

SEMANA DA ENERGIA E DO AMBIENTE



DICAS AMBIENTAIS

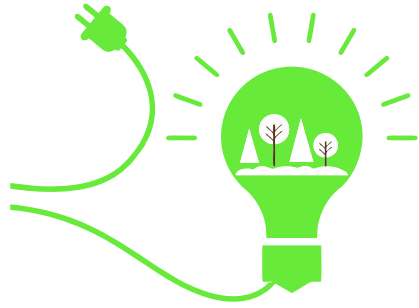
29 DE MAIO
DIA MUNDIAL DA ENERGIA

5 DE JUNHO
DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

Na atual conjuntura de pandemia em que vivemos, o novo Coronavírus, veio introduzir, novos hábitos, novas atitudes e rotinas, tanto no seio familiar como no laboral, levando a grandes consequências ambientais, tal como todas as ações que resultam da mão do Homem.

Neste ano de 2020, que se tem demonstrado um ano tão invulgar e inesperado, pretendemos alertar para um conjunto de pequenas dicas ambientais, que podem e devem ser tidas em consideração em todas as nossas atitudes, por forma a contribuir para uma maior sustentabilidade ambiental, económica e social, do nosso planeta e das gentes que nele habitam.

Pequenas ações, podem levar a grandes conquistas!



ENERGIA

- Procure formas de reduzir o consumo de energia para aquecimento e arrefecimento, melhorando o isolamento da sua habitação.
- Compre pilhas recarregáveis em vez de pilhas normais.
- Quando comprara produtos eletrónicos, prefira produtos que consumam pouca energia, com rótulos energéticos A+++ ou A++, no caso do material electrónico de escritório, com rótulo "Energy Star".
- Reduza o aquecimento: 19° é uma temperatura confortável para uma sala, mas 15° é uma boa temperatura para quartos, que o ajuda a dormir melhor.
- Descongele o congelador, pelo menos, de seis em seis meses. Opte por modelos, com ciclos de descongelação automáticos e até duas vezes mais eficazes em termos energéticos.
- Baixe a temperatura da água quente, que não precisa de estar a mais de 60° C. O mesmo se aplica à caldeira do seu aquecimento central. Cerca de 70% da energia consumida pelas famílias da UE, são gastos no aquecimento das casas e, 14% no aquecimento de água.
- Não se esqueça de apagar as luzes. Se apagar as luzes de que não está a precisar na sua casa, pode poupar cerca de 60 euros por ano! Isto evita a libertação de cerca de 400 kg de CO2 num ano.



RESÍDUOS

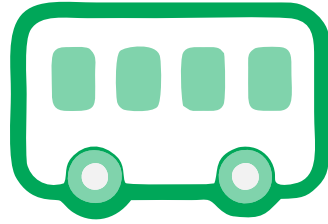
- Se reciclar vidro, papel, pilhas, óleo de motor e latas de alumínio, estes materiais podem ser reutilizados e contribui para reduzir o volume de resíduos incinerados em 70%.
- Pode deitar no seu compostor, artigos de papel não recicláveis (lenços e guardanapos, e as caixas de ovos). As fibras do papel vão arejar o composto e ajudar os microrganismos que estimulam a decomposição.
- Se necessitar, use película aderente e papel em vez de folha de alumínio. Reduzindo a quantidade de materiais utilizados, diminui o volume de resíduos que deita fora, e isso é bom para o ambiente!
- Usamos cada vez mais produtos descartáveis – copos de plástico, papel de cozinha, lenços de papel, fraldas, sacos de plástico, guardanapos de papel e até máquinas fotográficas descartáveis, entre tantos outros. Não só custam mais a longo prazo, como implicam o consumo de mais recursos e energia do que os reutilizáveis.
- Compre apenas o que necessita! Se todos os habitantes do planeta tivessem o estilo de vida europeu, precisaríamos de três planetas para fornecer todos os recursos necessários. Faça uma lista, das compras necessárias, e não compre coisas desnecessárias. Assim, também poupa dinheiro.

ÁGUA



- Não desperdice água enquanto lava os dentes ou faz a barba, e poupe até 10 litros de água de cada vez. Use um copo e feche a torneira, para gastar apenas a água de que necessita.
- Encha um jarro e coloque-o no frigorífico, em vez de deixar correr a água da torneira até ficar mais fria cada vez que lhe apetece um copo de água fresca.
- Se equipar as suas torneiras com dispositivos de arejamento e de limitação do fluxo de água, este parecerá mais forte, mas terá menos água e mais ar. As torneiras com arejamento podem reduzir o fluxo de água em 30%-40%.
- Quando for comprar uma máquina de lavar nova, procure um modelo eficaz em termos energéticos e que consuma pouca água.
- Use um regador tradicional para regar e reduzirá significativamente o consumo de água ou, em alternativa, coloque um redutor na mangueira, para controlar o fluxo de água.
- Regue as plantas ensopando bem as raízes duas vezes por semana, em vez de lhes deitar um pouco de água todos os dias. Deste modo, é absorvida muito mais água, que não evapora.
- Tudo o que deita nos canos, pelo lava-loiça ou a sanita, pode acabar nos rios ou no mar! Nunca deite para o esgoto líquidos como óleos e gordura ou materiais perigosos, como diluentes e sobras de tintas. Coloque-os nos pontos de recolha adequados.

TRANSPORTES



- Em vez de andar de carro, ande a pé, de bicicleta ou transportes públicos. Mantém-se em forma, e ajuda a reduzir o trânsito, a poluição atmosférica, o ruído e os acidentes.
- Muitas vezes, os automóveis poluem mais em pequenos trajectos, quando o motor está frio, por isso, ande antes a pé ou de bicicleta.
- Os gases de escape do seu carro podem reagir à luz solar e ao calor, produzindo gases poluentes, como o ozono troposférico, principal ingrediente da má qualidade do ar e do nevoeiro fotoquímico, que pode causar problemas respiratórios. Verifique regularmente as emissões do seu automóvel.
- Trajectos de menos de 3 km são mais rápidos a pé, de bicicleta ou até de autocarro.
- Se possível, vá para o trabalho a pé ou de bicicleta e dará um bom exemplo aos seus filhos. Incentive-os a ir a pé, de bicicleta ou de autocarro para a escola todos os dias! É bom para a saúde deles e para o ambiente.



VÁRIOS

- A produção de alimentos biológicos não utiliza pesticidas sintéticos, produz um pouco menos gases com efeito de estufa e, normalmente, é mais favorável à biodiversidade nas zonas agrícolas.
- Se come carne regularmente, considere a possibilidade de reduzir o seu consumo e de preferir a qualidade à quantidade. A produção de carne consome quantidades enormes de energia, não só para o cultivo e o transporte de forragens, mas também para o aquecimento, a climatização e a iluminação das enormes explorações pecuárias. Optar por um regime alimentar com menos carne não só ajuda o ambiente, como é bom para a sua saúde.
- Em vez de produtos químicos, experimente usar vinagre para remover o calcário dos azulejos, torneiras, cafeteiras e ferros de engomar.



Câmara Municipal de Mirandela

www.cm-mirandela.pt

Agência Europeia do Ambiente: <http://www.eea.europa.eu/pt/green-tips> Fonte: