



INFORMAÇÃO TÉCNICA

Este manual é uma iniciativa do grupo Eco-Comunidades na Planície adaptando à realidade do Baixo Alentejo o manual “Transition Together” criado pela associação Transition Town Totnes.

Cada tema ocupa uma página. Temas extensos são subdivididos em subtemas.

O texto e as imagens são a preto e branco para reduzir os custos e a dimensão do ficheiro partilhado.

Os links (URL) mais extensos apresentam-se na forma reduzida usando o serviço goo.gl facilitando a sua utilização e cópia manual.

Este documento pode ser partilhado livremente, desde que gratuitamente, sem alterações e identificando o seu autor. Licenciamento Creative Commons 4.0.



Iniciativas para a Transição no Baixo Alentejo
ecocomunidades.planície@gmail.com
<http://ecocomunidadesplanície.wordpress.com>

ÍNDICE

05 **COMEÇAR**

- 06 A primeira sessão
- 07 Agendar as sessões
- 08 Partilhar os contactos
- 09 Apoio e próximas sessões

11 **POUPE ENERGIA**

- 13 Saiba quanto gasta
- 14 Comece a desligar
- 15 Mude as luzes
- 16 Controle o calor
- 17 Revestimento isolante
- 18 Calafetagem
- 19 Isole o sótão
- 20 Isole as paredes duplas

21 **POUPE ÁGUA**

- 23 Saiba quanto gasta
- 24 Autoclismo
- 25 Torneiras e Fugas
- 26 Duches e Banhos
- 27 Lavar a roupa
- 28 A bacia da cozinha
- 29 Ao ar livre

31 **COMER MELHOR**

- 33 Compre alimentos locais
- 34 Coma alimentos da época
- 35 Beba água
- 36 Coma menos carne
- 37 Escolha alimentos orgânicos
- 38 Reduza o desperdício de comida
- 39 Reduza as embalagens de comida
- 40 Produza os seus alimentos

41 **REDUZIR O LIXO**

- 43 Reduzir e reutilizar
- 44 Reciclar
- 45 Faça compostagem
- 46 Simplifique a sua vida

47 **MOBILIDADE**

- 49 Condução eficiente
- 50 Vá de bicicleta
- 51 Vá a pé
- 52 Use transportes públicos
- 53 Voar ou não Voar
- 54 Partilhar o automóvel
- 55 Férias em Portugal

57 **PARTILHAR**

- 58 Circulo de Sementes
- 59 Mostra Documental

página em branco

COMEÇAR

Ainda se lembra do dia em que formámos um cordão humano em solidariedade com Timor-Leste?

Os momentos difíceis têm esta capacidade de nos unir e de juntos iniciarmos a mudança.

Esta crise que vivemos hoje é para a maioria das pessoas fonte de lamentação e revolta, no entanto alguns de nós vêem nesta crise uma oportunidade de mudar.

Não ambicionamos mudar o mundo, procuramos sim ser a mudança que queremos ver à nossa volta.

O movimento das cidades em transição surgiu em 2006 numa pequena cidade do Reino Unido como uma iniciativa comunitária em resposta à instabilidade económica, às alterações climáticas e ambientais e à crescente escassez de recursos minerais e energéticos não renováveis.

É neste movimento que surge o programa Juntos em Transição. O que lhe propomos é uma mudança para um estilo de vida com menor consumo de energia e recursos naturais e ao mesmo tempo poupar dinheiro e fortalecer os laços humanos dentro da sua comunidade.

Adaptámos o programa Juntos em Transição à nossa realidade, compilando num manual um vasto conjunto de pequenas ações e conselhos práticos que pode implementar no seu dia a dia e na sua comunidade.

Um dos objetivos mais importantes do programa é reconstruir as relações de inter-ajuda, por isso propomos que faça o programa em grupo, partilhando com os outros as suas experiências e dificuldades.

O programa baseia-se em 7 sessões, cada grupo reúne-se assim de 2 em 2 semanas durante 2 horas.

Na primeira sessão cada um apresenta-se, combinam as linhas de funcionamento e planeiam as próximas sessões. Nas 5 sessões seguintes abordam os temas: poupar energia, poupar água, comer melhor, reduzir o lixo e por ultimo a mobilidade. A última sessão encerra o programa, apresentando algumas ideias de partilha do grupo com a comunidade.

Em cada reunião há um anfitrião que prepara o encontro e um coordenador que prepara e dirige a discussão. Estes papéis rodam por todos, para que seja, genuinamente, um esforço de grupo e não algo dirigido por apenas uma pessoa.

A PRIMEIRA SESSÃO

Antes de começar a primeira sessão veja o resto do manual e veja como estão organizados os capítulos.

Cada sessão corresponde a um capítulo.

Na primeira sessão o grupo deve fazer:

- Apresentação de cada pessoa
- Apresentação dos objetivos principais do programa
- Discussão sobre o que cada um espera atingir
- Estabelecer algumas regras para o bom funcionamento das sessões
- Marcar as 6 sessões restantes
- Partilhar os contatos entre os membros
- Rever os recursos de apoio disponíveis no nosso site: <http://goo.gl/bpybMb>
- Rever a agenda para a próxima sessão

Apresentamos em cada ação uma estimativa dos potenciais custos, poupanças, esforço e redução de CO2 que lhe podem ser úteis para comparar as diferentes ações.

Algumas ações, especialmente as relacionadas com alimentação e transporte, são difíceis de estimar devido à vasta gama de factores envolvidos.

Regras de funcionamento

Para garantir uma experiência positiva para todos importa definir algumas regras de funcionamento.

Estas regras servem para apoiar o grupo a criar uma atmosfera de apoio e confiança mútua. Cada grupo pode adaptar as suas na primeira sessão.

Compromisso: Comprometemo-nos a tentar ir a todas as sessões, a informar quando não conseguimos ir, a ler o capítulo antes da sessão e a fazer algumas ações de cada área.

Confidencialidade: Concordamos em respeitar a privacidade de toda a informação pessoal partilhada nas reuniões.

Pontualidade: Concordamos em chegar a horas a cada sessão para que todos possam tirar proveito.

Respeito: Vamos garantir que todos possam falar o mesmo tempo, e respeitar opiniões diferentes. Cada pessoa é diferente, assim como a sua capacidade de mudança.

Apoio: Ofereceremos apoio prático e emocional a qualquer membro da equipa que tenha dificuldades em participar nas sessões (ou na realização das ações!).

Se tivermos problemas em manter o grupo pediremos apoio externo.

AGENDAR AS SESSÕES

Na primeira sessão o grupo deve discutir e decidir alguns aspetos da organização das sessões seguintes, nomeadamente:

- Qual a regularidade com que se reunirá?
- Qual o local onde farão as sessões?
- Quem será o coordenador para cada reunião?
- O coordenador irá mediar a reunião e convocar todos antes da próxima sessão, para confirmar a presença e os nomes de quaisquer substitutos.

Use a tabela seguinte para agendar as próximas sessões:

Sessão	Data	Hora	Coordenador	Local e anfitrião
2 ^a				
3 ^a				
4 ^a				
5 ^a				
6 ^a				
7 ^a				

Notas:

.....

.....

.....

.....

APOIO E PRÓXIMAS SESSÕES

Próximas sessões

No fim da primeira sessão deverá já saber a data, o local e quem fica responsável por organizar as sessões seguintes.

Cada pessoa deverá ler o capítulo correspondente antes da sessão seguinte.

Cada uma das sessões deverá ter a seguinte agenda:

Agenda das sessões	duração
Revisão das ações realizadas e do progresso de cada um	15 min
Discussão da problemática associada ao tema	20 min
Os factos e as ações (5 a 10 minutos por acção)	70 min
Escrever o plano de ação pessoal	10 min
Reconfirmar o próximo encontro	5 min

A duração de cada parte da sessão pode ser ajustada pelo grupo, desde que não ultrapasse os 120 minutos.

Na próxima sessão (Poupe Energia) não é necessário o primeiro item da agenda uma vez que ainda não começou o seu plano de ação. Aproveite o tempo para discutir melhor as ações.

Apoio

Ao longo do manual vamos indicando outros recursos na internet.

Criámos também uma página com mais alguns recursos:

<http://goo.gl/bpybMb>

página em branco

POUPE ENERGIA

Realidade atual

O preço dos combustíveis e da energia aumentou bastante na última década.

Os combustíveis fósseis são recursos não renováveis e hoje em dia usamos seis vezes mais do que o petróleo que descobrimos por ano.

As renováveis são importantes, mas não substituem na totalidade os combustíveis fósseis, e dependem de minerais raros, não renováveis.

As pessoas que mais sentem os impactos devastadores das alterações climáticas vivem longe de nós, em zonas de inundação, ilhéus, atóis, zonas sujeitos a furacões e em áreas de seca e fome.

A maior eficiência no uso da energia é uma forma fácil de reduzir custos, contribuir para a luta contra as alterações climáticas e reduzir a vulnerabilidade ao aumento do preço dos combustíveis.

A maioria da energia desperdiçada nos lares ocorre no aquecimento ineficiente dos edifícios.

A iluminação e as televisões modernas, consomem pouca energia, mas desligar todos os equipamentos que ficam em stand-by representa uma poupança de 30 a 40 € por ano.

Se usar menos eletricidade e gás vai poupar dinheiro e reduzir a quantidade de dióxido de carbono (CO₂) emitido em centrais elétricas a partir da combustão de combustíveis fósseis e centrais nucleares.

Cada ação que tomar terá um impacto positivo na nossa comunidade global.

Ao longo do próximo capítulo apresentam-se várias ações que o poderão ajudar a reduzir o seu consumo de energia doméstica. Muitas pequenas mudanças que contribuem em conjunto para uma redução importante.

Questões a debater

Pense em todos os nossos pequenos hábitos em que desperdiçamos energia.

Porque é que continuamos a fazer o mesmo?

Porque é tão difícil mudar?

O que acha que precisa para mudar esses hábitos na sua casa?

Documentários para ver

There is no tomorrow
<http://www.incubatepictures.com>
legendas: <http://goo.gl/hj7Q4h>

PLANO DE AÇÕES

Use o espaço abaixo para registrar as ações que quer fazer para poupar energia

As minhas ações	Quando vou realizar	Observações

SAIBA QUANTO USA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Para saber se está a gastar menos, precisa saber quanto realmente usa em cada mês. Não basta ler as faturas uma vez que estas apresentam muitas vezes apenas estimativas de consumo.

Há duas formas de controlar o seu uso de energia:

- Fazendo leituras periódicas no contador de eletricidade ou gás
- Usar um monitor de eletricidade

Estudos indicam que quem monitoriza o consumo de energia gasta menos 5 a 10% (50 a 100 € por ano) só por estar mais alerta ao que fica ligado e quanto gasta cada aparelho.

Contador de Eletricidade

Os contadores de eletricidade medem a energia consumida Quilowatts hora (KWh). Uma lâmpada de 40 watts gasta 1 Kwh de energia em 25 horas, cerca de 15 cêntimos.

Um aquecedor de 2000 watts gasta numa hora 2KWh, cerca de 30 cêntimos por hora ou 7,2 euros se ficar ligado um dia inteiro.

Contador de gás

Os contadores de gás medem o consumo em metros cúbicos (m³) de gás consumido, mas as faturas vêm em kWh, o que é confuso.

Cada metro cúbico de gás equivale a cerca de 11,8 kWh (pode variar um pouco consoante a densidade do gás) ou cerca de 1€ (varia consoante o escalão de consumo).

Registo de consumos

Registe as leituras de eletricidade e gás numa tabela como a que se apresenta abaixo. As leituras devem ser no mesmo dia do mês/semana.

Data	Leitura do Contador	Consumo
1/12/2012	1037	-
8/12/2012	1101	64
15/12/2012	1199	98
22/12/2012	1298	99
...

O consumo é obtido subtraindo a leitura anterior à atual. Compare os períodos anteriores para ver se e como mudou.

Medidor de consumo

Os medidores de consumo elétrico são pequenos aparelhos que se ligam às fichas dos eletrodomésticos e permitem saber quanto é que cada aparelho gasta quando está ligado e em stand-by.

Um aparelho que gaste 5 watts por hora em modo de stand-by, gasta num mês 54 cêntimos.

Existem à venda medidores de consumo com preços entre 10 e 100€

Na internet poderá encontrar vários modelos à venda. Este da Efergy custa cerca de 29€ com portes de envio: <http://goo.gl/eSD2IN>

COMECE A DESLIGAR

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Se deixar luzes, televisores, computadores e rádios ligados sem ninguém na sala está a desperdiçar dinheiro e energia.

Alguns equipamentos mesmo desligados ficam em modo de repouso (Stand By) continuando a gastar alguma energia. Até os carregadores de telemóvel usam alguma energia só por estarem ligados à tomada.

Desligar uma escova de dentes eléctrica ou um carregador de telemóvel pode não fazer muita diferença, mas o que dizer de um leitor de DVD, um microondas, uma impressora, uma consola ou um despertador digital? Tudo somado representa uma poupança razoável ao fim de um ano.

Numa casa típica, desligar os equipamentos, em vez de os deixar em modo de espera, pode reduzir a sua conta de electricidade em 8% (50 €) ao longo de um ano.

Muitas TV Box podem ser desligadas. Apenas tem que deixa-la ligada se a usar para gravar programas. Uma TV box que fica sempre ligada gasta 15€ por ano.

O que pode fazer

- Desligue os aparelhos quando sair da sala por mais que 5 minutos.
- Desligue-os da tomada quando não estão em uso.
- Se precisa deixar luz exterior acesa, use uma lâmpada eficiente de baixa potência.
- Pode comprar ainda "poupadores de espera" com controlo remoto a partir de cerca de €10 que desligam todos os aparelhos ligados a ele com o pressionar de um único botão.
- Sensibilize a sua família para a importância de desligarem os aparelhos.
- Experimente um concurso para os motivar.
- Motive os seus filhos, partilhando com eles uma parte da poupança.
- Experimente usar menos aparelhos: seque a roupa ao sol em vez do secador da roupa, apague as luzes durante o dia, lave apenas cargas completas de roupa, etc.
- Experimente usar temporizadores, pequenos aparelhos que se ligam às tomadas e permitem programar a hora de ligar e de desligar de aquecedores, máquinas de café, secadores, etc.

MUDE AS LUZES

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Até há poucos anos a maioria das lâmpadas usadas nas nossas casas eram ineficientes lâmpadas incandescentes que gastam 90% da energia em calor e não em luz.

Uma lâmpada economizadora pode poupar-lhe cerca de 4 a 6 euros por ano. As lâmpadas economizadoras são um pouco mais caras que as incandescentes (cerca de 3€ cada), mas gastam menos de um quarto da energia e duram até 10 vezes mais.

Uma casa média tem cerca de 20 lâmpadas, se todas forem substituídas vai gastar cerca de 60€ e poupar entre 80 a 120€.

Como não necessitará de trocar lâmpadas nos próximos 5 a 10 anos ao fim de 5 anos poupará mais de 500 euros em electricidade e na substituição de lâmpadas.

Existem as seguintes lâmpadas economizadoras de energia:

- Lâmpadas fluorescentes compactas (CFL): Estas são as mais comuns - em tubo ou forma de vela com casquilho tradicional.
- Lâmpadas de halogéneo poupadoras de energia: consomem menos 30% menos que as lâmpadas de halogéneo padrão e quase metade que as incandescentes.
- Lâmpadas LED: São as mais eficientes e duradouras e já existem à venda modelos a menos de 5 €.

O que pode fazer

- Comece por trocar as lâmpadas incandescentes fundidas por equivalentes de baixo consumo;
- Depois pense em trocar as incandescentes ou de halogéneo mais brilhantes e mais usadas por lâmpadas CFL ou LED;
- Evite as marcas brancas, que costumam ter piores rendimentos e duram menos tempo;
- Verifique os “packs” que trazem várias lâmpadas economizadoras. Costumam haver boas promoções, mas evite comprar o que não precisa;
- Escolha lâmpadas de 2700K (branco quente) para uma luz mais agradável;
- Já existem também lâmpadas fluorescentes compactas e LED para encastrar em tectos falsos. Gastam menos, duram bastante mais e aquecem muito pouco;
- A iluminação insuficiente é tão prejudicial quanto o excesso de iluminação, escolha lâmpadas de potência adequada ao espaço e utilização.

Quanto às lâmpadas velhas, tenha o cuidado de entregá-las nos pontos electrão para serem recicladas. As lâmpadas fluorescentes compactas contêm pequenas quantidades de mercúrio que é muito tóxico se for para o lixo comum.

CONTROLE O CALOR

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Nos países frios as caldeiras e os aquecedores gastam até dois terços da energia das casas, em Portugal esse valor é menor, mas os nossos edifícios têm pouco isolamento pelo que no inverno e no verões custos sobem significativamente.

Nas últimas décadas a climatização das habitações e escritórios tornou-se a norma, mas é frequente encontrar divisões demasiado frias no verão e demasiado quentes no inverno.

Para ter conforto no trabalho e em casa não precisa ter o aquecimento no máximo. Usar roupa quente e melhorar o isolamento da casa dá-lhe o mesmo conforto com menos custos.

Ajuste o termostato do trabalho e da casa, poupando até 20% de energia.

Leia os manuais dos reguladores de temperatura. Um pequeno resumo:

Os **programadores** controlam a hora a que o aquecimento se liga e desliga e assim aquece a sua casa e a água quente apenas quando é necessário.

Um **termostato** mede a temperatura do ar e liga o aquecimento quando a temperatura desce abaixo da definida e desliga-o quando o espaço atinge a temperatura desejada.

Um **termostato programável** permite que aqueça a sua casa para diferentes temperaturas em alturas determinadas do dia e da semana.

O **termostato do termoacumulador** regula a temperatura da água do termoacumulador, ligando e

desligando a resistência de aquecimento de modo a manter a temperatura da água constante.

As **válvulas termostáticas** dos radiadores medem a temperatura do ar da sala e regulam o fluxo de água quente nos radiadores para manter a temperatura definida.

A válvula do radiador da divisão onde está o termostato central deve estar aberta no máximo.

O que pode fazer

- Ajuste o termostato para 18°C no inverno e para os 24°C no verão;
- Vista um agasalho se sentir frio;
- Guarde as instruções do termostato do aquecimento central;
- Configure o aquecimento para se ligar 20 minutos antes de acordar e desligar 15 minutos antes de sair;
- O termostato do termoacumulador de água quente deve estar nos 60°C. Acima disso desperdiça energia e pode causar escaldões. Abaixo de 60°C aumenta o risco de crescimento de legionella;
- Aqueça os quartos que mais usa, em vez da casa toda;
- Desligue o aquecimento e o ar condicionado quando vai de férias;
- Mantenha cortinas e móveis longe de radiadores para o calor circular;
- Nas noites de inverno ajuste o aquecimento do quarto para os 16°C, isso ajuda-o a dormir melhor.

REVESTIMENTO ISOLANTE

Custo ■■■■■ Poupança ■■■■■ Esforço ■■■■■ Redução CO₂ ■■■■■

Muitos termoacumuladores domésticos não estão bem isolados, perdendo continuamente calor e obrigando a caldeira a trabalhar mais para manter a água no interior na temperatura desejada.

Além disso o calor também se perde pelos tubos que levam a água pela casa.

O isolamento do termoacumulador e dos tubos irá manter a água quente por mais tempo reduzindo a quantidade de calor que se escapa até 75%, reduzindo a sua conta de eletricidade ou gás.

O que pode fazer

- Envolver os tubos expostos de água quente com espuma para reduzir a perda de calor através do contacto com o ar frio.
- Toque no seu termoacumulador. Se estiver quente, precisa de uma capa isolante própria.
- Quanto aos tubos a que não consegue aceder, pode contratar um técnico.
- Aproveite os trabalhos de renovação da sua casa para isolar devidamente os tubos de água quente.

Antes de comprar a capa isolante para o termoacumulador meça e aponte a altura e o diâmetro dele (dois tamanhos padrão são 900 x 450 mm e 1050 x 450mm).

Escolha uma capa com 75mm de espessura.

Com um investimento de 25 a 30 € pode poupar até 60€ por ano

CALAFETAGEM

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

As frestas nas portas e janelas representam cerca de 20% das perdas de calor de uma habitação.

Se sentir ar frio junto ao bordo das janelas na sua casa, isso significa que o ar quente está a escapar.

Existem nas lojas de bricolage várias soluções bastante económicas que você próprio pode aplicar.

Nas fendas das paredes aplicam-se massas ou cimento.

Para as janelas existem tiras de espuma e borracha autocolante com várias espessuras. As de espuma são mais baratas e adaptam-se melhor a frestas pequenas, mas duram menos.

Para os lados das portas pode-se aplicar as mesmas tiras autocolantes das janelas e na parte inferior pode colocar-se uma barra de plástico ou espuma ou uma escova.

Ainda é frequente encontrarmos em muitas casas longos “chouriços” de pano cheios de areia para calafetar as portas. O importante é que funcionam.

Uma casa com portas e janelas bem calafetadas permite-lhe poupar dinheiro e CO₂ ao mesmo tempo que se sentirá mais quente e confortável na sua casa.

Quando as frestas são tapadas, é importante que a casa seja ventilada. Nas cozinhas e nas casas de banho poderá ter de instalar um exaustor se a condensação for um problema.

O que pode fazer

- Descubra a origem das correntes de ar: espaços entre o soalho e à volta das esquadrias das portas, janelas do sótão, janelas e tubos são os principais culpados.
- Meça as portas e janelas exteriores e compre na loja de bricolage tiras de espuma auto-adesiva, borracha ou escovas.
- Compre um selante do tipo escova para a sua caixa de correio.
- Sele as chaminés não usadas com jornais ou com balões próprios que se encham e selam as chaminés. Não se esqueça de os retirar quando voltar a usar a chaminé.
- Feche as cortinas ao entardecer para aumentar o isolamento.
- Se tiver cortinas finas, costure um forro na face interior ou substitua-as por outras mais grossas.
- Se não pode pagar um vidro duplo, revista a face interna dos vidros com uma película de plástico (disponível nas lojas de bricolage) que se ajusta aos vidros aquecendo-a com um secador de roupa.
- Se tiver um soalho de madeira, preencha as fendas com um selante acrílico (ou coloque um isolamento debaixo do soalho).

ISOLE O SÓTÃO

Custo ██████ Poupança ██████ Esforço ██████ Redução CO₂ ██████

Uma casa não isolada pode perder até metade do calor pelo telhado. Assim isolar o sótão é uma forma simples e eficaz de reduzir os custos com o aquecimento e pode ser feito por si.

O isolamento age como um cobertor, mantendo o calor dentro da casa. O isolamento também mantém a sua casa mais fresca no verão.

Existem vários materiais para realizar o isolamento, a escolha depende de vários fatores.

Se usa o sótão, o isolamento deve ser colocado na face interior do tecto deste, se não o usa pode ser colocado no chão do sótão.

Nas zonas mais frias a espessura do isolamento deverá ser maior.

Existem vários materiais para isolar os sótãos, a lã de rocha e a espuma expandida são os mais usados.

Existem também opções de materiais naturais e reciclados.

O isolamento do telhado pode ser feito por si ou por um profissional.

Ao isolar o telhado da sua casa poderá poupar até 200€ por ano, recuperando o investimento feito em menos de 2 anos.

O que pode fazer

- Verifique se tem isolamento no sótão, qual o material usado e qual a sua espessura.
- Se não tiver nenhum isolamento, planifique a sua instalação. Se precisar peça ajuda a um profissional.
- Se tiver, mas a espessura for reduzida, pondere adicionar com uma camada extra.
- É importante deixar um espaço de 50 mm nos beirais para permitir que o vapor de água se escape, caso contrário vai acumular e condensar nas vigas do sótão e apodrece-las.
- É muito importante não deixar quaisquer espaços no isolamento.
- Qualquer cabo eléctrico deve ser colocado por cima do isolamento.
- Não cubra as lâmpadas de halogénio existentes no sótão (que atravessam o tecto do piso de baixo) é preferível substituí-las se possível.
- Decida se quer fazer a instalação ou se contratar um profissional para o fazer. Pondere qual o material que prefere.
- Se tiver um telhado plano também pode isola-lo, mas deve ser um profissional a fazê-lo.

ISOLE AS PAREDES DUPLAS

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Se a sua casa tem paredes com cavidades vazias, uma porção considerável de energia será gasta a aquecer o ar exterior. De facto, cerca de um terço das perdas de calor ocorre através das paredes. O isolamento das paredes duplas é uma forma importante para reduzir a quantidade de calor necessário para aquecer a sua casa.

Preencher o espaço entre as duas paredes da casa com um material isolante irá reduzir significativamente a quantidade de calor perdida através das paredes. Ajudando a manter uma temperatura agradável no interior da casa, prevenindo a condensação nas paredes e tectos e poderá ainda reduzir a quantidade de calor que se acumula no interior da casa durante os dias mais quentes no verão.

Habitualmente pode ser aplicada do exterior através de pequenos orifícios feitos na parede. É um processo simples que demora cerca de 3 horas, sem danificar ou sujar o interior da casa. Tenha o cuidado de obter o apoio de um profissional experiente que ofereça garantia prolongada.

O isolamento das paredes duplas poderá economizar até 15% na sua conta de aquecimento. Poupe até 150€ por ano. A instalação paga-se em menos de 2 anos.

O que pode fazer

Em primeiro lugar verifique se a sua casa tem paredes duplas.

Se tiver contacte um profissional para lhe dar apoio na aplicação do material isolante.

As paredes prioritárias para isolar são as paredes exteriores. O isolamento das paredes interiores oferece pouco benefício.

Isolamento de Paredes Sólidas

As paredes sólidas podem aquecer como as paredes da cavidade, a única forma de reduzir a perda de calor é isolá-las pelo lado de dentro ou (muito melhor) do lado de fora. Não é barato, mas rapidamente vai sentir a redução na sua factura de aquecimento e é outra maneira de fazer o seu papel na redução de dióxido de carbono (CO₂).

Isolamento do soalho

Os pisos de madeira podem ser isolados, levantando o piso e colocando isolamento de lã mineral apoiada por uma rede entre as vigas (economiza cerca de € 50 por ano). Também pode usar um selante regular, como o silicone para preencher os intervalos entre as tábuas para bloquear frestas (economiza cerca de 25€ por ano).

POUPE ÁGUA

Realidade atual

Cada português usa \pm 110 litros de água por dia, valor que tem vindo a aumentar nas últimas décadas.

Este aumento de consumo não é sustentável a longo prazo e as alterações climáticas associadas ao crescimento do consumo poderão colocar-nos perante graves problemas de falta de água, em especial no interior sul.

Se os níveis atuais de consumo continuarem, dois terços da população mundial viverá em áreas com escassez de água até 2025.

Numa casa típica o gasto de água é:

Autoclismo	30%
Banhos / duche	30%
Lavagem roupa	11%
Regar jardim	7%
Lavagem loiça	6%
Higiene (excl. banho)	6%
Cozinhar e beber	2%
Lavagem do carro	2%
Outros	5%

Além da água que consumimos em casa devemos contar com a água usada para produzir os alimentos e outros produtos que compramos.

Sabia que para produzir um tomate foi gasto 13 litros de água, 70 litros para uma maçã, 200 litros por copo de leite e 2400 por hambúrguer?

Assim apesar de usarmos apenas 110 litros de água nas nossas casas em cada dia, na realidade estamos a usar quase 3400 litros se contarmos com a água gasta no que compramos e comemos.

Cerca de um terço da água que usamos é desperdiçada - é isso que queremos reduzir e não restringir o seu uso. Você pode reduzir o desperdício, fazendo pequenas mudanças de comportamento e, escolhendo equipamentos mais eficiente no consumo de água.

Questões a debater

- Além de eficiência de água, o que mais podemos fazer para reduzir o nosso consumo global de água?
- Sente que tem informações suficientes para tomar decisões informadas sobre os impactos do que compra no uso da água?

Documentários para ver

For love of water (Por amor à água)
<http://vimeo.com/23581589>

PLANO DE AÇÕES

Use o espaço abaixo para registrar as ações que quer fazer para poupar água

As minhas ações	Quando vou realizar	Observações

SAIBA QUANTO GASTA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Leia o seu contador de água regularmente. Se estiver mais atento conseguirá reduzir os desperdícios de água da sua família.

Além disso as leituras do contador permitem-lhe acompanhar as reais poupanças obtidas com as outras ações neste capítulo.

Para ver se há fugas, faça uma leitura antes e depois de ir de férias. Se não houver ninguém em casa é esperado que a leitura seja idêntica.

O contador da água costuma ficar no exterior da sua casa junto à rua para facilitar as leituras. Se não o encontrar peça ajuda no seu município ou empresa de água.

Depois de abrir o contador vai encontrar um número com algarismos pretos e vermelhos. Os pretos registam a quantidade de água que foi utilizada em metros cúbicos. Os números em vermelho representam frações de um metro cúbico.



Neste exemplo o contador marca 345 metros cúbicos e 72 decalitros.

Na sua fatura apenas vêm leituras (ou estimativas) em metros cúbicos, mas para saber melhor quanto está a usar registre também a fracção a vermelho.

Registo de consumos

Registe as leituras do contador numa tabela como a que se apresenta abaixo. As leituras devem ser feitas no mesmo período do mês ou da semana.

Data	Leitura do Contador	Consumo
1/12/2012	103,7	-
8/12/2012	110,1	6,4
15/12/2012	119,9	9,8
22/12/2012	129,8	9,9
...

O consumo é obtido subtraindo a leitura anterior à atual. Compare os períodos anteriores para ver se e como mudou.

O que pode fazer

- Utilize o simulador da EPAL para fazer uma estimativa do consumo mensal de água na sua casa: www.epal.pt/epal/novosim.aspx
- Faça o registo mensal da leitura do seu contador
- Se está a tentar reduzir o seu consumo de água, faça um registo semanal das leituras
- Coloque o registo das leituras de água num local visível para motivar todos os membros da família

AUTOCLISMO

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Cerca de um quarto de toda a água potável que usamos nas nossas casas é despejada para uma sanita.

Um autoclismo antigo pode gastar até 13 litros de água em cada descarga. Os mais recentes usam entre 9 a 6 litros por descarga. Alguns mais eficientes têm um sistema de descarga dupla: 6 litros para dejetos sólidos e 3 litros para urina.

Alguns autoclismos permitem regular a altura da bóia interior e assim aumentar ou reduzir o volume da descarga. Nos que não possuem este sistema é possível reduzir a quantidade de água da descarga colocando no interior do autoclismo uma garrafa cheia fechada.

Não precisa ter receio de ficar com a sanita suja com uma descarga menor. Se for necessário pode fazer uma segunda descarga. Uma piaçaba (ou piaçá) será uma boa ajuda.

Considerando que uma família média faz cerca de 5000 descargas por ano, reduzir 1 litro no volume da descarga do autoclismo representa uma poupança anual de 5 mil litros, ou 5 metros cúbicos de água (2 a 15€ por ano consoante as tarifas municipais de água).

O que pode fazer

- Meça o volume do seu autoclismo. Feche primeiro a torneira e despeje a água, depois encha-o com um jarro até conseguir levantar a bóia da válvula.
- Reduza o volume da descarga do autoclismo. Procure no interior o sistema de ajuste (uma rosca longa ligada à bóia da válvula de encher).
- Se o seu autoclismo não tem um sistema de ajuste (ou você não o encontra) coloque no interior uma garrafa grande de plástico cheia de água ou areia e bem fechadas.
- Verifique com regularidade se a borracha da válvula de descarga está bem vedada, evitando as pequenas perdas contínuas que têm grandes reflexos na sua conta. Veja como troca-la neste video (em espanhol): <http://youtu.be/Wr9ykhoih2Q>
- Se tiver que fazer obras na sua casa de banho pondere instalar um autoclismo eficiente de dupla descarga.
- Também é possível substituir apenas o mecanismo de descarga mantendo a caixa do autoclismo. Peça ajuda a um profissional.

TORNEIRAS E FUGAS

Custo 

Poupança 

Esforço 

Redução CO₂ 

Uma torneira que pinga é mais do que irritante, ela está a deitar o seu dinheiro fora.

Sabe quanto representa uma torneira a perder água num ano inteiro?

	m
1 gota por segundo	5
as gotas tornam-se num fio fino de água	31
1 fio de água com 2 mm	146
1 fio de água com 5 mm	526

O preço da água potável em Portugal varia entre 0,3 a 3 € por metro cúbico (mil litros).

Uma torneira a gotejar um ano inteiro pode custar mais do que o valor da própria torneira.

Uma torneira aberta gasta cerca de 6 litros por minuto. Se deixa aberta a torneira enquanto lava os dentes (e lavar os dentes duas vezes por dia), no fim do ano desperdiçou mais de 4 mil litros de água, numa família de 3 pessoas são 12 mil litros.

O que pode fazer

- Feche as torneiras quando não precisa, nomeadamente quando está a lavar os dentes ou a ensaboar-se no chuveiro.
- Procure torneiras a pingar.
- Troque as anilhas de vedação das torneiras com perdas.
- Verifique periodicamente a sua canalização à procura de fugas de água.

DUCHE E BANHOS

Custo ■■■■■ Poupança ■■■■■ Esforço ■■■■■ Redução CO₂ ■■■■■

Um banho de imersão gasta 80-100 litros de água enquanto que um duche gasta apenas 20-30 litros.

Se tomar 4 duches por semana, em vez de banhos de imersão, vai poupar entre 12 a 14 metros cúbicos de água (sem contar com o custo de aquecer toda essa água).

Além disso existem cabeças de chuveiro de baixo débito que permitem reduzir para metade o consumo de água mantendo a mesma pressão da água.

Existem também torneiras de chuveiros com temporizador e termostato que permitem reduzir o tempo dos banhos.

Poupar água não significa não poder tomar banho todos os dias, mas pode reduzir a água que gasta em cada um de forma a conservarmos um bem precioso que é de todos.

Ao tomar duche em vez de um banho de imersão pode poupar por ano 20-30 € em água e gás ou eletricidade.

Se trocar a cabeça do chuveiro por outra de baixo débito pode poupar por ano 5-10 € em água e gás ou eletricidade.

O que pode fazer

- Compre um chuveiro de baixo débito, que limita o fluxo de água para menos de 7 litros por minuto (custo de ~ 15€).
- Compre arejadores de torneira para torneiras normais por cerca de 5€ (reduz o fluxo, não o desempenho).
- Coloque uma torneira com temporizador para o chuveiro.
- Coloque um cronómetro / temporizador junto ao chuveiro para que os adolescentes tenham noção do tempo (água e gás) que gastam a tomar banho.
- Experimente tomar um banho tépido nos dias amenos. Vai ser mais rápido e barato. Por incrível que pareça vai sair do duche com menos frio.
- Guarde num balde ou regador a água fria que corre enquanto espera que aqueça. Pode usar essa água para regar as plantas ou para a sanita.

LAVAR A ROUPA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

O consumo médio de água das máquinas de lavar é de cerca de 50 litros por lavagem - embora seja menos de que antigamente, ainda assim representa cerca de 11% da água que usamos em casa.

Uma família média faz 150 a 250 cargas por ano, o que equivale a cerca de 10 mil litros de água.

As máquinas de lavar roupa variam muito em quantidade de água que gastam. Algumas usam até 20 litros por quilo e outras apenas 6 litros por quilo de roupa.

Muitas máquinas modernas têm a opção de ciclos de meia carga e ciclos eco que permitem usar menos água. Leia o manual da sua para saber quanto gasta em cada ciclo. Um ciclo mais eficiente em água também usa menos energia para a aquecer.

Lavar a temperatura mais baixa não poupa água, mas vai poupar na eletricidade. Muitos detergentes já são adequados para lavar a temperaturas baixas (30 a 40 graus).

Há muita roupa que pode ser usada mais do que uma vez sem ser lavada, podendo assim reduzir-se o número de cargas semanais.

O que pode fazer

- Quando comprar uma máquina de lavar escolha um modelo eficiente em água e eletricidade.
- Escolha também um modelo de capacidade adequada à dimensão da sua família. Se vive sozinho não precisa de uma máquina que lave 10Kg de roupa de cada vez.
- Modelos um pouco mais caros que usam menos água podem ser mais económicos a longo prazo.
- Quando usar a máquina de lavar roupa, use a carga total. Pesquisas têm mostrado que as cargas típica de roupa são geralmente muito menores que a capacidade máxima do modelo.
- Se precisa fazer uma lavagem, mas não têm uma carga completa, use a opção de meia carga. Atenção que esta opção usa mais de metade da água que a carga máxima, pelo que duas lavagens em meia carga usam mais água e energia do que uma carga completa.
- Conheça os vários tipos de ciclo de lavagem. Alguns lavam bem com menos água e energia.
- Use a pré-lavagem apenas na roupa muito suja. As máquinas e os detergentes modernos são mais eficazes que os antigos.

Nota: As ecobolas para lavar a roupa são publicidade enganosa.
<http://goo.gl/8WNUHi>

A BACIA DA COZINHA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Lavar a loiça representa cerca de 6% do consumo de água numa casa.

As máquinas de lavar loiça gastam entre 10 a 30 litros de água por ciclo, podendo gastar menos água que a lavagem manual com água a correr. Uma torneira de cozinha pode gastar facilmente 5 a 10 litros de água por minuto.

No entanto pode lavar a loiça enchendo $\frac{1}{4}$ da bacia, ou num alguidar, reduzindo o desperdício de água em mais de 50%. Colocar um redutor na torneira também vai ajudar a reduzir o fluxo da água.

Enquanto espera que a água da torneira aqueça, guarde a água fria num regador para regar as plantas.

Mudar comportamentos ajuda imenso. Feche a torneira quando não a está a usar, ou reduza o fluxo para o mínimo necessário.

Se vai comprar uma máquina de lavar nova, veja primeiro na internet quanto gastam de água e energia.

O que pode fazer

- Instale uma torneira mais eficiente, ou um redutor que são baratos e simples de instalar sozinho.
- Se lavar à mão, use uma bacia e encha $\frac{1}{4}$ da bacia.
- Evite descongelar os alimentos debaixo da torneira. Programe com antecedência as suas refeições.
- Não instale um triturador de resíduos na sua pia, estes gastam muita água. Faça antes compostagem com os restos de vegetais.
- Quando usar a sua máquina, use a carga completa de cada vez. Duas meias cargas gastam mais água e energia do que uma carga.
- Conheça os ciclos da sua máquina de lavar loiça que usam menos água e energia. Consulte o manual ou contacte o representante da marca.
- A maioria das máquinas de lavar louça modernas são tão eficaz e que você não precisa habitualmente da pré-lavagem.
- A cozinhar use a quantidade mínima de água necessária. Assim vai economizar água e energia.

AO AR LIVRE

Custo █ █ █ █ █ Poupança █ █ █ █ █ Esforço █ █ █ █ █ Redução CO₂ █ █ █ █ █

O uso de água no jardim e para lavar os carros representa 9% da água gasta por cada família portuguesa. No verão essa proporção sobe muito.

Uma mangueira vulgar debita até 18 litros por minuto. Regar o relvado durante 15 minutos nos 4 meses mais quentes representa 32 mil litros de água.

Imagine a quantidade de água gasta nos relvados dos jardins públicos, paga com os nossos impostos.

Custa pensar que se está a regar a relva com tal quantidade de água tratada para poder ser bebida.

É possível ter um jardim bonito com pouca água, se tiver alguns cuidados e se seleccionar árvores e plantas mais tolerantes à seca.

Na época das chuvas pode recolher água para usar para a rega mais tarde. Também pode aproveitar a água desperdiçada dentro de casa (ex: a água fria que corre no chuveiro enquanto espera que aqueça, ou a água de lavagem dos legumes).

É mesmo possível aproveitar a água residual para regar os jardins e hortas. Só vai precisar de adaptar o seu esgoto e optar por sabonetes e detergentes ecológicos e menos agressivos.

O que pode fazer

- Monte na mangueira uma pistola que permita controlar o fluxo.
- Regue ao anoitecer. Com o arrefecimento noturno as plantas aproveitam melhor a água, permitindo-lhe gastar menos.
- Invista numa caleira para recolher a água da chuva. O seu telhado recolhe cerca de 85.000 litros de chuva por ano, o suficiente para encher, 425 depósitos de 200 litros para regar o jardim e lavar o carro.
- Os aspersores de relvado podem gastar até mil litros de água por hora. Se tiver um regue o relvado de noite e durante menos tempo.
- Experimente lavar o seu carro com balde e esponja.
- Investigue as técnicas de Mulching (cobertura) que lhe permitem manter o solo fresco, reduzir a evaporação e manter afastadas as ervas daninhas.
- Adicione composto da sua cozinha aos vasos e canteiros. A matéria orgânica funciona como uma esponja que retém a humidade no solo.
- Regue as zonas onde estão as raízes. Dirija a água por baixo da folhagem, para o solo.
- As lavadoras de pressão devem ser usadas com moderação. Lave a bicicleta e os móveis de jardim no relvado para reaproveitar a água.

página em branco

COMER MELHOR

Ter um sólido sistema local de alimentos é essencial para que a nossa comunidade seja mais auto-suficiente e menos exposta às flutuações dos preços da comida.

Em tempos de escassez global, ou de interrupção no abastecimento local é importante continuarmos a ter alimentos saudáveis, de qualidade e a preços razoáveis.

Lembra-se das prateleiras vazias dos supermercados quando em 2008 os motoristas dos camiões de mercadorias pararam poucos dias em protesto pelos altos preços dos combustíveis.

No passado as nossas vilas e cidades produziam a maior parte dos alimentos que os seus habitantes comiam. Hoje isso não acontece.

Já reparou que na sua cozinha há bananas que cresceram a 10 mil quilómetros e provavelmente não há uma fruta produzida a menos de 10 quilómetros.

A produção e venda local de alimentos cria e mantém empregos, apoia a economia local, reduz a emissão de CO2 e trás resiliência à sua comunidade.

Um sistema local de produção de alimentos oferece-lhe uma grande

variedade de produtos frescos, saborosos e saudáveis, sem processamento ou necessidade de serem empacotadas.

Comer alimentos locais é muitas vezes mais barato.

Isso não quer dizer que tudo pode ou deve ser produzido localmente, mas faz sentido para produzir as espécies regionais.

Pense um pouco no custo real de comer morangos durante todo o ano, sem falar na falta de sabor da maioria deles.

Questões a debater

- Que benefícios nos oferecem os hipermercados?
- Quais as desvantagens?
- De que forma pode apoiar as pequenas lojas locais?
- Qual a importância de existir uma sólida rede de pequenas lojas locais?

Documentários a ver

- Comida S.A. - Food inc.
http://youtu.be/Z5X_J3zRVUQ
- Sementes de liberdade
<http://vimeo.com/49222539>

PLANO DE AÇÕES

Use o espaço abaixo para registrar as ações que quer fazer para comer melhor

As minhas ações	Quando vou realizar	Observações

COMPRE ALIMENTOS LOCAIS

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Os alimentos locais costumam ser produzidos em pequenas explorações agrícolas, de policultura pouco mecanizada e com menos uso de adubos e pesticidas.

Favorecem a economia local, criando trabalho ao nível da produção e do comércio, ao mesmo tempo que é menos poluente e os alimentos são menos contaminados por químicos.

Estes produtos são habitualmente mais frescos e saborosos e podem ser mais baratos quando comprados ao produtor.

Comprar em mercados e lojas

Pode comprar directamente na quinta ou na horta do produtor ou nos mercados locais de produtores.

Nas mercearias e pequenas lojas também é possível encontrar alguns produtos locais.

Veja na coluna da direita alguns mercados.

Sistemas de Cabazes Locais

Alguns produtores vendem cabazes com legumes e frutas por si produzidos, outros vendem cabazes com alimentos de vários pequenos produtores em conjunto.

Nesta página encontra contactos de sistemas de cabazes locais:

<http://goo.gl/5nkBXa>

Mercados locais de produtores

(mapa <http://goo.gl/6yk1P2>).

Aljustrel

- Mercado Municipal (?)

Almodôvar

- Mercado Municipal (?)

Alvito

- Mercado Municipal (SEG-SAB; Manhã)

Barrancos

- Mercado Municipal (SEX-SAB; Manhã)

Beja

- Mercado Municipal (SEG-SAB; Manhã)

- Mercado Sto.Amaro (SAB; Manhã)

Castro Verde

- Mercado Municipal (?)

Cuba

- Mercado Municipal (TER-SAB; Manhã)

Ferreira do Alentejo

- Mercado Municipal (Mensal - ? sábado)

Mértola

- Mercado Municipal (?)

Moura

- Mercado Municipal (Mensal - 1ª Quinta)

Ourique

- Mercado Municipal (?)

Serpa

- Mercado Municipal (TER-SAB; Manhã)

Vidigueira

- Mercado Municipal (Mensal - 1º sábado)

COMA ALIMENTOS DA ÉPOCA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Numa economia globalizada encontramos facilmente nas prateleiras dos hiper-mercados legumes e frutas fora da sua época normal de crescimento produzidos a milhares de quilómetros.

Opte por alimentos produzidos na época do ano própria, estes são mais ricos, saborosos e baratos e está a apoiar a economia local.

Apresenta-se a seguir uma pequena lista de frutas e legumes por meses:

Janeiro e Fevereiro

Maçã, pêra, romã, citrinos (laranja, tangerinas, clementinas, limões).

Couves (de todos os tipos), grelos e espigos, acelgas, espinafres, nabo, alho francês.

Março e Abril

Maçã, pêra, citrinos, morangos.

Couves (de todos os tipos), espinafres, acelgas, nabo, agrião, brócolos, pepino, alho francês.

Mai e Junho

Maçã, cerejas, ameixas, morangos, alperces, pêssegos, laranja, nêspas.

Espinafres, Espargos, agrião, pepino, brócolos, rabanetes, ervilhas frescas, courgette, alface, favas, batatas novas, pimento.

Julho e Agosto

Alperce, cerejas, ameixas, figos, morangos, framboesas (e outros frutos vermelhos), pêssago, melancia, melão, meloa.

Alcachofras, feijão verde, favas, brócolos, courgette, pepino, alho francês, tomate, ervilhas, batata nova, espinafres, beterraba, alface, pimento.

Setembro e Outubro

Damascos, ameixas, figos, romã, frutos vermelhos, limão, pêssago, laranja, clementinas, maçã, marmelo, uvas.

Feijão verde, favas, beterraba, brócolos, courgette, pepino, alho francês, alface, abóbora, milho, tomate, agrião, batatas, pimento.

Novembro e Dezembro

Romã, Laranja, clementinas, maçã, marmelo, limão.

Beterraba, brócolos, couves várias, alho francês, batatas, abóboras, espinafres, nabo.

BEBA ÁGUA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Nas últimas décadas assistimos a profundas modificações na dieta, como a substituição gradual da água por sumos e refrigerantes.

No entanto a água é a bebida mais saudável.

Os refrigerantes são essencialmente uma mistura de água açucarada com aromatizantes e conservantes.

Os sumos naturais são mais ricos em vitaminas e minerais que os refrigerantes, mas não substituem a fruta, e causam cáries e obesidade

A fruta é para ser comida, não para ser bebida. A fruta para além de vitaminas e minerais, é rica em fibras e tem menores concentrações de açúcares que os sumos.

As fibras ajudam a prevenir o cancro do Intestino (que mata mais de 3 mil portugueses por ano), a reduzir as gorduras no sangue e na sensação de saciedade, importante para manter um peso adequado.

Quanto à água engarrafada a sua qualidade não é superior à água da torneira e custa 100 vezes mais.

A produção de uma garrafa de água de plástico usa 160 g de petróleo e 7 litros de água ao que se soma os combustíveis usados no transporte e distribuição.

A decomposição de uma garrafa de plástico pode levar até 400 anos.

Algumas sugestões para mudar os seus hábitos:

- Coloque um jarro água na mesa em vez de sumos e refrigerantes;
- Se gosta de levar água consigo, reutilize uma garrafa, ou compre uma reutilizável. Existem várias com design bonito;
- Se não gosta do sabor da água da torneira, invista num filtro de água. Existem modelos em jarro e outros adaptáveis às torneiras. Em 1 ou 2 meses, terá pago o filtro com as garrafas de água que deixou de comprar. Outra alternativa é adicionar umas gotas de limão.

Se os seus filhos estão habituados a beber sumos introduza mudanças graduais sem que eles percebam:

- Antes de tudo, dê o exemplo!
- Explique-lhes os benefícios de beber água e que os sumos devem ser bebidos em dias de festa.
- Deixe de comprar sumos e refrigerantes engarrafados ou em pacote, compre antes concentrados de sumo que tenham que ser preparados (evitando ter embalagens prontas a beber);
- Faça os sumos de fruta em casa. Adicione pouco ou nenhum açúcar.
- Faça chá com sumo de fruta e guarde-o no frigorífico para ser bebido fresco;
- Peça a ajuda dos seus filhos para fazerem os sumos.

COMA MENOS CARNE

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Estima-se que a produção de carne seja responsável por 1/5 dos gases com efeito de estufa e contribua para a desflorestação e redução da biodiversidade em muitos países.

Embora as necessidades individuais de proteínas variem, a Organização Mundial de Saúde estima que comemos quase o dobro das proteínas que precisamos.

Por dia um adulto precisa de uma quantidade de proteínas equivalente à que existe num pedaço de carne do tamanho da palma da mão.

Os atletas, criança e jovens precisam de cerca do dobro, i.e., proteínas em quantidade equivalente à que existe num pedaço de carne do tamanho da sua própria mão (dedos e palma da mão).

O peixe tem quantidades de proteína semelhantes à carne. Alguns peixes são ricos em óleos importantes para a saúde, infelizmente a pesca desmedida e a piscicultura industrial têm contribuído para a redução das reservas mundiais de peixe e a sua qualidade tem diminuído.

A produção de carne vermelha exige muita energia e desvia grandes quantidades de cereais e soja da alimentação humana. 1 caloria de carne de frango precisa de 4 calorias de proteínas vegetais. No porco a proporção é de 17:1, no borrego é de 50:1 e na vaca é de 54:1.

Dicas e sugestões

- Comece por reduzir a quantidade de carne que coloca no seu prato. Não se esqueça que um pedaço de carne do tamanho da sua palma da mão é o que precisa para o dia inteiro.
- Ao comprar carne, prefira a de frango e de porco, cuja produção é menos exigente em energia e proteínas.
- Compre carne de origem local e reduzirá as emissões de CO₂ associadas ao seu transporte e ajuda a economia local.
- Substitua gradualmente a carne por alimentos vegetais ricos em proteínas, como a soja, o feijão e outras leguminosas. A quantidade é de aproximadamente uma mão cheia de feijão cozinhado por refeição.
- Experimente ser vegetariano um dia por semana, aumentando gradualmente à medida que encontra novas receitas vegetarianas deliciosas.
- Quando for a um restaurante, opte por um vegetariano ou escolha um prato vegetariano, aprecie novos sabores.
- Experimente algumas receitas: www.receitasvegetarianas.net www.cantinhovegetariano.com.br

ESCOLHA ALIMENTOS ORGÂNICOS

Custo ■■■■■

Poupança ■■■■■

Esforço ■■■■■

Redução CO₂ ■■■■■

A saúde é cada vez mais uma preocupação para as pessoas. Nos media são frequentes notícias segurança alimentar, aditivos, aromatizantes e conservantes.

Cada vez há mais estudos que relacionam o uso de pesticidas e o desenvolvimento de doenças.

Os alimentos biológicos parecem ser mais nutritivos e são certamente mais saborosos, são também mais seguros, melhores para o ambiente e para o bem-estar animal.

Pode ser mais barato comprar produtos orgânicos utilizando um esquema de distribuição local, em vez de os comprar no supermercados, onde são mais caros.

Esta diferença de preço reflecte os custos de produção, mas também o facto de muitos supermercados encobrem o custo real dos alimentos, importando alimentos de países estrangeiros com mão de obra mais barata e/ou maiores subsídios agrícolas.

Dicas e sugestões

- Compre em volume entre amigos ou vizinhos (ou no seu grupo de Transição);
- Compre semanalmente um cabaz de vegetais ou de carne a um produtor local biológico;
- Produza algum vegetais orgânicos para consumo próprio;
- Ofereça a sua ajuda a um fazendeiro local orgânico em troca de um cabaz de vegetais orgânicos.

REDUZA O DESPERDÍCIO DE COMIDA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Um terço da comida que compramos acaba no lixo, mas a maior parte podia ser aproveitada. Os desperdícios de comida custam a uma família média centenas de euros por ano e tem graves implicações ambientais.

Se reduzíssemos os desperdícios de comida o impacto em produção de CO₂ seria o equivalente a retirar da circulação 1 em cada 5 automóveis.

Algumas razões para isso:

- A falta de planeamento na compra de alimentos. Compramos mais do que precisamos
- Compras por impulso seduzidos por campanhas “Compre um, leve dois”
- Conhecimentos insuficientes sobre conservação e armazenamento de alimentos
- A falta de confiança na arte de cozinhar comida saborosa a partir de sobras e no controle das doses.
- Desconhecimento da diferença entre “consumir antes de” versus “consumir de preferência”

Se planearmos bem e aproveitarmos melhor as sobras, comemos bem, poupamos dinheiro e reduzimos as emissões de CO₂.

É inevitável algum desperdício de comida. A compostagem caseira ou um Centro de Reciclagem local pode minimizar o seu impacto.

Dicas e sugestões

- Meça as doses com precisão, por exemplo meia chávena de chá de arroz por pessoa;
- Congele o pão e vá tirando à medida que necessita;
- Planeie as suas refeições para uma semana e escreva a sua lista de compras de acordo com esse plano.
- Aprenda sobre prazos de validade: “Consumir antes de” significa não comer após essa data;
- “Comer de preferência até” significa que pode ainda comer embora o gosto possa ter alguma alteração;
- Veja a data dos alimentos, coma-os no prazo ou congele-os;
- Siga as instruções do fabricante de armazenamento;
- Verifique se a temperatura do seu frigorífico está entre 1 a 5°C;
- Aprenda a fazer conservas e pickles;
- Procure na internet receitas para aproveitar as sobras;

REDUZA AS EMBALAGENS DE COMIDA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Diariamente compramos sacos cheios de compras para depois enchermos os baldes do lixo e aterros sanitários com embalagens.

Atualmente quase tudo é vendido já embalado. As embalagens dos alimentos são particularmente problemáticas porque são os produtos que compramos mais.

Cerca de 1/6 do custo dos alimentos corresponde à embalagem e estas correspondem a 1/3 do lixo doméstico.

Nos supermercados é cada vez mais frequente encontrarmos fruta e legumes embalados em caixas de poliestireno com película aderente.

Apesar do esforço crescente da indústria e do comércio para reduzir as embalagens, a mudança é lenta e podemos começar a reduzir as embalagens que trazemos para casa.

Mesmo o que não podemos evitar, podemos reutilizar ou reciclar. Os produtos embalados tendem a custar mais do que os avulsos.

Por quê pagar por embalagens que acaba por deitar fora?

Saladas e legumes pré-cortados duram muito menos que os legumes inteiros.

Dicas e sugestões

- Compre frutas e legumes avulso ou em sacos de papel.
- Leve sacos reutilizados para o supermercado.
- Guarde um no carro para as compras ocasionais.
- Escolha embalagens grandes e únicas em vez de muitas e pequenas
- Compre recargas sempre que possível.
- Opte quando possível por embalagens com retoma
- Escolha produtos com embalagens biodegradáveis ou recicláveis.
- Pergunte ao gerentes do supermercado o que fazem para reduzir as embalagens e insista para que façam mais.
- Reutilize ou recicle todas as embalagens que conseguir.

PRODUZA OS SEUS ALIMENTOS

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Nas últimas décadas a produção industrializada de alimentos repercutiu-se na qualidade dos mesmos. Hoje comemos alimentos bonitos por fora, pouco saborosos e cada vez mais caros.

Você pode ajudar a proteger o ambiente ao mesmo tempo que reduz o seu orçamento doméstico e tem acesso a alimentos saborosos.

Qualquer um pode crescer suas próprias frutas e legumes numa varanda ou quintal. Vasos, floreiras e cestas de suspensão podem ser transformadas em mini-hortas.

Alguns legumes que pode cultivar:

ALFACE: Semear na Primavera e Outono, em terra rica e bem irrigada, 5mm de profundidade com 30 cm de distância. Demora 2 a 3 meses a crescer.

CENOURA: Semear de Março a Novembro, em terra fofa. 10 mm de profundidade e 10 cm de distancia. Demora 3 a 4 meses a crescer.

COENTRO : Semear na Primavera e Outono, em terra rica, húmida e com sol, a 10 mm de profundidade e 15 cm de distancia. Demora 1 a 3 meses a crescer.

COUVE: Semear de Junho a Outubro, em terra rica. 10 mm de profundidade e 50 cm de distancia. Demora 4 meses a crescer.

ERVILHA: Semear de Primavera e Outono, em terra rica e ao sol. 3 cm de profundidade e 10 cm de distancia. Demora 4 meses a crescer.

FAVA: Semear de Primavera e Outono, em terra média. 5 cm de profundidade e 30 cm de distancia. Demora 3 meses a crescer.

FEIJÃO: Semear de Junho e Outubro, em terra média. 3 cm de profundidade e 20 cm de distancia. Demora 3 meses a crescer.

NABO : Semear na primavera e Outono, em terra rica. 1 cm de profundidade e 15 cm de distancia. Demora 2 meses a crescer.

PEPINO: Semear de Junho a Setembro, em terra rica. 2.5 cm de profundidade e 90 cm de distancia. Demora 3 meses a crescer.

RABANETE: Semear na primavera e Outono, em terra média. 1 cm de profundidade e 10 cm de distancia. Demora 1.5 meses a crescer.

SALSA: Semear de Maio a Outubro, em terra húmida e abrigada. 1 cm de profundidade e 20 cm de distancia. Demora 1 mes a crescer.

TOMATE: Semear de Abril a Agosto, em terra média, drenada. 1 cm de profundidade e 70 cm de distancia. Demora 3 meses a crescer.

Dicas e sugestões

- Opte por sementes orgânicas;
- Evite o uso de químicos;
- Faça compostagem;
- Faça um curso de horticultura local
- Integre um círculo de sementes
- Candidate-se a uma horta urbana.

REDUZIR O LIXO

Em 2006 produziu-se em Portugal 41 milhões de toneladas de lixo, cerca de 4 toneladas por pessoa.

Destes apenas 5 milhões de toneladas (13%) eram de origem urbana, dos quais 65% vão para aterros sanitários, 18% são incinerados, 9% são reciclados e os restantes 8% são compostados.

Se continuarmos a enviar o lixo para o aterro ao ritmo atual, numa ou duas décadas vamos ficar sem espaço nos aterros.

Que razões temos para reduzir a quantidade de lixo que produzimos?

- Economia de recursos - muitos produtos descartados contêm recursos que estão a esgotar-se.
- Economia de energia - fazer novos produtos gasta mais energia que usar antigos o máximo de tempo possível.
- Reduzir as alterações climáticas - a decomposição do lixo produz metano, um gás com efeito estufa 21 vezes mais potente que o CO₂.

Reciclar é importante, mas é ainda mais importante usar antes menos materiais.

As opções para o tratamento de resíduos são por ordem de prioridade:

1. Recusar o que não precisa.
2. Reduzir a quantidade de materiais e produtos que usa.
3. Reutilizar os produtos velhos. Pode ser arranjado? pode ter outro uso? Se já não precisa dele porque não o dar a quem precisa?
4. Reciclar os materiais com que foi produzido para fazer produtos novos.
5. O aterro e a incineração são os últimos recursos na cadeia do tratamento de resíduos.

Questões a debater

- Hoje em dia temos cada vez mais coisas, no entanto não temos mais tempo livre que os nossos pais.
- Até que ponto a nossa economia estimula o consumo de coisas que deitamos fora passado pouco tempo.

Documentários para ver

Story of Stuff

storyofstuff.org/movies/story-of-stuff/

Legendas: <http://goo.gl/fpTGXg>

PLANO DE AÇÕES

Use o espaço abaixo para registrar as ações que quer fazer para reduzir o lixo

As minhas ações	Quando vou realizar	Observações

REDUZIR E REUTILIZAR

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Reduzir

A redução do lixo baseia-se numa estratégia dos três “R”: Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

O primeiro, ou Reduzir, centra-se na redução da produção do próprio lixo;

Algumas sugestões:

- Coloque na sua caixa de correio um autocolante para não receber publicidade não endereçada;
- Prefira alimentos e outros produtos com pouca ou nenhuma embalagem;
- Compre coisas feitas de materiais recicláveis;
- Compre produtos usados;
- Quando não tem alternativa aos produtos descartáveis, como escovas de dentes e laminas de barbear, escolha os que durem mais tempo e / ou que sejam mais leves;
- Visite a loja social de Beja (loja nº8 do Mercado Municipal de Beja). Leve livros escolares usados e outras coisas que já não use;

Reutilizar

A segunda estratégia, Reutilizar, baseia-se em usar produtos que possam ser usados múltiplas vezes e em recuperar coisas que de outra forma iriam para o lixo, arranjando-as ou dando-lhe novas funções.

Algumas sugestões:

- Use pilhas recarregáveis em vez das descartáveis (recupera o dinheiro em 6 a 8 utilizações);
- Leve sacos reutilizáveis quando for às compras;
- Escolha alimentos e bebidas embalados em frascos ou garrafas de vidro, em vez de pacotes ou latas, de forma a poder reaproveitar os frascos ou garrafas;
- Ofereça brinquedos, roupas e calçado a instituições de caridade ou coloque-os nos postos de recolha que já existem na cidade;
- Se algo está partido ou avariado, tente colar ou consertar;
- Ofereça os seus jornais e revistas velhos ao Hospital, Centros de Saúde, Lares e Centros de Dia;
- Inscreva-se num grupo de troca de coisas usadas, como o www.freecycle.org
- Venda o que já não usa no www.olx.pt, www.leiloes.pt, www.coisas.pt ou www.custojusto.pt
- Procure na Internet ideias para reaproveitar objetos velhos

RECICLAR

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Os portugueses reciclam pouco mais de 12% do seu lixo urbano enquanto que a média da UE é de 17%. Desde 2011 a quantidade de materiais recolhidos decresceu em quase 14%.

É necessário inverter essa tendência.

A reciclagem é o último dos 3 R's permitindo recuperar a matéria prima com que são feitos os produtos não alimentares que usamos no dia a dia.

De entre os materiais mais reciclados temos o papel, o vidro, o plástico e o metal.

Para além de reduzir o lixo nos aterros sanitários, reciclar representa uma importante redução na energia gasta na produção dos materiais. Reciclar uma lata de alumínio economiza 95% de electricidade e reciclar vidro economiza 25%. A reciclagem do Papel representa também uma importante redução na quantidade de água usada.

Atividades

- Imprima este documento: pontoverde.pt/assets/images/sinaletica.zip
- Arranje um recipiente para separar o papel, o vidro e o plástico e metal. Há muitos modelos à venda de vários tamanhos, mas pode improvisar com caixas de cartão forradas com um saco;
- Troque o caixote de lixo indiferenciado por outro mais pequeno;
- Não precisa retirar as etiquetas das embalagens de vidro e plástico, mas passe-as por água;
- As embalagens de azeite e óleo não devem ir para a reciclagem, podem ser usadas para recolher óleo antes de o colocar no oleão;
- Veja aqui onde pode colocar os seus equipamentos elétricos: www.resialentejo.pt/?link=noticia2
- Descubra o pilhão mais próximo, não existe em todos os eco-pontos.
- Alguns supermercados têm pontos de recolhas de rolhas e lâmpadas;
- As oficinas têm circuitos próprios de recolha de pneus e óleos;
- Não coloque alimentos ou animais mortos nos ecopontos, atraem ratos e são um risco para os trabalhadores dos centros de separação;
- Não coloque cinzas ou produtos químicos nos ecopontos

FAÇA COMPOSTAGEM

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Deitar fora restos de alimentos aumenta o volume do lixo e aumenta a produção de gases com efeito de estufa no aterro sanitário.

A compostagem é o processo de decomposição da matéria orgânica (restos de frutas, legumes, folhas, galhos, cascas, palha ou relva) com obtenção final de húmus. Na vermicompostagem usam-se minhocas para acelerar o processo.

O húmus obtido no fim da compostagem é um ótimo adubo orgânico que enriquece o solo com nutrientes. O húmus tem cor castanho escuro, odor a terra molhada e textura esponjosa.

O que pode ser compostado?

Cascas e restos de frutas e legumes, cascas de ovo, café, filtros de café e sacos de chá;

Galhos, folhas, cascas e podas de árvores, palha e relva;

Papel de cozinha, cartão e caixas de ovos e jornais.

O que não pode ser compostado?

Tudo o que não for orgânico (plástico, metal, vidro, cimento, entulho de obras,...)

Animais mortos, restos de carne, peixe, ossos, gorduras ou queijo (decompõem-se lentamente e atraem ratos e mosquitos).

Fezes de animais domésticos (têm bactérias patogénicas).

Faça um compostor

Um compostor é uma estrutura que mantém a pilha de matéria orgânica junta, e que permite a entrada de ar e o escoamento de líquidos.

Pode fazer um compostor simples com uma pilha no quintal com 1 ou 2 metros de diâmetro. Se quiser pode colocar uma cerca de madeira ou rede. Intercala-se camadas de restos de frutas e legumes com palha, folhas e galhos partidos.

Pode comprar um bidão de plástico e fure-o no fundo e lados para deixar entrar o ar e escorrer os líquidos.

Um vermicompostor é um compostor onde se colocam minhocas. Podem ser mais pequenos, mas devem estar à sombra e protegidos da chuva mantendo a humidade e temperatura certa. Não é necessário arejar a pilha com frequência uma vez que as minhocas o fazem.

Pode fazer um vermicompostor ou comprar um: www.futuramb.com

A compostagem demora em média cerca de 3 a 6 meses. A vermicompostagem é um pouco mais rápida. O processo é mais rápido no verão e mais lento no inverno.

A pilha deve manter-se húmida, mas bem drenada. As cascas e os galhos devem ser cortados antes.

Pode comprar as minhocas ou pedir a alguém que já tenha.

Veja mais informações em: <http://goo.gl/h040wN>

SIMPLIFIQUE A SUA VIDA

Custo █ █ █ █ █ Poupança █ █ █ █ █ Esforço █ █ █ █ █ Redução CO₂ █ █ █ █ █

Uma vida simples tem um significado diferente de pessoa para pessoa. Pode ser uma forma de procurar a paz interior e eliminar o caos, pode ser uma forma de gastar o seu tempo e recursos fazendo o que é importante para si e passar mais tempo com as pessoas que você ama.

A simplicidade é uma jornada, não um destino. Há realmente apenas dois passos para simplificar:

1. Identifique o que é importante para si.
2. Elimine tudo o resto.

Dicas e sugestões

- Faça uma lista das 4 ou 5 coisas mais importantes para si
- Avalie os seus compromissos
- Avalie o que faz ao longo do dia
- Simplifique as tarefas no trabalho
- Simplifique as tarefas de casa
- Aprenda a dizer não
- Limite o uso do telemóvel
- Limite o consumo de notícias
- Dedique um fim de semana para descartar as coisas que não usa
- Arrume um quarto de cada vez
- Simplifique o seu guarda-roupa
- Limite os seus hábitos de compra
- Liberte tempo para si
- Passe mais tempo com as pessoas que você ama
- Passe algum tempo sozinho
- Coma devagar, saboreie a comida
- Conduza devagar
- Crie um arquivo simples para o correio
- Considere ir para uma casa menor
- Considere um carro menor
- Crie um menu de jantar semanal simples. Escolha receitas simples
- Descubra maneiras para descomprimir
- Experimente uma forma de expressão artística
- Simplifique os seus objetivos no trabalho
- Faça uma coisa de cada vez
- Reduza a sua exposição à publicidade
- Faça uma lista curta tarefas de cada dia
- Escolha qualidade e não quantidade
- Preencha o dia com prazeres simples
- Crie um jardim de fácil manutenção
- Carregue menos coisas nos
- Simplifique sua vida online, apague contas que não precisa. Veja como em: <http://www.accountkiller.com>
- Simplifique o seu orçamento
- Leve menos bagagem nas viagens
- Viva mais perto do trabalho.

MOBILIDADE

Realidade atual

Metade das viagens de carro são inferiores a 5 quilómetro. No entanto manter um carro é cada vez mais caro. Os combustíveis estão cada vez mais caros e ainda é preciso pagar seguros, impostos, manutenções e inspeções.

Além disso temos de viver com trânsito congestionado, poluição, estacionamento e stress.

Os nossos carros poluem o ar que respiramos. As doenças respiratórias relacionadas com a poluição são importantes causas de doença e mortalidade.

As emissões de CO₂ produzidas nas viagens varia bastante consoante o meio de transporte. Por passageiro as emissões são:

Tipo de transporte	CO
Vôo de curta distância	130 g/Km
Vôo longo	105 g/Km
Ford Mondeo1.8i	93 g/Km
Autocarro	89 g/Km
Toyota Prius	52 g/Km
Comboio	60 g/Km
Metro de superfície	20 g/Km

Parece que desistir dos nossos carros é uma das coisas mais difíceis de fazer.

Obviamente que esta mudança é influenciada pelo custo e a disponibilidade de transportes públicos.

Questões a debater

O que pode fazer para reduzir a sua dependência do carro?

O que acham os seus amigos e familiares?

Será que vivemos depressa demais?

Documentários para ver

The end of suburbia

<http://youtu.be/Q3uvzcY2Xug>

PLANO DE AÇÕES

Use o espaço abaixo para registrar as ações que quer fazer sobre a mobilidade

As minhas ações	Quando vou realizar	Observações

CONDUÇÃO EFICIENTE

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Mudar a forma como conduz pode poupar mais combustível que mudar o veículo que conduz, e é muito fácil de fazer.

Na realidade a condução eficiente é um conjunto de pequenas medidas que vai desde verificar a pressão dos pneus até reduzir a velocidade de condução nas auto-estradas.

A forma como conduz pode representar uma poupança de 10% em combustíveis, ou 150 a 200€ por ano num veículo médio, e igual proporção na redução de gases com efeito de estufa.

Reduzir a velocidade na auto-estrada de 130 para 110 Km/h representa uma redução em cerca de 30% do combustível.

Além do mais conduzir um pouco mais devagar representa um aumento exponencial na segurança, reduzindo o risco de acidentes, diminuindo também a gravidade dos traumatismos em caso de acidente.

Conduzir de forma eficiente não significa conduzir com o ar condicionado desligado e as janelas fechadas no pico do verão.

Dicas e sugestões

- Faça as revisões periódicas do seu veículo.
- Respeite os limites de velocidade. A 110 Km/h você gasta 9% mais combustível do que a 95Km/h e 15% mais do que a 80Km/h.
- Mantenha a pressão correta dos pneus. Um pneu com pouca pressão representa um aumento na resistência na deslocação.
- Melhore a aerodinâmica. Retire o suporte do tejadilho e feche as janelas.
- Seja suave com o acelerador. Acelerações bruscas têm um grande impacto no consumo.
- Antecipe as condições na estrada e conduza com calma, sem acelerações ou travagens bruscas.
- Desligue o motor se tiver que ficar parado mais que 1 minuto.
- Aumente a “mudança” antes das 2500 rpm num carro a gasolina e antes da 2000 rpm num a gasóleo.
- Não leve carga desnecessária.
- Use o ar condicionado com moderação.
- Planeie a viagem, evite perder-se, obras e engarrafamentos.
- Evite viagens curtas. Um motor frio gasta quase o dobro que um quente. (vá a pé ou de bicicleta.)
- Veja o filme <http://youtu.be/VbBEnpJovYY>

VÁ DE BICICLETA

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

A bicicleta é um transporte rápido, barato, confiável, bom para o ambiente e saudável.

Nalguns países do norte da Europa as bicicletas são usadas como transporte utilitários comuns, no entanto em Portugal continua a ser limitada à utilização de lazer. A bicicleta continua entre nós a ser sub-aproveitada, apesar de termos um clima bastante mais propício à sua utilização.

Sabia que andar 30 Km de bicicleta pode reduzir para metade o seu risco de doença cardíaca? Além disso vai parecer 10 anos mais novo!

Nas cidades com trânsito intenso e nos centros históricos com ruas apertadas a bicicleta é o veículo mais rápido. Além do mais o estacionamento é gratuito

Andar de bicicleta é barato. Uma bicicleta custa cem vezes menos que um carro, a sua manutenção anual custa menos de 50€, não gasta combustível e ainda pode poupar no ginásio.

Quanto à segurança são necessários alguns cuidados, especialmente porque os condutores de automóveis não estão habituados a partilhar a estrada com as bicicletas.

Dicas e sugestões

- Compre uma bicicleta numa loja local ou procure num centro de reciclagem;
- Mantenha a sua bicicleta afinada. Faça a manutenção regular, proteja-a da humidade e adquira acessórios de segurança (corrente com cadeado, luzes, reflectores, capacete e um colete reflector);
- Use a sua bicicleta como um meio de transporte e não apenas para momentos de lazer;
- Arranje um cesto frontal ou malas laterais para a roda traseira para ir às compras;
- Evite ir de carro! Nas viagens curtas vá de bicicleta;
- Reserve tempo para a viagem sem pressas. Andar de bicicleta pode ser divertido e pacífico, saboreie a jornada!;
- Procure uma ciclovia segura para a escola dos seus filhos;
- Andar de bicicleta com os seus filhos pode ser uma ótima maneira de eles aprenderem sobre segurança rodoviária e fazerem exercício;
- Junte-se a um grupo de ciclismo local ou arranje um parceiro que faça o mesmo percurso

VÁ A PÉ

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Em Portugal 47% dos homens e 40% das mulheres tem peso a mais. Quanto à atividade física apenas 40% dos homens e 20% das mulheres atingem os níveis adequados segundo a Direção-Geral da Saúde.

Há uma geração atrás a maioria das crianças iam a pé para a escola, actualmente a maioria vai de carro.

Andar queima aproximadamente a mesma quantidade de calorías por quilómetro que correr.

Caminhar é a forma mais ecológica e saudável de transporte que existe.

Para quem vive a menos de um quilometro e meio do local de trabalho, ir de carro e encontrar um estacionamento perto demora aproximadamente o mesmo tempo que ir a pé.

Quanto à chuva e o frio, “mau tempo” é um falso conceito, significa apenas roupa errada! Tudo o que precisa é de um bom conjunto de calças e casaco impermeável com capuz e calçado impermeável, e poderá andar confortável e quente. Pode ainda levar uma muda de roupa dentro de uma pequena mochila.

Ir a pé permite-lhe que seja você a definir o seu horário, em vez de ficar à espera do autocarro ou do comboio.

Caminhar ajuda a manter um peso adequado, reduz o colesterol e a pressão arterial, ajuda o coração e aumenta a densidade óssea. Além disso o seu humor vai melhorar e terá menos problemas de sono.

Os caminhantes são menos propensos a quedas e a sofrer fraturas do colo do fémur porque os ossos são fortalecidos e a coordenação neuro-motora é significativamente melhor.

Dicas e sugestões

- Se tem de ir de carro para o trabalho ou para levar os seus filhos à escola, experimente estacionar um pouco antes de chegar. Se for de metro ou autocarro, saia uma paragem antes;
- Experimente entrar para um grupo que organize caminhadas;
- Junte-se ou organize um autocarro pedestre para levar os seus filhos e os dos seus vizinhos à escola;
- Compre uns sapatos e roupa impermeáveis. Um carrinho de compras com rodas será muito útil quando for às compras a pé.

USE TRANSPORTES PÚBLICOS

Custo ■■■■■ Poupança ■■■■■ Esforço ■■■■■ Redução CO₂ ■■■■■

Apesar do constante debate sobre a eficiência dos diferentes sistemas de transporte, vários estudos demonstraram que os transportes públicos consomem metade do combustível dos carros e camiões, emitindo metade do dióxido de carbono e óxido de nitrogênio por cada passageiro por quilómetro percorrido.

Metade da população portuguesa reside nos subúrbios e mais de metade vai de carro para o trabalho apesar de ter uma paragem de autocarro ou comboio a menos de 10 minutos de casa.

Autocarros e comboios consomem muito combustível, mas dividido pelo número de passageiros essa quantidade é inferior à dos automóveis.

A utilização dos transportes públicos permitiria ainda reduzir parte do espaço que é hoje usado em estacionamento.

Actualmente os transportes públicos estão mais caros, no entanto ainda são competitivos, em especial se considerar os custos de portagens e estacionamento pago. Jovens e idosos têm tarifas muito interessantes.

Os horários são menos do que gostaríamos, mas se aumentarmos o seu uso é natural que os serviços aumentem para responder à procura.

Se conseguir usar apenas transportes públicos, pode considerar vender o seu carro.

Ir de transportes colectivos é uma oportunidade de conhecer e conversar com pessoas novas, ouvir a sua música preferida ou mesmo estudar ou fazer relatórios.

Andar de transporte público implica ainda um menor risco de acidentes.

Dicas e sugestões

- Arranje os horários dos autocarros e comboios locais e guarde-os em local acessível;
- Veja se pode comprar um passe mensal ou anual para o tipo de transportes que usa regularmente;
- Verifique se a empresa tem cartão de utilizadores frequentes com descontos;
- Algumas empresas também fazem descontos importantes para jovens e idosos

Comboios: www.cp.pt

Autocarros: www.rede-expressos.pt
www.rodalentejo.pt
www.turitalefe.com

VOAR OU NÃO VOAR?

Custo  Poupança  Esforço  Redução CO₂ 

Apesar de haver cada vez mais pessoas preocupadas com o efeito das viagens de avião nas alterações climáticas, poucas são as que realmente reduziram as viagens de avião por esse motivo.

As viagens de longo curso são as que têm maior impacto no clima. As estimativas de crescimento da aviação comercial até 2050 sugere que poderão ser anulados todos os esforços de redução das emissões de dióxido de carbono.

Na União Europeia, as emissões de gases pela aviação aumentou 87% entre 1990 e 2006.

Apesar de representarem apenas 2% emissões globais de CO₂, este valor exclui o impacto adicional das emissões a grande altitude e os seus efeitos no clima.

Embora seja verdade que o turismo é uma importante fonte de rendimento para os países em desenvolvimento, a maior parte do capital vai para os proprietários dos hotéis e instalações turísticas e pouco beneficiam as comunidades locais.

Voar não é errado. Mas é quase impossível manter a pegada de carbono a níveis sustentáveis voando regularmente, especialmente para destinos longínquos.

Dicas e sugestões

- Pense na viagem como parte da experiência, e não apenas a forma de chegar a um destino. Vá devagar, observe a paisagem, conheça as pessoas e a cultura dos locais por onde passa;
- Explore muitos lugares maravilhosos em Portugal;
- Aproveite as viagens noturnas de comboio e autocarro;

Se não tiver outra opção

- Leve pouca bagagem. Cada quilo a menos representa vários litros de combustível poupados. Se levar apenas uma mala pequena que possa ir consigo no compartimento ainda ganhará tempo;
- Algumas companhias já oferecem aos clientes serviços de compensação de carbono, sendo paga uma pequena taxa adicional ao bilhete, cujo valor é investido num programa de plantação de árvores ou energias renováveis: www.tapportugal.com www.easyjet.com

PARTILHE O AUTOMÓVEL

Custo █ █ █ █ █ Poupança █ █ █ █ █ Esforço █ █ █ █ █ Redução CO₂ █ █ █ █ █

Manter um automóvel não é barato. Os combustíveis aumentaram muito nos últimos 10 anos, depois há ainda que contar com o seguro, o imposto de circulação, as manutenções periódicas e as inspeções.

Há viagens que só é possível fazer de carro, no entanto não é obrigatório ter um carro para ir de carro. E se já tiver um pode dividir as despesas com outras pessoas.

A alternativa perfeita é usar o novo conceito de viagem partilhada.

Na partilha ambas as partes ganham. Os passageiros fazem a viagem a preços mais baratos e o condutor divide as despesas de combustível e portagem.

A comodidade é maior, os horários da partida são mais flexíveis que nos transportes públicos e é uma excelente oportunidade para conhecer pessoas novas.

Existem duas modalidades:

- Os clubes de automóveis em que os associados compram em conjunto um ou mais veículos, que cada um usa apenas quando precisa;
- As partilhas de viagens, em que o dono de um automóvel partilha os custos da viagem com outra(s) pessoa(s) que vai para o mesmo lugar;

A primeira modalidade praticamente não existe em Portugal, mas a segunda já tem alguns utilizadores.

Em Portugal já pode encontrar algumas plataformas na internet que possibilitam partilhar viagens:

www.boleia.net

www.deboleia.com

pt.amovens.com

www.pendura.pt

www.blablacar.pt

www.galpshare.pt

www.carpoolworld.com

www.roadsharing.com

Conselhos de segurança

- Cada membro é responsável pela sua segurança;
- Evite trocar moradas com o seu companheiro de viagem, combine a partida num local público;
- Informe um amigo ou familiar sobre com quem vai, para onde vai e quando vai;
- Antes de partirem mostrem um ao outro um documento de identificação para poderem confirmar a identidade do outro;
- Você não é obrigado a partilhar a viagem até ao momento da partida. Em caso de dúvida sobre a outra pessoa é preferível não irem juntos.

FÉRIAS EM PORTUGAL

Custo ■■■■■ Poupança ■■■■■ Esforço ■■■■■ Redução CO₂ ■■■■■

Portugal não pode ser um lugar assim tão mau para passar férias. Em cada ano mais de 12 milhões de estrangeiros passam férias em Portugal, mais do que a própria população do país.

Portugal é amplamente reconhecido na Europa pelo sol, praias, gastronomia e herança cultural e patrimonial.

Portugal continua a ser dos locais mais baratos para passar férias na Europa Ocidental. Existem outros locais do mundo onde o alojamento e as refeições podem ser mais baratas, mas a viagem de avião até lá não o é certamente.

Sugestões

- Visite o Parque Natural do Vale do Guadiana
www.terraspulodolobo.com
- Visite os outros 12 Parques Naturais
www.icnf.pt
- Conheça o Parque Nacional da Peneda Gerês
www.serradogeres.com
- Faça um cruzeiro no Alqueva
www.amieiramarina.com
- Conheça a Costa Alentejana
www.casasbrancas.pt
- Experimente um fim-de-semana nas pousadas de Portugal
www.pousadas.pt

- Visite os Açores
www.visitazores.com
- Visite a Madeira
www.visitmadeira.pt
- Conheça a natureza da Ria Formosa
www.lands.pt
- Aprenda Surf nas férias
www.costazulsurf.com
- Caminhe nos trilhos da Serra da Estrela
www.manteigastrilhosverdes.com
- Experimente o termalismo
www.termasdeportugal.pt
- Se gosta de esquiar experimente a Serra da Estrela
www.skiserradaestrela.com
- Faça um passeio de Balão
www.windpassenger.pt
- Faça umas férias de bicicleta
pt.portugalbike.com
- Acampe em Portugal
www.roteiro-campista.pt

página em branco

PARTILHAR

Parabéns! você completou o programa Juntos em Transição.

Esta sessão terá 4 partes:

1. Reservar os primeiros 15 minutos para discutir as ações que cada elemento realizou relativamente ao capítulo anterior “Mobilidade”.
2. Depois é importante fazer a avaliação do programa. Depois de discutir com o seu grupo preencha individualmente o formulário online:
<http://goo.gl/sMFftm>
Não precisa preencher o campo do nome e do e-mail de contacto. São campos opcionais. Se preferir pode preencher o formulário após o fim da sessão.
3. A penúltima parte desta sessão diz respeito à forma como o grupo deseja festejar a conclusão do projeto. Festejar é importante para fortalecer os laços humanos e vai motivá-lo a ir mais além.
4. Por fim o grupo deve planear o futuro. Propomos que seja uma ação visando a comunidade onde o grupo se insere.

Nas páginas seguintes vai encontrar duas ideias de atividades para partilhar com a sua comunidade.

Imagine outras que possa realizar com o objetivo de partilhar o que aprendeu com a sua comunidade

Documentários para ver

In transition 2.0

<http://youtu.be/FFQFBmq7X84>

CIRCULO DE SEMENTES

Um círculo de sementes é uma ideia simples que permite proteger a variedade genética das culturas.

Ao criar um círculo de sementes na sua comunidade vai partilhar com outros a riqueza genética das sementes tradicionais ao mesmo tempo que consciencializa outros para os perigos das monoculturas e das patentes de sementes.

O círculo deve integrar membros do grupo, mas ganha muito em integrar outras pessoas.

Cada círculo de sementes funciona de forma simples. Ao longo de cada ano cada membro escolhe uma ou duas variedades vegetais que plante na sua horta de forma a produzir e guardar sementes em quantidade suficiente para si e para todos os membros do círculo.

No ano seguinte cada membro escolhe outra(s) variedades para reproduzir e recolher sementes.

Assim num grupo de 8 pessoas, ao fim do primeiro ano é possível obter até 16 variedades de sementes, no segundo até 32 e no terceiro até 48.

Mais informações:

<http://circulosdesementes.blogspot.pt>
circulosdesementes@gmail.com

Organizar um círculo

- Antes de marcar a primeira reunião do grupo é importante divulgá-la;
- Cada grupo deve ter 2 a 12 pessoas, uma das quais será o dinamizador e o contacto com a rede de círculos de semente
- Cada membro deve ter uma horta ou quintal onde possa semear e reproduzir as variedades;
- Cada membro deve saber recolher e guardar sementes. Se necessário deverá ser realizada uma oficina de sementes
- Devem preferir sementes de variedades locais / tradicionais;
- Não são permitidas sementes híbridas ou transgénicas;
- Cada elemento escolhe livremente uma cultura que goste e que deseje cuidar, mas se o desejar poderá inscrever-se com mais do que uma cultura;
- O círculo reúne de 3 em 3 meses para discutirem as suas culturas e dificuldades;
- Cada membro deve reproduzir sementes em quantidade suficiente para dividir pelos outros membros;
- As sementes são trocadas, não vendidas entre membros

MOSTRA DOCUMENTAL

A exibição de filmes e ciclos de cinema podem ser muito úteis para despertar a consciência na sua comunidade relativamente aos problemas ambientais, energia, crise económica e outros assuntos de forte impacto nas nossas vidas.

Sugerimos alguns documentários que poderá usar, mas poderá escolher outros.

Tenha atenção aos direitos de autor.

O HOMEM QUE PLANTAVA ÁRVORES

Frédéric Back (1987)

30 minutos

O MUNDO É A NOSSA CASA

Yann Arthus-Bertrand (2009)

93 minutos

SEMENTES DE LIBERDADE

Gaia Foundation e African Biodiversity Network (2012)

30 minutos

SE NÃO HOUVESSE AMANHÃ

Dermot O'Connor (2011)

35 minutos

A HISTÓRIA DAS COISAS

Annie Leonard and Louis Fox (2007)

21 minutos

FLUXO: POR AMOR À ÁGUA

Irena Salina (2008)

83 minutos

CHERNOBIL: VIDA NA ZONA DA MORTE

Peter Hayden (2007)

50 minutos

Organizar uma mostra

- Selecione o filme que quer mostrar tendo em conta o que gostaria de transmitir
- Confirme com o autor / realizador se o pode usar
- Se não estiver em português procure as legendas em:
<http://www.opensubtitles.org>
<http://www.amara.org>
- Procure uma sala onde realizar a mostra. A Casa da Cultura ou o Auditório da Biblioteca Municipal de Beja são algumas sugestões.
- Confirme o equipamento multimédia que necessita (PC, video-projetor, colunas audio)
- Divulgue junto dos seus amigos e conhecidos. Use a internet.
- Se o documentário tiver uma duração inferior a 60 minutos aproveite e prepare um pequeno debate.