

#MYPLANET

Vida sustentável by The Navigator Company

Reduzir a pegada de carbono

Dicas para um 2020
mais sustentável



THE
NAVIGATOR
COMPANY



POR UM MUNDO MELHOR

O #MYPLANET - Vida Sustentável by The Navigator Company pretende apoiar e divulgar ações de sustentabilidade pelas quais todos devemos ser responsáveis. Falar sobre os problemas é indispensável, mas só agindo é que eles se resolvem. Entre em contacto connosco (myplanet.pt / bomdia@myplanet.pt) e apresente-nos a sua proposta de ação.

Vamos a isso? O Planeta agradece!



ANO NOVO SUSTENTÁVEL

- 04 Dicas para aproveitar 2020 no sentido de reduzir a sua pegada de carbono.

SENTIR A FLORESTA

- 14 A floresta desempenha um papel fundamental na nossa vida, enquanto motor ambiental, económico e social, mas também nos desperta os sentidos e nos influencia enquanto indivíduos.

PLANTAÇÃO DE ÁRVORES

- 20 Serra do Açor tem mais 700 árvores autóctones, 400 delas oferecidas pela The Navigator Company.
- 22 As ruas dos centros urbanos também precisam do verde das árvores.

SALVAR OS OCEANOS

- 24 Enquanto protegia o estuário do Tejo, o projeto Ocean Alive criou novas profissões e atividades.
- 28 O #MYPLANET continua a apoiar as ações de limpeza da Brigada do Mar.

MERCADOS BIOLÓGICOS

- 30 Longe do campo e da produção própria, os consumidores das grandes cidades procuram escolhas saudáveis nos mercados biológicos de rua.

COMPOSTAGEM

- 36 Um processo simples e natural, que devolve o lixo orgânico ao solo, como fertilizante.

POLUIÇÃO SONORA

- 40 Há cada vez mais pessoas expostas a níveis de ruídos prejudiciais à saúde.

NOTÍCIAS

- 46 Confira o que se passa no mundo em torno da sustentabilidade.

JUNTE-SE A NÓS EM:

-  myplanet.pt
-  Facebook.com/myplanet.pt
-  Instagram.com/myplanet.pt

FICHA TÉCNICA:

Edição e Coordenação: Direção de Comunicação e Marca | Diretor: Rui Pedro Batista | Conteúdos: Key Message Comunicação Estratégica Design: Inédito, Consultores de Comunicação | Proprietário: The Navigator Company | Morada e Sede de Redação: Avenida Fontes Pereira de Melo 27, 1050-117 Lisboa | Impresso em: IOR Offset INASET PLUS 170 g/m² (capa) e IOR Offset INASET PLUS 120 g/m² (miolo) — papel produzido pela The Navigator Company | Isenta de registo na ERC ao abrigo do Dec.Reg. 8/99 de 9/6 art.12º nº1-a); | Depósito Legal nº 445949/18 Periodicidade: Bimestral | Tiragem: 17 500 exemplares | Impressão e acabamento: Grafitime | Publicação gratuita.



RESOLUÇÃO PARA 2020: REDUZIR A PEGADA DE CARBONO

Se a ideia de viver de forma mais sustentável lhe agrada, mas não sabe como começar, inspire-se nas nossas resoluções de ano novo e comece agora mesmo a trabalhar para diminuir a sua pegada de carbono ao longo deste 2020 acabado de estrear.

A pegada de carbono é definida como o total de emissões causadas por um indivíduo, evento, organização ou produto, e é expressa em toneladas de CO₂ ou CO₂ equivalente (um conceito que surgiu para representar todos os gases de efeito estufa numa única unidade) por ano. Inclui, assim, também as emissões de outros gases de efeito estufa, como metano, óxido nitroso ou cloro-fluorcarbonos (CFCs). Nas últimas décadas, a pegada de carbono da humanidade tem vindo a crescer e é, hoje, a principal causa das alterações climáticas.

O clima da Terra não é estável e tem mudado ao longo da História, com ciclos de avanços e recuos glaciais. Então, o que tem de diferente a tendência de aquecimento atual? É que, enquanto esses ciclos anteriores se deveram a pequeníssimas variações na órbita da Terra, que mudaram a quantidade de sol que o nosso planeta recebia, as alterações climáticas que experienciamos hoje são, comprovadamente, com uma probabilidade de cerca de 95%, efeito da atividade humana. Um relatório do IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change, o órgão das Nações Unidas para as questões do clima) é bastante claro neste ponto: “As emissões antropogénicas de gases de efeito de estufa

aumentaram desde a era pré-industrial, impulsionadas em grande parte pelo crescimento económico e populacional, e estão agora mais altas do que nunca. Isso levou a concentrações atmosféricas de dióxido de carbono, metano e óxido nitroso sem precedentes. Os seus efeitos foram detetados em todo o sistema climático, e são extremamente prováveis de terem sido a causa dominante do aquecimento observado desde meados do século XX”, refere.

Em termos individuais, quanto menos CO₂ produzirmos com as nossas ações e as nossas escolhas, menor é a nossa pegada de carbono. E quanto menor for a nossa pegada de carbono, maior é o passo que damos no sentido de conter as alterações climáticas, porque elas são, também, o resultado da soma de biliões de decisões individuais que todos nós tomamos, todos os dias.

Cada uma das resoluções de ano novo que lhe apresentamos a seguir impacta a nossa pegada de carbono de diferentes formas. Todas têm em comum o facto de ajudarem o planeta e de nos tornarem pessoas mais “eco-friendly”. Adote uma, duas ou todas, e lembre-se que qualquer passo no sentido da sustentabilidade é um passo na direção certa. **Vamos a isso?**

DESAFIE-SE!

Para começo de conversa, e de forma a preparar o caminho para o resto do ano, é importante que calcule a sua pegada de carbono e que estabeleça uma meta de redução. É mais fácil esforçar-se com um objetivo em mente, e isso também lhe permite ir acompanhando o progresso.

Existem várias calculadoras online da pegada de carbono. Visite, por exemplo, o site das Nações Unidas www.offset.climateneutralnow.org, ou o www.carbonfootprint.com. Se preferir em português, vá a www.pegadaecologica.org.br, do WWF Brasil.

REDUZA O USO DE PLÁSTICO DESCARTÁVEL

O problema do plástico no mundo é grande, muito grande. Um estudo da Seas at Risk, publicado em outubro de 2017, dava conta de que, na Europa dos 28, são consumidos, por ano, 46 mil milhões de garrafas de plástico, 16 mil milhões de copos de plástico e 36,4 mil milhões de palhinhas. À escala, Portugal não está muito melhor, com um consumo anual de 721 milhões de garrafas de plástico, 259 milhões de copos de café descartáveis e mil milhões de palhinhas. Como apenas uma fração é reciclado, a maioria de todo este plástico termina em aterros, praias, rios, oceanos, e contribui para uma infinidade de problemas ambientais.

Portanto, se houvesse apenas uma coisa que pudéssemos fazer em 2020 para contribuir para um planeta melhor, reduzir a quantidade de plástico descartável que usamos no nosso dia-a-dia seria uma excelente prioridade. E as grandes linhas mestras da ação quotidiana podem ser simples.

Comece por dizer não aos sacos de plástico. Invista em alguns sacos reutilizáveis e use-os nas suas compras. Muitas lojas também já disponibilizam sacos de papel para as mercearias; em alguns casos podem ser ligeiramente mais caros do que os homólogos de plástico, mas o impacto no ambiente vale bem a diferença: o papel é um produto sustentável, reciclável e biodegradável.

Evite a água engarrafada em garrafas de plástico. Há um custo ambiental por detrás da produção das garrafas descartáveis, que inclui o consumo de petróleo e água. Sabia, por exemplo, que são precisos três litros de água para fabricar uma garrafa que depois vai levar um litro de água?

O mesmo é válido para as palhinhas de plástico, copos, pratos, talheres e embalagens de descartáveis estilo take-away.

Num mundo cada vez mais atento às alterações climáticas, não é difícil encontrar alternativas ao plástico descartável.



PENSE NO QUE COME

Da próxima vez que for ao supermercado ou à mercearia, tente abastecer-se apenas de produtos que sejam da estação. É bom para a carteira (os produtos que estão no pico da oferta têm um preço mais baixo), sabe melhor e é melhor para a saúde. E, claro, estes produtos têm um custo ambiental de envio e transporte muito inferior.

Embora esta questão da alimentação seja complicada, e as pesquisas sobre qual a dieta mais ecológica ainda estejam em evolução, os especialistas concordam que reduzir a carne, principalmente a carne vermelha, é a melhor escolha para o ambiente. A produção de carne vermelha usa muita ração, água e terrenos. E, além disso, as vacas emitem grandes quantidades de metano, um gás de efeito de estufa nocivo. De acordo com um estudo publicado em 2017 na revista *Environmental Research Letters*, da autoria de Michael Clark e David Tilman, a carne vermelha pode ter até 100 vezes o impacto ambiental de alimentos à base de plantas. Também a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura) refere que “o setor pecuário contribui com 14,5% das emissões de gases de efeito de estufa induzidas pelo homem e é um grande utilizador de recursos naturais” e que “desempenha um papel importante nas mudanças climáticas, na gestão da terra e da água e na biodiversidade”.



PLANTE ÁRVORES

De acordo com dados da organização internacional Carbon Fund (www.carbonfund.org), a desflorestação é responsável por cerca de 11% das alterações climáticas. Por isso, proteger as florestas é uma missão crítica. Plantar árvores absorve dióxido de carbono, melhora a qualidade do ar e do solo, preserva a biodiversidade, melhora os habitats e cria empregos.

Segundo dados do Eurostat, as florestas portuguesas absorvem mais de 10% das nossas emissões de gases de efeito de estufa.

Mais “à escala”, quer viva numa casa ou num apartamento, plantar algo é uma forma eficaz de reduzir a sua pegada de carbono. Plante árvores, se tiver espaço, ou uma horta, ou apenas algumas plantas e flores amigas das abelhas. Os jardins de varanda ou os canteiros de janela são ótimos para residências urbanas.

Quer realizar uma ação de plantação ou reflorestação? Fale connosco em  myplanet.pt



REPENSE OS MEIOS DE TRANSPORTE

O transporte é uma das áreas-chave de redução da nossa pegada de carbono.

Sempre que possível, devemos evitar as viagens de avião. Segundo o WWF (World Wide Fund for Nature), um avião numa única viagem da Europa ao Brasil liberta uma quantidade de carbono na atmosfera que equivale à de um carro que, percorrendo 30 km por dia, produziria em mais de dois anos.

Os gases emitidos pelos motores de combustão dos automóveis também estão no topo das preocupações. Um transporte sustentável tem de utilizar a energia de maneira eficaz, isto é, transportar o máximo de carga possível gastando o mínimo de combustível. Por isso, o ideal é que, sempre que andarmos de carro, não o façamos sozinhos. Melhor ainda é conseguirmos não utilizar o carro, deslocando-nos de transportes públicos, de bicicleta e a pé. Não utilizar o carro durante um ano faz com que poupemos 2,6 toneladas de CO₂, segundo um estudo de 2017 dos investigadores Seth Wynes e Kimberly Nichols, da Lund University e da University of British Columbia, intitulado “The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions”.

Mas, sejamos realistas, o mais provável é que vá precisar de utilizar o carro este ano. Deixamos-lhe algumas dicas para que, quando o fizer, a sua deslocação seja o mais ecológica possível:

Modere o uso do acelerador e do travão – a condução eficiente ajuda a reduzir emissões. Brian West, especialista em investigação de combustíveis e motores do Laboratório Nacional de Oak Ridge, nos Estados Unidos, recomenda que conduza “como se tivesse um ovo debaixo do pé”.

Mantenha a revisão do carro em dia, para que funcione de forma eficiente.

Verifique a pressão dos pneus – a pressão errada prejudica a economia de combustível, aumentando as emissões.

A utilização do ar condicionado também tem influência no consumo de combustível, pelo que reduza o seu uso sempre que possível.

Utilize o cruise control em viagens longas – reduz a utilização do acelerador e do travão, aumentando a eficiência.

Combine boleias com os colegas de trabalho ou com os pais dos colegas de escola dos seus filhos – desta forma, as emissões dividem-se pelo número de pessoas no carro.



REDUZA O USO DE PRODUTOS QUÍMICOS

Muitos dos produtos de limpeza que temos nas nossas casas contêm uma série de químicos misteriosos e perigosos, que não só são maus para a nossa saúde, como também para o ambiente. Comece o ano com uma “limpeza” aos armários, para eliminar os produtos cheios de químicos e substituí-los por alternativas mais ecológicas.

O mesmo princípio é válido para os produtos de higiene pessoal e os cosméticos, que também estão cheios de químicos tóxicos. Quando comprar produtos de cuidado pessoal, para usar no seu corpo ou cara, escolha marcas naturais – e, já que este é o ano de fazer as escolhas mais corretas, opte também por marcas não testadas em animais.

POUPE ENERGIA

Aquecimento, luzes e eletrodomésticos/aparelhos eletrônicos. Estas são as áreas da nossa casa nas quais consumimos mais energia. E a produção de energia contribui bastante para a nossa pegada de carbono. Assim, toca a poupar:

Use um termóstato programável para que o aquecimento se ligue nas horas em que faz sentido: antes de regressarmos a casa, ao final do dia, e um pouco antes de nos levantarmos, de manhã. Se passa muito tempo numa das divisões da casa, a opção por um aquecedor de ambiente, em vez do aquecimento central, também é boa.

Apague as luzes das divisões onde não está e desligue da tomada os eletrodomésticos (os possíveis) e aparelhos eletrônicos que não está a usar. Colocá-los em modo stand-by/off é melhor que nada, mas saiba que continuam a gastar energia.

Compre um portátil em vez de um computador de secretária: gastam menos energia para carregar e funcionar.

Troque as lâmpadas incandescentes por LED. Não só duram mais, como gastam muito menos energia.

Substitua eletrodomésticos muito antigos por outros mais eficientes em termos energéticos. A médio prazo, o investimento compensa na fatura da energia e na do ambiente.



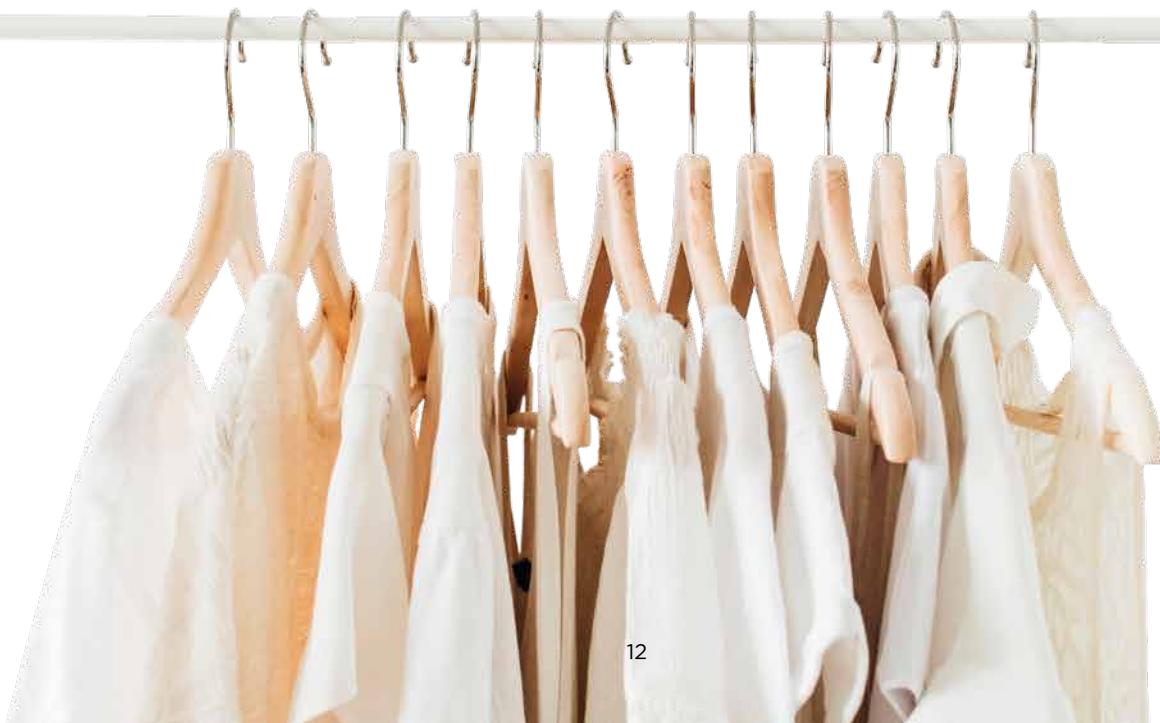
ADOTE O MINIMALISMO

Não se assuste. Minimalismo é só uma maneira elegante de dizer que faz compras conscientemente, não adquirindo mais do que precisa. Portanto, comprar menos é o primeiro passo, mas há outras formas simples de reduzir o impacto das nossas compras.

A “fast fashion” (“moda rápida”, roupas que são produzidas rapidamente, de forma barata e pouco sustentável) é um dos temas do momento nos nossos padrões de consumo. De acordo com o World Resources Institute, são fabricadas, todos os anos, cerca de 20 peças de roupa por pessoa. E, à medida que os preços descem, os impactos ambientais e humanos sobem.

Para nos vestirmos de forma minimamente sustentável, há algumas perguntas que nos devemos fazer na hora de comprar: Preciso realmente disto? Quantas vezes vou vestir esta peça? Quanto tempo vai durar? Decidida a necessidade da compra, o ideal é optar por marcas de comércio justo e sustentável. E escolher bem o tecido, uma vez que diferentes materiais têm diferentes pegadas de carbono. Por exemplo, as fibras sintéticas, como o poliéster, têm um impacto menor na água e nos terrenos do que os materiais que são cultivados, como o algodão, mas emitem mais gases de efeito de estufa por quilo. Dados do World Resources Institute indicam que uma camisola de poliéster tem mais do dobro da pegada de carbono que uma camisola de algodão.

Uma outra opção sustentável é... vestir celulose. O lyocell, por exemplo, é um tecido feito a partir de polpa de madeira dissolvida, proveniente de florestas sustentáveis de eucalipto, carvalho e bétula - as três espécies mais adequadas ao seu fabrico. É uma resposta da indústria têxtil à necessidade de produzir tecidos amigos do ambiente.



EXERÇA OS SEUS DIREITOS

Para além de alterar alguns dos seus hábitos quotidianos, exercer os seus direitos enquanto cidadão é uma das coisas mais importantes que pode fazer pelo planeta.

Ter as alterações climáticas e o ambiente em consideração nas suas escolhas é um bom princípio. Mas também pode juntar-se a grupos de ação na área onde vive, mantendo-se informado sobre como pode ajudar a sua comunidade. E falar com os seus representantes locais, em reuniões abertas aos cidadãos, dando sugestões de melhorias para reduzir a pegada de carbono da sua freguesia ou do seu bairro.

COMPENSE O QUE NÃO CONSEGUE EVITAR

Viver o dia-a-dia sem pegada de carbono é impossível. Devemos esforçar-nos para mudarmos atitudes e comportamentos, no sentido de reduzirmos o máximo que conseguirmos, na certeza de que isso conta e isso importa. E, sempre que nos for possível, do ponto de vista financeiro, podemos ainda compensar as emissões que não conseguimos evitar. Esta compensação de carbono significa que podemos doar dinheiro a um projeto que reduza os gases de efeito de estufa.

Certifique-se de que escolhe projetos fidedignos e imparciais. Uma forma de ter a certeza é selecionar na plataforma de compensação de carbono da ONU (United Nations Carbon Offset Platform, em www.offset.climateneutralnow.org).



A FLORESTA QUE SE VIVE E QUE SE SENTE

A floresta tem um papel fundamental na nossa vida, por via do seu impacto ambiental, económico e social. Mas também nos influencia enquanto indivíduos, seduzindo-nos com a sua beleza, os seus sons, cheiros, texturas e sabores. Espaço de biodiversidade e equilíbrio, a floresta está em todo o lado, através dos produtos e serviços que fornece, mas é quando a visitamos que sentimos realmente o seu poder.

Moldada pelos sentidos, a floresta é uma experiência única para cada um de nós. Inspiração de artistas, despertadora de emoções, porta para experiências únicas de comunhão com a natureza, é um tesouro individual, que existe para ser partilhado por todos.

Da produção de oxigénio à fixação de carbono, passando pela purificação da água e a perpetuação da biodiversidade, até aos alimentos e matérias-primas, dependemos da floresta para sobreviver. Mas também dependemos dela para viver melhor, com harmonia e tranquilidade.

Para além deste importante mosaico florestal de biodiversidade, fundamental para criar barreiras naturais à progressão das pragas e dos incêndios, a floresta tem todo um lado lúdico e sensorial que nos encanta. E está sempre pronta a receber-nos de braços abertos.

Os nossos cérebros não são máquinas de energia inesgotável. Pelo contrário, cansam-se facilmente. Quando diminuimos a velocidade, paramos a agitação do tra-

balho e contemplamos belos cenários naturais, não só nos sentimos restaurados, como o nosso desempenho mental melhora consideravelmente.

A floresta reconecta-nos com o que é primordial. E por isso deixa-nos com os sentidos alerta. Tudo é mais intenso quando caminhamos num trilho, à sombra das árvores. As cores são mais vibrantes, os cheiros são mais fortes, a relva é mais macia, o piar dos pássaros é mais melódico, os alimentos sabem melhor.

E se só as palavras não servem para o convencer, aqui ficam as pesquisas.

David Strayer, um psicólogo cognitivo da Universidade de Utah, especializado em atenção e desempenho, percebe bem as implicações da vida moderna no ser humano, e acha que descobriu o antídoto: a natureza. Numa experiência com alunos da Outward Bound (uma rede internacional de escolas de aprendizagem baseada em atividades no exterior), Strayer verificou um desempenho 50% melhor em tarefas criativas de



Herdade da Caniceira,
propriedade da
The Navigator Company.

resolução de problemas após três dias de mochila às costas no meio da natureza. O “efeito de três dias”, como lhe chama, funciona como uma espécie de limpeza do para-brisas mental. Ao terceiro dia, afirma este especialista, os nossos sentidos recalibram – cheiramos e ouvimos coisas que antes não conseguíamos.

Em Inglaterra, investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Exeter analisaram dados de saúde mental de 10 000 habitantes da cidade, rastreando onde tinham vivido nos últimos 18 anos, e descobriram que as pessoas que moravam perto de espaços verdes tinham menos distúrbios mentais, mesmo depois de ajustarem a pesquisa aos rendimentos, à educação e ao emprego (todos também relacionados com a saúde).

O Governo finlandês financiou pesquisas que consistiam em solicitar a milhares de pessoas que avaliassem o seu estado de espírito e os seus níveis de stress após visitarem áreas naturais e áreas urbanas. Com base nesses estudos, a Professora Liisa Tyrväinen e a sua equipa do Instituto de Recursos Naturais da Finlândia recomendam uma dose mínima de exposição à natureza de cinco horas por mês, distribuídas em várias visitas curtas por semana.

No Japão, investigadores da Universidade de Chiba, liderados por Yoshifumi Miyazaki, mostraram que uma simples caminhada de 15 minutos na floresta causa mudanças mensuráveis na nossa fisiologia. Para esta pesquisa, 84 indivíduos foram passear em sete florestas diferentes, enquanto o mesmo número de voluntários andava pelos centros das cidades. No final da experiência, os que caminharam pelas florestas mostraram uma diminuição de 16% no cortisol, hormona relacionada com o stress, bem como uma baixa de 2% na pressão arterial e de 4% na frequência cardíaca. Miyazaki, autor de vários livros sobre os efeitos e benefícios da “terapia da floresta”, acredita que os nossos corpos relaxam num ambiente agradável e natural porque evoluíram lá. Os nossos sentidos, afirma, estão mais adaptados para interpretar informações sobre plantas e riachos do que sobre trânsito e arranha-céus.

Mas, por mais estudos, experiências e investigações que se façam, nunca nos darão uma resposta completa para esta relação simbiótica que temos com a floresta e a natureza. Há sempre algum mistério e alguma magia que ficam no ar, e faz sentido que assim seja. Afinal,



Herdade da Caniceira,
propriedade da
The Navigator Company.



As florestas fazem também parte do nosso equilíbrio individual, do nosso lado lúdico, dos sentidos e de bem-estar.



não vamos passear na floresta porque o médico nos receitou, mas apenas porque isso nos faz sentir bem.

AS VÁRIAS FLORESTAS

As florestas fazem parte do nosso equilíbrio individual, do nosso lado lúdico, dos sentidos e de bem-estar. Unem comunidades e juntam gerações num mesmo espaço de fruição. Mas são, acima de tudo e mais do que nunca, indispensáveis para a sustentabilidade do planeta. Desde logo no lado ambiental, ao serem responsáveis pela retenção anual de 4,3 mil milhões de toneladas de carbono (dados do 5º relatório do IPCC). Os impactos socioeconómicos são, também, conhecidos: de acordo com o World Wide Fund For Nature (WWF, 2017), mil milhões de pessoas em todo o mundo vivem de atividades relacionadas com a floresta.

Nas últimas duas décadas, a floresta mundial terá diminuído a um ritmo de 13 milhões de hectares por ano, sendo que a área de florestas plantadas é a única que continua a aumentar em todas as regiões. Isto porque, por cada árvore colhida numa floresta bem gerida, várias outras são plantadas ou regeneram naturalmente.

E embora a noção de uma floresta sensorial nos remeta para uma imagem de um espaço sem qualquer intervenção humana, a verdade é que as florestas que hoje existem resultam, na sua grande maioria, de decisões, planos e intervenções realizados desde meados do século XIX, na sequência da necessidade e do valor que a sociedade atribuiu aos bens e serviços que prestam.

Uma das noções mais recentes, “serviços de ecossistemas”, observa a regulação ecológica do clima, ar, água e solo, a proteção (contra riscos e ruído) e conservação da diversidade, passando pelas atividades turísticas, desportivas e infraestruturas, pelo benefício da paisagem, pelo enquadramento educacional e cultural e pela melhoria da qualidade de vida das populações.

Existem, assim, vários tipos de floresta, e cada uma com a sua função ou vocação específica. A sua categorização está, de resto, vertida na Estratégia Nacional para as Florestas (ENF). No documento em vigor (2015), as áreas de floresta são classificadas em função dos bens e serviços florestais prestados para satisfação das necessidades da sociedade e dos indivíduos.

CINCO GRUPOS ESSENCIAIS:

1. FLORESTA PARA RECREIO, ENQUADRAMENTO E VALORIZAÇÃO DA PAISAGEM

Contribuindo para o bem-estar físico, psíquico, espiritual e social dos cidadãos, enquadrando aglomerados urbanos, monumentos, equipamentos turísticos, áreas de recreio e contemplação, paisagens classificadas, zonas militares, vias de comunicação e zonas industriais, entre outras.

2. FLORESTA PARA PROTEÇÃO

Do solo, contra erosão eólica (fixação de dunas) e hídrica (fixação de vertentes e amortecimento de cheias); da rede hidrográfica (margens e qualidade da água) e microclimática (compartimentação de campos e interceção de nevoeiros); contra incêndios (faixas de gestão de combustível); do ambiente (filtragem de partículas e poluentes atmosféricos) e mitigação de alterações climáticas (sumidouro de carbono).

3. FLORESTA PARA CONSERVAÇÃO

De habitats classificadas, espécies protegidas e geomonumentos (como jazidas), contribuindo para a manutenção da diversidade biológica e genética.

4. FLORESTA PARA PRODUÇÃO

Madeira, cortiça, biomassa para energia, frutos e sementes, resinas naturais, e outros materiais vegetais e orgânicos, como por exemplo vimes, plantas aromáticas, cogumelos e folhagens.

5. FLORESTA PARA SILVOPASTORÍCIA, CAÇA E PESCA

De suporte às atividades de conservação de espécies cinegéticas, pastorícia (para produção de carne, leite, lã, peles...), apicultura e pesca em águas interiores.



Existem, assim, “várias florestas”, cuja coexistência acaba por ser o seu principal fator de sustentabilidade. Por exemplo, a produtividade das florestas plantadas retira pressão das florestas naturais, numa coabitação que concilia os impactos positivos ao nível ambiental e socioeconómico.

Só em Portugal, em 2017, data do último boletim estatístico da CELPA – Associação da Indústria Papeleira, as empresas do setor plantaram 4 115 hectares de floresta. Para além de aumentarem a área florestal, estas áreas desempenham um papel crucial ao nível ambiental: as florestas sob gestão da The Navigator Company tinham, em 2018, um stock de carbono, excluindo o no solo, de 5,2 milhões de toneladas, o que equivale às emissões que seriam geradas por 1,4 milhões de carros a percorrer o equivalente ao perímetro da Terra.

A gestão florestal da Navigator combina, de resto, zonas de plantação e zonas de conservação, num mosaico que incentiva a biodiversidade, permitindo um equilíbrio favorável à presença de diferentes espécies de fauna e flora. Nas florestas da Navigator, 10,9% da área é constituída por zonas com interesse para a conservação, e 4 000 hectares estão classificadas como habitats protegidos pela Rede Natura 2000. Ali, a companhia protege um total de 235 espécies de fauna e 740 espécies de flora.



UMA FLORESTA DIVERSA

Os dados do 6º Inventário Florestal Nacional dão conta de que a floresta do continente é maioritariamente constituída por espécies florestais autóctones (72%), podendo ser organizada em quatro grandes grupos: pinhais (pinheiro-bravo e pinheiro-manso); folhosas perenifólias (“montados”, sobreirais e azinhais); folhosas caducifólias (carvalhos, castanheiros e outras); e folhosas silvo-industriais (eucaliptos). Os “montados”, sobreirais e azinhais são a principal ocupação florestal, com cerca de um milhão de hectares e representando um terço da floresta.

Os pinhais são a segunda, com uma área próxima de um milhão de hectares. Os eucaliptais ocupam 844 mil hectares, cerca de 26% da floresta continental. Já as folhosas caducifólias são a formação florestal menos representativa em área ocupada, com 10% do território florestal.

Nas florestas geridas pela The Navigator Company, cerca de um quarto dos espaços florestais é composto de áreas de produção florestal distintas das plantações de eucalipto (existem, por exemplo, mais de 3 000 hectares de resinosas, entre as quais o pinheiro bravo e o pinheiro manso, e 3 800 hectares de sobreiro), manchas de habitats naturais e seminaturais contendo espécies de flora e fauna de importância para a conservação, cursos de água e lagoas, e valores culturais e patrimoniais.



*Na Herdade da
Caniceira, a
biodiversidade
aguçá os sentidos.*



POR UMA SERRA MAIS VERDE

O #MYPLANET orgulha-se de ter ajudado a Comissão de Melhoramentos de Soito da Ruiva a plantar dezenas de espécies autóctones na Serra do Açor.

A Aldeia de Soito da Ruiva fica na Serra do Açor, a 700 metros de altitude, entre a Serra da Estrela e a Serra da Lousã. Conta a lenda que a origem do nome se relaciona com a história de uma família cuja filha, de cabelos ruivos, despertava a simpatia de todos os habitantes. Esta família tinha castanheiros, e assim, quando iam apanhar castanhas para o magusto, os aldeões referiam sempre que iam às castanhas ao soito da ruiva.

Hoje já não há cabelos ruivos em Soito da Ruiva. Mas os castanheiros fazem parte da paisagem da serra e das memórias de todos. No início de novembro, a Comissão de Melhoramentos de Soito da Ruiva promoveu uma ação de reflorestação para esta e outras espécies autóctones, 400 delas fornecidas pela The Navigator Company, através do apoio do #MYPLANET.

Para além dos castanheiros, plantaram-se nogueiras, azinheiras, azevinhos e medronheiros, numa tentativa de recriar a serra de há muitos anos atrás. Para isso, os habitantes mais antigos identificaram onde estas espécies “habitavam” no passado, e foi nesses locais que os mais de 100 voluntários concretizaram esta ação de reflorestação.

Há muito que não vivem 100 pessoas na Aldeia de Soito da Ruiva, mas as raízes mantêm-se fortes, e sempre que se realiza uma ação de melhoramento da aldeia ou da Serra do Açor, são muitos os filhos da terra que regressam para ajudar.

Quando passar o inverno, que costuma ser bastante rigoroso nesta zona, há que voltar ao terreno, para ações de acompanhamento e manutenção, salvaguardando o correto crescimento destas novas árvores.



“Organizamos estas ações ao fim de semana, porque há sempre muita gente que vive fora, mas que vem ajudar a melhorar a sua terra.”

Teresa Neves, Presidente da Comissão de Melhoramentos de Soito da Ruiva



VAMOS A ISSO?

O projeto #MYPLANET Vida Sustentável by The Navigator Company tem por objetivo apoiar e divulgar ações de sustentabilidade em prol do ambiente e da comunidade.

Quer realizar uma ação de plantação, reforestação, limpeza ou recolha de lixo e resíduos?



Entre em contacto connosco. Juntos, vamos tornar o mundo melhor.

myplanet.pt / bomdia@myplanet.pt



700

árvores plantadas

400

árvores oferecidas pela
The Navigator Company





A PRAIA TAMBÉM SE FAZ DE ÁRVORES

Numa manhã foram plantados uma centena de arbustos e árvores nas ruas da urbanização da Praia de Quiaios, na Figueira da Foz, numa ação com o apoio #MYPLANET.

A chuva da noite anterior e o céu cinzento a anunciar novas batedas de água não foram suficientes para demover os voluntários que, a 30 de novembro, se reuniram na urbanização da Praia de Quiaios, para dar nova vida ao bairro numa ação de rearborização.

Pouco passava das 10h da manhã quando o grupo de cerca de 30 pessoas reunia para ouvir as instruções de plantação dos cerca de 90 *Metrosideros Excelsa*, vulgarmente conhecido por árvore-de-fogo - o arbusto escolhido para os canteiros do bairro -, a que se juntaram pinheiros, áceres e freixos. Mas a provar que, com entusiasmo, coordenação e dinamismo tudo é possível, duas horas depois, a tarefa estava concluída... e sem uma pinga de chuva a atrapalhar!

Em pouco mais de um mês, a iniciativa tomou forma. Hugo Neto, habitante da Praia de Quiaios, foi o responsável. Administra a página de Facebook “Quiaios Beach”, e os milhares de seguidores fizeram-no pensar que seria tempo de agir. “Achei que o facto de a página ter tantos seguidores e tão participativos, já implicava alguma responsabilidade. A página não podia limitar-se à publicação de fotografias e coisas do género”, recorda. Em outubro lançou o desafio de se unirem para embelezar as ruas da urbanização, voltando a plantar árvores e arbustos nos canteiros que, ao longo dos anos, foram ficando vazios.

Vários elementos sugeriram a plantação de *Metrosidero Excelsa*, um arbusto originário da Nova Zelândia, resistente a climas costeiros. Hugo avançou então com o



“A iniciativa resulta de uma reunião de vontades, e este tipo de ações de voluntariado são cada vez mais importantes.”

Miguel Pereira, Vereador
da Câmara Municipal da Figueira da Foz



pedido de apoio à The Navigator Company, e a resposta foi imediata. Afinal, a empresa, que tem, nas suas propriedades, cerca de 12 000 hectares de áreas de conservação, nas quais protege 740 espécies de flora, é sensível à temática da rearborização. “Fiquei a saber que esta era uma ação que se inseria no projeto #MYPLANET e a única coisa que perguntaram foi o que precisávamos”, recorda.

Entretanto, Hugo Neto contactou também a Junta de Freguesia de Quiaios e a Câmara Municipal da Figueira da Foz, que, além do apoio técnico no dia da ação, abriu as caldeiras nos canteiros dias antes, para facilitar o trabalho aos voluntários.

“Vamos lá, pessoal! Vamos formar equipas!”. Miguel Pereira tentava organizar os voluntários em grupos, e ia distribuindo tarefas. Colocar adubo, cobrir com terra, plantar e colocar a estaca, seriam ações repetidas vezes sem conta ao longo da manhã. Mas antes, foi necessário mergulhar cada vaso num líquido que potencia o enraizamento, tarefa que ficou a cargo de Lúcia Martins. “Aprendo depressa. Nasci na Figueira da Foz, mas passei a infância na Lousã, com os meus padrinhos que eram agricultores”, esclarece.

“Como é que posso ajudar?”, pergunta outro morador, acabado de se juntar ao grupo que vai causando alvoroço nas ruas tranquilas. A urbanização, aninhada entre a serra da Boa Viagem e o mar, ao lado da povoação



da Murtinheira, tem pouco mais de 20 anos, mas é notório o orgulho dos seus habitantes. “No verão, se puder, vá regando os canteiros da rua”, pede Hugo, a quem vai aparecendo à porta.

Rua a rua, os canteiros da Praia de Quiaios voltam a ganhar cor. Com a prática, as equipas tornam-se mais rápidas e eficazes. Diogo Marques e Rui Silva, dois amigos que tiveram conhecimento da ação pelo Facebook, são dos mais motivados. E há quem tire fotografias com o filho ainda bebé junto à árvore que irá crescer à porta de casa. Afinal, é do futuro que se trata - e, na Praia de Quiaios, todos querem que este seja mais verde.

É POSSÍVEL PROTEGER O AMBIENTE E CRIAR EMPREGOS

O primeiro desafio era proteger o habitat dos golfinhos no estuário do Tejo. O segundo foi envolver a comunidade. Mas o que realmente distingue a Ocean Alive é ter conseguido valorizar financeiramente a preservação ambiental, criando novas profissões e atividades. Os prémios e os apoios falam por si.

Há cinco anos, “o meu mar deixou de ser os golfinhos e passou a ser as pessoas”, desabafa Raquel Gaspar. Quer com isto dizer que se despediu do seu trabalho de há 20 anos, como bióloga marinha na Reserva Natural do Estuário do Sado, a monitorizar a população de golfinhos, para fundar a Ocean Alive. As dúvidas sobre o que estaria a causar a diminuição e o envelhecimento da população de golfinhos e o que poderia ser feito para evitar o declínio desta espécie, levaram à criação desta cooperativa para a educação criativa marinha, em março de 2015. Mas foi o formato que deu ao projeto que fez toda a diferença.





O QUE SÃO PRADARIAS MARINHAS?

As pradarias marinhas são um tipo de florestas marinhas constituído por plantas aquáticas rizomatosas (parecidas ao lírio) – e não por algas –, que vivem em águas costeiras (até a uma profundidade de 30 metros). Em Portugal, as mais extensas encontram-se na Ria Formosa, Ria de Aveiro e nos estuários do Tejo, Mondego e Sado, sendo ecossistemas-chave que suportam as pescas, oferecem proteção à erosão costeira e abrigam espécies ameaçadas, como os cavalos-marinhos.

No estuário do Sado existem pelo menos 31 hectares de pradarias marinhas, e estima-se que estas pradarias valham, pelo menos, 775 000 euros por ano em serviços ecológicos, nomeadamente através da reciclagem de nutrientes como o azoto. Contribuem para a limpeza das águas e são berçário de um quinto das espécies mais importantes para a pesca à escala mundial e de 100% da pesca local, incluindo o choco, o prato gastronómico de Setúbal. Desempenham um papel importante na produção de oxigénio e, principalmente, no sequestro de carbono, sendo a sua preservação fundamental para combater as alterações climáticas.

No entanto, num novo estudo, liderado pelo Centro de Ciências do Mar da Universidade do Algarve, pode ler-se que a Europa, onde as pradarias marinhas são protegidas pela Diretiva Habitats, perdeu um terço destes habitats nos últimos 150 anos, devido a doenças, à deterioração da qualidade da água e ao desenvolvimento costeiro. A taxa atual de declínio é de 7% por ano, semelhante ao desaparecimento de uma área de dois campos de futebol por hora, e, se a tendência se mantiver, mais 30 a 40% das pradarias serão extintas nos próximos 100 anos. Está nas nossas mãos evitar que isso aconteça.

“Percebi que se conseguíssemos preservar o ambiente que dá comida aos golfinhos mais jovens, conseguiríamos que a população tivesse maior sobrevivência”, recorda Raquel Gaspar. Mas como seria possível criar uma estrutura que protegesse as pradarias marinhas da zona, os locais onde existe a maior disponibilidade de alimento? “A minha missão era, primeiro que tudo, começar por transformar os comportamentos das pessoas que colocavam estes habitats naturais em risco.”

Para envolver a sociedade, Raquel sabia que precisava da sabedoria e da influência da comunidade piscatória. Decidiu que não encontraria melhores embaixadores que as pescadoras locais, mas saiu a chorar da conversa que teve com a primeira. “A ideia estava muito crua, não estávamos a imaginar aquilo em que o projeto se tornou”, admite a presidente da direção da Ocean Alive. Mas acabou por as tornar suas aliadas: “Elas já conheciam as sebas, o nome que dão ao sítio onde pescam, e sabiam que eram o berço do pescado e do marisco de que dependia o seu rendimento.” O desafio era, portanto, proteger a riqueza natural e, ao mesmo tempo, arranjar forma de a organização gerar rendimentos para poder envolver estas mulheres como Guardiãs do Mar. “Logo em fevereiro de 2015, fiz uma candidatura que ganhou a The Ariane Rothschild Fellowship, e em junho fui a Cambridge fazer um *boot camp* de empreendedores sociais. Foi aí que definimos o que é hoje a Ocean Alive, com os seus três eixos: educação marinha, sensibilização e investigação. Através de um programa de capacitação, criámos novas profissões e funções que valorizam a história de vida e a sabedoria das Guardiãs, ao mesmo tempo que lhes conferem um rendimento complementar.” O projeto Guardiãs do Mar ficou em terceiro lugar no Prémio AGIR 2018, da REN.



A sabedoria e influência das Guardiãs do Mar é fundamental neste projeto.

Começaram com o programa educativo inclusivo, para escolas, com pescadoras locais e biólogas como guias marinhas, e com as experiências para grupos, com passeios e atividades que pretendem divulgar as pradarias ao público em geral. Depois, em 2016, quando receberam o Prémio Ideias de Origem Portuguesa, da Fundação Gulbenkian, arrancou a campanha Mariscar Sem Lixo, que venceu, no ano seguinte, na 10ª edição dos Green Project Awards, o prémio de Iniciativa de Mobilização.

Trata-se de uma campanha realizada através de voluntários e de Guardiãs do Mar, as tais mulheres da comunidade piscatória, que são agentes de sensibilização e catalisadoras na transformação de comportamentos dos seus pares, necessária à eliminação das três ameaças que a comunidade coloca a este habitat: o lixo da mariscagem (sobretudo embalagens de sal usadas para apanhar lingueirão), as âncoras e a pesca destrutiva por arrasto.

Em 2017 e 2018, o apoio da Fundação Oceano Azul e do Oceanário de Lisboa permitiu realizar seis grandes ações de sensibilização e, desde março de 2016, já realizaram 65 ações de limpeza do estuário, com a ajuda de 5 096 voluntários, que resultaram na recolha de 58 990 quilos de resíduos, dos quais 9 588 foram enviados para reciclar. Só com o patrocínio financeiro de várias instituições é possível realizar a limpeza de zonas protegidas com acesso remoto difícil, que exigem recorrer a embarcações; ou de áreas mais afastadas, como a Carrasqueira, que obriga ao transporte dos voluntários de pick-up e ao uso de meios mecânicos; ou pagar autocarros para o transporte de alunos para diversas atividades.

Com o apoio do #MYPLANET - Vida Sustentável by The Navigator Company, foram realizadas, no passado mês de outubro, quatro ações de limpeza nas praias selvagens da península de Tróia, que envolveram 112 pessoas e recolheram 1 249,8 quilos de resíduos. Uma quinta atividade levou 35 voluntários até uma das zonas mais emblemáticas e selvagens do estuário, a Ilha do Cavalo, na área de proteção especial da reserva natural. Removeram 487 quilos de lixo.

PRESENTE E FUTURO

Uma bolsa da National Geographic, recebida em 2019, permitiu finalmente arrancar com o desejado programa de monitorização e mapeamento das pradarias



marinhas. Aquela primeira pescadora com quem Raquel falou, Fátima Ricardo, é agora uma das 18 Guardiãs do Mar da Ocean Alive e a monitora deste projeto. Com mais de 60 anos, trabalha com o GPS para fazer o registo das manchas das pradarias.

O programa prevê usar este conhecimento como ferramenta para melhorar o estatuto das pradarias. Pode ser utilizado, por exemplo, para gerir algumas atividades económicas nestas áreas. Outras ameaças são as amarrações sobre as pradarias e, por isso, afirma Raquel Gaspar, procuram soluções com proprietários “para colocar boias que evitem que a corda chicoteie as pradarias”.

No âmbito de um projeto financiado pela União Europeia, chamado O Mar dá Bom Clima, que deu formação aos professores das escolas de Setúbal sobre o papel das pradarias nas alterações climáticas, a Ocean Alive está agora a levar os alunos a conhecer esta vegetação



marinha, para investigarem as suas ameaças e, a partir daí, ser criado um fórum, em abril de 2020, que reúna os alunos e os stakeholders locais que podem ter ação na melhoria das condições deste habitat.

“O envolvimento dos jovens é como uma sementeira para o futuro, e é por isso que ‘a menina dos nossos olhos’ é a nossa ‘summer school Ocean Alive’, um programa de capacitação de estudantes sobre o papel do oceano na nossa vida, que usa o modelo do projeto como inspiração. Precisamos de pessoas com os mais diferentes backgrounds para passar a mensagem da recuperação das florestas marinhas, como as pradarias, se queremos ter a hipótese de vivermos em harmonia com o Oceano”, conclui a responsável da organização.



AÇÕES COM APOIO #MYPLANET

15
OUT.

Praias selvagens da península de Troia (cerca de 200 metros do lado do estuário do Sado), 11 voluntários e 224 kg de resíduos recolhidos.

24
OUT.

1 km do perímetro da ilha do cavalo, 35 voluntários, 487 kg de resíduos recolhidos.

25
OUT.

500 m praias selvagens da península de Troia (do lado do estuário do Sado), 26 voluntários, 501,5 kg de resíduos recolhidos.

29
OUT.

300 m praias selvagens da península de Troia (do lado do estuário do Sado), 38 voluntários, 261 kg de resíduos recolhidos.

30
OUT.

1,5 km praias selvagens da península de Troia (do lado do estuário do Sado), 37 voluntários, 263,3 kg de resíduos recolhidos.

MENOS LIXO, MAIS MAR

As ações de limpeza da Brigada do Mar com o apoio #MYPLANET somam e seguem, com 13 dias de dedicação dos voluntários a contabilizarem menos 14 toneladas de lixo nas praias portuguesas.

No final de novembro, o areal e a costa entre a Praia de São Pedro de Moel e a Praia da Leirosa foram percorridos pelos voluntários da Brigada do Mar, numa ação de limpeza de grandes volumes. Durante seis dias, foram recolhidas cinco toneladas de lixo, com recurso a meios mecânicos e num elevado esforço físico de todos, mas sem nunca faltar o ânimo e a vontade de fazer mais. Porque, no final do dia, quando as costas descansam e as mãos largam, finalmente, as luvas, o que continua a contar é a sensação de dever cumprido para com o planeta.

Já em dezembro, as atenções centraram-se na margem sul do rio Tejo, primeiro entre Alcochete e a Costa da Caparica, onde os três dias desta ação contaram com 150 voluntários, que retiraram seis toneladas de lixo dos areais das praias fluviais dos concelhos de Alcochete,

Montijo, Moita, Barreiro, Seixal e Almada. E se o que se apanha junto à areia “tem sobretudo a ver com as atividades piscatórias”, como explica Simão Acciaioli, membro fundador da Brigada do Mar, nas zonas com uma forte envolvente urbana, como era o caso em várias destas praias, “encontra-se muito lixo que as pessoas vão deitando, deliberadamente”. Os despojos destes três dias incluíram muitas garrafas, plásticos, entulho, pneus de automóveis e eletrodomésticos de grande volume. De 29 de dezembro a 1 de janeiro foi a vez dos voluntários da Brigada do Mar percorrerem as praias de Troia até Sines, numa ação de limpeza de grandes volumes que rendeu três toneladas de lixo removido.

E agora que estreamos um ano novo, o #MYPLANET desafia todos a continuar a limpar as nossas praias, contribuindo para um 2020 mais sustentável.





As ações de limpeza de grandes volumes exigem meios mecânicos e uma dose extra de energia e força por parte dos voluntários.



VAMOS A ISSO?

No site da Brigada do Mar (www.brigadadomar.org), no separador “Quer participar?”, encontra o formulário que pode preencher para receber as notícias e saber sempre em primeira mão quais as próximas atividades. Também pode seguir o #MYPLANET no Facebook e no Instagram ([/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)) e ficar a conhecer estas e outras ações de Vida Sustentável by The Navigator Company.

  [/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)





COMER SAUDÁVEL

Os mercados biológicos começam a aparecer um pouco por todo o país. Prova de que a agricultura biológica está a aumentar e que a alimentação saudável, para lá de uma moda, é uma presença (e uma exigência) cada vez mais constante na mesa dos portugueses.

Os mercados biológicos de rua chegaram para ficar. Ali, vendem-se sobretudo frutas e legumes, mas também ervas aromáticas, azeite, pão, ovos, doces e compotas, frutos secos, óleos essenciais e águas florais, infusões, flores comestíveis... enfim, o que a terra estiver a dar na altura. E tudo devidamente certificado.

O primeiro mercado biológico de Lisboa nasceu no Jardim do Príncipe Real, em 2003, numa iniciativa da Associação Portuguesa de Agricultura Biológica (Agrobio). A ideia era, por um lado, proporcionar aos pequenos produtores de agricultura biológica um local para venderem os seus produtos, e, por outro, facilitar aos consumidores o acesso a estes bens, preferencialmente frutas e legumes. A venda direta, de periodicidade semanal e numa lógica de proximidade, acabou por se revelar a melhor solução.

“Os mercados que existiam por todo o país estavam a ficar desertificados, sem clientes, mas o número de pequenos agricultores estava a aumentar”, recorda Jaime Ferreira, presidente da Agrobio. Depois, prossegue, “fomos ver onde andavam os clientes aos fins de semana e achámos que o jardim se-

ria um bom local para juntar produtores e consumidores”. A ideia acabou por vingar e estender-se a outros pontos da cidade. Hoje, a Agrobio gere 13 mercados no distrito de Lisboa (o maior é o do Campo Pequeno, com 11 produtores, e o do Príncipe Real passou, entretanto, para a Junta de Freguesia da Misericórdia) e um em Portimão, todos eles sujeitos a protocolos camarários e a normas rigorosas. “Obedecem a um regulamento, são normalmente num jardim, têm de ter casas de banho e estacionamento e devem ser à sombra, para manter a frescura dos produtos”, exemplifica Jaime Ferreira.

Aos poucos, começaram a surgir modelos semelhantes um pouco por todo o país, em mercados geralmente organizados pelas câmaras em conjunto com as associações de agricultores locais. É o caso da Feira de Produtos Biológicos do Porto, que nasceu em 2003 no Parque da Cidade, na sequência de uma proposta do Ambiente da Câmara Municipal do Porto à Associação Profissional para o Desenvolvimento da Agricultura Biodinâmica e Biológica (Agridin). “A ideia do departamento do Ambiente era que aquele espaço fosse um pouco mais movimentado e que se aproximasse das suas origens (era



uma quinta)”, conta Isabel Silva Teixeira, vendedora no mercado desde o primeiro ano e representante dos produtores junto da câmara. Hoje, acontece todos os sábados e reúne cerca de 10 produtores permanentes e cinco eventuais que vêm das regiões Norte e Centro. E “o número de clientes tem crescido todos os anos”, nota Isabel Silva Teixeira. Entretanto, ali ao pé, também Matosinhos, Gondomar e Braga viram nascer os seus mercados.

A Feira de Produtos Biológicos de Braga, por exemplo, começou em 2011, numa iniciativa da Associação Minhorigem, em parceria com a Câmara Municipal, com vista ao “escoamento dos produtos biológicos de proximidade (o regulamento apenas permite a participação de produtores e entidades com sede ou produção delimitada à Região do Minho)”, revela José Sousa, tesoureiro da associação e produtor. Ano após ano, também este mercado tem atraído cada vez mais pessoas. “Os clientes têm vindo a aumentar significativamente, mantendo-se os iniciais fiéis, ocorrendo clientes semanais, outros quinzenais e outros eventuais”, diz, destacando “uma multiculturalidade de clientes, de diferentes idades e com razões e princípios diferentes para consumir produtos biológicos”.

MAIS SABOR E SAÚDE

E quais são, afinal, as razões dos clientes? “A diferença dos produtos biológicos é enorme em sabor e qualidade”, diz Rui Coelho, 56 anos, gestor, cliente habitual do Mercado do Príncipe Real. “A minha procura e interesse pelos produtos biológicos começou quase em simultâneo com o início do mercado. Ajudou muito haver o mercado aqui”, conta, para acrescentar que “ainda que sem radicalismos, tentamos consumir em casa cada vez mais frutas e legumes biológicos”. Até porque, nota, “tenho filhos e é importante dar-lhes uma alimentação saudável”.

Uma preocupação partilhada por Ana Sereno, 36 anos, professora de ioga e cliente assídua da Feira de Produtos Biológicos do Porto. “Tenho dois filhos pequenos, e quero dar-lhes o melhor”. Vegetariana há 12 anos, recorda que nessa altura era muito mais difícil encontrar alimentos “de qualidade”, e acredita que este tipo de mercados ainda tem muito para crescer num “país com uma terra tão fértil e que dá produtos tão bons”. Afinal, sublinha, trata-se de “uma questão de saúde: é muito mais saudável não ingerir produtos químicos”.

Também Helena Rafael, 48 anos, assessora de imprensa, destaca a importância “da qualidade daquilo que comemos para o nosso corpo”. Consumidora de produtos biológicos há largos





O PRIMEIRO BIO +

Em 2015, nasceu, no mercado municipal do Lumiar, em Lisboa, o primeiro Bio +. Um modelo “especial” que tenta, aos poucos, atrair consumidores e mudar hábitos.

Tudo começou porque o mercado estava sem clientes. Na sequência de um repto lançado pela Câmara de Lisboa à Agrobio, o mercado reabriu com novo “visual”, reunindo comerciantes tradicionais e agricultores biológicos. Pouco depois, acolheu ainda um restaurante e uma padaria biológica (envidraçada, para se poder ver a confeção *in loco* do produto).

É o primeiro mercado municipal “misto” (daí o nome Bio +) e, aos poucos, tem conquistado clientes. Que ali podem encontrar uma diversidade de produtos biológicos, num horário mais vasto (funciona todos os dias, de terça a sábado, das 9 às 20h). Mas a concorrência dos supermercados na zona ainda é grande e, por outro lado, é difícil conseguir produtores biológicos que garantam uma presença diária. É um processo moroso, que exige tempo, novos hábitos e confiança. Nas palavras de Jaime Ferreira, presidente da Agrobio, “temos de nos reinventar para (re)ganhar clientes”.



anos (começou como cliente da cooperativa Biocoop, no aeroporto Figo Maduro, e hoje é cliente dos mercados de Telheiras e do Príncipe Real), acredita que a contaminação dos alimentos poderá estar na origem de alguns problemas de saúde que tem, designadamente nas intolerâncias ao glúten e à lactose. Por isso, sempre que pode, privilegia “os alimentos biológicos, que não estão contaminados, sei de onde vêm e são muito mais saborosos”.

A sazonalidade é outro fator apontado pelos consumidores. “Agora só como produtos da época. Descobri quais são os legumes e as frutas de cada estação (e outros novos, que nem conhecia)”, conta Catarina Cristóvão, 46 anos, informática, cliente do mercado do Campo Pequeno, em Lisboa, desde que abriu, já lá vão uns três anos. “Como moro aqui, é fácil, e já nem compro no supermercado”, diz. Quanto ao preço, garante que “se escolhermos bem, alguns até são mais baratos, além de que duram muito mais tempo”.

As preocupações dos consumidores coincidem, todos eles destacando a importância de privilegiar alimentos livres de químicos, locais e sazonais. Mas também

há quem colha outros frutos nestas idas ao mercado. “Prefiro sempre produtos biológicos porque a sensação de sentir que estou a comer os produtos tal e qual eles são, sem alterações, sem venenos, apenas como a natureza os disponibiliza, é maravilhosa. Só isso alimentar”, diz Filipa Costa e Moura, 47 anos, consultora de comunicação, confessando: “Parece que com os produtos biológicos estou a consumir saúde diretamente, e essa sensação faz-me bem, faz-me sentir mais viva e com mais respeito pela natureza. Há lá melhor sensação?”. Também compra nas grandes superfícies, mas o seu local de eleição é o Mercado de Cascais, no Parque Marechal Carmona. “É sempre um bom passeio, além de que me permite conversar com quem produz e cultiva e isso também traz uma energia muito boa a cada produto”, diz.

ESPECULAÇÃO SEM FUNDAMENTO

A satisfação dos clientes é notória, ainda que, aqui e ali, se façam ouvir algumas críticas, seja sobre o preço elevado ou a garantia de qualidade dos produtos. Esta é, ao que parece, uma dúvida sem fundamento

“ADORO ESTAR AQUI”

António Tibúrcio Pinto, 66 anos, natural de A-dos-Francos, nas Caldas da Rainha, era construtor, mas com a crise no setor virou-se para a agricultura biológica. Hoje, é nos mercados do Campo Pequeno e do Parque das Nações que vende “o que a terra vai dando”. Começou por trazer amoras (“tenho amoras todo o ano!”), mas agora, diz, “vendo quase tudo: fruta da época, alhos franceses, feijão verde, nabos, abóboras, ervas aromáticas...”. Tem cinco hectares de agricultura biológica e “está tudo devidamente certificado, senão nem podia vender!”, garante, enquanto exhibe, orgulhoso, o certificado emoldurado. Diz que às vezes “se apanha aqui muito frio, sobretudo no inverno” e que “deviam dar-nos melhores condições”, mas confessa que gostava de vir vender mais vezes. “Adoro estar aqui. Gosto disto.”



(pelo menos na maior parte dos casos). “A qualidade dos produtos que se vendem nos mercados Agrobio é garantida”, assegura Jaime Ferreira, adiantando que “os produtores, além de terem de obedecer a um regulamento e de terem de certificar os seus produtos, são também controlados pela ASAE ou mesmo pelas entidades certificadoras”, uma realidade a que, diz, é “muito difícil de fugir”.

José Sousa, da direção da associação Minhorigem, confirma: “Em primeira mão, o controlo de qualidade é da responsabilidade legal de cada produtor ou comerciante bio. A fiscalização é garantida pelas entidades oficiais, como a ASAE, e pelas entidades certificadoras, que podem mesmo aparecer no mercado, verificarem a conformidade e regras vigentes no Regulamento do Modo de Produção Biológico e proceder a recolha de amostras aleatórias para posterior análise (isto pode ocorrer nos mercados, como na própria origem de produção dos artigos em venda). Depois, cada produtor tem de garantir o cumprimento das regras de produção, acondicionamento e rastreabilidade dos seus produtos, assim como o de todas as regras e técnicas aplicáveis ao Modo de Produção Biológico”.



Já quanto ao alegado preço elevado de alguns produtos biológicos, o presidente da Agrobio é perentório: “Há, de facto, uma tendência para inflacionar os produtos biológicos”, diz Jaime Ferreira, reconhecendo que “alguns produtores aproveitam-se: chegou a vender-se abóbora a cinco euros o quilo!”. Uma especulação que, segundo este responsável, não tem qualquer fundamento. “Há estudos que mostram que a produção biológica pode ser mais barata que a tradicional”, diz, notando que, apesar de isto não se aplicar a todos os tipos de produção, a verdade é que, em certos casos, “uma vez ultrapassada a fase inicial de produção, os custos da agricultura biológica tendem a diminuir”. Ainda assim, Jaime Ferreira acredita que esta “carga especulativa, que faz com que muitas pessoas não consumam, vai desaparecer”.

A confirmar-se, esta mudança acabará por tornar “mais acessíveis” os produtos biológicos, que “deviam ser para todos”, defende o presidente da Agrobio. Mas para isto, diz ainda, há que “educar a população” e, ao mesmo tempo, aumentar a produção. “A agricultura biológica ainda não é suficiente para aquilo que os portugueses querem - há um estudo do Instituto de Ciências Sociais que mostra que 60% dos portugueses querem consumir biológico”, nota, lembrando que os objetivos delimitados pela Estratégia Nacional para Agricultura Biológica 2017-2027 mostram claramente que “é necessário aumentar a produção biológica, porque ainda se importa muito”. Mas Portugal, remata, “tem tudo bom” para produzir mais.

DO DESPERDÍCIO AO ADUBO

A compostagem reduz a quantidade de resíduos que seriam depositados no aterro e produz um fertilizante natural para o solo. É útil, ecológica e pode ser educativa.

Saiba o que é, onde e como se faz.

Ao certo, não se sabe muito bem quando e onde começou, mas existem registos de compostagem que datam de há mais de 2000 anos, na China. A prática chegou aos nossos dias (em Portugal, era comum nas zonas rurais a existência de locais onde eram depositadas as folhas e outros resíduos das colheitas para a formação de fertilizante para os solos), mas, com o surgimento de novos adubos, acabou, progressivamente, por ser deixada de parte. Hoje, porém, com as crescentes preocupações ambientais e a procura de formas ecológicas de eliminar os resíduos sólidos, volta a surgir em força como uma alternativa para reduzir e reutilizar os compostos orgânicos.

E, do campo, chega às cidades, com a compostagem doméstica a suscitar cada vez mais interesse por parte dos municípios, das escolas e das famílias. Em Lisboa, por exemplo, já são 900 famílias a fazer compostagem doméstica no âmbito do programa “Lisboa a Compostar” – um projeto que inclui formação e a oferta de um compostor doméstico –, e a meta é que, em 2020, esse número passe para 4000.

Mas o que é, afinal, a compostagem? Trata-se de um processo biológico de reciclagem da matéria orgânica através de micro-organismos e insetos, com vista à produção de um fertilizante natural – uma substância homogénea, de cor castanha, aspeto de terra e cheiro a floresta que dá pelo nome de “composto”. No fundo,

aquilo que a natureza faz. À semelhança da floresta, onde cada resíduo, seja ele de origem animal ou vegetal, é reaproveitado pelo ecossistema como fonte de nutriente para as plantas (os restos de animais e vegetais mortos são decompostos e transformados em húmus), também na compostagem estamos a reaproveitar os resíduos e, assim, a corrigir os nutrientes no solo e a melhorar as colheitas.

Uma técnica natural, ecológica e duplamente vantajosa. Porque não só permite reduzir a quantidade de resíduos biodegradáveis, que de outra forma iriam para os aterros sanitários (cerca de 30% dos resíduos que produzimos são orgânicos), como permite produzir composto que pode ser utilizado como fertilizante para os solos. Com a intervenção humana a garantir apenas que a decomposição seja feita nas melhores condições e obtenha os melhores resultados.

Mas as vantagens não se ficam por aqui. Ao diminuir a quantidade de metano libertado (gás com efeito de estufa), a compostagem permite ainda reduzir o volume de resíduos expostos ao ar. Além disso, melhora o arejamento e a fertilidade do solo – representando um mecanismo fundamental em modo de produção biológico –, contribui para a diminuição da erosão e permite eliminar organismos causadores de doenças no solo e nas plantas. A nível urbano, reduz o peso dos resíduos sólidos que são depositados em aterro (diminui



*Feita a
compostagem
dos resíduos,
o resultado é
um produto com
aspecto de terra
e cheiro a floresta.*

até 50% o lixo produzido por uma família) e, quando corretamente realizada, pode constituir um excelente benefício económico para os municípios.

Para lá de tudo isto, acresce que a compostagem doméstica é fácil e económica e, quando partilhada em família, pode constituir uma forma prática e divertida de ensinar às crianças as regras da natureza e a importância das atividades ambientais saudáveis. Então, mãos à obra!

O QUE PRECISA?

Para começar, há que escolher o compostor (comercial, em madeira, rede, tijolo...), tendo em atenção as necessidades e o local onde vai ser instalado. O compostor deve ser colocado num local do jardim ou da horta de fácil acesso, com sombra e sol, próximo de um ponto de água e protegido do vento e das temperaturas extremas. Além disso, tem de estar em contacto com a terra, que deverá possuir uma boa drenagem, para que a água resultante do processo se possa infiltrar no solo, e ter uma parte amovível para a retirada do composto.

Para além do compostor, apenas é necessária água (para garantir a humidade), um termómetro (para controlar a temperatura), um ancinho ou forquilha (para revolvimento do conteúdo e controlo do oxigénio) e uma tesoura de podar (para cortar os resíduos).

COMO FAZER?

Instalado o compostor, o processo é relativamente simples. Primeiro, há que colocar os resíduos orgânicos, numa proporção de 50% de materiais “verdes” (restos de fruta e de hortaliças, cereais, cascas de batata, borras de café, relvas, folhas e ervas...) e 50% de “castanhos” (folhas e ervas secas, palha e feno, ramos pequenos, pequenas quantidades de papel, cinza de lenha e serradura...), para obter uma boa relação carbono/azoto, que resulte num composto equilibrado e num processo de compostagem mais rápido. Não deve colocar no compostor restos de comida cozinhada, ossos e espinhas, óleos e gorduras, laticínios, ervas daninhas com sementes, excrementos de animais domésticos, vidro, metal e plástico.

Uma vez dispostos os resíduos em camadas, basta controlar a temperatura (que deve estar acima da do ambiente), o ar (para garantir uma boa oxigenação e evitar cheiros, há que revolver o conteúdo uma a duas vezes por semana) e a humidade (o ideal é não estar nem demasiado seca nem demasiado húmida).

Passados quatro a 12 meses do início do processo, o composto estará pronto a ser utilizado. Se tiver um aspeto homogéneo, sem resíduos por decompor, uma textura semelhante a terra, cor castanha e cheiro a floresta, retire-o, deixe secar ao ar livre e aplique o produto na terra. Na horta, no jardim ou no vaso lá de casa.



TAMBÉM COM MINHOCAS

A compostagem com minhocas, conhecida como vermicompostagem, baseia-se no trabalho das minhocas, organismos especializados na decomposição de matéria orgânica. É o sistema ideal para ter dentro de casa: requer pouco equipamento, pode transformar os restos de frutas e legumes num adubo de excelente qualidade e não produz cheiros nem atrai animais indesejáveis. As minhocas vermelhas da Califórnia são a melhor escolha para o vermicompostor (espécies *Eisenia foetida* ou *Lumbricus rubellus*): crescem e reproduzem-se facilmente em espaços pequenos (podem duplicar em dois meses) e, diariamente, comem mais do que o próprio peso em alimentos.



1 CARBONO E AZOTO

Em “linguagem de compostagem”, os materiais ricos em carbono designam-se de “castanhos” e os ricos em azoto de “verdes”. Convém que a proporção de uns e outros seja a mesma.



2 TAMANHO

Ao cortar os verdes e castanhos em pequenas porções, aumenta-se a superfície de contacto com os micro-organismos, tornando a decomposição mais eficiente.



3 HUMIDADE

Podem verificar-se o nível de humidade do composto com o teste da esponja, que consiste em pegar uma mão-cheia de composto e apertar: não deve escorrer, mas deve deixar a mão húmida.



4 AR

Sem oxigénio, os micro-organismos não respiram e a matéria orgânica não é oxidada. Ao longo do processo, há que ir revolvendo a pilha de compostagem, para adicionar ar.



5 TEMPERATURA

Na decomposição da matéria orgânica, os micro-organismos libertam calor, o que faz variar a temperatura no compostor. Se, ao mexer no composto, a temperatura não subir, é porque a compostagem terminou.



- Utilize apenas resíduos orgânicos e biodegradáveis.
- Coloque, entre cada camada, uma mão-cheia de terra.
- A última camada deve ser sempre de castanhos, para diminuir os odores.



SILÊNCIO, POR FAVOR!

Há cada vez mais pessoas expostas a níveis elevados de ruído, com consequências graves para a saúde. As leis existem, mas muitas vezes não são cumpridas. Há que sensibilizar, agir e, sobretudo, educar.

Vem de todo o lado. Dos vizinhos, da rua, da estrada, do café, da escola, da discoteca... E persegue-nos, a toda a hora. O ruído, definido como um “som desagradável ou indesejável para o ser humano”, atingiu níveis preocupantes, apesar do seu impacto na saúde humana passar quase sempre despercebido. Felizmente, o alerta começa, aos poucos, a ser ouvido.

Os números mostram que há cada vez mais pessoas expostas à poluição sonora, com o trânsito rodoviário a representar a principal fonte de ruído. A Agência Europeia do Ambiente diz que os níveis de ruído superiores a 55 decibéis⁽¹⁾ emitidos pelo tráfego rodoviário afetam 125 milhões de pessoas, ou seja, um em cada quatro europeus. E o problema não se limita às horas de maior circulação: 50 milhões de pessoas que vivem em zonas urbanas também estão sujeitas ao ruído causado pelo trânsito durante a noite e, para 20 milhões, estes níveis noturnos estão na origem de problemas de saúde. Mas há mais. Quase 20 milhões são incomodados pelo ruído ambiente e 8 milhões sofrem de perturbações do sono causadas por aquele transtorno.

A poluição sonora é ainda responsável por 43 000 admissões hospitalares e 10 000 mortes prematuras por ano.

Portugal não escapa. Dados do gabinete de estatísticas da União Europeia (Eurostat) divulgados no âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estipulados pela Comissão Europeia, revelam que, em 2017, fomos o quarto país da União Europeia com população mais exposta à poluição sonora (23,5%). Jorge Patrício, presidente da Sociedade Portuguesa de Acústica e investigador em Acústica no Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), diz que estes números traduzem uma “situação grave”, mas avisa que “os dados pecam por defeito, na medida em que essa quantificação é feita com base nos mapas estratégicos de ruído, que apenas contemplam as grandes infraestruturas rodoviárias, ferroviárias e aéreas, e as grandes aglomerações, deixando de fora todas as fontes sonoras que não caibam na definição regulamentar correspondente”.

Independentemente disto, prossegue, e segundo os últimos dados da Agência Portuguesa do Ambiente, “20% da população residente em Portugal continental está exposta a níveis sonoros que induzem perturbações no sono e 15% está exposta a níveis associados a incomodidade moderada”. Ora, nota, “se pensarmos numa população residente de cerca de 10 milhões de pessoas, tais dados representam cerca de 2 milhões de pessoas no primeiro caso e 1,5 milhões no segundo, ou seja, muita gente”.

EXCESSOS E DESCONFORTO

Mas, afinal, o que contribui para este excesso de ruído? Jorge Patrício explica que as principais fontes de poluição sonora “assentam no tráfego, seja ele rodoviário, ferroviário ou aéreo, e no usufruto de zonas urbanas sem o devido acautelamento em termos de controlo ou gestão do ruído ambiente”, acrescentando a isto, em casos pontuais, “o ruído derivado das atividades industriais”. Depois, nota, temos “as zonas turísticas e de diversão noturna, que originam muitas situações de desconformidade e reclamações por parte da





população residente nas proximidades” [ver caixa], bem como o ruído “dentro de estabelecimentos comerciais como cafés, cervejarias e espaços onde a designada música ambiente está em níveis tão elevados que não permite o usufruto desses locais com tranquilidade e conforto”.

A par disto, alerta, existe “um tipo de poluição sonora que os instrumentos de gestão territorial não contemplam e que é de relevante importância para o bem-estar das populações, como seja o ruído gerado por vizinhos nas suas habitações que afete outros vizinhos do mesmo prédio e de prédios anexos”.

Mariana Alves Pereira, investigadora e perita internacional nos efeitos causados pela exposição a infrassons e ruído de baixa frequência, salienta que “a grande maioria dos problemas acústicos na nossa sociedade é, agora, uma questão de infrassons e ruído de baixa frequência (sons não audíveis), e não tanto de ruído audível, pois este está legislado”. A propósito, conta que “ocorre com muita frequência as famílias não se sentirem bem em casa, mas como os valores estão todos em conformidade com a legislação, não há nada a fazer”. Pior. “Se as famílias continuam a queixar-se, são vistas como incomodativas e implicativas”.

NO HOMEM E NO ANIMAL

Com ou sem retorno, o certo é que as queixas contra o excesso de ruído têm aumentado e o direito ao silêncio começa, aos poucos, a ser reivindicado. “A poluição sonora é uma das queixas ambientais mais relevadas pelos cidadãos, o que por si só já confere uma preocupação,” e reconhece-se o ruído “como um dos fatores com mais agressividade para a saúde humana, tanto numa perspetiva fisiológica como psicológica”, nota Jorge Patrício.

A ciência comprova. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a exposição a níveis elevados de ruído pode provocar, a longo prazo, subida da tensão arterial e ataques cardíacos. Falta de sono (a OMS recomenda, para uma noite bem dormida, que o ruído de fundo constante se mantenha abaixo dos 30 decibéis), doenças respiratórias e neurológicas, stress,

irritabilidade e surdez são outras das consequências do excesso de ruído, que pode ainda afetar o desempenho no trabalho e a aprendizagem escolar.

Os animais, em particular as aves, também sofrem. É que, embora alguns sejam capazes de se adaptar a uma existência urbana, receia-se que a poluição sonora leve outros a afastarem-se dos seus locais habituais de reprodução e alimentação. “É óbvio que o ruído tem influência no comportamento de espécies animais”, garante Jorge Patrício, para sublinhar que, apesar de em Portugal tal facto “não estar contemplado por nenhuma disposição legal”, esta é uma realidade que começa a merecer atenção. “Nos Estados Unidos, havia já na década de 90 preocupações com esses efeitos na fauna”, diz, revelando: “Participei em grupos da NATO sobre ruído de tráfego aéreo onde uma das componentes do nosso trabalho era estabelecer disposições tanto para minoração dos efeitos do ruído em pessoas como em zonas onde existiam animais, com um enfoque muito especial nos parques naturais”.

O QUE FAZER?

Instituído o regime legal (o decreto-lei nº 9/2007 aprovou o Regulamento Geral do Ruído e revogou o regime legal da poluição sonora) e comprovados os efeitos do ruído na saúde, o que resta fazer? A investigadora Mariana Alves Pereira não esconde algum pessimismo. Ainda que, em termos de ruído residencial, não veja Portugal “em piores circunstâncias que os outros países”, não tem dúvidas de que “em termos de cultura acústica, estamos muito ‘a leste’ deste tema”. E exemplifica: “Na Holanda, existem carruagens de comboio ‘silenciosas’, ou seja, nessa carruagem não se pode conversar, tocar música nem atender telemóveis. E noutros países é impensável estar numa esplanada a ouvir algo no telefone sem ser com auscultadores”.

Jorge Patrício vai mais longe. “Estes problemas devem ser combatidos por todos. Pelas autoridades, exigindo o cumprimento efetivo das leis, pelas pessoas, evitando contribuir para o aumento do ruído nos seus atos individuais (ex. forma de condução de veículos, respeito pelo semelhante enquanto vizinhos), e pela



AQUI MORA GENTE!

Pouco depois da Câmara de Lisboa ter criado a Rua Cor de Rosa, no Cais do Sodré, em Lisboa, os moradores juntaram-se para lutar “contra a loucura instalada nas ruas” – no final de 2011, nascia a Associação “Aqui Mora Gente”. Falou-se do assunto e fizeram-se reuniões e assembleias municipais, mas com “pouco resultado”. A associação não desistiu. No âmbito de um projeto apresentado ao Orçamento Participativo da Câmara de Lisboa, criou uma plataforma online exclusivamente dedicada ao ruído da atividade noturna, incluída no site “A Minha Rua”. A presidente da associação, Isabel Sá da Bandeira, reconhece que “mesmo que não tenha grandes resultados práticos imediatos, porque quando os moradores chamam as autoridades por causa de ruído na rua, no tempo que levam a chegar – quando, efetivamente, vêm – já o ruído se dissipou, tem a vantagem de registar as ocorrências, que são às dezenas todas as noites”. Do mesmo projeto saiu também a recente campanha “Quando o ruído entra em casa, os residentes veem-se na rua”, desenvolvida pela Câmara de Lisboa, e que, além de mupis e anúncios na imprensa, esteve presente em copos e cartazes nos estabelecimentos comerciais. Mas o problema persiste.





tecnologia, desenvolvendo sistemas e produtos menos ruidosos (os carros elétricos são um exemplo disso)”, defende, destacando, em particular, a importância de uma mudança substancial nos gestos individuais. No fundo, remata, trata-se de trabalhar a “educação cívica de cada um”.

Posto isto, que tal começarmos todos por colocar o telemóvel no silêncio? Grão a grão...

(1) De um ponto de vista de saúde humana, a exposição contínua a níveis sonoros acima de 80 dB(A) pode ser prejudicial para a saúde. No entanto, no que concerne ao ruído ambiente, são considerados excessivos níveis sonoros Ln (indicador de ruído noturno), superiores a 45 dB(A) em zonas de uso sensível e a 55 dB(A) em zonas de uso misto. Estes tipos de uso, sensível e misto, estão definidos nos instrumentos de gestão territorial e no Regulamento Geral do Ruído.

LISBOA É CAPITAL VERDE EUROPEIA 2020

A inauguração aconteceu a 10 de janeiro, no Parque Eduardo VII, com uma festa no Pavilhão Carlos Lopes, seguindo-se a abertura de uma exposição no Oceanário de Lisboa, com o tema do mar português, e a plantação de 20 mil árvores pela cidade.

A programação do resto do ano inclui conversas sobre ambiente e alterações climáticas, saúde e alimentação saudável, e ainda eventos internacionais como a Conferência dos Oceanos, das Nações Unidas. Saiba mais no site oficial, em www.lisboagreencapital2020.com.

Lisboa foi distinguida com o galardão de Capital Verde Europeia 2020 em junho de 2018, após uma análise detalhada de um conjunto de especialistas internacionais sobre 12 indicadores que visam avaliar a sustentabilidade na cidade. É a primeira vez que uma cidade do Sul da Europa conquista esta distinção.



NAVIGATOR PLANTA ESPÉCIE RARA DE CARVALHO

A The Navigator Company promoveu uma ação de recuperação da vegetação autóctone na sua propriedade de Águas Alves, em Monchique, plantando 50 novos Carvalhos-de-Monchique (*Quercus canariensis*), uma espécie rara e ameaçada, que conta apenas com cerca de 300 árvores no território nacional.

A evolução do projeto de recuperação deste futuro carvalhal será acompanhada ao longo do tempo, continuando a ser recolhidas bolotas desta espécie para germinação nos viveiros da Navigator. Os exemplares produzidos poderão, no futuro, ser utilizados na operacionalização de planos de reflorestação e preservação do património genético desta espécie rara de carvalho.



PINHEIROS RESULTANTES DE OPERAÇÕES DE LIMPEZA DA FLORESTA ANIMARAM O NATAL DE ABRANTES

A The Navigator Company, no âmbito do plano de prevenção de incêndios para 2020, procedeu a ações de limpeza e desbaste de espécies de regeneração natural na sua propriedade da Caniceira, tendo doado 700 pinheiros bravos à Câmara Municipal de Abrantes para dinamização de várias iniciativas que a autarquia implementou na celebração da quadra natalícia.

Uma ação “dois em um” de gestão responsável da floresta, limpando-a e protegendo-a dos incêndios e, ao mesmo tempo, reutilizando os pinheiros daí resultantes.



Ursula Von der Leyen,
Presidente da Comissão Europeia.

UM PACTO VERDE PARA A EUROPA

A Presidente da Comissão Europeia, Ursula Von der Leyen, apresentou o novo Pacto Verde Europeu, com o qual a União Europeia quer voltar a liderar a ação climática. Este é “o verdadeiro plano económico” para melhorar o bem-estar das pessoas, tornar a Europa neutra em carbono e proteger os habitats naturais, afirmou Von der Leyen. Recorde-se que, para atingir a neutralidade carbónica em 2050, a UE pretende reduzir as suas emissões entre 50 e 55% até 2030, sendo que o reforço das suas contribuições para refrear as alterações climáticas e impedir que as temperaturas médias subam mais de 1,5 graus Celsius vão ser apresentados na COP26, que deverá acontecer entre 9 e 19 de novembro, em Glasgow.



3,2° C

A temperatura do planeta pode subir 3,2 graus Celsius neste século se as metas das emissões globais de gases não se tornarem mais ambiciosas, refere o Relatório sobre a Lacuna de Emissões de 2019, do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA).

Fique a par destas e de outras notícias em myplanet.pt



PORTO INTEGRA PROJETO EUROPEU PIONEIRO COM FOCO NOS RESÍDUOS URBANOS

O projeto City Loops junta sete cidades europeias na procura de soluções para serem mais circulares em matéria de resíduos urbanos. Na sua “Declaração de Cidades Circulares”, os parceiros comprometem-se a “desenvolver um conjunto de atividades inovadoras de demonstração” que “ajudem a identificar as soluções mais favoráveis” ao nível da economia circular.

“O ‘City Loops’ tem como objetivo fornecer um modelo testado que promova a circularidade e que outros governos locais e regionais em toda a Europa possam seguir”, afirma Simon Clement, coordenador do ICLEI (Local Governments for Sustainability), o organismo internacional que lidera este projeto financiado pela União Europeia.

As cidades europeias-piloto que fazem parte do projeto são sete: Porto (Portugal), “Høje-Taastrup e Roskilde (Dinamarca), Mikkeli (Finlândia), Apeldoorn (Holanda), Bodø (Noruega), e Sevilha (Espanha).

Receba gratuitamente a revista MYPLANET.

Basta fazer a sua subscrição em myplanet.pt ou
enviar-nos um e-mail para bomdia@myplanet.pt.
O Planeta Agradece!

Junte-se a nós em:

 [Facebook.com/myplanet.pt](https://www.facebook.com/myplanet.pt)

 [Instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)

