de trabalho permitirem, Luís Filipe Borges dá descanso ao automóvel. “Como faço muitas deslocações para espectáculos um pouco por todo o país, comecei a usar muito mais o comboio”. E sempre que possível anda a pé. Os Açores, de onde é natural, são o cenário perfeito para caminhadas. Apaixonado pelas nove ilhas elege, sem desprimor pelas restantes, o Pico: “Para quem chega, há uma sensação de proximidade, descoberta e contacto com a natureza como não conheço em mais lugar nenhum do país”. E fica o desejo de subir ao topo do ponto mais alto de Portugal: “Já tive vontade, mas ainda não tive coragem”.R



“O meu carinho pelos animais é cada vez maior”, reconhece Luís Filipe Borges, apoiante do Partido pelos Animais e pela Natureza



ROMÂNTICO Q.B.

Sozinho ou acompanhado, em casa o apresentador gosta de criar ambientes acolhedores, preferindo velas às lâmpadas. “Luz em casa só as fundamentais”.



A POSTOS?

Durante os seis meses em que conduziu um carro eléctrico a convite de uma marca, Luís Filipe Borges deparou-se com dificuldades no carregamento da bateria. “Além de serem muito escassos, os postos estão quase sempre avariados ou ocupados por carros “normais”, que não só não têm a mínima noção de civismo, como não têm nada que os obrigue a ter”, critica. Quanto à condução deste veículo, só lhe tece elogios.



Homem dos sete ofícios

Natural de Angra do Heroísmo, ilha Terceira, Luís Filipe Borges rumou ao continente, onde se licenciou em Direito, na Universidade Clássica de Lisboa. Seguiu outros caminhos: escreveu textos no *DN Jovem*, uma crónica diária na *Capital*, foi criativo e actor em *Zapping*, exibido na RTP2 e considerado pelo jornal *Público* melhor programa nacional do ano 2000, jornalista em *Fenómeno*, guionista e apresentador de *Serviço Público*, também na RTP2, guionista da série *Liberdade 21*, entre outros. *Revolta dos Pastéis de Nata*, *Sempre em Pé* e *5 para a Meia-Noite* são programas televisivos bem conhecidos do público. O currículo do Boinas inclui também passagens pelo teatro, a co-autoria de cinco espectáculos das *Manobras de Diversão*, a adaptação de peças como *Frei Luís de Sousa* e *Cães Danados*, ou a co-autoria do monólogo *Stand-Up Tragedy*, que valeu aos autores a Bolsa para Nova Dramaturgia da Fundação Calouste Gulbenkian. Mas há mais: cinema e escrita, com a publicação de livros como *Sou português, e agora?* e *A vida é só fumaça*, crónicas em revistas, jornais, rádio...



NOVOS SABORES

Luís Filipe Borges aderiu ao movimento 2.as Sem Carne, dinamizado pelo Partido pelos Animais e pela Natureza. E já inverteu o princípio: contam-se pelos dedos as vezes em que come carne. Adepto das lojas naturais, tem descoberto alternativas saudáveis e muito saborosas, como hambúrgueres de seitan e leite de soja. “Não imaginava que fosse tão bom”, reconhece.

A RECICLA agradece a colaboração das lojas Celeiro na realização da sessão fotográfica.

PARTIDO COM CAUSAS

Cidadão atento, o apresentador é apoiante do Partido pelos Animais e pela Natureza. “Entrei sobretudo por duas razões: uma, obviamente, ser partidário das causas, e a segunda colorir o meu tradicional voto branco. Por não me identificar com mais nenhum partido do espectro político português resolvi apostar simbolicamente num partido que merecia ter uma voz na Assembleia e tornar o meu voto útil dessa forma”.

PEQUENOS GESTOS



NA CONTA CERTA

O conjunto de pequenos copos foi-lhe oferecido pela equipa do Desafio Verde, no qual participou. Têm a conta exacta de água necessária para se lavar os dentes, evitando desperdícios. “É uma coisa pequena, mas que gostei de aprender e que me ajuda na poupança de água”.



O designer Miguel Neiva,
criador do ColorAdd,
dedicou parte da sua vida
profissional e criativa a ajudar
os outros. É um verdadeiro
empreendedor social



COR PARA TODOS

COMO O DESIGNER MIGUEL NEIVA CRIOU O COLORADD,
UMA IDEIA QUE ESTÁ A MUDAR O MUNDO DOS DALTÓNICOS,
FAZENDO DESTE TRABALHO O COMBATE DE UMA VIDA.

Texto Ana Rita Ramos

Fotos Luís Piteira/AFFP e cedidas

A militância empreendedora de Miguel Neiva dura há quase uma década, quando começou a desenvolver o ColorAdd, um código de cores universal para daltónicos que está a ser adoptado em empresas, hospitais ou transportes públicos um pouco por todo o mundo. Mestre em Design e Marketing pela Universidade do Minho, onde também é professor, ele é uma das mais cintilantes estrelas do firmamento solidário português.

Depois de o ColorAdd ter sido reconhecido pela comunidade científica internacional, premiado em vários países, eleito pela conceituada Revista *Galileu* como uma das 40 ideias que vão melhorar o mundo, Miguel Neiva viu ser-lhe atribuída pela

Assembleia da República, no passado mês de Dezembro, a medalha de ouro comemorativa do 50º aniversário da Declaração Universal dos Direitos do Homem. Este prémio reconhece o mérito de entidades ou trabalhos que contri-

buam para a divulgação ou respeito dos direitos humanos. “Foi um prémio tão motivador como inesperado”, diz Miguel Neiva a sorrir. A gratidão e o orgulho dilatam-lhe o sorriso. “Os paradigmas estão a mudar. Todos podemos e devemos fazer a nossa parte para resolver pequenos problemas. Sou um privilegiado por estar a viver esta época de crise. Hoje não precisamos apenas de pensar fora da caixa. Temos de fazer fora da caixa”.

De facto, o destino é uma espécie de relacionamento – um jogo entre a graça divina e a perseverança pessoal. Metade escapa ao nosso controlo, mas a outra metade está inteiramente nas nossas mãos. Foi com esta certeza que Miguel Neiva

atirou a inércia às urtigas e criou o ColorAdd, despertando o interesse internacional pela ajuda que dá às pessoas portadoras desta deficiência. “O ColorAdd é um código gráfico monocromático, sustentado em conceitos universais

**O COLORADD AJUDA A
MINORAR O PROBLEMA
DE 10% DA POPULAÇÃO
MUNDIAL, EQUIVALENTE A
350 MILHÕES DE PESSOAS**



O código de cores criado por Miguel Neiva já foi implementado nos jogos da CPLP, no Metro do Porto, não esquecendo o material didáctico, como os lápis de cor da Viarco ou o cubo mágico



de interpretação e desdobramento de cores, que permite aos daltónicos identificá-las correctamente”, explica Miguel Neiva. “O conceito apoia-se nas cores primárias como ponto de partida (Cyan, Magenta e Amarelo) e no seu consequente desdobramento para cores secundárias. Às três formas que representam as três cores primárias, foram acrescentadas mais duas que, de forma simples, representam o preto e o branco”, acrescenta entusiasmadamente. Nos rebordos da sua voz nota-se esperança genuína. Afinal, o que seria da vida se não tivéssemos coragem de tentar coisa alguma? Miguel Neiva responde com a sua luta diária contra a indiferença e fala com aquela lucidez firme e taxativa das pessoas que se livraram da hipocrisia.

MINORAR DIFICULDADES

Qual a vantagem do código? “O daltónico olha para um dado objecto, uma peça de roupa ou um sinal de trânsito, por exemplo, e através dos símbolos nele colocados consegue distinguir as cores”, explica o designer. As consequências para a integração e autonomia do daltónico são visíveis. “Os primeiros sintomas de daltonismo são detectados na idade escolar, com graves problemas para as crianças, e mais tarde a pessoa daltónica vê serem-lhe interditas diversas profissões”. Exemplos? Pilotagem de aviões, navegação marítima, indústria gráfica, indústria química, geologia,

arqueologia, actividades ligadas à área da informática ou sectores como o financeiro, decoração ou moda. De facto, os números são impressionantes. Cerca de 10% da população mundial masculina (apenas 2% são mulheres) sofre de daltonismo, doença de origem genética e sem cura. São 350 milhões de seres humanos. Uma pessoa com visão normal é capaz de ver cerca de 30.000 cores. Já os daltónicos identificam apenas entre 500 e 800 cores. Miguel não tem dúvidas: a missão do seu projecto é trazer qualidade de vida e menor constrangimento a quem sofre da doença.

Apesar de não ser daltónico,

AS SOCIEDADES ESTÃO MAIS ENVOLVIDAS E PREOCUPADAS COM A INCLUSÃO E TAMBÉM POR ISSO O COLORADD FAZ HOJE TANTO SENTIDO

ele conviveu de perto com o embaraço que o daltonismo pode trazer. Quando era criança, Neiva teve um colega de turma daltónico que constantemente usava meias de cores diferentes e era motivo de chacota entre os colegas. “Neste momento há uma vontade em Portugal de legislar sobre esta questão do daltonismo, fazendo da integração plena dos daltónicos uma recomendação de boas práticas”.

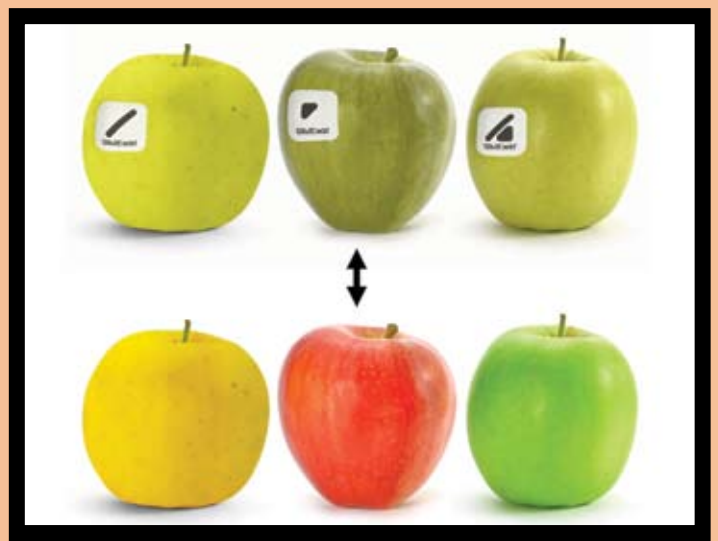
Excelente notícia, tanto mais que a realidade se torna realmente grave quando se sabe, baseado em inúmeros estudos, que 90% da comunicação é feita através da cor. Foi por dados como este que Miguel Neiva dedicou os últimos oito anos a melhorar a vida de daltónicos, criando uma ferramenta universal e intuitiva aplicável a qualquer indústria e sector. Na verdade, o código está pronto para ser adaptado globalmente a todos os setores que usem sistemas de identificação em que as cores são a base visual. Exemplos: saúde (comunicação visual de hospitais e nas pulseiras de identificação de pacientes), vestuário, transportes (as linhas de metro em todo o mundo são separadas por cores), educação (lápis de cor, jogos didácticos), desportos (equipamentos dos clubes), alimentação, entre outros.

APLICAÇÃO MULTIPLICA-SE

Entre dezenas de exemplos já aplicados no terreno, o código de cores para daltónicos já se encontra em vigor na área da saúde como o Hospital São João, no Porto, ou dos Capuchos, em Lisboa; na rede de transportes Metro do Porto; e em diversos materiais e jogos didácticos, como as tintas Cin ou os lápis de cor Viarco. “O ColorAdd já está implementado em mais de 30 áreas”, informa Miguel Neiva. “A ideia é que seja aplicado de forma transversal, para que um daltónico possa realmente fazer a sua vida com independência. E sem



O ColorAdd tem vindo também a afirmar-se nos sectores têxtil e calçado e no sector da saúde, como é o caso dos fármacos hospitalares. Com a imagem da direita percebemos como um daltónico nunca consegue ver uma maçã vermelha



que tenha de pagar um cêntimo para isso”. Para consegui-lo, e porque todo este projecto é um grande sorvedor de tempo e de recursos, Miguel Neiva criou um processo de licenciamento de uso do código de cores, low cost, para que o preço não seja um constrangimento. “Este projecto vende licenças de qualidade de vida”.

EXPANSÃO MUNDIAL

Depois de uma primeira incursão na área do desporto, com a utilização do código nos jogos da CPLP pelo Instituto do Desporto de Portugal e pela secretaria de Estado do Desporto e Juventude, a médio prazo a aposta é nos Jogos Olímpicos 2016, no Rio de Janeiro. Miguel Neiva considera relevante a adopção do seu código de cores para daltónicos numa competição onde participam mais de 200 países, cada um com as suas cores. “Indiscutivelmente a cor será ali um factor de comunicação, não só a nível das credenciais dos atletas, jornalistas, VIP ou imprensa, como da distribuição dos jogos por áreas temáticas e modalidades, organização dentro do recinto desportivo, cor das bancadas, orgânica dentro da aldeia olímpica e parques de estacionamento”. Se conseguir, o ColorAdd estará a colocar Portugal no mapa, com uma incrível pegada social. A capacidade de luta pode revelar o carácter de alguém. E os sucessivos combates de Miguel Neiva revelam um cidadão incapaz de ficar quieto

perante os desafios. Ao longo dos oito anos em que trabalha o ColorAdd, conseguiu inúmeras vitórias, todas saídas da sua irrepetível energia. Para 2013, Miguel Neiva já traçou algumas metas. O designer português pretende introduzir o ColorAdd em diversas marcas de roupa como o grupo Inditex (Zara), Benetton, Swatch ou Lego. “Os números são reveladores: 90% dos daltónicos precisa de ajuda para comprar roupa. Por isso a adopção do ColorAdd por estas marcas seria uma etapa importante na divulgação e impacto social do projecto”. Mas a expansão para a área do vestuário, calçado e têxtil começou ainda

O COLORADD ESTÁ JÁ IMPLEMENTADO EM MAIS DE 30 SECTORES, DA SAÚDE À EDUCAÇÃO, PASSANDO PELO DESPORTO E PELA MODA

em 2012, com a inserção do ColorAdd nas etiquetas de marcas portuguesas como a Zippy ou Modalfa – a colecção Primavera-verão já vem com os códigos – e na marca de sapatos Dkode. “Com a Zippy fizemos um catálogo com 1.920 cores já referenciadas com o código, o que quer dizer que, amanhã, já estamos perfeitamente preparados para ir bater à porta de grupos como a Inditex ou a Benetton,

que são daqueles passos que fazem todo o sentido”, afirmou.

Além da adesão de vários países ao sistema, Miguel Neiva acabou de criar uma ONG, a ColorAdd Social, com a ambição de estar presente no mundo inteiro, trabalhando gratuitamente com escolas e bibliotecas inclusivas. Mas o primeiro passo é aplicar o projecto nas escolas nacionais. O objectivo é “ajudar a potenciar nas escolas o conhecimento e a aprendizagem não só do ponto de vista da comunicação da cor, mas também usar o projecto como uma ferramenta aumentativa para que os alunos do primeiro ciclo possam aprender melhor”. A

proposta inclui a criação de uma equipa que realize testes de daltonismo gratuito nas escolas e ao mesmo tempo sensibilize a comunidade escolar para o problema. Sem dúvida é uma belíssima ideia, que prova que o design não está apenas ao serviço da estética, mas também ao serviço de ideias que solucionam, organizam e melhoram a vida das pessoas.

Miguel é um daqueles empreendedores que prefere sempre ver os bombeiros que salvam, os empresários que vencem, os Mandelas que resistem, os anónimos que fazem a diferença. É com exemplos como o dele que se reinicia a esperança de começar tudo de novo: de iniciar o que não teve início, de completar o que não foi completo...**R**

Saiba mais: coloradd.net



PURO H₂O

COM MAIS DE 400 NASCENTES DE ÁGUAS MINERAIS NATURAIS E DE NASCENTE, PORTUGAL APRESENTA UMA VASTA OFERTA DESTE BEM PRECIOSO. QUEM DISSE QUE A ÁGUA É TODA IGUAL?

Fotos Thinkstock e Arquivo

“A diversidade geológica do país reflecte-se na variedade da composição físico-química das nossas águas, o que lhes confere um sabor único e distinto”, afirma Francisco Furtado Mendonça, secretário-geral da Associação Portuguesa dos Industriais de Águas Minerais Naturais e de Nascente (APIAM). “Não há duas águas iguais”, acrescenta.

Em Portugal existem 38 marcas de água engarrafada, das quais 20 são águas minerais e as restantes de nascente. Mas o que as distingue? Na verdade, “têm mais semelhanças do que diferenças, já que as diferenças estão sobretudo relacionadas com o processo de qualificação e com alguns aspectos técnico-legais”, explica Furtado Mendonça.

“Do ponto de vista técnico, as águas de nascente têm em geral tempos de circulação no subsolo relativamente mais curtos do que as águas minerais naturais, pelo que, muito embora bacteriologicamente sãs à saída das captações, podem exibir uma certa variabilidade química sazonal”.

E o que as une? Serem “produtos 100% naturais, identificadas pela origem, preservadas pela natureza e ambientalmente protegidas de qualquer avanço da poluição. Em ambas é totalmente interdito todo e qualquer tipo de tratamento químico”, sublinha. No nosso país, 99% da água engarrafada tem estas características. É residual a comercialização de águas que, “apesar de obedecerem a requisitos de potabilidade, não são classificadas em razão da origem e podem ser objectos de tratamentos químicos”, distingue o secretário-geral do sector. Basta consultar o rótulo das embalagens para saber qual é qual.

EXISTEM 38 MARCAS DE ÁGUA ENGARRAFADA EM PORTUGAL: 20 SÃO ÁGUAS MINERAIS E AS RESTANTES DE NASCENTE

QUALIDADE REGULADA

Em Portugal, o primeiro regulamento para a água mineral natural foi publicado em 1894. Hoje, são várias as normas e directivas que regulamentam o sector.

A água mineral e de nascente é recolhida na natureza, com recurso aos “mais sofisticados e seguros processos técnicos

para captação, engarrafamento e distribuição”, garante Furtado Mendonça. Aliás, segurança é palavra-chave para o sector, alvo de apertada fiscalização. A Direcção-Geral de Energia e Geologia é responsável por realizar um “programa anual de análises obrigatórias, de periodicidade média semanal, quer em termos físico-químicos quer em termos bacteriológicos”, recorda o secretário-geral da associação. Também nas unidades de engarrafamento e no mercado o produto é controlado, através da Direcção-Geral de Alimentação e Veterinária e da Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica.

Em 2011 o sector atingiu 216,7 milhões de euros de volume de negócios, assegurando mais de 10 mil postos de trabalho, entre os gerados directa e indirectamente, segundo a APIAM. Mais: como as unidades de engarrafamento têm de situar-se próximo das nascentes, as unidades produtivas deste sector encontram-se, na sua maioria, no interior do país, o que contribui “para fixar emprego nessas regiões mais desertificadas onde não há alternativa de empregabilidade para as populações”, sublinha Francisco Furtado Mendonça.

RECURSO NATURAL

Cada água “tem a sua origem, identidade e história singular, e evidencia uma composição química única. A natureza não se repete”, diz o secretário-geral da APIAM. Produto alimentar 100% seguro, 100% natural, sem adição de químicos e 100% sem cloro são algumas das características das águas minerais naturais e águas de nascente apontadas por Furtado Mendonça.

De destacar ainda que fornecem “sais minerais e oligoelementos imprescindíveis ao organismo”, como cálcio, sílica, flúor e magnésio.

Assente num recurso de origem natural, não admira que o sector representado pela APIAM desenvolva estratégias de protecção ambiental. Primeiro, porque tal é “essencial para

Com bolhinhas

A legislação europeia permite engarrafar água mineral natural com o seu gás carbónico natural, caso exista. Mas também adicionar gás carbónico de origem artificial, nas condições definidas para a generalidade da indústria alimentar. No primeiro caso, a água denomina-se água mineral natural naturalmente gasosa ou gasocarbónica natural; no segundo, água mineral natural gaseificada ou água de nascente gaseificada. Ligeiramente mais ácidas, as águas com gás ajudam a digestão.

Minerais q.b.

Segundo o total de sais minerais dissolvidos, é possível dividir as águas em quatro categorias:

Águas hipossalinas (ou pouco mineralizadas) – quando o total de sais não ultrapassa 50mg/L

Águas fracamente mineralizadas (ou pouco mineralizadas) – quando apresentam valores de mineralização total entre 50 e 500 mg/L

Águas mesossalinas – quando a mineralização total se situa entre 500 e 1500 mg/L

Águas hipersalinas (ou ricas em sais minerais) – quando apresentam uma mineralização total superior a 1500 mg/L

garantir a renovação natural em quantidade e qualidade do recurso objecto da actividade. Depois, porque a legislação defende, e bem, que as captações estejam devidamente protegidas de toda e qualquer contaminação exterior”, enumera o porta-voz da associação. Um compromisso para que “as gerações futuras possam beber água mineral natural e de nascente de igual qualidade à que nós bebemos actualmente”, assume.

As medidas seguidas pelo sector passam pela protecção dos aquíferos contra a poluição, diminuindo o risco de contaminação, projectos de conservação de árvores, limpeza dos rios e cuidados com a flora e com a fauna. “Foram também levados a cabo planos de reflorestação que permitem proteger os aquíferos de qualquer contaminação com origem na agricultura ou na exploração animal”, refere Furtado Mendonça. Aposta-se ainda no uso eficiente de água e energia. Bom ambiente, boa água. **R**

EM 2011 O SECTOR DAS ÁGUAS MINERAIS E DE NASCENTE CRIOU MAIS DE 10 MIL POSTOS DE TRABALHO, DIRECTA E INDIRECTAMENTE



Bem precioso

A água é um bem escasso no planeta: 97% da água da Terra encontra-se nos oceanos, sendo de origem doce apenas os 3% restantes. Segundo dados da ONU, uma em cada seis pessoas no mundo não tem acesso a água potável. E nos países desenvolvidos

70% dos resíduos industriais são despejados sem tratamentos, contaminando as reservas de água potável. Mais: desde 1900 que metade das zonas húmidas do planeta desapareceram.

Se a água é um bem precioso, por outro lado – e para alguns – é também um bem de luxo. Há águas que custam verdadeiras fortunas.

A garrafa de água mais cara do mundo foi vendida em leilão por 60 mil dólares, tendo conquistado o record do Guinness. O frasco é em vidro coberto por ouro de 24 quilates, numa homenagem ao artista italiano Amedeo Clemente Modigliani. O leilão decorreu na Cidade do México, em 2010, e o montante angariado foi doado à organizadora do evento, Planet Foundation A.C, contra o aquecimento global.

PEGADA NO PRATO

SEM FUNDAMENTALISMOS, CADA VEZ MAIS PESSOAS SEGUEM DIETAS DITADAS NÃO (SÓ) POR UMA QUESTÃO DE GOSTO, MAS POR PRINCÍPIOS ECOLÓGICOS. RESULTADO? MAIS SAÚDE, PARA ELAS E PARA O PLANETA.

Texto Teresa Violante

Fotos Fotomontagem Recicla e Thinkstock

Maria de Oliveira Dias tornou-se vegetariana aos 12 anos, altura em que descobriu que havia outras pessoas a partilhar das suas preocupações. Mas os pais não a levaram a sério: “Acharam que era uma mania e as refeições em casa não tiveram qualquer alteração. Vi-me obrigada a comer acompanhamentos durante um ano e a dar os bifes ao meu cão, sorrateiramente, por baixo da mesa”, recorda. Hoje Maria faz do blog The Love Food uma montra de sabores irresistíveis, com mínimo impacto no planeta. Tornou-se vegana há cinco anos, abdicando do uso e consumo de qualquer produto ou alimento de origem animal, e dedica-se à gastronomia sustentável. Cada vez mais pessoas procuram as iguarias que prepara com amor, imaginação e (eco)consciência, em especial os bolos, 100% veganos. “Quando se está informado não se pode fingir que se é ignorante; é preciso agir. E essa acção começa logo pelas nossas escolhas do dia-a-dia”. Para que não haja dúvidas, a blogger apaixonada por cozinha e animais cita duas fontes: “Um estudo da FAO (Food and Agriculture Organization das Nações Unidas) alertava para o facto de a pecuária in-

tensiva gerar mais emissões de gases com efeitos de estufa do que todos os transportes do mundo, e um relatório da Union of Concerned Scientists para o facto de a pecuária usar 3/5 dos campos do mundo para produzir apenas 5% das proteínas consumidas em termos globais”.

UM DIA SEM CARNE

Foi em 2006 que a FAO divulgou o impacto ambiental do sector pecuário. Surpreendente para uns, legitimou o que um grupo minoritário defendia há vários anos. Porém, mais rapidamente apontamos o dedo ao carro poluente do que ao bife suculento. “Sabemos que o carro tem tubo de escape. É uma percepção mais directa”, justifica Orlando Figueiredo, um dos dinamizadores das 2.as Sem Carne e membro da direcção nacional do Partido pelos Animais e pela Natureza (PAN). “Temos esperança, por um lado, que a tecnologia e a engenharia arranjem soluções menos poluentes para os transportes, e isso é mais difícil de fazer para a alimentação. Por outro lado, e na sociedade actual, é mais fácil, individualmente, fazer opções ecológicas na



Dietas para todos

Na hora de sentar à mesa para comer, é possível seguir vários regimes alimentares. A RECICLA mostra-lhe alguns:

OMNÍVORO

Trata-se da dieta mais comum no mundo, tida como a convencional. Às refeições são consumidas plantas e animais.

VEGETARIANO

Na alimentação vegetariana não entra qualquer tipo de carne: mamíferos, aves, moluscos, crustáceos, peixes.... São apenas consumidos produtos de origem vegetal, como fruta, legumes, leguminosas, frutos secos, etc. Normalmente, o primeiro passo para esta dieta passa pela adopção de um regime lacto-ovo-vegetariano, que não admite qualquer alimento ou produto que implique a morte de um animal, mas permite a ingestão de bens de origem animal como lacticínios (leite, queijo, iogurtes, manteiga) e ovos. Há mais duas variantes: lacto-vegeteriana (rejeita o consumo de ovos) e ovo-vegetariana (exclui lacticínios).

VEGANO

Este regime é mais complexo e abrangente do que o vegetariano. Ser vegano é mais do que adoptar uma dieta específica, é adoptar uma filosofia de vida que recusa qualquer tipo de sofrimento animal, quer no sector alimentar, quer noutros, como vestuário, cosmética ou entretenimento. Assim, à hora das refeições são eliminados alimentos de origem animal, da carne ao peixe, do leite aos ovos, mas também o mel, por exemplo. Além disso, um vegano não usa perfumes, cremes ou qualquer outro artigo testado em

animais, não tem peças de roupa em cabedal, seda ou lã, e opõe-se a touradas, circos, etc.

CRUDÍVORO

Trata-se de uma dieta 100% crua, cujos alimentos são comidos crus ou submetidos a temperaturas até 40°C. Motivo? Preservar as propriedades nutricionais dos alimentos. Este regime pode ser lacto-ovo-vegetariano, mas geralmente é vegano. Vegetais, em especial de folha verde, com os quais se pode fazer sumos, e sementes germinadas, linhaça, algas, amêndoas e nozes são alimentos muito consumidos.

FRUTÍVORO

Frutas e frutos secos, crus ou cozinhados são os alimentos de uma dieta frutívora. Questões ambientais e éticas tendem a ditar a opção por este regime alimentar.

MACROBIÓTICO

Pode ou não ser vegetariana, mas para os adeptos da dieta macrobiótica trata-se de um regime que respeita o ambiente porque acompanha os ritmos das estações, em conformidade com o clima e a área geográfica onde vivem. Cereais integrais, em especial arroz, vegetais e leguminosas são alimentos-chave; já as solanáceas, como tomate, pimento, batata e beringela, integram a lista dos “a excluir”. Para Francisco Varatojo, do Instituto Macrobiótico de Portugal, só se é macrobiótico a 100% quando se nutre um sentimento de pertença e gratidão pela vida.

alimentação do que nos transportes: posso prescindir uma ou das vezes por semana de alguns produtos alimentares”, sugere. É esse o mote do movimento 2.as Sem Carne, que chegou a Portugal há mais de um ano. “Não faz a apologia do veganismo; faz a apologia do menor consumo de carne”, diferencia Orlando Figueiredo. E convida até os ‘carnívoros’ mais fervorosos a optarem por refeições vegetarianas durante um dia da semana. O mote é ecológico, mas este movimento global, que surgiu em 2003 nos Estados Unidos, recupera uma iniciativa que vigorou na Grã-Bretanha durante a II Guerra Mundial. Face ao racionamento de alimentos e à necessidade de envio de mantimentos para os

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, RICA EM VEGETAIS, É UMA DIETA BENÉFICA PARA A SAÚDE E PARA O PLANETA

soldados britânicos na linha da frente, a população abdicava do consumo de carne à 2.ª-feira. Não faltam (bons) motivos para uma dieta mais rica em vegetais. “De forma geral ingerimos carne a mais”, defende a dietista Cláudia Viegas, docente na Escola de Hotelaria do Estoril. “Em média necessitamos de cerca de 100 gramas de carne ou peixe por refeição, e mesmo este valor é superior às necessidades reais”. Por isso, nunca é de mais recordar a tão badalada roda dos alimentos. “Se somarmos as percentagens dos grupos de origem animal, e assumindo que dividimos o grupo das gorduras em 1% para cada lado, então 24% da nossa alimentação deve ser de origem animal e os restantes 76% de origem vegetal”, aponta a dietista.

DIZ-ME O QUE COMES

Desengane-se quem pensa que, sem carne e peixe, pouco mais comerá do que saladas. Há muitas alternativas,



ATITUDE

algumas com tradição na gastronomia portuguesa, como peixinhos da horta ou ervilhas com ovos escalfados. “A comida mediterrânica tem muitas coisas vegetarianas”, recorda Orlando Figueiredo. Os mais aventureiros podem dar asas à imaginação e preparar lasanha de legumes ou feijoada de soja. “As pessoas têm a ideia errada de que para ser vegano é preciso passar muito tempo na cozinha e isso é um mito”, garante a Maria de Oliveira Dias. Para ajudar os adeptos, o movimento 2.as Sem Carne apresenta todas as semanas uma nova receita no site www.2semcarne.com.

Do ponto de vista nutricional, “as necessidades de proteína são muito fáceis de atingir com quantidades relativamente baixas de carne”, garante a dietista Cláudia Viegas. É importante “conjuguar fontes de proteína, como as leguminosas e os cereais, de forma a obter todos os aminoácidos essenciais”, explica. Numa dieta estritamente vegetariana “garantir uma fonte de vitamina B12, fontes de ácidos gordos essenciais, como os frutos secos ou as algas, verificar o aporte de cálcio e de ferro”, são cuidados a seguir. Defensora de uma dieta sem carne, Cláudia Viegas advoga o consumo de peixe, fonte de ácidos gordos. “Existem dois ácidos gordos essenciais na nossa alimentação: o ácido gordo linoleico e o ácido gordo linolénico, a partir dos quais fazemos outros ácidos gordos muito importantes. Embora possamos ingerir alimentos de origem vegetal, como os frutos secos, que nos fornecem os ácidos gordos essenciais a partir dos quais fabricamos os segundos, a nossa capacidade de síntese é limitada, e o peixe fornece-nos esses ácidos gordos”.

VERDES PRADOS?

Paisagens bucólicas de vaquinhas a pastar em montes verdejantes fazem parte do nosso imaginário, mas nem sempre correspondem à realidade. E mesmo que sejam reais, escondem a emissão de metano, gerado pelo sistema digestivo dos bovinos. Estima-se que uma vaca que produza 8 a 10

Dieta sustentável

A WWF preparou cinco regras em nome de uma alimentação saudável para o organismo e para o planeta. Tome nota:

1 - Coma mais plantas

Desfrute de fruta e vegetais.

2 - Desperdice menos comida

33% dos alimentos plantados no mundo são desperdiçados.

3 - Ingira menos carne

Vermelha ou branca, a carne pode ser um complemento saboroso e não o centro de uma refeição.

4 - Coma menos produtos processados

Geralmente implicam um uso mais intensivo de recursos e costumam ter níveis mais elevados de açúcar, gordura e sal.

5 - Compre comida certificada

Privilegie alimentos que respeitam padrões credíveis de qualidade e segurança.

mil litros de leite por ano emita 500 a 700 litros de metano por dia, segundo o documentário *Meat The Truth*, produzido pelo Partido pelos Animais da Holanda. Em média, são necessários seis quilos de proteína vegetal para produzir apenas um quilo de proteína animal, e um hambúrguer de 150 gramas implica o gasto de 2.400 litros de água, de acordo com os autores do artigo *Water footprints of nations: Water use by people as a function of their consumption pattern*, A. Y. Hoekstra e A. K. Chapagain.

Orlando Figueiredo, do movimento 2.as Sem Carne, chama atenção para outra questão: o desperdício de energia. “Sabemos que entre dois níveis tróficos há uma perda de energia de 90%, isto de forma natural: entre o salmão que se alimenta da sardinha, 90% da energia da sardinha é desperdiçada no meio. Quando damos soja [em ração] à vaca e depois comemos a vaca, perdemos 90% de energia em cada nível trófico”. Em contrapartida, o pequeno gesto de deixar de comer carne durante um dia da semana tem grande impacto. Basta pensar que se todos os norte-americanos o fizessem, tal pouparia o equivalente às emissões geradas por 90 milhões de bilhetes de avião para a travessia Nova Iorque/Los Angeles.

DO FUNDO DO MAR

Porque não nos alimentamos apenas de carne, também os oceanos são vítimas de degradação e perda de biodiversidade. Segundo a WWF, desde 1950 a área de pesca por frotas globais aumentou dez vezes. Hoje, 1/3 dos oceanos e 2/3 das plataformas continentais são exploradas pela pesca. Apenas as águas inacessíveis no Ártico e na Antártida ainda se encontram relativamente



intocadas. Em 2011 foram recolhidas 154 milhões de toneladas de peixe, das quais 130,8 milhões de toneladas para consumo humano, de acordo com o estudo da FAO *The State of World Fisheries and Aquaculture - 2012*. E a tendência é de crescimento: estima-se que entre captura e aquacultura serão apanhadas 172 milhões de toneladas de peixe em 2021, ultrapassando o consumo de carne de vaca, porco ou aves.

A sobrepesca já é uma realidade, afectando diversas espécies, como o bacalhau, tão apreciado pelos portugueses. Aliás, somos dos povos com maior consumo de peixe *per capita* do mundo: 57 kg por ano. Em 2007 a ONG ambiental Greenpeace

ce analisou o mercado de peixe no nosso país e concluiu que nenhuma das grandes cadeias de distribuição alimentar seguia uma política de compra e venda de pescado. Três anos depois a situação melhorou, com quatro dos seis retalhistas do ranking da Greenpeace a seguir uma política

ESTIMA-SE QUE EM 2021, ENTRE CAPTURA E AQUACULTURA, SERÃO APANHADAS 172 MILHÕES DE TONELADAS DE PEIXE

responsável. O Lidl, de forma pioneira, adoptou novos cuidados na rotulagem e a Sonae lançou a etiqueta com certificado de compra em lota para o peixe fresco local, em parceria com a Docapesca. Já no ano passado, a po-

lítica sustentável de pescado do grupo de Belmiro de Azevedo foi distinguida com uma menção honrosa nos Green Project Awards. Para que também os consumidores façam a sua parte, a ONG ambiental lançou em 2008 a lista das espécies ameaçadas que inclui, entre outras, diferentes tipos de atuns, espadarte, peixe-espada branco e alabote.

Na agricultura, que também não é inócua para o ambiente, há três princípios que facilitam escolhas mais 'verdes': produtos da época, locais e de origem biológica. O relatório das Nações Unidas *Agro-Ecology and the Right to Food*, publicado em 2011, demonstra a importância da agricultura de pequena escala, assente em métodos de produção ecológicos: no período de dez anos, e nas regiões mais críticas, permite duplicar os níveis de produção.

No entanto, a alimentação deixará sempre pegada no planeta. A boa notícia? As nossas escolhas ditam o seu tamanho. **R**



Mentora da EcoMania, Margarida Fernandes defende a importância da educação ambiental em qualquer idade, em especial junto dos mais novos

VAMOS BRINCAR COM O AMBIENTE?

PORQUE APRENDEMOS MELHOR QUANDO NOS DIVERTIMOS, A ECOMANIA PREPARA JOGOS E EXPERIÊNCIAS QUE AJUDAM MIÚDOS E GRAÚDOS, A CUIDAR DO PLANETA. EDUCAÇÃO AMBIENTAL TAMBÉM É LAZER. E SUSTENTÁVEL.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP e cedidas

Os olhinhos a brilhar ou a expressão “Eu prometo que vou fazer!” dita por dezenas de crianças assim que termina uma acção EcoMania, enchem Margarida Fernandes de alegria. Engenheira do ambiente, criou esta empresa dedicada a projectos de educação ambiental em 2006. A experiência não podia ser mais gratificante. E desafiante. Até porque todas as etapas das iniciativas que realiza em escolas, e também em empresas, são feitas internamente, da abordagem ao tema até à concepção dos materiais. “Desafiar a minha criatividade diariamente é estimulante. E quanto mais a estimularmos mais criativos somos”, acredita Margarida Fernandes. Mas para falar de ambiente é também necessário, além dos conhecimentos base, muita pesquisa para “fugir aos clichés, às ideias básicas, ao que é

feito à nossa volta”, acrescenta. Desde que foi lançada, a EcoMania já impactou directamente 33 mil pessoas, entre crianças e adultos que participaram nas suas actividades.

“E não estou a contar com as pessoas que vêm as nossas exposições”, diz a engenheira do ambiente. Nem com o passa palavra, através da partilha de conhecimentos a amigos, familiares, vizinhos, etc.



**AS ACÇÕES ECOMANIA
SÃO LÚDICO-DIDÁCTICAS:
AS CRIANÇAS NEM SE
APERCEBEM QUE ESTÃO
A APRENDER**

AULAS ALTERNATIVAS

Todas as iniciativas com o selo EcoMania são, em primeiro lugar, lúdico-didácticas: “A maioria das crianças nem se apercebe que está a aprender enquanto faz jogos, experiências, vê teatro...”, garante Margarida Fernandes. Há acções para todas as faixas etárias, de crianças em idade pré-escolar a adolescentes e alunos do secundário. “Não podemos falar com crianças do primeiro

Margarida Fernandes acredita num mundo mais verde, graças a simples hábitos que podem ser adoptados por todos

Em casa e em família

A directora da EcoMania, Margarida Fernandes, partilha com os leitores da RECICLA dicas ambientais que podem ser adoptadas em casa com a ajuda dos mais novos. Dê asas à imaginação e desafie os pequenos a seguirem estes e outros eco gestos.

- Coloquem uma garrafa de 1,5 litros com água ou areia dentro do reservatório do autoclismo: poupam 1,5 litros de água em cada descarga.
- Compre o pão na padaria e a fruta na mercearia do bairro. E façam as deslocações a estes locais a pé ou de bicicleta. Não só promovem o comércio tradicional como fazem exercício e poupam recursos energéticos.
- Convivam: em vez de cada membro da família ver um programa de televisão diferente em aparelhos distintos, reúnam-se numa divisão e assistam a um filme, documentário ou série. Poupam electricidade e é mais divertido.
- Mantenham o congelador limpo, não deixando acumular gelo.
- Recuperem um hábito que caiu em desuso: calafetar janelas. Melhora o isolamento das divisões e evita o desperdício de energia.



ciclo como falamos com as do segundo. As linguagens são diferentes e os recursos [a usar] também”, explica a responsável da EcoMania. E os temas, escolhidos pelas escolas, também são diferentes: para os mais crescidos, biodiesel ou questões mais complexas como aquecimento global ou energia nuclear são as mais procuradas.

Objectivo? “Fazê-los pensar, argumentar”. No início a EcoMania desenvolvia várias acções que ensinavam os mais novos a separar os resíduos de embalagens em casa, como

o twister do lixo ou o som dos ecoPontos. Hoje, sinal de que já se trata de um hábito, as atenções voltam-se para os resíduos de óleo alimentar. “Fizemos uma campanha engraçada com o conelho de Oeiras durante três

ou quatro anos. Consistia num teatro de fantoches sobre o que era o óleo e o biodiesel, seguido de um jogo sobre o ciclo do óleo. No final era colocado um óleão na escola. Nas primeiras semanas choviam garrafas de óleo, mas passado dois ou três meses acabava por cair no esquecimento. As acções tinham continuidade, até que começaram

a entrar no dia-a-dia das pessoas separar o óleo”, recorda. Para os alunos do terceiro ciclo a produção caseira de biodiesel é uma das actividades mais pedidas.

Com as mãos

no óleo alimentar, fazem biodiesel e para que não haja desperdícios aproveitam as sobras deste processo, a glicerina, e transformam-na em sabonete líquido.

“O nosso objectivo não é chegar e

COM CRIATIVIDADE E PESQUISA, A ECOMANIA EVITA OS CLICHÉS E AS IDEIAS BÁSICAS EM TORNO DO AMBIENTE

debitar informação. Somos contra powerpoints em salas de aula e depois perguntas. Temos de cativar os alunos de outras formas”, explica Margarida Fernandes. Como? “O sucesso das nossas acções passa por fazê-los mexer, pensar, brincar enquanto transmitimos os conceitos. E apelamos muito ao trabalho de equipa, à imaginação.”



PLANETA PARA TODOS

Os mais novos são o público-alvo da EcoMania, até porque são as crianças quem, com mais facilidade, assimila os conceitos transmitidos e aplica-os no quotidiano. Mas não são os únicos. “O nosso objectivo inicial foi criar serviços para crianças e depois fomos alargando o leque, tanto que já fizemos actividades com seniores”. Entre as muitas já desenvolvidas ao longo destes anos, Margarida Fernandes recorda com carinho a que realizaram com crianças de um ATL e idosos de um lar em Sintra, a pedido do município. Através de jogos tradicionais abordaram temas como energias renováveis, alterações climáticas, uso racional de energia e resíduos. Autarquias e escolas, sobretudo da Grande Lisboa,



Eco loja

É possível encomendar online produtos disponibilizados pela EcoMania. Deixamos algumas sugestões:

CAMIÃO DA RECICLAGEM

Feito com plástico de embalagens de leite, este carrinho ensina os mais novos a separar os resíduos (pág. 39).

AVIÃO EM CARTÃO

Para voar até aos limites da imaginação. Ainda em cartão, há casa de bonecas, foguetão espacial, castelo, iglu, cabana...

BRINQUEDOS SOLARES

Quando exposta ao sol, a rã começa a saltar e o carrinho a andar.

Outros modelos disponíveis: orangotango, gaivota, grilo...

CARREGADORES SOLARES

Para pilhas ou aparelhos portáteis, como telemóveis, leitores de mp3, máquinas fotográficas, GPS, etc. Há também mochilas solares para portáteis e lanternas solares.

LIFESTYLE

Destacamos o Waterpebble, que calcula a quantidade de água que, durante o banho, vai para o ralo.



têm sido os principais clientes da EcoMania que, face à conjuntura económica, alargou a oferta a empresas. “Até hoje não houve nenhum cliente que não ficasse contente



com os nossos serviços e a maioria repetiu.

E sentir esse reconhecimento vale tudo”, confessa a directora da empresa. Desde 2008 que a EcoMania comercializa brinquedos ecológicos em madeira, cartão ou movidos a energia solar, e kit's de experiências. Como o ambiente é de todos, há também produtos para os adultos, de mochilas solares para portátil a carregadores e lanternas também alimentadas pela energia do sol (ver caixa “Eco loja”). Quem disse que a sustentabilidade não é divertida? **R**

SUSTENTA BILIDADE

É...



Foto Papa-Légua

Ricardo era um exemplo. Até que se cansou

“Se o vizinho do lado não muda, sou eu sozinho que vou mudar?”, interrogou-se um dia Ricardo, um menino que cresceu preocupado com o planeta. Então, desistiu. “Mandou a reciclagem às urtigas. Passou a tomar banhos de imersão. Fazia fitas para andar a pé e de bicicleta”. Mas o comportamento de Ricardo volta a mudar quando, durante um passeio pelo campo, o seu olhar cruza-se com um guarda-ripos em pleno voo. Este é o mote do livro *O rapaz que gostava de aves (e de muitas outras coisas)*, publicado pela Planeta Tangerina. Uma história de Isabel Minhós Martins e ilustrações de Bernardo Carvalho, que mostra que no mundo tudo está ligado.



Conservar para educar

Bem Público, Valor Público – A Educação para os Valores Ambientais no Museu da Água da EPAL, de Margarida Filipe Ramos, reflecte sobre o papel deste espaço em Lisboa na sensibilização para a cidadania e sustentabilidade. Tese de mestrado da autora, chega agora às livrarias. A publicação deve-se à conquista do prémio inserido no Green Project Awards promovido pela Sociedade Ponto Verde e Editora Príncípa, com vista à divulgação de ensaios académicos sobre educação ambiental e investigação aplicada. O estudo analisa a dinâmica do Museu com as escolas, através de materiais produzidos pelos alunos.

Encantos serranos

Para celebrar a Primavera, que tal um fim-de-semana no centro do país, à descoberta da Serra do Açor? A Papa-Légua preparou o programa Légua no Piódão com visita à aldeia histórica, à Fraga da Pena e à Mata da Margarça. Perfeito para os apaixonados por natureza e caminhadas, inclui dois percursos pedestres: um pela serra até ao Piódão, e outro por uma antiga floresta com visita à Fraga da Pena e algumas aldeias serranas. Partida a 12 de Abril (pacote com estadia de duas noites, dois almoços piquenique e um jantar).

Mais informações: 218 452 689; geral@papa-leguas.com.

Era uma vez um talho... vegetariano

Há espetadas de frango, carne crua moída, carne picada e bacon como em qualquer talho.

Mas estes produtos são diferentes: o frango não é frango nem o bacon é bacon.

O TALHO
Vegetariano
www.talhovegetariano.pt

Os produtos comercializados pela empresa O Talho Vegetariano são à base de soja e tremçoço orgânico produzido regionalmente. Iguarias com a assinatura da holandesa De Vegetarisch Slager. Para vegetarianos (e não só), estes alimentos são soluções práticas, apetitosas e nutritivas. À venda em vários pontos do país. Mais informações <http://talhovegetariano.pt/lojas>.

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

NUMA
HORA
RECICLAMOS
VIDRO
SUFICIENTE
PARA
FAZER
UMA
GARRAFA
COM
4 AN
4 DA
4 RES
DE ALTURA

Impressionante, não é? Este é apenas um exemplo do que a Sociedade Ponto Verde faz numa hora. Com a sua ajuda, continuaremos a fazer sempre mais, pelo futuro de todos. Obrigado por reciclar.

sociedade
ponto verde

