RECICLA

sociedade ponto verde
OUTUBRO - DEZEMBRO 2013
N.º 13 | TRIMESTRAL

Catarina Furtado
O activismo da apresentadora de televisão mais famosa do país

Trabalho por gosto
Histórias de quem acumula duas profissões.

Floresta de encantar
A Laurissilva, na Madeira, é um fóssil vivo pronto a ser descoberto

SOLIDARIEDADE
O INGREDIENTE SECRETO

ZERO DESPERDÍCIO, RE-FOOD E COZINHA COM ALMA LUTAM CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E A FOME. TRÊS PROJECTOS SOCIAIS QUE NASCEM DA VONTADE DE FAZER PARTE DA SOLUÇÃO, MINIMIZANDO UM PROBLEMA CADA VEZ MAIOR DA SOCIEDADE. CONHEÇA ESTAS INICIATIVAS E SAIBA COMO APOIÁ-LAS. AFINAL, TODOS PODEMOS CONTRIBUIR PARA UM MUNDO MELHOR

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.

PELA FLORESTA NACIONAL
CARBONO ZERO
POR SOCIEDADE PONTO VERDE

Em Julho passado o Código da Estrada foi revisto, concretizando algumas das antigas reivindicações dos amigos das duas rodas. Só com esta revisão a bicicleta deixou de estar equiparada à carroça. Mas houve mais mudanças, como o fim da obrigatoriedade de os ciclistas circularem o mais encostados possível à berma ou o fim da regra de cedência de passagem – agora, sempre que uma bicicleta se encontra à direita tem prioridade. Alterações que a Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta viu como um "importante passo para o reconhecimento da bicicleta na via pública".

Toca a pedalar!

Se optar por circular de velocípede deve adoptar certos cuidados:

- Prepare o percurso: estude os mapas, disponha de circuitos alternativos e privilegie vias com menos trânsito
- Antes de se fazer à estrada verifique o estado da sua bicicleta: pneus, travões...
- Equipe-se: use roupa de cores claras, adeque o vestuário às condições atmosféricas e à noite use colete reflector
- Sinalize as manobras, esticando os braços direito ou esquerdo para que os condutores saibam a rota que vai fazer
- Deixe uma margem de segurança sempre que circular junto a viaturas estacionadas: o passageiro pode abrir uma porta de repente
- Não use auscultadores; esteja atento aos ruídos do trânsito e da cidade

Ilustração: Mário Pedro

Available on the App Store

Google play

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

A RECICLA é impressa em papel reciclado e com tintas ecológicas

RECICLA

EDITORIAL

PARECE MAGIA

Mas não é. Felizmente, é mesmo realidade: cada vez mais pessoas dão vida a ideias que contribuem para um mundo melhor. E não, não são super-heróis com poderes especiais. Falamos de gente de carne e osso, com qualidades e defeitos, dúvidas e pelo menos uma certeza: é possível fazer diferente. Para eles a boa vontade vence obstáculos, a resiliência apaga a inércia e o espírito positivo destrói o pessimismo. Sem truques nem pós de perlimpimpim.

Nesta edição da RECICLA partilhamos histórias de pessoas mais ou menos anónimas que todos os dias contribuem para a mudança social. Contra o desperdício alimentar e a fome, António Costa Pereira, Hunter Halder, Cristina Botton e Joana Castella criaram projectos com real impacto na vida de quem mais precisa. Conheça o Zero Desperdício, o Re-Food e a Cozinha com Alma. A entrevista a Catarina Furtado, estrela televisiva e Embaixadora da Boa Vontade do UNFPA (Fundo das Nações Unidas para a População), é de leitura obrigatória. Mentora da associação Corações com Coroa, defende que a igualdade social só é possível através da igualdade do género. E porque o empreendedorismo social não tem idade, apresentamos o projecto Transformers, concebido e dinamizado por jovens, com o mote: todos temos um superpoder, um talento que podemos usar para transformar a nossa comunidade. Já descobriu o seu? **R**

SUMÁRIO

N.º 13 OUT. - DEZ. 2013
www.pontoverde.pt

8 Reportagem
Histórias de quem trabalha por gosto. Eles não são workaholics; são worklovers

12 Rosto
O lado activista da famosa apresentadora de televisão: Catarina Furtado

26 Eco-empreendedores
Zero Desperdício, Re-Food e Cozinha com Alma levam comida a quem mais precisa

32 Atitude
Super-poderes? O projecto Transformers prova que todos temos um talento especial

36 Lazer sustentável
À descoberta da mítica floresta Laurissilva, fóssil vivo e verdejante na ilha da Madeira

5 Ponto Verde
17 Planeta Verde
18 Pequenos Gestos
22 Tendências eco
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: Susana Camacho Palma
Edição: Have a Nice Day - Conteúdos Editoriais, Lda., www.haveaniceday.pt, info@haveaniceday.pt, Tel:217 950 389 Directora: Ana Rita Ramos, Editora: Teresa Violante, Redacção: Ana Sofia Rodrigues, Projecto Gráfico e Paginação: Mário Pedro, Fotografia: Agência Fotográfica Filipe Pombo, Thinkstock, Impressão: Jorge Fernandes, Lda, Tiragem: 17.000 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.♻

Outono dourado

O ginkgo biloba é das últimas árvores a perder as folhas. Singulares, as folhas em forma de pata de pato tornam-se douradas com o avançar do Outono, anunciando a estação fria que se avizinha. Até que, de repente, soltam-se dos ramos e inundam o chão dos jardins e das ruas: de um dia para o outro os ramos dos ginkgos podem ficar despidos.

Um espectáculo a não perder e que pode ser admirado em muitas cidades do país. De origem chinesa, esta espécie encontra-se em vários locais de Portugal. Em Lisboa, existe no Jardim da Estrela (na foto), Campo dos Mártires da Pátria, Príncipe Real e Parque Eduardo VII. Na Praça Paiva Couceiro há um exemplar classificado como árvore de interesse público. Pode encontrar ginkgos no Porto, em Braga e na ilha de São Miguel (veja mais aqui: http://kwanten.home.xs4all.nl/more2.htm#Portugal).

Foto: Paulo Castanheira/AFFP

Símbolo da longevidade, o ginkgo é uma árvore estóica e muito resistente. Aquando do rebentamento da bomba radioactiva de Hiroshima, um ginkgo que estava a mil metros do núcleo da bomba ficou todo queimado, mas da sua raiz voltou a nascer outra árvore. É ainda considerado um fóssil vivo: apareceu na Terra há mais de 200 milhões de anos e praticamente não sofreu alterações.R

8 ou 80?

Na adolescência não há meio-termo: é tudo ou nada, é 8 ou 80. Por isso os jovens entre os 13 e os 17 anos são desafiados a darem o seu melhor, apresentando um projecto que promova a preservação da biodiversidade e dos recursos naturais, o empreendedorismo, a economia verde, a cidadania ou o voluntariado na sua escola e comunidade envolvente.

Na segunda edição, o Projeto 80 volta a convidar os jovens de norte a sul do país a participarem através das associações de estudantes das suas escolas ou de grupos informais de alunos, com projectos desenvolvidos nos anos lectivos 2012/2013 e 2013/2014. Os interessados devem efectuar a pré-inscrição da sua candidatura online até 31 de Dezembro e apresentar o seu projecto a partir de 1 de Janeiro de 2014.

Promovido pelo Governo de Portugal, em parceria com a Agência Portuguesa do Ambiente, a Direcção-Geral da Educação, o Instituto Português do Desporto e Juventude, entre outros, conta ainda com o patrocínio da Amb3E, Continente e Sociedade Ponto Verde. Uma aposta que vai ao encontro dos objectivos desta instituição responsável pelo Sistema Ponto Verde, uma vez que representa uma mais-valia no processo de conversão dos jovens que ainda não fazem a separação dos resíduos de embalagem. Nesta área, os mais novos assumem um papel importantíssimo, pois não só são influenciadores do processo de separação em casa, como também futuros decisores dos seus próprios lares.

Mais informações sobre o Projeto 80 em www.projeto80.pt e no Facebook. (www.facebook.com/Projeto80).R

Bic promove reciclagem nas escolas

Desde o arranque do ano lectivo que a Bic, em parceria com a Sair da Casca, fomenta a criatividade dos alunos de mais de duas mil escolas do 1.º Ciclo de Portugal continental. O programa "BIC Kids – Brincar, Inovar, Colorir" proporciona a partilha de informação e de materiais com professores para que trabalhem com as crianças, nas aulas, temas como a reutilização e reciclagem de materiais, apelando à criatividade e sensibilizando para a protecção do ambiente.

As escolas que aderiram ao projecto recebem um manual de actividades com várias ideias e sugestões, e um kit BIC Kids para as turmas participantes. O manual inclui ideias como a criação do "Banco de Materiais Muito Úteis", no qual todos devem colocar materiais que levam de casa, como rolos de papel higiénico, caixas de cereais, pacotes de leite e molas da roupa, e que podem ser utilizados no desenvolvimento das actividades.

Brincar Inovar Colorir
Projeto educativo
BIC KIDS

O programa, que decorre ao longo de todo o ano lectivo, lança três desafios via newsletter, nos quais se pede às turmas que desenvolvam trabalhos sobre determinadas temáticas, privilegiando sempre a reutilização de materiais, desde aparas de lápis a caixas de cereais. O objectivo é incutir o espírito de criatividade, inovação e empreendedorismo nos alunos.R

Aventuras da alimentação saudável

Divertida, saborosa e saudável. Porque adoptar uma dieta equilibrada deve começar desde cedo, o Projecto Nutri-Mestres, programa pioneiro a nível mundial desenvolvido para profissionais de saúde e educação, recorre ao entretenimento como ferramenta educativa na promoção da alimentação e estilos de vida saudáveis na infância. Elaborado pela Direcção-Geral da Saúde, Direcção-Geral da Educação e Nutri Ventures, está disponível numa plataforma digital (www.nutri-ventures.com/profissionais), concebida para professores, nutricionistas, enfermeiros e médicos.

Há vídeo-aulas, fichas de trabalho, músicas e outros elementos interactivos e multimédia concebidos em torno da história e personagens da Nutri Ventures. Teo, Lena, Ben e Nina vivem numa cidade onde não há alimentos. Para devolver a diversidade alimentar, estes quatro pequenos heróis viajam pelos reinos da nutrição. Uma aventura cheia de acção e comédia, onde os personagens saboreiam alimentos desconhecidos, experimentam os seus Nutri-Powers e travam duras batalhas. Dirigida a crianças dos 4 aos 10, esta série de animação infantil é a primeira no mundo dedicada à promoção da alimentação saudável, com o objectivo de combater a obesidade infantil.

O lançamento do projecto para profissionais de saúde e educação decorreu no Dia Mundial da Alimentação, 16 de Outubro, e ficará também disponível para profissionais no Brasil e na Hungria. Mas pode vir a estender-se aos 23 países onde a Nutri Ventures está presente.R

Pneus reciclados pavimentam troço da A1

No Verão passado, o sublanço Vila Franca de Xira/Carregado da A1 – Auto-Estrada do Norte, sofreu obras de melhoramento. Até aqui, nada de novo. Mas da próxima vez que passar por essa zona da A1 repare no pavimento: mais durável e com maior resistência ao aparecimento de fendas, assenta em betume modificado com borracha, com base na reciclagem de pneus usados. O uso deste material não é novo em Portugal: já foi colocado pela Brisa na A5 e também na CREL (Circular Regional Exterior de Lisboa), mas chegou agora pela primeira vez à principal auto-estrada nacional. Os pneus usados provieram, sobretudo, de veículos pesados portugueses, complementados por pneus espanhóis. Este tipo de pavimento não só contribui para o cumprimento da lei do ruído, como para a preservação do ambiente, apostando na revalorização de materiais em fim de vida.

As obras decorreram ao longo de oito quilómetros, de Maio a Agosto, um investimento que ascendeu a 3,2 milhões de euros.R

A medicina tradicional chinesa, a música e o teatro estão relacionados? Sim, pelo menos na vida de Mitó Mendes, terapeuta e artista rendida às profissões que preenchem os seus dias

TRABALHO POR GOSTO... E NÃO ME CANSO

PARA ELES NÃO HÁ PICAR O PONTO NEM FRETES LABORAIS: FAZEM EXACTAMENTE AQUILO QUE GOSTAM. E GOSTAM TANTO E DE TANTA COISA QUE CRUZAM INTERESSES E DEDICAM-SE A PROFISSÕES APARENTEMENTE DIFERENTES.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Foto: Nuno Carvalho

O sorriso rasgado e sincero é o mesmo, seja numa consulta de medicina tradicional chinesa, seja em palco, enquanto vocalista da banda A Naifa ou como actriz numa peça de teatro. Antónia Mendes, mais conhecida por Mitó Mendes, é pouco fiel em termos profissionais. Não é mulher de um só interesse e tem energia que nunca mais acaba. Só assim se compreende que este ano, ao mesmo tempo que desenvolveu o seu trabalho como terapeuta na clínica que criou em Lisboa, tenha representado duas peças de teatro de Garcia Lorca, das quais uma no Brasil, tenha dado voz a concertos de A Naifa no país e no estrangeiro, e tenha ainda gravado um novo álbum com a banda. O que para muitos seria uma agenda anacrónica e uma vida extenuante, para Mitó é um verdadeiro prazer. "Há dias em que estou um bocado cansada, mas não há um dia em que acorde de manhã e não me apeteça ir para a clínica. Nenhum, por muito cansada que esteja", garante.

Para Maria da Glória Ribeiro, fundadora e managing partner da Amrop, consultora de executive search, "gostar-se do que se faz e trabalhar com gosto sempre foi muito importante para o potenciar das nossas capacidades "hard" e "soft", e portanto para a evolução na hierarquia de factores que nos ajudam a chegar à percepção de realização profissional". Mas em termos de evolução civilizacional houve uma alteração que se deve ao facto "de sermos cada vez mais conscientes da necessidade de equilíbrio, respeito e igualdade. Por isso hoje somos mais atentos e mais exigentes em relação à nossa própria realização", explica.

MÚSICA AÇUCARADA

Muito antes de se conhecerem (e de se apaixonarem) Gabriela Fernandes e Diogo Chaves já partilhavam dois interesses: música e doces. Ambos encontram no ambiente familiar as origens daquilo que viriam a ser anos mais tarde. Gabriela toca piano, Diogo guitarra. E os dois confeccionam doces com arte, gosto e mão certeira. Tão certeira que as encomendas não páram, ultrapassando as expectativas do jovem casal, que se conheceu na escola de música onde leccionam os instrumentos que tocam.

"Comecei aos 4/ 5 anos a estudar piano", recorda Gabriela. "Em casa da minha avó existia um piano, a minha mãe tinha tocado um bocadinho quando era miúda. Sempre houve música em casa, não só a ser tocada como a ser ouvida". Gabriela fez o Conservatório e estudou arquitec-

tura. "Cheguei a fazer a licenciatura e a iniciar o mestrado, mas o piano foi mais forte", reconhece. Diogo também cresceu acompanhado por notas musicais. "Andávamos muito de carro e o meu pai tinha sempre muita música". Em casa dos avós havia uma guitarra, que pertencera ao pai. "Como ia lá muitas vezes, pegava na guitarra e ia brincando, tirando sons, experimentando. Num misto de aulas e muito autodidactismo fui conseguindo desenvolver-me", conta. Pelo meio interessou-se por engenharia e arquitectura. "Tive oportunidade de ter essas experiências que tornaram as coisas mais claras em relação ao que não queria fazer", sublinha.

Juntos enquanto casal deram forma a outro gosto comum, que também remonta aos tempos de infância: confeccionar bolos. "Havia doces que eu gostava de fazer, outros que o Diogo gostava de fazer, e gradualmente começámos a passar mais tempo na cozinha", conta Gabriela. "Era uma coisa que nos entusiasmava e dava gozo". E terá ligação à música? "Há um momento criativo muito semelhante à produção de música, porque cada elemento da confecção é como se fosse um elemento/fragmento musical que depois se transforma em algo um pouco maior. Um pão-de-ló é mais do que os ovos, o açúcar e a farinha. Nesse aspecto acho que inconscientemente tinha essa noção de um todo maior do que as partes", explica Diogo.

DE GOSTO A PROFISSÃO

Ela mais intuitiva, ele mais teórico, Gabriela e Diogo passaram "de um processo de fazer a receita para afinar a receita", e incentivados por familiares e amigos, criaram a DoceDoce. Entre aulas de música, passam horas a preparar encomendas. Tudo é feito por eles, desde a escolha dos ingredientes à entrega do produto. E tudo foi pensado ao pormenor, para que o cliente tenha uma experiência personalizada. O segredo? Paixão e organização. "Somos quase compulsivos", brinca Diogo. "Temos uma organização saudável que nos permite ter o controlo, manter a ordem".

Também Mitó Mendes tem na organização um factor essencial. E desde cedo. Foi assim que, depois de ter estudado música no Conservatório e ter desistido de Filosofia após três anos da licenciatura, cantava em duas bandas, aprendia medicina tradicional chinesa e ainda fez um curso de dois anos de teatro. "Sempre fui uma pessoa que não consegue fazer apenas uma coisa de cada vez", assume. No último ano do curso de teatro surgiu A Naifa, que integrou desde o início na companhia de João Aguardela e Luís Varatojo. E no quinto ano do curso de medicina chinesa, o último, andou em digressão pelo país em época de exames. "Foi complicado", assume. Mas ela leva o dia-a-dia com ligeireza, mesmo em alturas especialmente atarefadas como este ano. "Houve uma fase em que ia de manhã dar consultas, a seguir ao almoço ensaiava com a banda, dava consulta às 18h e às 19h e depois ia ensaiar para o teatro", recorda Mitó. "É o que eu adoro! Não ando a fazer favores a ninguém". "Tenho muitas desvantagens em trabalhar por conta própria, mas ter uma clínica e dar consultas é uma vantagem", afirma. Permite-lhe gerir a própria agenda de acordo com datas de digressão, espectáculos, estreias... Até porque "abrandar não casa comigo. Prefiro deixar de lado", sublinha. "Qualquer um dos trabalhos que tenho é pura paixão, não há nenhum que seja mais trabalho e outro mais gozo". E todos têm um ponto em comum: "Para a medicina chinesa não há um tratamento standard. Aquela pessoa é única e o diagnóstico vai ser diferente de qualquer outra. Também tem qualquer coisa de artístico", reconhece. Maria da Glória Ribeiro recorda que "muitas pessoas encontram o equilíbrio pessoal e buscam a realização através de complementaridade de actividades ou hobbies. Outras 'cortam' com a profissão original e abraçam actividades diferentes e pouco prováveis de imaginar. Tudo isso é legítimo e muito adequado". Contudo, ressalva: "Tem de ser adaptado à nossa maneira de ser, à forma como queremos viver a nossa vida". Afinal, quem corre por gosto não se cansa.**R**

TRABALHAR É MUITO MAIS DO QUE UMA FORMA DE GANHAR DINHEIRO. PARA CADA VEZ MAIS PESSOAS ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO COM A FELICIDADE E A REALIZAÇÃO PESSOAL

A par das aulas de música – ela de piano, ele de viola – Gabriela e Diogo deram vida a outro interesse: confecção de bolos. Começou como um gosto que apuravam em casa. Até que virou um pequeno negócio

“Como cidadãos devemos estar muito mais conscientes e informados e temos a obrigação de, à nossa escala, fazer pressão política”, diz Catarina Furtado

ACTIVISTA DA IGUALDADE

ENQUANTO EMBAIXADORA DA BOA VONTADE DO FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A POPULAÇÃO E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO CORAÇÕES COM COROA, CATARINA FURTADO TEM FEITO UM PERCURSO FIRME NA ÁREA SOCIAL, AINDA POUCO CONHECIDO DO PÚBLICO. ACREDITA QUE O COMPROMISSO COM O BEM COMUM É A ÚNICA MANEIRA DE ESCAPAR À SUPERFICIALIDADE DA VIDA.

Texto Ana Rita Ramos

Fotos Filipe Pombo/AFFP

A solidariedade é um raio que nos atinge sem esperarmos e que nos modifica. Que o diga Catarina Furtado, apresentadora de televisão, Embaixadora da Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População e Presidente da Associação Corações com Coroa, cujo objectivo é sensibilizar para as questões da igualdade e ajudar o Fundo das Nações Unidas para a População a fazer o seu trabalho na área da saúde materna e infantil. Nas suas viagens em reportagem pelo mundo viu no terreno a realidade dura de meninas, jovens e mulheres em situação de vulnerabilidade. Isso aguçou ainda mais a sua tremenda paixão pelo mundo social e fixou-lhe uma missão de vida: implementar mudanças que contagiem outros, num processo em cascata.

Ela é uma inconformada num país revoltado e sem energia. Tem a esperança no seu ADN, e o sonho e a determinação e o optimismo. Para ela, a luta faz-se nos ringues, no campo de batalha. É aí que o seu exemplo pode ser inspirador.

Nos últimos anos já se envolveu em inúmeros projectos e pelo caminho aprendeu o que são maratonas de trabalho, capazes de moer os ossos e a mente dos mais resistentes. "O meu sonho pessoal é criar impacto positivo na vida das pessoas e fazer a diferença", diz Catarina Furtado. Para que isso aconteça, quer tornar a Corações Com Coroa numa referência, gerida com profissionalismo, verdade, carisma, paixão e credibilidade. A sua principal área de trabalho é a igualdade de oportunidades. Entre vários outros projectos, e com apenas um ano de existência, a Corações Com Coroa já iniciou o atendimento gratuito com uma psicóloga a mulheres que precisem de ajuda, está prestes a proporcionar consultas de aconselhamento familiar e jurídico, acessível a todos, e prepara-se para atribuir as primeiras bolsas de estudo a adolescentes excepcionais mas com dificuldades financeiras. "O impacto que isto tem em mim é inexplicável. Não há nada mais comovente do que ver pessoas que querem aprender e não podem. O que fazemos não é apenas dar dinheiro para que possam estudar. É dar acompanhamento e sustento psicológico. Isto é fazer a diferença. Isto é criar uma sociedade mais equilibrada".

HÁ DADOS INTERNACIONAIS QUE MOSTRAM QUE, NO TERRENO, SALVAR UMA MULHER É SALVAR UMA FAMÍLIA, UMA COMUNIDADE, UM PAÍS

A sua equipa de 4 pessoas, todas mulheres, é uma espécie de irmandade fundada no céu e na crença de que, como diz Catarina, este é o caminho certo para intervir. "Pode parecer apenas uma gota de água no deserto das necessidades humanas, mas pelo menos não me sinto impotente". Ela luta contra a burocracia, a inércia das instituições, a falta de

recursos, a irremediável desigualdade de oportunidades. Na verdade ela luta, acima de tudo, contra o tempo. Aquele de que dispõe não lhe permite concretizar todos os projectos que tem em mãos.
Nos países em vias de desenvolvimento há 600 milhões de raparigas à espera de uma oportunidade para provar que são capazes de mudar não só o seu destino, como mudar o mundo. Investir nelas é investir na sua família, na sua comunidade e no seu país. Alertar para estas questões é uma das missões de Catarina Furtado. E quando regressa das suas viagens ao terreno, a países como a Índia, Sudão do Sul ou São Tomé e Príncipe, sente-se invencível e grata pela tremenda abundância que existe na sua vida: amor, família, trabalho, saúde, uma grande alegria.

Na área social, qual a sua principal missão?
Lutar para que exista um compromisso sério para com a igualdade de género e a saúde sexual e reprodutiva das famílias, das mulheres, dos jovens e sobretudo das raparigas. Salvar vidas e promover a igualdade é o caminho inteligente para a mudança social que é o fim da pobreza. Os casamentos forçados e precoces, a violência doméstica, a morte por razões de gravidez e parto, as mutilações genitais femininas, a gravidez adolescente e a discriminação de género são algumas das cifras que gostaria de ver diminuídas nos próximos anos. Para isso precisamos de recursos, mas também de vontade e liderança política, da sociedade civil e das parcerias com os sectores privado e filantrópico, precisamos sobretudo de tornar efectivos os direitos humanos nas agendas de política externa. Eu estou disponível para esta missão e causa e gostava que muitos mais se juntassem, para que se possam colocar as meninas e mulheres em primeiro lugar.

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DO TRABALHO, TENDO EM CONTA A SITUAÇÃO DAS MULHERES NO MUNDO INTEIRO, ELAS SÓ ALCANÇARÃO A PARIDADE DENTRO DE 470 ANOS

Porque é que investir nas adolescentes é a forma mais eficaz de melhorar o mundo?
Acredito que as mudanças económicas e sociais de que o mundo tanto precisa podem acontecer se as raparigas tiverem a oportunidade de participar. No terreno, salvar uma mulher é salvar uma família, uma comunidade e um país. Está provado: as mulheres reinvestem o dinheiro e o conhecimento na sua família e na sua comunidade. Prioridades de intervenção são a educação, o primeiro passo para a independência em todos os sentidos; a protecção, porque há demasiadas mulheres escravizadas pelo mundo; e a saúde, sem as quais

"O efeito da crise agrava a desigualdade de oportunidades entre rapazes e raparigas. Temos de estar ainda mais atentos e recusarmo-nos a aceitar esta quase inevitabilidade"

as coisas anteriores de pouco servem. Além do controlo da natalidade. Não tenho dúvidas: investir nas adolescentes quebrará o ciclo inter-geracional da pobreza.

Milhões de jovens mulheres em todo o mundo correm riscos vários: uma em cada sete casam-se antes dos 15 anos, não frequentam a escola, são mães antes dos 18 anos ou contraiem o vírus HIV/sida em número muito superior ao dos homens. Mas quando são apoiadas estas mesmas jovens mulheres efectuam notáveis mudanças sociais e económicas. Porquê?
As mulheres reinvestem na sua família tudo o que ganham. Mas esta realidade é ignorada no mundo da filantropia. As raparigas são potenciais agentes de mudança económico-social. Por exemplo, quando recebem mais formação conseguem quebrar todo um círculo intergeracional de pobreza. Segundo o Banco Mundial, por cada ano escolar extra uma jovem pode ver o seu salário crescer entre 10% a 20%. Em paralelo, terá melhores condições para cuidar dos filhos. Mais: as mulheres são uma força económica por explorar. Excluí-las do mercado de trabalho implica expressivas perdas para o PIB de qualquer país.

Contra factos não há argumentos. É por isso que o mundo começou a compreender que a marginalização do sexo feminino acarreta custos económicos e sociais elevados não só para as mulheres, mas também para quem com elas vive?
Sim. Hoje a participação de mulheres nos processos de decisão é internacionalmente considerada como um requisito de democracia e de desenvolvimento. Tanto que o seu 'empoderamento' constitui um dos oito objectivos do milénio propostos pela ONU. Apesar de toda a atenção de que têm sido alvo, as mulheres que nascem nos países em vias de desenvolvimento continuam, na sua maioria, a viver uma realidade pouco cor-de-rosa. Têm maiores probabilidades de abandonar os estudos. Milhares não possuem bilhete de identidade. Milhões, sobretudo na Ásia, nem têm a oportunidade de nascer. São o elo mais fraco da sociedade. Em Moçambique, por exemplo, o dia-a-dia de grande parte das mulheres desdobra-se em tarefas tão morosas como cozinhar, tratar da horta, apanhar lenha ou ir buscar água potável, muitas vezes a três ou quatro horas de caminho, a pé, das aldeias onde vivem. Consequentemente não estão disponíveis para frequentar acções de formação e assim garantir fontes de rendimento alternativas. É preciso agir. Acredito que quando as mentalidades acompanharem a evolução da lei, haverá garantia da paridade entre géneros. Levará o seu tempo.

Em Portugal a Constituição consagra desde 1976 a igualdade de direitos entre ambos os sexos. No entanto, permanece a necessidade de combater os estereótipos. Concorda?
Sim. Há ainda muitos estereótipos, mesmo em Portugal. É crucial a ne-

"Durante o primeiro ano da associação Corações Com Coroa concentrei-me em credibilizar o nosso trabalho e a apresentá-lo aos nossos parceiros. Mas ainda temos muitos passos pela frente"

cessidade de conferir maior autonomia às raparigas. Só através da educação, formação e adopção de acções positivas é que as mulheres aprenderão a olhar para si mesmas como potenciais líderes e a integrar essa dimensão, tal como os homens, nos seus projectos de vida.

Outro facto assustador: em Portugal são também as mulheres que dominam as taxas de pobreza.
Em relação à população total, as mulheres são mais atingidas pela pobreza monetária tanto em termos de incidência como de intensidade e severidade. Mas a situação tem melhorado devido à maior participação das mulheres no mercado de trabalho. E esta é, em parte, proporcionada pela crescente escolarização. Afinal elas já correspondem a 60% da população universitária, e terminam os cursos com melhor aproveitamento e em menos tempo. Tudo é uma questão de proporção. Temos de dar tempo às jovens que estão a sair das universidades. São elas que estão e continuarão a transformar a sociedade. Espera-se que ocupem lugares de topo nas empresas e participem de forma mais activa na esfera política e social do país.

Como decidiu criar a Corações Com Coroa?
A vontade estava lá, mas foram os meus amigos que me empurraram para a acção. Isto permite-me agir também localmente, no meu país. Devido ao meu trabalho nas Nações Unidas e aos documentários "Príncipes do Nada", já testemunhei *in loco* realidades terríveis, mais do que muitos políticos que têm poder de mudança.

AS MULHERES NOS PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO TÊM MAIS PROBABILIDADES DE CASAR PRECOCEMENTE, DE ABANDONAR OS ESTUDOS E DE CONTRAIR O HIV

Sempre contactei com as questões da diferença, faço voluntariado desde os nove anos, mas quando fui convidada para ser Embaixadora da Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População abriu-se-me um mundo inteiro de oportunidades. Tive uma grande necessidade de ir ao terreno ver com os meus próprios olhos o que lia nos documentos.

E que impacto isto tem na sua vida e na sua família?
Um impacto enorme. Sou muito obsessiva, vivo tudo intensamente. Os meus filhos e o meu marido sentem isso. Quando venho das minhas viagens, sinto-me irascível... A nível pessoal parece que tenho uma nova vida. Estou há 21 anos a fazer televisão, teatro, representação, e de repente estou numa área totalmente diferente, sem a luz da ribalta, e isso é extraordinário. Receio que qualquer dia só esta área de trabalho faça sentido para mim. Entrevistei meninas de dez anos casadas, o que é uma violação dos direitos humanos sem escala, e claro que situações destas me impelem à acção.

Não perde a capacidade de se indignar?
A indignação é das armas mais poderosas que podemos usar. Quando ouvimos a jovem paquistanesa Malala Yousafzai, que se tornou um símbolo da resistência contra os taliban após sobreviver a um ataque em Outubro do ano passado, quando foi baleada na cabeça no regresso da escola, percebemos que da sua indignação saíram milhares de vozes para a sua causa.

Do ponto de vista ambiental, qual a sua maior preocupação?
A água e o luxo que é podermos usufruir dela nos países ocidentais e a consciência de que ela um dia finda. No Sudão do Sul, onde estive em reportagem, não tomava banho. Não havia como. Em países como Timor, São Tomé, Cabo Verde ou Índia via mulheres, sempre elas, a transportar a água durante quilómetros, horas a fio, para a sobrevivência mínima.

Está optimista?
Sim. É um privilégio estar viva.R

Agradecimento a Marina Cruz Cabeleireiros

CONHECE ESTES RÓTULOS?

PORQUE HÁ MAIS RÓTULOS PARA ALÉM DOS ALIMENTARES, A RECICLA REUNIU ALGUNS DOS MAIS USUAIS NA ÁREA DA SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL. NA HORA DE COMPRAR UM PRODUTO, PROCURE ESTES SÍMBOLOS.

Texto Teresa Violante

Energy Star

Criado nos Estados Unidos, identifica produtos eficientes em termos energéticos. Em 2001 a União Europeia também adoptou este símbolo para os equipamentos de escritório (computadores, monitores, impressoras...).

www.eu-energystar.org

Compro o que é nosso

Lançado pela Associação Empresarial de Portugal, valoriza a produção nacional. Comprar o que é português não só estimula a economia, cria mais emprego e gera mais riqueza, como tem menor impacto no planeta (redução das deslocações das matérias-primas e dos artigos).

www.compronosso.pt

Ponto Verde

Uma embalagem com este símbolo significa que faz parte de um sistema nacional de recolha selectiva, valorização e reciclagem de embalagens usadas, integrando um ciclo de sustentabilidade quase infinito. A embalagem com o símbolo ponto verde contribui financeiramente para a Sociedade Ponto Verde, detentora dos direitos exclusivos desta marca em Portugal. Não significa que seja uma embalagem reciclada ou reciclável, mas antes que contribui para o sistema de reciclagem de embalagens.

www.pontoverde.pt

Reciclável

O triângulo com setas indica que a embalagem que tem em mãos pode ser reciclada. De acordo com o tipo de material – papel ou cartão, plástico ou metal, vidro – deve ser colocada no respectivo ecoponto.

Rótulo Ecológico Europeu

Identifica produtos e serviços que reduzem o impacto ambiental através do seu ciclo de vida, desde a extração de matérias-primas até às fases de produção, utilização e destino final.

http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/

Agricultura biológica

A folha branca em fundo verde é o símbolo da União Europeia para os produtos biológicos. Só podem ser marcados como tal se, pelo menos, 95% dos ingredientes agrícolas forem biológicos. É ainda proibido o uso de organismos geneticamente modificados (OGM).

A joaninha é o selo da Agrobio – Associação Portuguesa de Agricultura Biológica, fundada em 1985, garantindo o respeito pelos princípios deste método agrícola.

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/eu-policy/logo_pt

www.agrobio.pt

Marine Stewardship Council

Programa de certificação de pescarias e rotulagem ecológica de frutos do mar que distingue a prática de pesca sustentável. Só assim se evita a sobrepesca, e a consequente extinção de espécies.

www.msc.org

FSC

Sigla para Forest Stewardship Council, garante que a madeira utilizada num determinado produto provém de um processo sustentável, responsável em termos ambientais e sociais, assegurando a manutenção da floresta, o emprego e a actividade económica.

https://ic.fsc.org/

Ecocert

Organismo de certificação fundado em França em 1991 (presente em Portugal desde 1994), que assegura as preocupações ambientais e a aposta em ingredientes ecológicos e de agricultura biológica em produtos de cosmética, detergentes, ...

www.ecocert.com/

AO RITMO DA NATUREZA

APAIXONADA POR CAUSAS AMBIENTAIS, A ACTRIZ PATRÍCIA BULL PRECISA DA NATUREZA PARA VIVER EM PLENO. COM RESPEITO PROFUNDO PELO BEM-ESTAR DO PLANETA, EMPENHA-SE EM PROTEGÊ-LO DIARIAMENTE. PAPEL QUE DESEMPENHA DE FORMA EXEMPLAR.

Texto Ana Sofia Rodrigues

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Patrícia Bull viveu sempre perto do mar e cresceu com o campo muito presente. "Adorava subir às árvores, brincar na terra, colher os frutos, ter animais à minha volta", recorda, resgatando a origem do seu íntimo gosto pela natureza. Gosto que implicou, desde cedo, "grande respeito" e "enorme sentido de responsabilidade". "Temos de ter o coração aberto para a defesa do nosso planeta", apela. E acredita que todos os pequenos gestos contam: "Somos milhões a arruinar o meio em que vivemos. Se formos cada vez menos a destruir aquilo que nos foi dado de mão beijada, tanto melhor. Por mais pequeno que seja o gesto, o acumular de boas práticas terá um resultado enorme".

"POR MAIS PEQUENO QUE SEJA O GESTO, O ACUMULAR DE BOAS PRÁTICAS TEM UM RESULTADO ENORME"

Das palavras aos actos, a actriz Patrícia Bull tem cuidados facilmente replicáveis em todas as áreas da sua vida. "Não chegam a ser preocupações; são hábitos que já estão incutidos. São actos naturais, sem sacrifícios". Em casa, destaca a poupança de energia e de água, baseando-se em dois princípios: "Quase nada é desperdício e as casas não devem ser locais de excesso". Além da separação dos resíduos aproveita, por exemplo, a água do banho do filho para lavar o terraço. Dá novas utilidades às caixas de cartão, opta por lâmpadas economizadoras, compra detergentes naturais e nunca deixa luzes ligadas à toa. No trabalho, tem o cuidado de imprimir os guiões em modo frente e verso ou de reutilizar as folhas quando só é usado um dos lados. E evita, a todo o custo, um hábito que a tem impressionado: "Desperdiçam-se imensos copos de plástico. Cada vez que alguém quer beber água usa-se um novo". Por isso, tenta guardar o seu copo durante as filmagens ou leva uma garrafa de água. Quando vai às compras, utiliza os seus próprios sacos e prefere o comércio local, os produtos nacionais e biológicos. Sempre que pode, passeia o seu bebé a pé e não de carro. É a melhor forma de lhe passar o gosto materno pela natureza.

Mesmo ao nível dos cuidados de beleza e alimentação, Patrícia não descura os pormenores. Durante os últimos três anos estudou no Instituto de Macrobiótica e ficou a conhecer os princípios de uma alimentação saudável e natural. "Não sou vegetariana, mas procuro aquilo que me faz bem e tento que os que estão à minha volta também comam melhor". Os cremes que usa são 100% naturais. E exemplifica: "Este é para o corpo. Tem óleo de mostarda, azeite de hortelã, manteiga de carité, cera de abelha e toranja. É óptimo e a pele e o planeta agradecem. E também é bom para a celulite", diz entre risos.

Este ano, Patrícia tem "o orgulho" de ser a Embaixadora do Dia Mundial da Saúde Ambiental, uma das muitas causas a que frequentemente dá a cara. "Ser figura pública não é só dar autógrafos ou falar das novelas em que entramos. É também ter um papel cívico e activo na sociedade".**R**

Patrícia Bull é apaixonada pela natureza. Adora hibiscos e orquídeas, o cheiro a maresia, as paisagens da Arrábida, da praia do Guincho, da Costa Alentejana e do Douro. Agradece "estas dádivas", dedicando-se diariamente às causas ambientais

BELEZA NATURAL
Os cremes que Patrícia usa, nomeadamente para os lábios e para o corpo, são 100% naturais. “Até agora nunca senti necessidade de recorrer a produtos mais agressivos e artificiais”. A par de uma alimentação saudável e exercício físico, Patrícia encontrou na natureza a fórmula para se sentir melhor e mais bonita.

HÁBITO NADA RESIDUAL
“É tão fácil”, defende a actriz. A separação dos resíduos domésticos é uma prática diária que a acompanha desde a casa dos pais. “Éramos sete e a minha família sempre teve estes hábitos”. Patrícia espera que, através do seu exemplo, o filho também vá aprendendo de forma natural a continuar estas eco rotinas.

De palco em palco

Patrícia Bull nasceu no início do Verão de 1978, em Lisboa, numa família com origens portuguesas, guineenses, inglesas e belgas. Delicadas misturas que resultaram num rosto invulgar e cativante. Estudou jornalismo, mas foi na representação que encontrou a sua verdadeira paixão. Actriz de televisão, teatro e cinema, Patrícia tem percorrido um percurso multifacetado com trabalhos nas áreas da locução, apresentação e dobragem, participando inclusivamente em alguns projectos internacionais. Foi Rosa, na série Maternidade, Vera na novela Perfeito Coração, mas também a voz da Bela Adormecida no filme de animação Shrek 2 e, mais recentemente, Mariana no filme Sei Lá, de Joaquim Leitão, a estrear em breve. Patrícia Bull tem duas irmãs gémeas, é casada e foi mãe há menos de um ano. “O melhor papel de todos”.**R**

SEM DESPERDÍCIOS
São inúmeros os guiões que Patrícia tem de estudar quase diariamente. Para poupar papel, imprime os textos em modo frente e verso. Quando só é usado um dos lados, leva as folhas para casa e reutiliza-as.

A PÉ PELA NATUREZA
Sempre que pode, Patrícia opta por passear o seu bebé a pé e não de carro. Preferencialmente ao ar livre, por bonitos jardins, onde mostra ao filho as cores das estações, os animais e as plantas.

SOU VOLUNTÁRIA!
Cuidar do ambiente social está no ADN desta actriz. “Há sempre causas muito válidas que sinto vontade de abraçar”. A última a que deu a cara foi como Embaixadora do Dia Mundial da Saúde Ambiental. Duas paixões numa só iniciativa: ambiente e voluntariado.

NOME: Filipa Fortunato
IDADE: 38 anos
PROFISSÃO: Formadora na área da comunicação emocional, empresária e mentora dos projectos Era uma Vez (www.era-uma-vez.com) e Recoopera (www.recoopera.com)
MOTIVAÇÃO PARA A RECICLAGEM: "As pessoas – com elas e por elas!"

NÓS RECICLAMOS!

HÁ CADA VEZ MAIS PORTUGUESES A RENDEREM-SE À SEPARAÇÃO DOS RESÍDUOS EM CASA. SEM ESFORÇO E COM MUITA MOTIVAÇÃO, PARA ELES RECICLAR É UM PRAZER.

Texto Ana Sofia Rodrigues

Fotos Filipe Pombo/AFFP

O mais provável é que Filipa, Margarida e André, durante a vida inteira, sejam responsáveis, em conjunto, pela produção de 120 mil quilos de lixo. No entanto, graças aos seus hábitos diários de reciclagem, cada um deles pode compensar essa pegada e contribuir, por exemplo, para a produção de 10 mil garrafas de vidro e 85 mil caixas de ovos, ou para o fabrico de um tubo de rega com o comprimento da Ponte 25 de Abril. Separar diariamente as embalagens usadas pode parecer um pequeno gesto, mas, segundo o estudo *Hábitos e Atitudes face à Separação de Resíduos Domésticos 2011*, efectuado pela empresa Intercampus a pedido da Sociedade Ponto Verde, 69% dos lares portugueses já compreenderam que faz toda a diferença. No início de Abril, o secretário-geral da Organização das Nações Unidas, Ban Ki-moon, alertou: "Em breve será demasiado tarde. Temos de agir agora se quisermos que em 2050 o planeta seja habitável para os seus 9 mil milhões de habitantes". Filipa, Margarida e André já assumiram o compromisso de fazer a sua parte. O que o impede de segui-los?

A SEPARAÇÃO DOMÉSTICA DE RESÍDUOS NÃO SÓ REDUZ A NOSSA PEGADA ECOLÓGICA, COMO DÁ ORIGEM A NOVOS PRODUTOS

VÍCIO POSITIVO

O hábito da separação do lixo faz parte, desde sempre, da rotina de Filipa Fortunato, empresária e formadora na área da comunicação emocional. "No início, lembro-me de pensar que não dava jeito. Só tínhamos um balde e aproveitávamos os caixotes das mudanças para os outros resíduos. Ou a cozinha ficava com um ar de lixo, ou roubávamos espaço de arrumação nos armários, que é sempre pouco". Mas os aparentes obstáculos não a demoveram: "A causa é tão nobre que nunca desistimos". Na casa onde agora mora com o marido e os três filhos o mobiliário da cozinha já foi desenhado com os compartimentos para a separação e, por isso, "deixou de ser um problema". Ao fim-de-semana, a ida

NOME: Margarida Perlouro
IDADE: 56 anos
PROFISSÃO: Comerciante, proprietária de uma papelaria na Parede
MOTIVAÇÃO PARA A RECICLAGEM: "É um dever cívico. Reciclo hoje para poupar o amanhã"

aos molokes (tipo de ecopontos em que a maior parte do reservatório se encontra debaixo do chão), é um programa de família: "Mete-se tudo no carro e vamos ao ecoponto". É de tal forma uma prática diária, que Filipa nem questiona. "É uma atitude, não é algo que se faça porque é suposto. É como lavar os dentes todos os dias".

Com outras pessoas aprende truques que valorizam a sua opção: "A avó do meu marido ensinou-me a passar por água as embalagens do leite e a aproveitar aquelas pingas finais para regar os canteiros de flores. Ficam maravilhosas", garante. Esta empreendedora de 38 anos fica "de queixo caído" perante argumentos como "por que vou fazer se o outro não faz?". "Uma pessoa não pode pensar só em si", defende com convicção. "Acredito que tudo aquilo que fazemos, recebemos em dobro".

Para quem pensa dar os primeiros passos na reciclagem, Filipa deixa como principais conselhos criar condições em casa para facilitar a separação e envolver toda a família. O resto virá por si, até porque, acredita, "cuidar do planeta torna-se um vício positivo". Com este espírito luta há três anos por implementar o Recoopera, projecto de recolha de lixo nos bairros sociais de países com graves carências. Através de parcerias locais, Moçambique parece ser o primeiro lugar onde conseguirá luz verde para este sonho. "Reciclar, recriar, reinventar, reduzir são valores que me fascinam e que sinto que ajudam mesmo a construir um mundo melhor". À pergunta, qual a sua maior motivação para estes temas, responde sem hesitar: "Não é só pelos meus filhos e netos. É por todas as pessoas".

RECICLAR É UM GESTO SIMPLES QUE PODE SER PRATICADO POR PESSOAS DE DIFERENTES GERAÇÕES

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR

Um saco para o papel e um recipiente com duas divisões, uma para o vidro e outra para os plásticos, é o que basta a Margarida Perlouro para fazer a separação dos resíduos em casa. Comerciante, com 56 anos, aproveita "todos os restos da cozinha, como cascas de batata, ramas e ervas", e coloca-os num saco na gaveta do frigorífico. "Ao fim-de-semana levo-o para a minha casa em Salvaterra de Magos para fazer compostagem", explica. Lembra-se de ter estes cuidados desde sempre: "Nasci no campo e na província sempre fizemos assim. Porque é que vou mandar coisas para o lixo quando têm utilidade e podem ser aproveitadas para o nosso bem?".

Sente que os mais velhos são os que precisam de mais informação e que todos temos o dever de ensinar as várias gerações. Na sua papelaria, na Parede, aproveita todas as ocasiões para falar nestes temas. "Por exemplo, trouxe de uma feira este cesto feito com folhas de revista para pôr os rebuçados no balcão da loja. Assim, mostro às crianças que o papel usado pode ter grande utilidade". Os conselhos que dá aos clientes conferem-lhe a fama de "não querer vender". Tudo porque chama a atenção para a vantagem de usarem os materiais até ao fim e aproveitarem os livros escolares dos irmãos. Mais: até ensina

NOME: André Batalha
IDADE: 28 anos
PROFISSÃO: Empregado de um hostel na Ericeira
MOTIVAÇÃO PARA A RECICLAGEM:
"O amor e o respeito pela natureza"

formas de reaproveitamento: "Quando os lápis já estão muito pequenos, pode tirar-se a mina e usá-la para o compasso. Tudo se transforma".
Quando Margarida vai a casa de amigos que não separam o lixo já lhe faz "muita impressão". "Como é que conseguem ver arroz misturado com papel?", interroga. Com um ecoponto muito perto de casa, reconhece que não precisa de lá ir todos os dias. Tem também o cuidado de separar pilhas, cápsulas de café e guarda o óleo para colocá-lo no oleão que tem perto da sua casa em Salvaterra. "Nunca é tarde para começar", reconhece, e alerta: "Se não formos nós, os mais velhos, a zelar pelo planeta a pensar no futuro dos nossos filhos e netos, como vai ser?".

PELA (NOSSA) NATUREZA

O bom hábito da separação de resíduos não escolhe sexo nem idade. André Batalha, com apenas 28 anos, lembra-se de, ainda em criança, ter alertado a família para esta questão. "Uma professora ensinou-nos que a Ericeira era pioneira na reciclagem e fiquei impressionado. Levei o assunto para casa e convenci mesmo os meus pais. Eles renderam-se". A trabalhar na área do turismo, prestes a mudar-se para a sua própria casa, nem põe em questão continuar com esse hábito: "Sinceramente, não sei bem qual é o grau de eficácia desta minha atitude, mas acho que é um pouco como plantar uma árvore: se podes fazê-lo, por que não o fazes?". Assume-se mesmo como "minucioso" e também foi ele que pôs o assunto em cima da mesa no hostel onde trabalha. "Já falei sobre isso várias vezes e a medida vai ser tomada. Alguns hóspedes quando chegam perguntam-nos se separamos o lixo e custa-me muito ter de dizer: 'Ainda não'".

A SEPARAÇÃO DOMÉSTICA DE RESÍDUOS NÃO REQUER UMA LOGÍSTICA COMPLEXA. É SIMPLES

O grande respeito pela natureza é o principal motor da sua motivação. Pratica surf desde os 13 anos e foi no oceano que iniciou uma verdadeira "relação de amor" com o ambiente. "Talvez seja por a natureza ter-me tocado tanto que eu tente sempre retribuir, mesmo que através destas formas tão simples". Com a Surfrider Foundation Ericeira, organização sem fins lucrativos que promove a protecção do ambiente local, participa como voluntário na limpeza das praias da Ericeira e aproveita esses momentos para sensibilizar os outros para as questões ligadas ao lixo e ao consumo. "A par de reciclar, não nos podemos esquecer do mais importante, quanto a mim, que é reduzir. Estamos tão focados em mais um telemóvel, em mais uma televisão, que já não damos valor ao que já não nos serve. Assim, como percebemos a importância da reciclagem?". E termina: "As pessoas não percebem que ao prejudicar a natureza, estão a prejudicar-se a si mesmas".R

SOLIDARIEDADE, O INGREDIENTE SECRETO

UMA MÃO CHEIA DE VONTADE DE FAZER, CRIATIVIDADE E RESILIÊNCIA Q.B. RESULTARAM EM TRÊS PROJECTOS SOCIAIS QUE, SEM A PRETENSÃO DE ACABAREM COM A FOME, MINIMIZAM-NA. CONHEÇA A RECEITA DO ZERO DESPERDÍCIO, DO RE-FOOD E DA COZINHA COM ALMA.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Em 2008 António Costa Pereira pôs na ordem do dia uma questão que, de tão simples, era complexa: e se aproveitássemos as sobras intocadas de restaurantes, refeitórios, serviços de catering? Impossível, a lei não permitia, disseram-lhe várias vezes."Numa primeira fase, chamemos-lhe de alerta, escrevi às autoridades, ao Governo, ao Presidente da República, aos deputados, à comunicação social. A minha proposta era no sentido de alterar ou adaptar a lei. Só que as respostas foram quase nulas e as que tive foram inconsequentes", recorda o comandante da TAP.

Determinado, procurou nova solução e lançou uma petição online contra o desperdício alimentar. Divulgou-a entre amigos, conhecidos e na página de Facebook que criou para o efeito. Foi notícia nos media e convidado a participar no *Prós e Contras* na RTP. Dias antes do programa teve uma reunião na Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) e o que era um dilema deixou de o ser: a lei estava a ser mal interpretada. No programa televisivo partilhou essa boa nova, depois recebeu imensos telefonemas e pensou que alguém daria forma a um projecto que canalizasse as sobras de refeições para quem delas precisava. Mas não. Com uma profissão exigente e muitas horas passadas a voar, acabou por ser mesmo ele a preparar uma receita solidária. Porém, não estava sozinho.

SÓ NO ANO PASSADO, E NUMA PEQUENA PARTE DA CIDADE DE LISBOA, O MOVIMENTO REFOOD RESGATOU 100 MIL REFEIÇÕES

PRONTO PARA A ACÇÃO

"Havia muito gente que me escrevia através do Facebook. Fui lá fazer uma depuração entre quem falava e quem realmente era capaz de fazer. Juntámo-nos nove e fundámos uma associação, a DariAcordar". Missão? "Acabar com o desperdício no sentido lato", diz. O projecto Zero Desperdício centra-se na questão alimentar. Esclarecida a questão legal, trabalharam durante meses com a ASAE e uma empresa de segurança alimentar privada, criando checklists para recuperar refeições quentes ou frias, em cenários tão variados como refeitórios de empresas, restaurantes, eventos, hospitais, hotéis. Segunda etapa: angariar parceiros. Com o apoio da ASAE realizaram uma sessão de esclarecimento com potenciais parceiros para mostrar o projecto. Foi assinado um protocolo com a Jerónimo Martins, hoje acompanhada por tantos outros: Auchan, Celeiro, Ritz Four Seasons, Assembleia da República...

"Ok, já é legal, temos parceiros, e agora como é que vamos fazer a distribuição dos alimentos?", interrogou-se. Toda a gente dizia-lhe que para tal necessitaria de dinheiro.

Hunter Halder, norte-americano a viver em Portugal há várias décadas, recolhe porta-a-porta refeições em bom estado para distribuir a quem mais precisa

"Somos uma associação contra o desperdício, a nossa concepção é não desperdiçar o que já existe". Dito e feito. Então procuraram potenciar as redes em vigor, com o apoio das autarquias, primeiro de Loures e depois de Lisboa, às quais já se juntaram Sintra e Cascais. As autarquias indicam as famílias que carecem de ajuda e quais as instituições no terreno que estão a fazê-lo. A DariAcordar, através do Zero Desperdício, funciona como facilitadora, fazendo a ligação entre os parceiros com refeições para doar e as instituições que apoiam quem precisa. "Ao final de um ano – começou em Abril de 2012 – mais de meio milhão de refeições foram recuperadas e sem dinheiro envolvido", congratula-se António Costa Pereira. Uma iniciativa com o apoio de entidades como Banco de Portugal e Casa da Moeda, além do Alto-Patrocínio do Presidente da República.

COLEGAS DE LUTA

Sem saber do movimento que o comandante da TAP iniciara, o norte-americano Hunter Halder, a viver em Portugal há mais de duas décadas, teve uma ideia semelhante. "Começou com uma mudança de carreira", assume, após 18 anos dedicado à área de *team building*. "Passei um ano a pensar, a ler, a fazer jejum. Fiz um levantamento do impacto da vida do Hunter no planeta Terra. Fiz algumas coisas boas, mas em termos de impacto na humanidade, praticamente zero. E percebi também que não tinha muito mais tempo no planeta". Sempre com muitas ideias em carteira, analisou cinco projectos humanitários que tinha delineado, mas acabou por dedicar-se a outro que surgiu após um jantar de família num restaurante. "Uma das minhas filhas perguntou o que é que acontecia ao resto da salada ao fim da noite. E eu respondi: 'Acho que vai para o lixo. Sim, é uma vergonha filha. E é só o início da vergonha porque não é só a salada, mas toda a comida preparada que não vai ser vendida hoje. Não é só este restaurante, são todos os restaurantes em Lisboa e no mundo. O tamanho desta vergonha não é pequeno". Semanas depois a filha começou a trabalhar num hotel e a indignação subiu de nível. "Menos de 24 horas depois tinha o projecto desenhado", recorda Hunter. Assim nasceu o Re-Food, projecto com três objectivos: acabar com o desperdício de alimentos preparados, acabar com a fome e construir solidariedade comunitária. O que só pode ser verdadeiramente atingido a nível micro local, afirma o mentor desta iniciativa. A essa escala "é mesmo possível ir a todos os restaurantes, padarias, pastelarias; é possível entregar comida às pessoas e envolver a comunidade, instituições públicas e privadas".

Para implementar o Re-Food, Hunter identificou três problemas que teria de resolver primeiro: "Atitude do Governo, atitude da restauração e atitude da ASAE". Foi então que um vizinho o informou do trabalho de António Costa Pereira. "Ele bateu os três gigantes. Mandei-lhe um e-mail e já falámos muitas vezes. Somos colegas de luta".

RUA A RUA, PORTA A PORTA

Embora tenham o mesmo propósito e ambos resgatem as sobras intocadas das refeições, Zero Desperdício e Re-Food têm formas de actuação distintas. Quando soube que era possível dar vida à sua ideia, Hunter fez "o levantamento de todas as potenciais sobras em Nossa Senhora de Fátima", zona de Lisboa onde reside. "Passei nas ruas, tirei fotografias. Na altura (há mais de dois anos) eram 285 potenciais fontes de sobras, entre pastelarias, padarias, cafés, restaurantes, refeitórios...", enumera. Depois estudou a forma de chegar a esses espaços. "Acabei com sete quarteirões entre a Av. Duque de Ávila e a Av. de Berna, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Av. Marquês de Tomar, onde encontrei 45 potenciais fontes de sobras", recorda. Dessas, 30 aceitaram colaborar. "Com sorte metade são pastelarias, fecham entre as 18:30 e 20:30, e metade são restaurantes, que fecham entre as 21:30 e 23:30. Tenho dois turnos, um ao fim do dia e outro ao fim da noite, com tempo entre eles para distribuição", explica. A bordo de uma bicicleta decorada com "uns cestos malucos", começou a fazer as recolhas que entregava na igreja. Hoje as refeições são distribuídas em dois horários à porta da Re-Food. Aos poucos, mais pessoas juntaram-se à causa. "Passados seis meses eram 70 voluntários, no primeiro ano cento e tal, agora só em Nossa Senhora de Fátima temos 300 voluntários, outros 100 em Telheiras e alguns 200 nos

ZERO DESPERDÍCIO

A organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) está interessada em replicar o modelo Zero Desperdício noutros pontos do mundo.

www.zerodesperdicio.pt

dariacordarboffice@gmail.com

RE-FOOD

Venceu em 2011 o Prémio de Voluntariado Jovem do Montepio Geral.

www.re-food.org

Tel.: 912 442 000

COZINHA COM ALMA

A qualidade da comida é essencial para que os clientes convencionais regressem e apoiem o projecto. À criatividade do chef residente, Nuno Simões, juntam-se receitas de outros chefs que colaboram com este negócio social como Chakall e Luís Baena.

www.cozinhacomalma.com

Tel.: 210 938 834

Cristina de Botton, uma das mentoras da Cozinha com Alma, destaca o papel dos 60 voluntários "sem os quais nada seria possível", além dos parceiros, "fundamentais para viabilizar o projecto"

núcleos Re-Food que vão abrir. No total, temos 600 pessoas envolvidas e 400 a fazer activamente o trabalho diário", diz. E bastam duas horas por semana para participar nas operações básicas do Re-Food: recolha, embalamento e distribuição.

NEGÓCIO SOCIAL

Também Cristina de Botton e Joana Castella decidiram contribuir para a resolução de um problema que cresceu com a crise que assolou o país: a fome, sobretudo daqueles que nunca passaram necessidades nem procuraram ajuda. Se a ideia inicial do projecto passava por reaproveitar o chamado desperdício alimentar, aos poucos ganhou novos contornos, dando origem a um negócio social. Cozinha com Alma é um espaço de comida take-away, aberto a pessoas com carências económicas e ao público em geral, simultaneamente cliente e parceiro deste negócio.

Como? O lucro das vendas reverte para completar o valor das refeições apoiadas, explica Cristina de Botton. Hoje são preparadas 350 refeições diariamente e já foi atingida a meta definida aquando do lançamento desta acção: 100 refeições sociais por dia.

NA COZINHA COM ALMA OS CLIENTES SÃO TAMBÉM PARCEIROS DO PROJECTO: O LUCRO OBTIDO É REINVESTIDO

Até ao final de 2013 estima-se que sejam disponibilizadas 30.000 refeições sociais, valor muito acima das 7.800 facultadas no primeiro ano de actuação da Cozinha com Alma.

O projecto começou a ganhar forma em finais de 2010 e após um ano a maturar o conceito e a delinear a melhor estratégia, a loja, ainda que provisória, abriu em Fevereiro de 2012 num espaço disponibilizado pela Junta de Freguesia de Cascais. A cozinha funciona na creche da Pampilheira. "Temos um acordo com a Junta de Freguesia de Cascais e a Santa Casa da Misericórdia: exploramos a cozinha, é tudo cozinhado e embalado lá, e em contrapartida cozinhamos para as crianças e para o pessoal da creche", explica Cristina. A loja definitiva cedida pela autarquia abriu meses depois, em Setembro. Há sempre opções frescas e congeladas, preocupação das mentoras desde o início "para que as famílias apoiadas não tivessem de ir todos os dias à loja. As deslocações também são caras e assim permite às famílias irem uma vez por semana abastecer-se e não terem de ir diariamente". A

António Costa Pereira colocou na ordem do dia a questão do desperdício alimentar e criou a Associação DariAcordar, com o movimento Zero Desperdício

selecção das famílias beneficiadas é feita pela Comissão Social de Freguesia da respectiva área de residência. Depois de Cascais, o âmbito foi alargado a Alcabideche e Estoril. Para que não haja tratamento diferenciado entre público em geral e beneficiados, criaram um cartão carregável Cozinha com Alma. Os clientes convencionais podem pagar com o cartão Cozinha com Alma, dinheiro ou multibanco, enquanto os detentores de bolsa apenas com o cartão Cozinha com Alma. "Quando um cliente chega à loja a nossa pergunta é: 'Tem cartão Cozinha com Alma?' Ao dizer que sim a pessoa pode ou não ter bolsa". As famílias apoiadas têm um plafond máximo mensal. "Se não arriscávamo--nos a que a pessoa fosse carregando, carregando, comprava refeições a 50 cêntimos e ia vendê-las ao vizinho a 2 euros, o que poderia inviabilizar o projecto. O rendimento *per capita* define o escalão a que pertence a família. Consoante o escalão e o número de elementos do agregado familiar é calculado o plafond mensal: número de elementos do agregado familiar vezes o valor médio por refeição vezes o número de dias do mês", explica Cristina de Botton. Além disso, e numa lógica de responsabilização de quem beneficia deste apoio – válido por seis meses, renovável por igual período – a família paga sempre um valor residual pela refeição. "Por uma questão de compromisso, de dignidade".

UM PASSO EM FRENTE

Zero Desperdício, Re-Food e Cozinha com Alma ainda só deram os primeiros passos. A vontade de fazer parte da solução leva-os a querer ir mais além. Por isso o movimento impulsionado por António Costa Pereira, que já recebe 1.500 refeições diariamente e entregou desde o início mais de meio milhão, está a fechar uma parceria que lhe permitirá criar um back office,

O MOVIMENTO ZERO DESPERDÍCIO RECEBE, POR DIA, 1.500 REFEIÇÕES QUE TINHAM COMO DESTINO O LIXO

afim de continuar o crescimento do Zero Desperdício noutros locais do País. E aposta na figura do mecenas municipal que "ofereça, não dinheiro, mas as caixas isotérmicas para as associações no terreno", reforçando os laços com a comunidade local. Também o Re-Food está em expansão. Depois de Nossa Senhora de Fátima, espécie de laboratório para esta solução, e do núcleo de Telheiras, até ao final do ano estarão a funcionar mais espaços: Lumiar, São Sebastião da Pedreira e Estrela. "Outros cinco – Parque das Nações, Olivais, Carnide, Belém e São Francisco de Xavier – vão aderir no início do ano e depois há mais 18 que vão abrir até ao final de 2014. Temos também um núcleo que vai abrir em Almada e outro em Alfragide", diz Hunter Halder. Depois da primeira fase, a micro local, há que provar que funciona a nível urbano. "Entre Telheiras e Nossa Senhora de Fátima desenvolvemos um projecto em cerca de 2 km^2. No último ano resgatámos e entregámos 100 mil refeições numa pequena parte da cidade. Isso significa que, se especularmos para toda a Lisboa, 84,8 Km^2, estamos a falar de 5 a 7 milhões de refeições por ano que vão para aterro". Mas os planos não ficam por aqui. Comprovado o modelo urbano será altura de alargar a todo o mundo. Na Cozinha com Alma, a questão mais premente é encontrar uma nova cozinha para aumentar a capacidade de produção. Graças a parcerias com duas associações, a Agir Hoje e ASFAC – Associação de Instituições de Crédito Especializado, presta também apoio complementar às famílias beneficiadas, capacitando-as através de vários workshops: gestão do orçamento familiar, como estar numa entrevista, como fazer um currículo. Franchisar o conceito também faz parte dos planos, para assim levá-lo a outros pontos do país. Boas ideias não têm fronteiras.R

Miguel, Joana e Diogo são três dos voluntários dos Transformers que querem ajudar a comunidade fazendo o que lhes dá realmente prazer

PODER DE TRANSFORMAR

JÁ SÃO MAIS DE 600 OS "TRANSFORMERS" PORTUGUESES QUE ESTÃO A SALVAR COMUNIDADES EM APUROS. COM OS SEUS SUPERPODERES, ESTES JOVENS DÃO ASAS AOS SEUS TALENTOS EM NOME DO BEM COMUM.

Texto Ana Sofia Rodrigues

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Acabar com a inactividade e a falta de participação juvenil. Parece um objectivo ambicioso e difícil de alcançar, mas um grupo de jovens acredita que, afinal, a solução é muito simples. "Os jovens são inactivos, mas achamos que isso acontece não porque não queiram fazer, mas porque não chegamos a eles da maneira certa", defende Diogo Silva, uma das muitas caras que dá vida ao Projecto Transformers. A forma encontrada por este movimento de voluntariado é muito fácil de explicar: "Fazer a diferença na sociedade através daquilo que mais nos apaixona", resume Diogo. O objectivo é equipar os jovens com um talento, um "superpoder", para usarem em prol do todo. Os mais novos tornam-se "Transformers" quando contribuem positivamente, fazendo aquilo de que mais gostam. Neste ano lectivo, os números falam por si. O projecto movimentará 70 mentores, a dinamizar 49 actividades diferentes, em 34 instituições, chegando a cerca de 600 jovens em Lisboa, Porto e Coimbra.

O PROCESSO

Miguel Lamas, coordenador de actividades da "tribo" de Lisboa, explica à RECICLA como tudo se processa. "As instituições interessadas em entrar no projecto podem candidatar-se durante o período por nós definido. Ao mesmo tempo, abrimos candidaturas também para os mentores. Junto das instituições escolhidas, começamos por perguntar aos miúdos – os "tkids" – o que é que eles mais gostavam de aprender. E, por fim, alocamos os mentores às respectivas actividades". Durante nove meses, em sessões semanais, os "tkids" são assim equipados com um talento que muitos não sabiam ter.

DIOGO SILVA
Idade: 21 anos

Função: Coordenador da administração e finanças

Superpoder: Dinâmica de grupos

"No Transformers, acima de tudo, descobrimos quem somos. É um espaço onde partilhamos a mesma visão: acreditamos piamente que temos um superpoder e que basta isso para fazermos a diferença, para mudarmos o mundo à nossa volta".

JOANA PEREIRA
Idade: 23 anos

Função: Coordenadora de actividades

Superpoder: Boa disposição contagiante

"O Transformers tornou-me muito mais exigente. Agora já não me contento com qualquer coisa ou só com o que existe. Como resposta social, faz todo o sentido: activa as mentalidades de jovens que nem tinham ambições".

Os "superpoderes" ensinados passam por áreas muito diversas: futebol, surf, graffiti, culinária, fotografia, breakdance, teatro, geocaching, artes marciais... Os mentores (e não professores, como gostam de distinguir) são uma peça chave no sucesso desta equação. "Têm de ter domínio técnico da actividade e sobretudo muita paixão. Precisam de ser criativos e pensar sempre de forma diferente. Cada um à sua maneira tem um q.b. de loucura e excentricidade", descreve Joana Pereira, coordenadora de actividades em Lisboa. Diogo Silva acrescenta: "Ser mentor é um compromisso que exige tempo, cuidado e preparação. A óptica não pode ser: 'Vou lá para ensinar futebol'. Mas sim: 'Vou partilhar o que sei sobre futebol e explicar como esse desporto pode ser uma escola de vida. Vou passar os valores que estão por trás da actividade e perceber como é que com esse talento posso fazer toda a diferença na comunidade onde estou'".

TALENTOS COM RETORNO

Uma das originalidades do projecto prende-se com os chamados momentos de "payback". Como explica Joana, "o objectivo não é os jovens aprenderem uma actividade, acabar o ano lectivo e irem-se embora". Um "tkid" só se torna "Transformer" quando identifica um problema e encontra uma maneira original de pôr o seu talento ao serviço de uma possível solução. Miguel, Diogo e Joana lembram-se de inúmeros exemplos que os deixam orgulhosos. A pintura de um mural de graffiti em plena Casa Pia, com uma mensagem positiva a apelar para o não consumo de drogas; a organização de um dia de danças urbanas e aulas de skate num lar de idosos, combatendo o isolamento dos mais velhos; a remodelação do campo de basquetebol de rua onde tinham aulas, em Algueirão (Sintra), que assim voltou a ser usado por toda a comunidade. A grande ambição é que esta semente de intervenção floresça no percurso futuro destes jovens. Algumas histórias mostram que é possível. "O Jonathan, da primeira geração de "Transformers", aprendeu connosco breakdance, depois criou uma "crew" própria no seu bairro e agora é mentor", conta

MIGUEL LAMAS
Idade: 23 anos

Função: Coordenador de actividades

Superpoder: Piano

"Com o Transformers comecei a acreditar que cada um de nós é uma espécie de peça de puzzle da sociedade. A maneira como nos encaixamos depende muito das oportunidades que temos. Este projecto é uma óptima maneira de potenciar as opções de cada um".

Diogo. Miguel lembra-se de outro caso inspirador: "Um mentor de fotografia que saiu do projecto, abriu um estúdio e começou a dar aulas gratuitamente a outros jovens do bairro, como fazia no Transformers".

FORA DA CAIXA

Para a grande maioria dos mentores, a entrada no Projecto Transformers é a primeira experiência de voluntariado. Os mais jovens identificam-se com o tipo de estrutura e forma arrojada e inovadora de trabalhar do grupo. Sem hierarquias, nem burocracias ou formalidades, promovem o trabalho em rede. "No meio social muitas vezes criam-se ilhas, mas há a necessidade de estabelecer relações. Nunca vamos para o terreno sozinhos; vamos sempre em parceria com uma instituição. Cada vez que ganhamos um novo parceiro, acrescentamos forças ao que já somos", resume Diogo, que actualmente assume a coordenação das áreas de administração e finanças. E conclui: "Temos atraído muita gente espectacular que partilha a nossa visão".

SER VOLUNTÁRIO DOS TRANSFORMERS É ENTRAR NUMA ESTRUTURA ARROJADA, SEM HIERARQUIAS, BUROCRACIAS OU FORMALIDADES

O primeiro parceiro a acreditar no grupo inicial de apenas três jovens de 19 anos foi a Fundação EDP. Nestes quatro anos, a notoriedade do projecto tem crescido muito e já não têm mãos suficientes para tantos pedidos. "Agora são as instituições que nos procuram. Este ano tivemos de recusar várias, pois não temos financiamento suficiente", revela Diogo Silva. A grande ambição futura é exactamente a sustentabilidade financeira do projecto e a continuação da sua expansão. Já estão no Porto e, este ano, começam em Coimbra. "Têm havido algumas dores de crescimento (risos). Queremos levar este projecto mais longe, mas temos de manter-nos fiéis às nossas origens, à nossa identidade". Com tantos superpoderes reunidos, ninguém duvida que o conseguirão.R

FLORESTA MÁGICA

ENVOLTA NA SUAVIDADE DA BRUMA, A LAURISSILVA, NA MADEIRA, É UM ESCONDERIJO DA NATUREZA, ALI PRESERVADA NO ESTADO MAIS PURO. UMA FLORESTA QUE REMONTA AO TEMPO DOS DINOSSAUROS, PROEZA QUE LHE VALE O EPÍTETO DE FÓSSIL VIVO.

Texto Teresa Violante

Fotos Filipe Pombo/AFFP

Todos sabemos que não existem fadas nem gnomos, mas num passeio pela floresta Laurissilva, na ilha da Madeira, quase somos atraiçoados pela imaginação, jurando ver aquilo que ali não está. Com toques de magia e surrealismo, trata-se de uma floresta única, de rara beleza e valor, características reconhecidas, aliás, pela UNESCO, que a designou Património Mundial Natural da Humanidade em 1999. Típica dos arquipélagos da Macaronésia – Madeira, Açores, Canárias e Cabo Verde – é na ilha madeirense que se encontra a maior mancha verde deste tesouro vegetal: 15.000 hectares integrados, na quase totalidade, no Parque Natural da Madeira (PNM). Afamada pela biodiversidade de espécies de flora e fauna que acolhe, é também conhecida como "floresta produtora de água", refere o director do PNM, Paulo Oliveira. Mais do que música de fundo num périplo por este manto verdejante, os cursos de água contribuem "para o equilíbrio hídrico essencial à vida e ao devir colectivo do ecossistema, da ilha da Madeira e do próprio Homem".

TESOURO NATURAL

O nome Laurissilva resulta de dois termos do latim: laurus e silva, que significam loureiro e floresta, respectivamente. "Muitas das árvores presentes são centenárias, constituindo verdadeiros monumentos naturais", afirma o director do PNM. Destaca-se o til, o loureiro, o vinhático e o folhado. Mas há muitas mais (ver caixa Roteiro Vegetal). A não perder, as orquídeas exclusivas da ilha madeirense: Goodyera macrophylla e Dactylorhiza foliosa. A primeira é perene, "as plantas mantêm-se à superfície durante todo o ano, enquanto a segunda é uma espécie vivaz, ou seja, permanece no solo sob a forma de tubérculo durante a época mais desfavorável", explica Paulo Oliveira. Os fetos são muito abundantes na floresta Laurissilva, "com maior exuberância nos vales profundos e sombrios", entre os quais alguns raros, e os líquenes, dos quais "algumas espécies indicam a elevada qualidade ambiental e a inexistência de poluição", assegura o director do PNM.
Também no reino animal são várias as espécies que se abrigam na Laurissilva. E não faltam endemismos, em especial no grupo dos invertebrados, "principalmente a nível de insectos e dos moluscos terrestres", aponta Paulo Oliveira. Já nos vertebrados as atenções viram-se para espécies raras de morcegos e aves, como o pombo-trocaz (espécie endémica da Madeira), o tentilhão e o bisbis.
A Laurissilva "é considerada uma relíquia do Terciário, albergando seres vivos que existem desde esse Período e outros que evoluíram desde então até aos nossos dias", explica o responsável do PNM. Razões mais do que suficientes para partir à descoberta deste fóssil vivo onde a realidade, de tão fantástica, quase supera a imaginação.R

Roteiro vegetal

A floresta Laurissilva é um autêntico tesouro vegetal. Um livro aberto à espera de ser descoberto. Eis algumas das espécies que a constituem:

ÁRVORES

- Til (*Ocotea foetens*)
- Loureiro (*Laurusnovocanariensis*)
- Vinhático (*Persea indica*)
- Folhado (*Clethra arborea*)
- Pau-branco (*Picconia excelsa*)
- Perado (*Ilex perado*)
- Aderno (*Heberdenia excelsa*)
- Sanguinho (*Rhamnus glandulosa*)
- Sabugueiro (*Sambucus lanceolata*)
- Mocano (*Pittosporum coriaceum*)
- Azevinho (*Ilex canariensis*)
- Faia (*Myrica faya*)
- Mocano (*Visnea mocanera*)

ARBUSTOS

- Urze-das-vassouras (*Erica scoparia ssp. maderincola*)
- *Isoplexis spectrum*
- Uveira (*Vaccinium padifolium*)
- Língua-de-vaca (*Sonchus fruticosus*)
- Douradinha (*Ranunculus cortusifolius*)

HERBÁCEAS

- Palha-carga (*Festuca donax*)
- Erva-redonda (*Sitbthorpia peregrina*)

FETOS (RAROS)

- *Culcita macrocarpa*
- *Hymenophyllum maderense*
- *Polystichum drepanum*

Trilhos na Laurissilva

A costa norte da ilha da Madeira é a zona privilegiada para partir à descoberta da floresta Laurissilva. No site de turismo da Direcção Regional do Turismo da Madeira (www.visitmadeira.pt) encontra seis percursos que lhe permitem admirar a beleza da região e desta relíquia vegetal que remonta ao Período Terciário da Terra.

UM CAMINHO PARA TODOS – QUEIMADAS
Com a extensão de 2,1 Km, este percurso começa no Parque Florestal das Queimadas e termina no Parque Florestal do Pico das Pedras. Ao longo do passeio é possível apreciar uma mancha de transição entre a floresta Laurissilva e a floresta "exótica", com árvores introduzidas pelo Homem. Este périplo é inclusivo, adequado a pessoas com incapacidades motoras e visuais.

Duração: 45 minutos

Distância: 2,1 Km

CAMINHO DO NORTE
Com uma altitude mínima de 320 metros e máxima de 1.000 metros, este périplo decorre entre a Encumeada (Boca da Encumeada, concelho da Ribeira Brava) e Ribeira Grande, no concelho de São Vicente, seguindo os trilhos de uma antiga vereda, outrora usada pelos habitantes que por ali se deslocavam entre as localidades do sul e do norte. O início deste percurso desenrola-se precisamente no interior da floresta Laurissilva. Ao atravessar a Estrada Regional 228 o caminhante depara-se com a floresta de transição, onde já predominam as espécies da floresta exótica.

Duração: 2 horas

Distância: 3,2 Km

VEREDA DO CHÃO DOS LOUROS
Percurso circular que pode ser iniciado em vários pontos do trajecto, percorrendo a área envolvente do Parque Florestal do Chão dos Louros. O contacto com a floresta Laurissilva é estreito, sendo possível admirar as árvores de folha persistente da família das Lauráceas, como o loureiro, o til ou o vinhático.

Duração: 1 hora

Distância: 1,9 Km

LEVADA DO FURADO
A levada que dá nome a este percurso é uma das mais antigas pertencentes ao Estado, adquirida em 1822, e permite aos caminhantes admirar um sem fim de tonalidades de verde, colorido das espécies que formam a floresta Laurissilva. É também possível avistar algumas aves, como o pequeno bisbis e o destemido tentilhão, e, com sorte, o endémico pombo trocaz.

Duração: 5 horas

Distância: 11 Km

LEVADA DO REI
Este percurso começa na Estação de Tratamento de Água nas Quebradas em São Jorge e culmina junto à madre da levada, no Ribeiro Bonito. No início decorre numa zona florestal mista, mas a partir do meio do trilho desenrola-se numa deslumbrante área de floresta natural, com magníficos túneis de vegetação luxuriante. Junto à Ribeira Bonito encontra-se uma das áreas mais marcantes da floresta Laurissilva: ali, o manto vegetal atinge o expoente máximo.

Duração: 3horas

Distância: 5,1 Km

SUSTENTABILIDADE É...

Galp aposta na ecoeficiência da gestão dos seus resíduos

Na sua política de gestão sustentável de recursos, a Galp apostou na obtenção da Certificação 3R6 para promover a reciclagem dos resíduos sólidos equiparados a urbanos produzidos nas suas instalações. O projecto arrancou ainda em 2012 e envolveu os edifícios da sede nas Torres de Lisboa, a refinaria de Sines, a Companhia Logística de Combustíveis, a Loja de Gás Natural e algumas Lojas Tangerina. A recompensa chegou em Outubro de 2013 com a obtenção do Certificado 3R6.R

Juventude JA recicla

A Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto (SEJD) e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) quiseram dar o exemplo e investiram na reciclagem aderindo à Certificação 3R6, um programa voluntário de certificação ambiental da Ponto Verde Serviços. As duas entidades desenvolveram um trabalho de implementação de separação dos resíduos produzidos pelos colaboradores, e também pelos consumidores que visitam as suas Lojas Ponto JA.R

Certificação 3R6 nas Lojas MEO/TMN

Em 99 Lojas MEO/TMN situadas de norte a sul do país pode encontrar-se o sistema de optimização de gestão resíduos da Certificação 3R6, que permite desde logo à Portugal Telecom garantir o encaminhamento adequado de resíduos gerados pela actividade e promover a reciclagem e valorização dos mesmos. Esta Certificação contribui assim directamente para o cumprimento da Política de Sustentabilidade Empresarial e de Responsabilidade Social da PT, uma das quatro empresas portuguesas cotadas no Dow Jones Europeu e mundial, consideradas entre as mais sustentáveis do mundo.R

Imprensa Nacional-Casa da Moeda renova Certificação da Ponto Verde

Procurando estar ao nível das melhores práticas de gestão ambiental e encaminhamento de resíduos urbanos ou equiparados para o destino final mais adequado, a INCM implementou em 2012 a Certificação 100R, actualmente designada por Certificação 3R6. O investimento de longo prazo deu frutos já em 2013, com a renovação da Certificação da Ponto Verde por mais um ano.R

Conhecer para agir na EDP

A EDP realizou com a Ponto Verde Serviços um projecto de medição e caracterização de resíduos com o objectivo de este servir de base para a avaliação da eficácia do sistema de gestão de resíduos implementado em alguns dos seus edifícios. Com este projecto a EDP procura conhecer para poder agir com maior propriedade ao nível da optimização das quantidades e da qualidade de resíduos a encaminhar para valorização e reciclagem.R