



1. NOTÍCIAS

Fomos recentemente contactados pela empresa para implementar um processo de gestão da qualidade de acordo com a norma ISO 9001:2008.

2. TEMA SELECCIONADO – Ar e biodiversidade

Algumas medidas para a poupança de **água** são:

- Feche a torneira; 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. as famílias que têm contadores tendem a ser mais cuidadosas com o consumo de água, pelo que também acabam por poupar dinheiro.
- Tem sede ; 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.
- Porquê desperdiçar_; Quando fizer chá ou café, ferva apenas a água de que necessita.
- Tome um duche rápido em vez de um banho de imersão; Gastará um terço da água – mas atenção, só se o duche demorar menos de 5 minutos. Despache-se e use um cronómetro para controlar o tempo quando entrar no chuveiro!
- Invista em crivos de chuveiro de baixo fluxo para reduzir o seu consumo de água. ; estes crivos produzem jactos mais finos e aumentam o fluxo de água utilizando menos quantidade.
- Reduza o seu consumo de água doméstico. ; 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%.
- Deite-lhe um “hipópotamo ; Para que o seu autoclismo gaste menos água quando o descarrega, meta um “hipopótamo” ou outro dispositivo de deslocação na cisterna. Se tenciona comprar um autoclismo novo, compre um com depósito duplo, que lhe permite poupar água.
- Ponha a máquina a funcionar só quando estiver completamente cheia ; assim, gasta menos água do que se lavar a loiça à mão.
- As mangueiras de jardim podem debitar 18 litros de água por minuto ; use um regador tradicional para regar e reduzirá significativamente o consumo de água. Ou ponha um redutor na mangueira para controlar o fluxo de água.
- Ensopé, não borrife ; 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.



- Recolha a água da chuva ; para regar o jardim, em vez de gastar água da torneira; lembre-se de ver o boletim meteorológico antes de regar, porque pode estar prestes a chover.
- Lave o carro à mão com um balde, uma esponja e sabão ; gastará apenas alguns litros de água, enquanto uma lavagem comercial gasta 32 a 150 litros. O resultado é o mesmo, mas com muito menos água.
- Coloque uma cobertura de protecção em torno das suas plantas, dentro e fora de casa; deste modo, não terá ervas daninhas, protegerá as plantas ao manter o solo fresco, diminuirá a evaporação e reduzirá a compactação do solo. Seja criativo e use seixos, pedacinhos de casca de árvore, cascalho, cascas de amêndoas, pinhas decorativas, berlindes, pedaços de loiça partida, relva cortada ou folhas. Mas não cubra mesmo junto dos caules, para eles não apodrecerem no Inverno.

Se tem um jardim, construa um lago para favorecer a biodiversidade ; as rãs, os besouros-de-água, os caracóis de água e, às vezes, as libelinhas e libélulas adoram lagos. Mas não ponha peixinhos dourados, porque comem os girinos!

- Minimizar a utilização de herbicidas e insecticidas ; podem matar muitos animais e plantas úteis que queira conservar, sobretudo se escorrerem para os lagos e os cursos de água. Há muitas alternativas compatíveis com a fauna e a flora.
- Poupe água deixando a relva crescer um pouco mais. ; deixe a relva crescer mais, para favorecer o crescimento das raízes e permitir a sua renovação. Se abrir um carreiro no meio, perceber-se-á que foi intencional e não por negligência.
- Tome duche em vez de banho de imersão; assim, gastará só um terço da água! Feche a água enquanto se ensaboa e evite duchas demoradas. Um duche consome 30 a 80 litros, enquanto um banho de imersão gasta 150 a 200 litros de preciosa água. Instale crivos de chuveiro de baixo fluxo e pense duas vezes antes de comprar um duche de massagem.

Algumas medidas relativas á protecção do **ar e biodiversidade** são:

- Os pesticidas contêm substâncias químicas tóxicas que são perigosas e prejudiciais para a saúde humana; os resíduos dos pesticidas e dos insecticidas de exterior podem permanecer no interior. Contacte as autoridades locais para saber como os pode eliminar em segurança.
- Mate as ervas daninhas deitando-lhes água a ferver ou queimando-as ; as ervas regadas com água a ferver murcham em poucas horas e morrem. Não ficam resíduos tóxicos, e as crianças podem brincar nesses sítios sem risco.
- Os jardins podem aumentar muito a biodiversidade das cidades e vilas ; dão protecção e alimento a animais como o ouriço-cacheiro, o texugo, as aves e as borboletas quando eles se deslocam. Se tiver um jardim, plante árvores que dêem bagas e flores, para ajudar a biodiversidade. A sorveira brava, a cerejeira



brava e o dente-de-leão, entre outras, podem dar alimento e abrigo a uma grande variedade de invertebrados.

- Dê um bom exemplo; incentive os outros membros da sua comunidade a criar “pontos quentes” para a biodiversidade. Como? Uma fila de jardins pode criar um corredor de biodiversidade que ligue os animais em liberdade a um parque ou espaço verde local.
- Se o seu cão tiver tendência para fugir e perturbar os animais em liberdade, leve-o à trela, tenha especial cuidado com as aves que na Primavera e no Verão fazem o ninho, e no Inverno repousam ou procuram alimento. Se tem cão, não se esqueça disso quando o for passear!
- O comércio ilegal de madeiras tropicais contribui para a destruição das florestas. Actualmente, muitos grossistas vendem madeira certificada como legal e sustentável. Na próxima vez que comprar produtos de madeira, procure rótulos como o do Forest Stewardship Council (FSC).
- Quando viajar para locais exóticos, escolha com cuidado as lembranças que trazer. o comércio de esculturas de madeira, coral vermelho ou ornamentos com peles e penas é muitas vezes ilegal, e é preciso uma autorização especial para os trazer. Informe-se, porquanto há leis rigorosas para proteger a fauna e a flora selvagens, e esses objectos podem ser-lhe confiscados.
- Seja criativo e reserve uma zona do seu jardim à vida selvagem ; para além de criar um refúgio natural para si e para a sua família, atrairá borboletas e dará protecção a rãs, pequenos mamíferos e insectos.
- Apoie os parques nacionais; visite reservas e parques naturais para demonstrar que apoia a sua criação, preservação e até mesmo a sua expansão. Não esqueça que deve deixar esses espaços tal como os encontrou.
- Um toro apodrecido é uma verdadeira mini-reserva natural ; se retirar as árvores mortas ou quase mortas dos bosques, pode perder-se uma parte do ciclo nutricional natural. A falta de madeira morta reduz a diversidade de espécie em cerca de 20%. Evite retirar madeira morta da sua propriedade. Pode estar a destruir milhares de espécies de invertebrados e de fungos.
- Para evitar a erosão do solo, plante vegetação com sistemas radiculares complementares; um bom exemplo disto é a lavanda, que, com as suas raízes profundas, forma uma rede densa que ajuda a estabilizar o solo.
- À distância; aprecie a fauna selvagem, mas observe os animais à distância e evite alimentá-los. Lembre-se que o odor que deixa quando mexe num ninho ou numa toca pode afastar de vez os progenitores. Em vez de tocar nos animais, procure informar-se sobre eles e talvez até descobrir como pode ajudar a protegê-los.
- Participe no próximo recenseamento de aves no seu país ; para além de dar um precioso contributo para o levantamento nacional de aves, poderá aprender a reconhecer as carriças e os piscos, além de passar um dia ao ar livre.
- Quando fizer uma caminhada a pé, não deixe ficar nada, principalmente lixo ; se encontrar alguma coisa que outros tenham deixado, seja responsável e recolha-a.



- Sempre que puder, compre peixe de aquicultura biológica (por exemplo, perca, salmão, truta) ; os peixes que não são criados de forma biológica usam grandes quantidades de substâncias químicas e antibióticos, que podem afectar outros animais da cadeia alimentar. Importa também não esquecer que, para produzir em viveiro um salmão de 3 kg, são capturados 15 kg de outros peixes para produzir farinha e óleo.
- Saúde um nascimento na família plantando uma árvore; para além de recordar tempos felizes, essa árvore dará sombra, criará um pequeno ecossistema e produzirá oxigénio.
- Informe-se sobre a flora e a fauna específicas da sua zona; há espécies ameaçadas e em risco de extinção em todos os tipos de ecossistemas, grandes e pequenos. Saiba quais as espécies da sua zona que estão em risco e esforce-se por ajudar a preservar o seu habitat.
- Se estiver de férias numa lago tropical ou num recife de corais, evite pisar ou tocar nos corais; ao praticar mergulho, não parta um ramo de coral para levar para casa como recordação. Os recifes de coral são preciosos e estão a desaparecer.
- Crie um pequeno ecossistema; no seu jardim ou parque, amontoando alguns toros num canto tranquilo. Servirão de abrigo a ouriços-cacheiros, rãs e sapos. Se enterrar parcialmente os toros, vai atrair certos escaravelhos que gostam de madeira apodrecida. Um monte de pedras também servirá de abrigo a uma série de insectos e aranhas.
- Sabia que também pode deitar no seu depósito de compostagem 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.
- Escolha bem o seu animal de estimação e pense duas vezes antes de comprar um animal exótico; répteis, aves e peixes são muitas vezes retirados do seu habitat natural. O mercado negro de animais exóticos já destruiu populações inteiras de algumas espécies e continua a ser o mercado de animais de estimação que cresce mais depressa.
- Se tem vontade de fazer umas férias diferentes, por que não se oferece como voluntário para a conservação da natureza ; muitas agências de viagem propõem viagens desse tipo. Terá a oportunidade de trabalhar com pessoas apaixonadas e de fazer algo positivo em prol do ambiente.
- Cultive uma horta, nem que seja em floreiras. vai gostar de comer legumes saborosos e frescos sem pesticidas.
- Ajude a limpar o seu bairro e arredores; todos os anos, no Dia Mundial do Ambiente, as escolas e as organizações de defesa do ambiente organizam acções de limpeza, em todo o mundo. Adira a uma! Além de melhorar a paisagem do seu bairro, aprenderá coisas sobre os animais e plantas que lá vivem.
- Quer pôr plantas novas no seu jardim; tenha cuidado quando comprar plantas para o seu jardim. As pessoas são um dos principais responsáveis pela introdução de espécies invasivas, especialmente da flora. Muitas espécies



invasivas foram introduzidas para fins ornamentais. Procure saber se a planta que quer é indígena do seu ambiente.

- Compre produtos frescos locais; directamente ao produtor ou num mercado de frutas e legumes local. Os alimentos sazonais são bons para si e para o ambiente. Reduzindo as embalagens e o número de quilómetros que os alimentos percorrem, diminui-se a poluição e os resíduos.
- Se possível, coma alimentos biológicos; 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.
- Não coma muita carne; se come carne regularmente, considere a possibilidade de reduzir o seu consumo de carne 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. Também é preferível comprar carne aos produtores locais e, se possível, biológica.
- Os guardanapos de papel são gratuitos nos cafés e restaurantes, mas isso não é razão para os desperdiçar; em vez de tirar um monte, 1 ou 2 são mais do que suficientes. Seja moderado – as árvores agradecem-lhe!
- Coma frutos e legumes da época. Sabem melhor, são mais saudáveis e o seu cultivo afecta menos o ambiente.
- Avalie o seu consumo de produtos lácteos; a produção de manteiga, queijo e outros produtos com um elevado teor de gordura é responsável por elevadas emissões de gases com efeito de estufa, bem como pela eutrofização de águas subterrâneas, rios e mares. Lembre-se: em todo o mundo, cerca de 70% das terras agrícolas são utilizadas para a produção pecuária.
- Tem de remover calcário; em vez de produtos químicos, experimente usar vinagre para remover o calcário dos azulejos, torneiras, cafeteiras e ferros de engomar.
- Compre detergentes para a louça amigos do ambiente; é altamente biodegradável, menos poluente dos habitats aquáticos e um agente de limpeza tão eficaz como outros menos compatíveis com o ambiente. Procure detergentes para a louça compatíveis com o ambiente, como os que ostentam a flor do rótulo ecológico europeu (consulte www.eco-label.com para encontrar um que esteja à venda no seu país).
- Quer comprar uma impressora nova; quando for comprar uma impressora nova, pense em comprar uma cujos tinteiros possam voltar a ser cheios com conjuntos recarregáveis. Sai muito mais barato e ajuda o ambiente. Se não for possível reutilizar os tinteiros da sua impressora, recicle os tinteiros usados, entregando-os na loja em que comprar os novos.
- Compre pilhas recarregáveis em vez de pilhas normais; com o tempo, acaba por poupar dinheiro. Se quiser reduzir ainda mais o seu impacto no ambiente, pode comprar carregadores a energia solar.



- Diga não aos produtos descartáveis; usamos cada vez mais produtos descartáveis – máquinas de barbear de plástico, copos de plástico, papel de cozinha, lenços de papel, fraldas, sacos de plástico, guardanapos de papel e até máquinas fotográficas descartáveis, só para nomear alguns. Não só custam mais a longo prazo, como implicam o consumo de mais recursos e energia do que os reutilizáveis.
- Quando comprar produtos electrónicos, prefira produtos que consumam pouca energia; pode orientar-se pelos rótulos energéticos (A++, A+, A, B) e, no caso do material electrónico de escritório, pelo rótulo "Energy Star". A longo prazo, poupa dinheiro na factura da electricidade. Para saber que produtos estão incluídos, consulte o sítio Web da UE: www.eu-energystar.org.
- Feche o círculo; compre produtos feitos de materiais reciclados. Senão, quem há-de comprar os produtos feitos daquilo que deita para os caixotes de reciclagem?
- Não esqueça o comércio tradicional; as grandes superfícies que vão abrindo podem reduzir o volume de negócios do comércio local. A poluição e a congestão podem ser significativamente reduzidas se os consumidores frequentarem o comércio local em vez de percorrerem grandes distâncias até centros comerciais situados fora dos centros urbanos.
- Compre flores envasadas; quando lhe apetecer muito oferecer flores, ofereça uma planta envasada de um fornecedor local. Muitas flores exóticas são cultivadas em estufas, a grande distância. Para além do problema do transporte, podem ter elevados custos sociais e ambientais. Por exemplo, na Colômbia, a floricultura usa grandes quantidades de pesticidas poluentes e, no Quênia, a horticultura consome muita água, reduzindo os recursos hídricos locais. Em alternativa, peça ao seu florista flores do comércio justo ou biológicas.
- Compre a sua música sob a forma de ficheiros electrónicos em linha e reduza a poluição; poupa uma ida à loja de discos e economiza em CD, caixas e embalagens de plástico e transportes, para não falar no dinheiro.
- Compre aquilo de que necessita e não o que lhe apetece; se todos os habitantes do planeta tivessem o estilo de vida europeu, precisaríamos de três planetas para fornecer todos os recursos necessários. Não caia na armadilha do consumismo. Faça uma lista das compras necessárias e não compre coisas desnecessárias. Assim, também poupa dinheiro.
- Actualize o seu computador; a EEA melhorou os computadores dos seus escritórios, adicionando-lhes mais memória. Deste modo, a vida útil dos computadores foi prolongada por mais dois anos e evitaram-se muitos resíduos electrónicos.
- Elimine convenientemente os resíduos médicos; os aterros ou as redes de esgotos não são o lugar indicado para medicamentos antigos. Estes medicamentos devem ser colocados em pontos de recolha ou entregues na farmácia.
- Não deite fora os cartuchos da sua impressora; recicle-os antes! A maior parte das lojas de material de escritório aceitam os seus tinteiros usados na compra de novos.



- Tem de se desembaraçar de resíduos volumosos; quando se quiser desembaraçar de artigos volumosos, leve-os para um centro de recolha ou contacte uma empresa especializada para os vir recolher. Os profissionais dividem e, possivelmente, reciclam o seu lixo. Alguns produtos, incluindo frigoríficos e outros electrodomésticos, têm de ser convenientemente reciclados, para não poluírem o ambiente. Também pode recorrer à Internet ou aos jornais para vender artigos que ainda tenham algum valor.
- Quando tiver de mudar a bateria do seu carro, recicle a sua bateria velha; aconselhe-se junto das autoridades locais, que lhe poderão recomendar um local de depósito especial ou uma garagem que os recolha para reciclagem e eliminação adequadas.
- Elimine convenientemente os materiais tóxicos; a melhor forma de se desembaraçar de tintas é entregá-las ao centro de reciclagem de resíduos especializado local. Se não tem acesso a um destes centros, deixe a tinta secar completamente, adicionando-lhe, se necessário, serradura ou areia para gatos, antes de a deitar no caixote do lixo. Não a deite para o esgoto, porque é tóxica e interfere com os processos das estações de tratamento de águas residuais (ETAR).
- A pingar óleo; sabia que a maior parte da poluição por hidrocarbonetos dos oceanos é resultado da actividade humana em terra e não de derrames de petroleiros? Se vir que o seu carro está a perder óleo, repare-o imediatamente! Nunca deite óleo usado num colector de águas pluviais.
- Pense duas vezes antes de comprar mais brinquedos aos seus filhos; muitos são usados muito pouco tempo e depois deitados fora. Prefira brinquedos de alta qualidade e duradouros, que possam ser utilizados por diversas gerações de crianças. Se vender os brinquedos velhos na feira da ladra, está a dar-lhes uma segunda vida, para além de se divertir com os seus filhos.
- Ponha-se em forma e seja amigo do ambiente ao mesmo tempo; trajectos de menos de 3 km são mais rápidos a pé, de bicicleta ou até de autocarro. Se os seus filhos forem consigo, use um skate, uma corda de saltar, uns patins ou buggy boards! Lembre-se como se divertia quando era miúdo.
- Inove ; incite a sua entidade patronal a desenvolver uma política de transportes sustentável para as deslocações de serviço. Pode comprar créditos de carbono para compensar voos, reduzir ao mínimo as reuniões que impliquem deslocações, substituindo-as por videoconferências ou videochamadas, ou substituir o avião pelo comboio nocturno.
- Poupe papel, programando a sua impressora para imprimir de ambos os lados; também pode imprimir duas páginas por página, se o documento for legível. Na EEA, as páginas são sistematicamente impressas do dois lados, iniciativa que, de 2004 para 2005, reduziu o consumo de papel da Agência em cerca de 17%.
- Os nossos resíduos podem iluminar-nos; electricidade, calor e até empregos! Não deixe de reciclar aquilo de que já não precisa.
- Fim-de-semana fora com a família ; para evitar engarrafamentos e o stress inerente, já para não falar da poluição, porque não considera os transporte alternativos? Afinal, os comboios são mais confortáveis