



# Guia Boas práticas ambientais



Guida

# Índice

## **Introdução** P5

## **Resíduos** P6

**Como reduzir a quantidade de resíduos produzidos** P7

**Que resíduos reutilizar** P8

**Que resíduos reciclar** P8

Papel e Cartão | Onde depositar P8

Plástico e Metal | Onde depositar P8

Vidro | Onde depositar P9

Pilhas | Onde depositar P9

Óleo alimentar usado | Onde depositar P9

Medicamentos fora de uso | Onde depositar P9

Equipamentos elétricos e eletrónicos fora de uso |

Onde depositar P9

Pneus usados | Onde depositar P10

Viatura em fim de vida | Onde depositar P10

Resíduos orgânicos - Onde depositar P10

Monos | Onde depositar P10

Entulhos | Onde depositar P11

Resíduos indiferenciados | Onde depositar P11

Resíduos de pequenas dimensões | Onde depositar P11

## **Pragas urbanas e saúde pública** P12

**O que são pragas urbanas** P13

**Como podemos preveni-las** P13

## **Água** P15

**O que fazer para reduzir o consumo de água** P16

**O que fazer para evitar a poluição da água** P16

## **Energia e Mobilidade Sustentável** P18

**Como poupar energia** P19

**Como tornar as deslocações mais amigas do ambiente** P21

**O que é a eco-condução** P21

índice

## **Ruído** P23

**Que lei se aplica ao ruído ambiente** P24

**Como minimizar o ruído em sua casa** P24

**Se tiver um problema de ruído, quem contactar** P25

## **Floresta** P26

**O que fazer para prevenir os incêndios** P27

**O que fazer mais** P27

## **Proteção dos animais de estimação** P28

**Onde adotar um animal** P29

**Cuidados a ter com o animal de estimação** P29

**Nas férias, onde deixar o animal de estimação** P29

**O que mais pode fazer** P29

## **Pegadas e simuladores ambientais** P30

**Qual o tamanho da sua pegada** P31

**Pegada ecológica** P31

**Pegada de carbono** P31

**Saiba como poupar nos consumos do seu dia a dia** P31

**Simuladores de consumo** P31

## **Que mais pode fazer e onde pode saber mais** P32



# Introdução

A proteção do ambiente deve ser uma responsabilidade assumida por toda a comunidade, uma vez que todos os nossos comportamentos interferem diretamente na qualidade ambiental do nosso concelho e, em maior escala, do país e do planeta. Neste sentido, e com o objetivo de clarificar algumas noções ambientais e de adotar diariamente procedimentos corretos, a Câmara Municipal de Loures concebeu este manual informativo.



# Resíduos

Em Portugal, segundo dados da Agência Portuguesa do Ambiente, cada pessoa produz cerca de 1,4 kg/dia de resíduos. No ano de 2010 foram produzidos por cada habitante cerca de 511 kg/ano de resíduos sólidos urbanos.

Os resíduos produzidos têm que ser tratados de forma adequada, sob pena de causarem impactes negativos no ambiente e, conseqüentemente, na saúde pública.

Contudo, o seu tratamento é dispendioso, razão pela qual a nossa responsabilidade não se deve resumir ao simples ato de colocar o lixo no contentor, mas sim de participar na eficaz gestão dos resíduos, de acordo com a política dos 3R's, que consiste em: Reduzir a quantidade de lixo que produzimos; Reutilizar resíduos através da utilização de materiais usados; contribuir para reciclar através da prévia separação e deposição seletiva.

O Município de Loures aprovou, em 27 de janeiro de 2004, o Regulamento de Resíduos Sólidos e Limpeza Pública. Assim, compete-lhe assegurar o planeamento, a gestão de equipamentos e a realização de investimentos no domínio dos Sistemas Municipais de Resíduos Sólidos Urbanos e Limpeza Pública na área do Município.

[Consulte em:](#)

[www.cm-loures.pt/media/pdf/PDF20120705165433135.pdf](http://www.cm-loures.pt/media/pdf/PDF20120705165433135.pdf)

índice

## **Como reduzir a quantidade de resíduos produzidos**

- » Adquirir produtos disponíveis e embalagens maiores, concentrados, e embalagens de tara reutilizável;
- » Consumir água da torneira em detrimento de água ou outras bebidas engarrafadas;
- » Adquirir apenas os produtos necessários, evitando supérfluos e de qualidade duvidosa, pois acabará por se desfazer deles rapidamente;
- » Escolher produtos duráveis e de boa qualidade. A longo prazo saem mais baratos;
- » Adquirir produtos avulsos ou embalados em um só material e que possam ser reutilizados;
- » Escolher sacos de pano ou rede para as suas compras;
- » Tapar os alimentos com tampas, evitando utilizar película aderente;
- » Preferir panos de limpeza duráveis, em detrimento dos descartáveis;

- » Coloque na sua caixa de correio o autocolante da publicidade não endereçada, que poderá ser solicitado junto do Instituto do Consumidor ou imprimido através da Internet;
- » Comunique via correio eletrónico, sempre que possível, evitando o uso de papel e imprima somente o que for realmente imprescindível, no formato frente e verso;
- » Utilize canetas, lápis, borrachas e outros materiais até ao fim, evitando o desperdício.

### **Que resíduos reutilizar**

- » Materiais e equipamentos de que já não precisa, avaliando que outra utilidade, possam ainda ter;
- » Móveis, eletrodomésticos, roupa ou calçado de que não necessita e que se encontrem em condições de serem usados podem ainda ser úteis a alguém carenciado ou a uma instituição de solidariedade social;
- » Frascos e outras embalagens de cartão, plástico, madeira e metal podem servir para guardar outros objetos;
- » O verso das folhas escritas ou impressas, assim como as folhas em branco dos cadernos escolares usados, podem ser utilizadas para apontamentos;
- » Os papéis de embrulho e os laços podem voltar a ser utilizados;
- » Os tinteiros de impressão podem ser reutilizados em qualquer loja especializada.

índice

### **Que resíduos reciclar**

Faça a separação de todos os resíduos que podem ser reciclados, ou seja, dos resíduos que na indústria podem originar outros produtos, evitando o consumo de recursos naturais.

#### **Papel e Cartão | Onde depositar**

##### **Ecoponto Azul**

- » Coloque neste ecoponto todos os cartões, papéis de escrita, de impressão e de embalagens que já não possa reutilizar;
- » Espalme as caixas para ocuparem menos espaço em casa e no ecoponto.

#### **Plástico e Metal | Onde depositar**

##### **Ecoponto Amarelo**

- » Coloque neste todas as embalagens usadas de metal, plástico e cartão complexo (ex.: pacote de leite) que já não possa reutilizar;
- » Escorra e despeje todo o conteúdo das embalagens;



» Espalme as embalagens e coloque as respetivas tampas para ocuparem menos espaço.

### **Vidro | Onde depositar**

#### **Ecoponto Verde**

- » Coloque neste todas as embalagens de vidro que já não possa reutilizar;
- » Escorra e despeje todo o conteúdo das embalagens;
- » Retire tampas metálicas e rolhas.

### **Pilhas | Onde depositar**

» Utilize pilhas recarregáveis. As pilhas não recarregáveis devem ser depositadas no Pilhão.

### **Óleo alimentar usado | Onde depositar**

» Deposite o óleo alimentar usado nos oleões distribuídos pelo concelho.

Consulte em: [www.cm-loures.pt/Media/Microsite/Ambiente/recolha-de-oleo-alimentar-usado.html](http://www.cm-loures.pt/Media/Microsite/Ambiente/recolha-de-oleo-alimentar-usado.html)

O despejo de óleos alimentares usados na rede de esgotos pode levar ao entupimento das canalizações da sua casa e do seu prédio e provocar impactes ambientais negativos no meio ambiente, motivo pelo qual é uma prática proibida por lei.

índice

### **Medicamentos fora de uso | Onde depositar**

- » Caso os medicamentos não sejam necessários, mas dentro da data de validade, pode entregá-los a instituições de solidariedade social ou no Centro de Saúde da sua área de residência;
- » Os medicamentos fora de prazo devem ser entregues numa farmácia.

### **Equipamentos elétricos e eletrónicos fora de uso | Onde depositar**

- » Os seus antigos equipamentos elétricos ou eletrónicos de que já não necessita, mas que ainda possuem condições para um bom funcionamento ou recuperação, podem ser úteis a alguém carenciado ou a uma instituição de solidariedade social;
- » Equipamentos elétricos ou eletrónicos fora de uso podem ser entregues no local de compra de novos equipamentos ou num Ponto Eletrão ou num Depositário.

### **Pneus usados | Onde depositar**

» Pode depositar gratuitamente os pneus usados em operadores autorizados, por exemplo a empresa Renascimento – Gestão e Reciclagem de Resíduos, Lda., sediada no concelho, ou entregá-los na oficina/empresa onde adquiriu os novos.

### **Viatura em fim de vida | Onde depositar**

- » Contacte o Departamento de Ambiente e Transportes Municipais da Câmara Municipal de Loures, que fará gratuitamente a sua remoção onde esta se encontrar estacionada;
- » Pode ainda negociar a entrega do veículo velho na compra de um novo.

### **Resíduos orgânicos | Onde depositar**

» Pode fazer compostagem doméstica com os resíduos orgânicos (ex.: cascas de legumes e fruta, restos de comida sem gordura) e utilizar o composto produzido como fertilizante natural na horta ou jardim – Programa Compostar, outra forma de reciclar. Pode ainda aderir ao Programa+Valor, para encaminhamento dos resíduos orgânicos, no caso de refeitórios.

» No que respeita aos resíduos de jardim, devem ser colocados junto aos contentores do lixo no dia previsto para a recolha de monos. Quando forem muito volumosos ou incluírem troncos (demasiado pesados para uma recolha manual), deverá previamente informar os Serviços Intermunicipalizados de Água e Resíduos de Loures e Odivelas.

Consulte em: [www.valorsul.pt](http://www.valorsul.pt) | [www.simar-louresodivelas.pt](http://www.simar-louresodivelas.pt)

### **Monos | Onde depositar**

- » Se ainda estiverem em condições de serem recuperados e usados, sempre que possível entregue-os a alguém carenciado ou a uma instituição de solidariedade social;
- » Para se desfazer dos monos que já não estão em condições de serem usados, coloque-os junto aos contentores no dia específico da recolha e informe previamente os Serviços Intermunicipalizados de Água e Resíduos de Loures e Odivelas.

Para conhecer o dia de recolha contacte os Serviços Intermunicipalizados de Água e Resíduos de Loures e Odivelas ou a junta de freguesia.

Consulte em: [www.simar-louresodivelas.pt](http://www.simar-louresodivelas.pt)

### Entulhos | Onde depositar

» Os entulhos podem ser depositados gratuitamente no Ecocentro da Valorsul, no Lumiar (Lisboa) até um metro cúbico por semana.

Consulte em: [www.valorsul.pt](http://www.valorsul.pt)

### Resíduos indiferenciados | Onde depositar

- » Deposite no caixote do lixo apenas o que não pode ser reutilizado, recuperado ou reciclado;
- » Coloque o lixo no contentor em sacos bem fechados;
- » Depois de depositar o lixo, feche o contentor. Contentores abertos causam maus cheiros e atraem pragas urbanas, como ratos, moscas, mosquitos, entre outros.

Consulte em: [www.valorsul.pt](http://www.valorsul.pt)

### Resíduos de pequenas dimensões | Onde depositar

Filtros de cigarros, pastilhas elásticas, pequenos papéis/plásticos, restos de alimentos que trazemos quando andamos na rua são exemplos de resíduos de pequenas dimensões.

- » Coloque estes resíduos nas papeleiras que se encontram na via pública;
- » Apague os cigarros na chapa metálica antes de depositar os filtros nas papeleiras;
- » Remova com um saco de plástico os dejetos que o seu cão deixa na rua. Depois de fechados, coloque-os na papeleira.

índice



**Pragas  
urbanas  
e  
saúde pública**

índice

## O que são pragas urbanas

Quando em equilíbrio na Natureza, os animais não nos causam dano. Porém, em áreas urbanas, onde lhes é proporcionado abrigo, água e alimentos, alguns podem desenvolver-se descontroladamente, transformando-se em pragas e originando graves problemas de saúde pública. É o que acontece, entre outros, com pulgas, carraças, baratas, moscas, mosquitos, ratos e pombos.

## Como podemos preveni-las

Depois de surgirem, podemos combater as praga recorrendo a venenos, inseticidas, ratoeiras e outros métodos. Contudo, a melhor forma é prevenir o seu aparecimento. Para tal, pequenos gestos bastam:

### Em casa:

- » Mantenha a bancada do lava-loiça seca e limpa;
- » Coloque tampas em todos os ralos e feche bem as torneiras;
- » Limpe regularmente, na sua cozinha, os locais que poderão constituir abrigo e fonte de alimento para baratas ou formigas (ex.: atrás e debaixo de frigoríficos, fogões, entre outros);
- » Certifique-se de que as canalizações de saneamento são mantidas limpas e funcionais e que os ralos não se encontram bloqueados com restos de comida;
- » Limpe imediatamente qualquer vestígio de alimentos ou líquidos que deixar cair, para evitar que atraiam moscas e desenvolvam larvas;
- » Mantenha todos os resíduos alimentares bem fechados ou tapados;
- » Retire todos os dias o lixo doméstico e deposite-o no contentor, dentro de um saco de plástico bem fechado;
- » Certifique-se de que todos os caixotes do lixo têm tampas que vedem bem;
- » Evite a acumulação de monos em casa, pois servem de abrigo e ninho a várias pragas;
- » É importante vedar todos os orifícios para o exterior e colocar tiras de cerdas nas portas para vedar as folgas em relação ao chão;
- » De março a julho e em setembro limpe os algerozes da sua casa ou do seu prédio a fim de remover restos de ninhos, ovos, penas e dejetos de pombos. Proteja a boca e o nariz com máscara ou pano húmido para evitar a inalação de poeiras e partículas;

» Para impedir o poiso de pombos nos parapeitos, beirais e outras superfícies das habitações, pode aplicar sobre estas superfícies géis repelentes, espículas (armação própria com espigões) ou fios de *nylon*, esticados a 10 cm da superfície e presos nas pontas.

#### **Com os animais de estimação:**

- » Mantenha o seu animal de estimação sempre limpo e desparasitado, e aplique regularmente repelente de insetos (coleiras ou gel);
- » Limpe a sujidade deixada pelos animais de estimação – as fezes dos animais são local perfeito para as moscas pousarem e procriarem, antes de irem também pousar nos alimentos;
- » Aspire os tapetes e os objetos onde dormem os animais de estimação para remover pulgas e ovos. Utilize o aspirador na máxima sucção possível. Tenha cuidado quando abrir o saco do aspirador, pois as pulgas ainda estarão vivas;
- » Lave os objetos onde dormem os animais de estimação, como cobertores ou mantas, todas as semanas e de preferência acima de 50°C para matar as pulgas;
- » Considere colocar as camas dos animais de estimação em locais sem tapetes ou carpetes, como chão em madeira;
- » Use com frequência inseticidas próprios para o efeito.

#### **No exterior:**

- » Mantenha o terreno e o jardim limpos e sem mato;
- » Deposite os sacos do lixo bem fechados no interior do contentor e feche a tampa;
- » Não deite lixo no chão;
- » Não acumule lixo em volta dos contentores;
- » Coloque os seus monos junto ao contentor apenas na véspera ou no próprio dia da recolha;
- » Não deixe na via pública qualquer resto de alimentos para animais (cães, gatos ou pombos). Ao alimentar animais no espaço público está também, sem querer, a alimentar os ratos e as baratas da sua rua, criando desta forma um problema de saúde pública;
- » Não deixe águas em recipientes abertos como baldes ou regadores. Elimine situações de águas estagnadas, a fim de evitar o desenvolvimento de mosquitos.



# Água

De acordo com o Laboratório Nacional de Energia e Geologia, cerca de 70 por cento da superfície do nosso planeta é ocupada por água. No entanto, menos de um por cento dos recursos hídricos do planeta estão disponíveis para produzir água para consumo humano.

Uma gota de qualquer substância perigosa pode poluir milhares de litros de água. Poluição causada hoje poderá permanecer nas reservas de água do planeta durante gerações.

Por isso, uma gestão sustentável da água é fundamental, e todos nós, em casa, na escola ou no trabalho devemos empenhar-nos em racionalizar o consumo e em adotar comportamentos de proteção da qualidade da água.

### **O que fazer para reduzir o consumo de água**

- » Feche bem as torneiras e proceda à sua reparação quando estiverem danificadas. Se uma torneira pingar uma gota/segundo (46 litros por dia) no final do mês terá desperdiçado 1380 litros;
- » Enquanto aguarda que a água aqueça, coloque um balde ou alguidar debaixo da torneira para recolher a água enquanto ela não atingir a temperatura certa. Esta água poderá ser posteriormente utilizada, entre outros fins, para regar plantas ou lavar o chão;
- » Tome duche em vez de banho de imersão e feche a torneira enquanto se ensaboa;
- » Enquanto lava as mãos, os dentes ou faz a barba, feche a torneira;
- » Opte por um autoclismo com regulador de descarga e utilize-a no mínimo. Em alternativa, coloque no interior do autoclismo uma garrafa de 1,5 litros cheia ou um tijolo. O volume ocupado por esse objeto será igual ao volume de água poupado em cada descarga;
- » Regue o jardim nas horas de menos calor; quando a rega é feita nas horas de maior calor, parte da água evapora-se e não é aproveitada pelas plantas;
- » Lave o seu automóvel nas estações de serviço.

índice

### **O que fazer para evitar a poluição de água**

Tudo aquilo que deitar indevidamente nas redes de águas residuais ou pluviais terá repercussões nos custos e na eficiência do seu tratamento.

- » Não vaze produtos tóxicos ou perigosos para o esgoto;



» Não deite lixo na sanita. Resíduos como pensos higiénicos, vidro, medicamentos, comida e óleo devem receber tratamento adequado;

» Compre papel higiénico “não branqueado com cloro”. Esse branqueamento, usado na produção de papel, é poluente da água;

» Para limpar e desinfetar escolha desinfetantes biológicos.

No campo da energia, como no da água, o lema é “Poupar mais, poluir menos”. Na realidade, é urgente alterar velhos hábitos, não só para economizar, mas principalmente para poupar o nosso planeta. À utilização de equipamentos elétricos está associada a emissão de gases com efeito de estufa, que contribuem para o aquecimento global da Terra.

Os combustíveis fósseis não são ilimitados, são bastante poluentes e o seu preço pode ser influenciado por fatores que nós, consumidores, não controlamos, como conflitos ou guerras nos países detentores destas matérias-primas.



# **Energia e Mobilidade Sustentável**

índice

## Como poupar

### Arquitetura Bioclimática | Construção Sustentável

» Grande parte dos gastos de energia são provenientes dos edifícios. Assim, na aquisição, construção, reabilitação de uma habitação deve ter-se em conta a sua localização geográfica, os fatores climáticos locais e a orientação. A habitação deve ter isolamento térmico adequado ao nível do pavimento, das paredes (interiores e/ou exteriores) e da cobertura;

» As aberturas (portas, janelas e claraboias) devem ser dimensionadas consoante as necessidades solares.

As necessidades de ensombramento também devem ser acauteladas, quer através de espaços verdes envolventes, quer de elementos arquitetónicos específicos. Estes aspetos são importantes, tanto do ponto de vista do conforto térmico, como da utilização da luz natural, de forma a reduzir o consumo de eletricidade;

» As caixilharias devem ser de boa qualidade com rutura de ponte térmica e vidros duplos, também de boa qualidade;

» Uma boa calafetagem é outro aspeto a considerar, principalmente no inverno;

» Estas soluções devem ter em conta não só o conforto térmico e de iluminação, mas também a qualidade do ar interior;

» O uso de painéis solares é outra forma de poupar e até de fornecer energia à rede elétrica nacional. Embora a tecnologia dos painéis solares esteja a evoluir muito rapidamente, pode desde já considerar-se que as aplicações existentes promovem soluções interessantes.

índice

### Os painéis solares dividem-se em painéis solares térmicos e fotovoltaicos.

» Os painéis solares térmicos transformam a radiação solar diretamente em energia térmica para o aquecimento de águas; os fotovoltaicos convertem a energia solar em corrente elétrica;

» No caso dos painéis solares térmicos, podemos dividi-los em planos, com tubos de vácuo, com termossifão ou com circulação forçada;

» Estes sistemas podem funcionar por si sós ou como apoio aos sistemas convencionais de aquecimento (gás, eletricidade, entre outros) e servem, não só para o aquecimento de águas sanitárias, mas também para aquecimento do ambiente através de piso radiante ou de radiadores específicos;

» Os painéis fotovoltaicos servem para produzir energia elétrica, podendo ser utilizados em sistemas de microgeração para venda

de energia à rede e/ou para consumo próprio em baixa tensão. São constituídos por células de silício amorfo, policristalinas ou monocristalinas, estando em desenvolvimento células ou misturas de outros materiais.

Outro tipo de painéis, são os painéis termodinâmicos que aproveitam as variáveis climáticas para produzir energia, que servem de apoio às bombas de calor e podem permitir significativas poupanças de energia. Estes painéis funcionam através do aproveitamento das diferenças de temperatura, pelo que não necessitam de radiação solar para se obter aproveitamento energético.

### Outros pequenos gestos que podem contribuir para poupar energia:

- » Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes, compactas ou LED, pois são mais económicas e duráveis;
- » Sempre que puder realizar a mesma tarefa manualmente, evite utilizar equipamento elétrico ou pequenos eletrodomésticos;
- » Na compra de eletrodomésticos prefira os mais eficientes (classes A), ou seja, os que consomem menos energia para o mesmo desempenho;
- » Desligue completamente, no interruptor, computadores, aparelhos de vídeos, DVD e outros equipamentos, ao invés de os deixar em *standby*, pois assim continuam a consumir energia;
- » Utilize as definições do seu computador que lhe permitem poupar energia;
- » No final do dia, certifique-se de que os computadores, os monitores, as impressoras, as fotocopiadoras, as luzes e outros equipamentos elétricos se encontram desligados;
- » No inverno, maximize a entrada dos raios solares diretos, levantando os estores. Proceda de modo inverso durante o verão;
- » Mantenha as janelas e as portas fechadas quando os sistemas de aquecimento/arrefecimento estiverem em funcionamento, e mantenha a temperatura adequada de conforto conforme a época do ano;
- » Coloque o frigorífico numa zona fresca e com a grelha traseira afastada da parede. Mantenha-o com uma temperatura de 5/6°C, consulte o manual para identificar qual o número correspondente no termóstato, pois temperaturas inferiores são inúteis e aumentam o consumo de energia;
- » Não coloque os alimentos ainda quentes no frigorífico, o choque térmico aumenta o consumo de energia e provoca a deterioração dos alimentos;

- » Abra o frigorífico o menos vezes possível, pois de cada vez que o faz, o frio dissipa-se, aumentando o consumo de energia;
- » Ao cozinhar, quando a comida ferver pode baixar a intensidade do lume;
- » Evite abrir a porta do forno, para não dissipar calor e consequentemente aumentar o consumo de energia;
- » Mantenha o interior do microondas limpo, pois a presença de restos orgânicos aumenta o consumo de energia.

## Como tornar as deslocações mais amigas do ambiente

- » Sempre que possível ande a pé, de bicicleta ou de transportes públicos. Evite deslocar-se em automóvel particular;
- » O comboio continua a ser o transporte público menos poluente. Prefira este meio de transporte ao autocarro;
- » Se não puder dispensar o automóvel, escolha um com baixas emissões de CO<sub>2</sub> e considere a hipótese de veículos híbridos, elétricos, ou opte por instalar um depósito de GPL (gás de petróleo liquefeito), pois este combustível é menos poluente que a gasolina ou o gasóleo;
- » Se tiver de se deslocar de automóvel, procure partilhá-lo com amigos ou colegas de trabalho/escola que tenham de fazer o mesmo percurso. Estarão a contribuir para diminuir o tráfego rodoviário, a poluir menos o ambiente e a poupar na deslocação;
- » Evite carregar pesos desnecessários na bagageira, pois quanto mais peso o automóvel transportar maior é o consumo de combustível;
- » Sempre que não forem necessárias, remova as barras exteriores de transporte do tejadilho, pois diminuem a aerodinâmica da viatura e aumentam o seu consumo de combustível;
- » Em tempo de calor, opte por viajar em horas mais frescas, usando menos o ar condicionado e evitando o aumento do consumo de combustível.

índice

## O que é a eco-condução

A eco-condução é uma forma de condução eficiente, que permite reduzir o consumo de combustível e a emissão de gases com efeito de estufa e outros poluentes, contribuindo também para uma maior segurança rodoviária e um maior conforto dos ocupantes (Eco-condução Portugal, 2010).

### **Seja um eco-condutor:**

- » Mantenha o carro afinado e verifique regularmente a pressão dos pneus – os consumos e as emissões serão muito menores se o fizer;
- » Conduza por antecipação, evitando muitas travagens e acelerações;
- » Conduza a baixas rotações, optando por mudanças mais altas;
- » Acelere e desacelere suavemente, evitando acelerações e travagens bruscas;
- » Evite situações ao ralenti. Um veículo gasta cerca de um litro de combustível por hora ao *ralenti*;
- » Nas descidas e travagens mantenha uma mudança engrenada, retirando o pé do acelerador, mantendo o carro engatado.



# Ruido

Pode definir-se som como qualquer variação da pressão atmosférica que o ouvido humano pode detetar, seja no ar, na água ou em qualquer outro meio de propagação.

O ruído é definido como um som desagradável ou indesejável para o ser humano.

A unidade de medida é o decibel (dB). A escala varia entre 0 dB (limiar de audição) e 140 dB (limiar da dor).

A noção de incomodidade devido ao ruído varia com as pessoas, com os costumes e, naturalmente, também com as circunstâncias em que ocorre.

No entanto, o ruído pode ter efeitos na saúde humana, nomeadamente:

- » Efeitos físicos, como perdas auditivas;
- » Efeitos fisiológicos, como tensões musculares, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e respiratório;
- » Efeitos psicológicos, como irritabilidade, fadiga, diminuição da capacidade de concentração e stress.

## Que lei se aplica ao ruído ambiente

Aos problemas e às questões mais comuns em termos de ruído ambiente é aplicável o Regulamento Geral do Ruído (RGR), aprovado pelo Decreto-Lei nº 9/2007, de 17 de janeiro.

Consulte em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2007/01/01200/03890398.pdf>

O RGR aplica-se ao ruído da vizinhança, às atividades ruidosas permanentes, temporárias, às infraestruturas de transporte e a outras fontes suscetíveis de causar incomodidade.

O Decreto-Lei nº 9/2007, de 17 de janeiro, foi retificado pela Declaração de Rectificação nº 18/2007, de 16 de março.

Consulte em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2007/03/05400/16281628.pdf>

alterado pelo Decreto-Lei nº 278/2007, de 1 de agosto

Consulte em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2007/08/14700/0491204913.pdf>

## Como minimizar o ruído em sua casa

- » Na escolha de eletrodomésticos, máquinas, ferramentas ou outros equipamentos, opte pelos mais silenciosos; ao utilizá-los respeite o descanso dos seus vizinhos;
- » Respeite-se a si e aos seus vizinhos, evitando ruídos desnecessários em sua casa;
- » Não realize obras no interior dos edifícios fora dos horários permitidos, ou seja, não realize obras aos sábados, domingos e feriados, nem nos dias úteis entre as 20h e as 8h;



» Pode adotar medidas para minimizar o ruído na sua habitação tais como montagem de tetos, divisórias, portas, janelas ou pavimentos que garantam um elevado isolamento sonoro.

### **Outras sugestões para controlar o ruído:**

- » Controle o ruído provocado pelo escape do seu veículo e evite o uso excessivo da buzina;
- » Certifique-se que o alarme do seu veículo tem um sistema de controlo que assegure que a duração do alarme não exceda 20 minutos;
- » Em locais de trabalho muito ruidosos, use protetores auriculares.

### **Se tiver um problema de ruído, quem contactar**

- » As autoridades policiais – PSP, GNR ou Polícia Municipal – para situações de ruído de vizinhança, obras de construção civil, competições desportivas, festas ou outros divertimentos, feiras, mercados e alarmes;
- » A entidade competente pelo licenciamento da atividade, destacando-se:
  - » Câmaras Municipais – comércio e serviços, bares restaurantes, discotecas e oficinas;
  - » Direções Regionais da Economia – estabelecimentos industriais;
  - » As Comissões de Coordenação e Desenvolvimento Regional (CCDR) territorialmente competentes (CCDR do Norte, CCDR do Centro, CCDR de Lisboa e Vale do Tejo, CCDR do Alentejo ou CCDR do Algarve).
  - » A Inspeção-Geral da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território (IGAMAOT).

índice



**Floresta**

A floresta é um dos principais sumidouros de carbono, o que é essencial para contrariar a tendência de aquecimento global do planeta, proteger os solos da erosão e das cheias, reter poeiras e contaminantes, prevenindo a contaminação das águas de superfície ou subterrâneas.

Deste modo, deveremos aceitar que precisamos da floresta e de adotar comportamentos que contrariem a tendência para o abandono e a diminuição da área florestal. E esta atitude não se deve cingir ao período crítico de incêndios. O facto de alguns de nós não sermos proprietários de espaços rurais e/ou florestais não nos retira a responsabilidade de cuidar desses espaços enquanto utilizadores da floresta e cidadãos.

### **O que fazer para prevenir os incêndios**

- » Certifique-se de que não abandona na floresta qualquer tipo de resíduos;
- » Se fizer um piquenique, leve a sua refeição preparada para evitar recorrer a fogueiras;
- » Caso tenha que fazer lume, utilize locais apropriados. Durante o período crítico de incêndios, é proibido fazer lume e fumar nos espaços florestais;
- » Nunca faça fogueiras em dias de muito vento;

índice

### **O que fazer mais**

- » Plante uma árvore, de preferência autóctone, ela retribuirá em fixação do carbono, frutos, sombra, frescura, paisagem, oxigénio, vida animal e até em recursos económicos (como cortiça, madeira, pinhão, entre outros);
- » Avise as autoridades se:
  - » Verificar lixo ou mato denso acumulado próximo de habitações;
  - » Verificar a presença de pessoas com comportamentos de risco;
  - » Avistar o início de um incêndio florestal – ligue de imediato para o 117 ou para os bombeiros da área.



# Proteção dos animais de estimação

Sabemos que um animal de estimação pode ser uma boa companhia, que proporciona momentos de alegria e brincadeira a quem o acolhe. No entanto, também sabemos que estes animais, sendo dependentes dos donos, necessitam de tempo, dedicação e cuidados que garantam o seu bem-estar.

## **Onde adotar um animal**

Poderá adotar um animal no nosso canil municipal, no Parque Urbano de Santa Iria de Azóia.

## **Cuidados a ter com o animal de estimação**

- » Se não possuir condições para cuidar dele, não compre nem aceite que lhe ofereçam qualquer animal de estimação;
- » Mantenha atualizada a vacinação dos seus cães e gatos;
- » A vacinação antirrábica é obrigatória em todos os cães entre os 3 e os 6 meses de idade e anualmente nos cães adultos;
- » O *microchip* é obrigatório para todos os cães entre os 3 e os 6 meses de idade e para alguns adultos, nomeadamente os nascidos após 1 de julho de 2008, cães utilizados na caça, cães perigosos ou potencialmente perigosos e cães em exposição, para fins comerciais ou lucrativos;
- » Poderá efetuar a vacina antirrábica e a identificação eletrónica do seu animal nas instalações do Centro de Atendimento Médico Veterinário Municipal, em Loures, ou no Centro de recolha oficial localizado no Parque Urbano de Santa Iria de Azóia.
- » Não deixe que os seus cães passeiem na via pública sem açaime e trela;
- » Se for atacado por um animal na via pública, participe à PSP ou à GNR;
- » Não polua a via pública. Apanhe os dejetos do seu animal com um saco de plástico, feche bem e deposite-o numa papeleira ou num contentor do lixo.

índice

## **Nas férias, onde deixar o animal de estimação**

- » Nas férias, poderá deixar temporariamente o seu animal num hotel para animais, ou em casa de um familiar ou amigo;
- » Não abandone o seu animal.

## **O que mais pode fazer**

- » Denuncie as situações de maus-tratos a animais à GNR – SEPNA.



# **Pegadas e simuladores ambientais**

Já pensou na quantidade de recursos naturais que são necessários para manter o nosso estilo de vida do quotidiano – a casa onde moramos, a escola, o tipo de transporte que utilizamos, tudo o que consumimos?

A Pegada Ecológica pretende representar o impacto que o nosso estilo de vida tem sobre o planeta Terra, estimando a área que seria necessária para manter os nossos hábitos de consumo e absorver os resíduos e poluentes que produzimos.

## **Qual o tamanho da sua pegada**

### **Pegada ecológica**

[www.myfootprint.org](http://www.myfootprint.org)

### **Pegada de carbono**

[www.pegadadecarbono.com](http://www.pegadadecarbono.com)

## **Saiba como poupar nos consumos do dia a dia Simuladores de consumo**

[www.epal.pt/EPAL/menu/clientes/simulador-de-consumo-de-água](http://www.epal.pt/EPAL/menu/clientes/simulador-de-consumo-de-água)

[www.eco.edp.pt/](http://www.eco.edp.pt/)

[www.ecocasa.org/simuladores.php](http://www.ecocasa.org/simuladores.php)

índice



# **Que mais pode fazer e onde pode saber mais**



## Que mais pode fazer

- » Informe os seus amigos e vizinhos sobre os comportamentos ambientalmente corretos e sobre a existência deste guia;
- » Informe a Guarda Nacional Republicana – Serviço Nacional de Proteção da Natureza e Ambiente, GNR – SEPNA, ou a Inspeção Geral do Ambiente e do Ordenamento do Território, em caso de desrespeito pelo ambiente;
- » Informe a Câmara Municipal sobre situações de infração do Regulamento Municipal, de abandono de viaturas na via pública, acumulação e deposição de resíduos e pragas urbanas.

## Onde pode saber mais

Se pretende saber mais sobre temas ambientais consulte estes sítios eletrónicos.

### ADENE – Agência para a Energia

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

### Agenda 21 Local

[www.agenda21local.info](http://www.agenda21local.info)

### Agência Europeia do Ambiente

[www.eea.europa.eu/pt](http://www.eea.europa.eu/pt)

### Amb3e – Associação Portuguesa de Gestão de Resíduos

[www.amb3e.pt](http://www.amb3e.pt)

### APA – Agência Portuguesa do Ambiente

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

### Associação Portuguesa de Recursos Hídricos

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

### Câmara Municipal de Loures

[www.cm-loures.pt](http://www.cm-loures.pt)

### Eco-Condução

[www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/Dossiers/DOS\\_eco+conducao+\\_+eficiencia+e+seguranca+rodoviaria+com+menos+poluicao.html](http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/Dossiers/DOS_eco+conducao+_+eficiencia+e+seguranca+rodoviaria+com+menos+poluicao.html)

### Ecopilhas – Sociedade Gestora de Resíduos de Pilhas e Acumula-dores, Lda.

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

índice

**EDP – Energias de Portugal, SA**

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

**Eficiência Energética**

[www.eficiencia-energetica.com](http://www.eficiencia-energetica.com)

**EPAL – Empresa Portuguesa das Águas Livres, SA**

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

**GNR – SEPNA – Guarda Nacional Republicana – Serviço Nacional de Proteção da Natureza e Ambiente**

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

**Inspecção-Geral da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território**

[www.igamaot.gov.pt](http://www.igamaot.gov.pt)

**Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade**

[www.icnf.pt/portal](http://www.icnf.pt/portal)

**Portal das Energias Renováveis**

[www.energiasrenovaveis.com](http://www.energiasrenovaveis.com)

**Quercus – Associação Nacional de Conservação da Natureza**

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

**Renascimento – Gestão e Reciclagem de Resíduos, Lda.**

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

**Serviços Intermunicipalizados de Água e Resíduos de Loures e Odivelas**

[www.simar-louresodivelas.pt](http://www.simar-louresodivelas.pt)

**Sociedade Ponto Verde, SA**

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

**Valormed – Sociedade Gestora de Resíduos de Embalagens e Medicamentos, Lda.**

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

**Valorsul – Valorização e Tratamento de Resíduos Sólidos das Regiões de Lisboa e do Oeste, SA**

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

índice



**Guia**  
**Boas práticas**  
**ambientais**