sociedade ponto verde

RECICLA

JULHO | AGOSTO | SETEMBRO 2014
Trimestral

n.º 16

JESSICA ATHAYDE

"NÃO FAZ SENTIDO COMPRAR UM CÃO QUANDO HÁ MILHARES PARA ADOPTAR"

URBAN GROW
E se o seu telhado virasse uma estufa?

TURISMO

ECO-FÉRIAS

RESPEITAR O MEIO AMBIENTE SEM PERDER AS MORDOMIAS

CARBONO ZERO

facebook.com/SociedadePontoVerde

NUMA HORA RECUPERAMOS EMBALAGENS DE PLÁSTICO SUFICIENTES PARA FABRICAR 7.500 T-SHIRTS NOVAS

Impressionante, não é? Este é apenas um exemplo do que a Sociedade Ponto Verde faz numa hora com a sua ajuda. Foi até aqui que crescemos consigo nos últimos 15 anos. Também com a sua ajuda, continuaremos a fazer sempre mais, pelo futuro de todos. Obrigado por reciclar.

sociedade pontoverde

RECICLA

sociedade ponto verde

SUMÁRIO

As emissões geradas pela presente edição da *Revista Recicla* no que respeita à produção e impressão de papel foram medidas e compensadas pela Carbono Zero

Esta revista é distribuída aos assinantes das revistas *Caras* e *Activa* e não pode ser vendida separadamente

A RECICLA é impressa em papel reciclado e com tintas ecológicas

05 **Ponto Verde** de norte a sul, a SPV promove boas práticas

34 **Calçado ecológico:** renda-se à moda, ajudando a preservar o planeta

04
NOTÍCIAS
Cá dentro ou lá por fora, o planeta está na ordem do dia

06
CURIOSIDADES
Festivais de Verão
O que há mais para lá de grandes concertos

10
MOBILIDADE
E se bastasse estacionar o carro para que a bateria começasse a carregar?

12
ECOEMPREENDEDORES
Marta semeia florestas urbanas nativas

14
TEMA DE CAPA
Nature chic
De um momento para o outro, as férias em contacto com a Natureza voltaram a estar na moda. Com ou sem a palavra eco associada, diversos espaços, promovem férias e escapadelas onde se foge da cidade sem se perderem muitas das mordomias

24
INSERÇÃO SOCIAL
O bem que a Natureza faz

26
CURIOSIDADES
A papeleira premiada
Criatividade nacional conquista prémio internacional de *design*

14
Férias e escapadelas com respeito pelo ambiente

28
MOBILIDADE
Braga rima com bicicleta

30
ENTREVISTA
Jessica Athayde fala sobre adopção de animais, trabalho e ambiente

32
TENDÊNCIAS
Calçado ecológico

36
PEQUENOS GESTOS
Saiba como a cantora Márcia cuida do "nosso jardim"

38
TENDÊNCIAS
Uma horta num telhado lisboeta

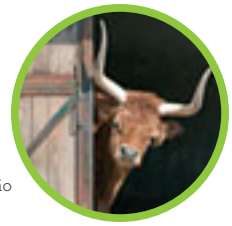
41
AGENDA
Ecologia, voluntariado e sustentabilidade

42
ECO KIDS
Férias mais verdes

Descarregar na App Store

DISPONÍVEL NO Google play

26 **A Sheet** é uma criação portuguesa que conquistou um Red Dot Design Award



24 **No Parque Biológico da Lousã,** pessoas com necessidades especiais ajudam a preservar a fauna e a flora, descobrindo novos talentos

36

Cantora e compositora, Márcia sublinha a importância do impacto que temos no meio ambiente

FICHA TÉCNICA

sociedade ponto verde

Propriedade Sociedade Ponto Verde, S. A., Rua João Chagas, 53, 1.º, dir., 1495-764 Cruz Quebrada, Dafundo. Tel. 210 102 400, Fax 210 102 499, www.pontoverde.pt, info@pontoverde.pt, NIF 503 794 040. Director: Mário Raposo Directora adjunta: Susana Camacho Palma **Periodicidade** Trimestral (Edição n.º 16, Julho/Setembro 2014) **Depósito Legal** 215010/04 **ICS** 124501 **Tiragem** 17.000 exemplares

MEDIPRESS Sociedade Jornalística e Editorial, Lda.

Edição Editora Medipress - Sociedade Jornalística e Editorial, Lda. NPC 501 919 023. Capital Social: €74 748,90; CRC Lisboa. Composição do capital da entidade proprietária, Impresa Publishing, S. A. - 100%, R. Calvet de Magalhães, 242, 2770-022 Paço de Arcos Tel.: 21 469 80 00 • Fax: 21 469 85 00 **Editor** Pedro Guilherme Lopes **Arte e projecto** Rui Garcia e Rui Guerra

Colaboradores Ana Rita Lúcio, Helena Estevens **(texto);** Anabela Trindade, Filipe Pombo, João Cupertino, José António Rodrigues, Paulo Piteira e Pedro Sampayo Ribeiro com agências Getty Images e iStockphoto **(fotos);** Filipe Sabino/WHO e Sérgio Veterano **(ilustração);** Dulce Paiva **(revisão)** **Secretariado** Teresa Pinto **Gestor de Produto** Luís Miguel Correia **Produtor Gráfico** João Paulo Batlle y Font **Impressão** Jorge Fernandes, Lda.

A RECICLA é impressa em papel reciclado e com tintas ecológicas. Depois de a ler, dê-lhe um final ecológico: partilhe-a com um amigo ou coloque-a no Ecoponto Azul. ♻

O LIXO QUE PRODUZIMOS

AS IMAGENS PODERÃO SER INCOMODATIVAS, mas não há como ficar indiferente ao projecto fotográfico de Gregg Segal. Preocupado com a crescente produção de lixo (cada norte-americano produz cerca de 2 kg de lixo por dia), o fotógrafo lançou *7 Days of Garbage,* uma série de fotografias que mostra várias pessoas deitadas no meio do lixo que produziram ao longo de uma semana. Ao olhar para as fotos é impossível não pensarmos sobre o lixo que produzimos.

A PIPA QUE SE CHAMA PIPO E GANHA PRÉMIOS

PARECE UMA PIPA, mas chama-se Pipo. Parece um barril, mas serve de mesa de apoio ou de pequeno banco. Podia ser de madeira, mas é de cortiça, numa medida de respeito pelo ambiente e de promoção da harmonia com a Natureza. Com esta criação, a DAM (dupla de *designers* formada por Joana Santos e Hugo Silva) arrecadou o primeiro lugar na categoria Mobiliário na sexta edição do POPs (Projectos Originais Portugueses). Recorde-se que em 2013 a dupla de *designers* já havia arrecadado esse prémio, nessa altura com o mobiliário Nel e Maria.

COPO DE BOLSO

A EXCESSIVA UTILIZAÇÃO DE COPOS DE PLÁSTICO é uma das questões levantadas quando o assunto é diminuição do impacto ambiental. A pensar neste problema, Ben Melinger pôs mãos à obra e lançou o Smash Cup no kickstarter, uma plataforma de angariação de fundos para novos negócios. E o sucesso foi tal que, em vez dos 10 mil dólares colocados como objectivo, recolheu mais de 100 mil.
O Smash Cup, que, quando pressionado, encolhe e fica quatro vezes mais pequeno, estará disponível em seis cores. Terá uma versão para crianças e outra exclusiva para quem apoiou a ideia.

7,8 km

AS AUTORIDADES das cidades de Copenhaga, na Dinamarca, e Malmö, na Suécia, estão a estudar a hipótese de construir um terceiro tabuleiro na Ponte de Øresund – que liga as duas cidades – para ser utilizado exclusivamente por ciclistas. A ciclovia, com 7,8 quilómetros de extensão, poderá ficar um plano acima do tabuleiro rodoviário e está envolvida num ambicioso projecto global designado Øresund 2070. A Ponte de Øresund é usada diariamente por 300 mil pessoas.

ESPONJAS COM CAUSA

A MARCA DE ESPONJAS Scotch-Brite e a empresa TerraCycle lançaram um sistema de recolha de esponjas (de qualquer marca ou formato) com dois objectivos: além das esponjas serem recicladas e transformadas noutros produtos, por cada cinco unidades são doados cerca de 33 cêntimos a uma associação ou entidade escolhida pelo doador.

GARRAFAS QUE VIRAM ROUPA

A PARTIR DE SETEMBRO chegam às lojas as primeiras peças de roupa resultantes da campanha de limpeza dos oceanos lançada pela G-Star RAW. O objectivo da marca holandesa – que pretende combater os cerca de 10 milhões de toneladas de plástico que anualmente acabam nos oceanos – é recolher garrafas de plástico do mar, reciclá-las e transformá-las em peças de roupa que darão origem à coleção Raw for the Ocean.
A reforçar ainda mais a iniciativa, entretanto distinguida com o Grand Prix for Product Design no festival Cannes Lions 2014, está a associação ao músico norte-americano Pharrell Williams. Pharrell desenhou os modelos da nova colecção da G-Star e é o director criativo da empresa Bionic Yarn, responsável pela produção de fios e tecidos feitos a partir de garrafas de plástico recicladas.

O SUCESSO DA MISSÃO RECICLAR

A Missão Reciclar é uma iniciativa da Sociedade Ponto Verde (SPV) que pretende contribuir para o aumento da taxa de reciclagem em Portugal e que, com esse objectivo, até ao final da acção, terá visitado dois milhões de lares e 20 mil HORECA e entregado 340 mil ecopontos. Nos primeiros oito meses, a Missão Reciclar já bateu à porta de cerca de 867 mil lares portugueses em 53 municípios, nos distritos de Lisboa, Leiria, Santarém, Setúbal, Aveiro e Coimbra. Entre o início de dezembro de 2013 e 7 de agosto de 2014, a maior iniciativa de sensibilização de lares da SPV entregou mais de 133 mil *ecobags,* constituídos por três sacos

das cores dos ecopontos para separação selectiva de embalagens. Paralelamente à acção de sensibilização dos lares, a Missão Reciclar tem estado a percorrer, desde fevereiro, os estabelecimentos de hotelaria, restauração e similares, conhecidos como canal HORECA, com o objectivo de sensibilizar e recolher informação sobre os hábitos de separação dos pontos de venda. Entre Fevereiro e início de Agosto foram visitados 4069 pontos de venda nos municípios de Albufeira, Almada, Barreiro, Loures, Maia, Matosinhos, Moita, Odivelas, Palmela, Portimão, Porto, Seixal, Sesimbra, Setúbal, Loulé e Montijo, dos quais 80,4% são separadores. As visitas da equipa da Missão Reciclar vão continuar, procurando sensibilizar e motivar a população e os estabelecimentos HORECA para a separação, contribuindo para o aumento da taxa de reciclagem em Portugal.

Festivais de Verão

RECICLA 'N'ROL

O Rock in Rio, o Super Bock Super Rock e o Meo Sudoeste mostraram que nestes eventos há algo mais para lá de grandes concertos. O quê? A máxima "reduzir, reutilizar e reciclar".

Texto **Pedro Guilherme Lopes**

O Super Bock Super Rock recebeu a certificação 3R6 e viu ser-lhe atribuído o selo Carbono Zero

Quando o festival Rock in Rio (RiR) chegou a Lisboa, em 2008, trouxe não só os ritmos mais badalados do momento como marcou a estreia da certificação 3R6, da Sociedade Ponto Verde (ver caixa). Algo perfeitamente normal se tivermos em conta que o RiR tem como máxima "por um mundo melhor". E foi com a ambição de continuar a promover essa máxima que, na celebração do seu 10.º aniversário, o Rock in Rio-Lisboa celebrou igualmente as boas práticas ambientais com a Ponto Verde Serviços, através da certificação 3R6 e da atribuição do selo Carbono Zero Premium. Este ano, e pela primeira vez, foram três os festivais certificados - Super Bock Super Rock, Meo Sudoeste e Rock in Rio.

Implementado pela primeira vez no Rock in Rio-Lisboa 2008, o 3R6 marcou o início do projecto, unindo para sempre a história do festival à génese do selo que garante que os resíduos produzidos nos eventos são adequadamente encaminhados para o destino final, seguindo a hierarquia de gestão dos "três erres": reduzir, reutilizar e reciclar. O objectivo é a redução da produção de resíduos e a maximização das quantidades enviadas para reciclagem e valorização.

Já o selo Carbono Zero Premium, atribuído pela primeira vez a um evento de música, garante que são compensadas todas as emissões de carbono para a atmosfera, emitidas quer por parte da organização, incluindo deslocação das bandas e respectivas mercadorias, consumo de energia, deslocação de pessoas e mercadorias dos parceiros (patrocinadores e fornecedores), tratamento dos resíduos produzidos, quer as associadas à deslocação do público. Para compensar estas

O QUE É O 3R6?

Trata-se de um sistema de certificação de eventos e espaços (de áreas comerciais a escritórios) que assegura a correcta separação dos resíduos de embalagens e posterior envio para reciclagem.

As entidades que se candidatam a este selo assumem o compromisso de criar e implementar estruturas e medidas que favoreçam a separação dos resíduos. A Ponto Verde Serviços, enquanto entidade gestora da triagem dos resíduos de embalagens em Portugal, trabalha de perto com os candidatos, orientando, se necessário, a execução do compromisso. Ao verificar a existência das estruturas necessárias, certifica o evento ou o espaço com o selo 3R6, garantia de que a separação será consequente.
O 3R6 pode ser válido por um ano, renovável por igual período caso as condições se mantenham, ou por dias, consoante a duração de um evento, por exemplo. O objectivo é, no fundo, criar condições para que a reciclagem seja efectivamente levada a cabo por todos os produtores de resíduos e consumidores, tentando reciclar o máximo dos resíduos gerados. Além de contribuir para o aumento da valorização de desperdícios de embalagens e cumprimento das metas comunitárias definidas para Portugal quanto aos materiais enviados para reciclagem, este instrumento reforça a credibilidade das organizações que a ele se associarem.

emissões, o Rock in Rio-Lisboa prosseguirá com a sua política de apoio à plantação de floresta nacional, plantando 118 mil árvores até 2016 em zonas ardidas de Portugal.
Mais a sul, perto do Meco, foi a vez do Festival Super Bock Super Rock (SBSR) e a Sociedade Ponto Verde celebrarem a união da boa música com as boas práticas ambientais.
À semelhança do RiR, também o SBSR e o Meo Sudoeste receberam a certificação 3R6 e viram ser-lhes atribuído o selo Carbono Zero. A adesão dos festivais à certificação 3R6 e Carbono Zero demonstra, uma vez mais, que os grandes eventos estão preocupados com a sustentabilidade, seguindo boas práticas ambientais, contribuindo para que a paisagem privilegiada em que se realizam se mantenha. Num país que vive do sol e das suas paisagens, e com eventos cada vez mais atractivos internacionalmente, a imagem destes festivais acaba igualmente por ser uma montra do país.

Muita animação

O sucesso da estratégia de gestão de resíduos em ambos os festivais dependia, em muito, da colaboração do público. Foi, por isso, com naturalidade que a reciclagem de embalagens se juntou à animação do recinto, sensibilizando os participantes do evento para os seus benefícios.

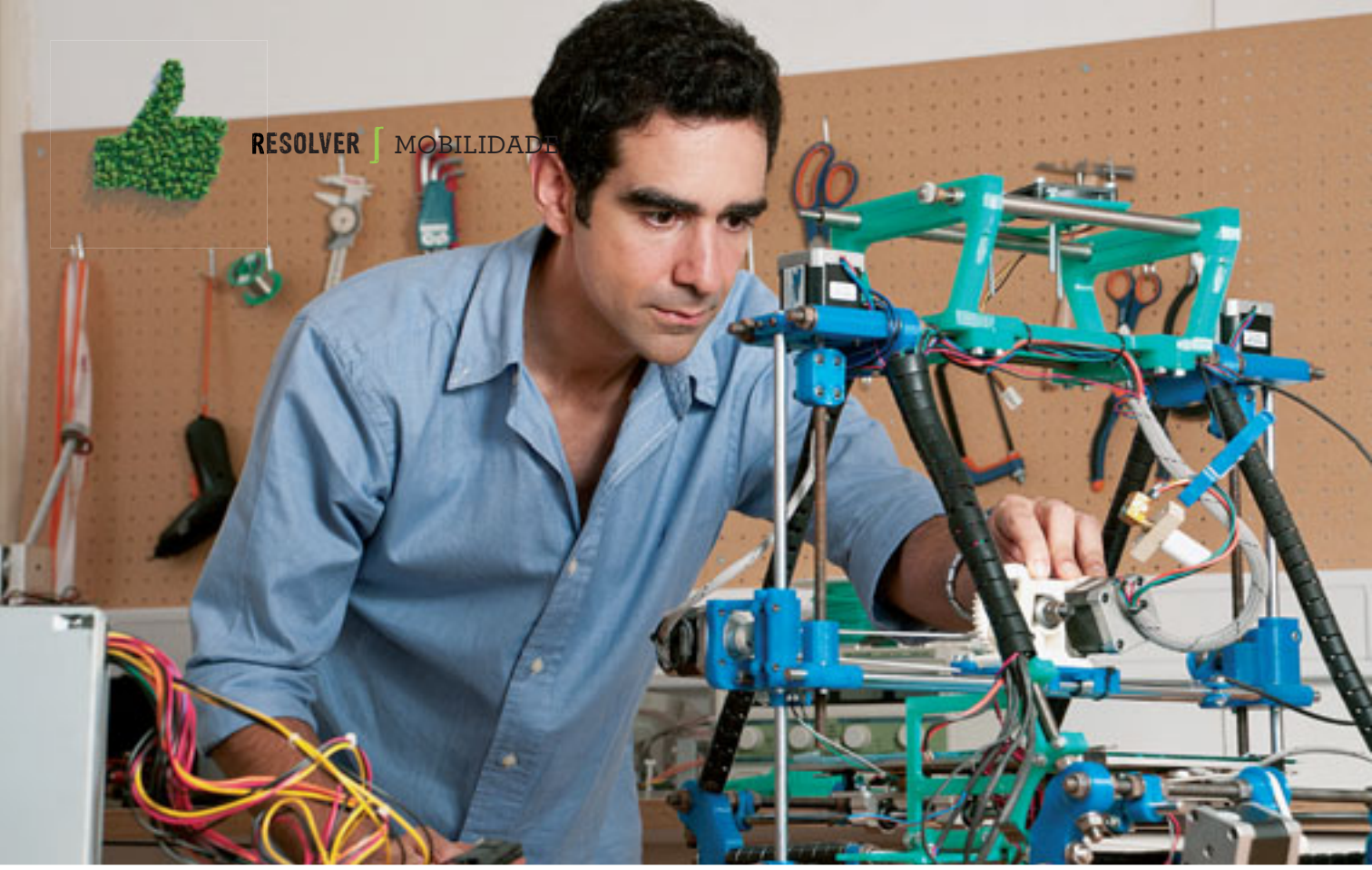
Em troca dos resíduos de embalagens entregues no *stand* da Sociedade Ponto Verde os participantes tiveram a oportunidade de receber prémios e de apoiar uma acção de cariz social, contribuindo para que mais refeições cheguem a quem mais precisa. Além de contribuírem para uma causa social e para melhorar o ambiente ao depositarem as suas embalagens no ecoponto gigante da Sociedade Ponto Verde, todos os que se deslocaram ao SBSR e ao Meo Sudoeste puderam ainda habilitar-se a um de dois prémios: ou uma das *T-shirts* desenhadas especialmente para os festivais de música em que a Sociedade Ponto Verde marca presença – nas quais os logos de emblemáticas bandas e músicos portugueses foram associados à reciclagem – ou a possibilidade de subir ao topo do ecoponto gigante, onde era possível usufruir do *lounge* e tirar uma foto no *photoboot* da Sociedade Ponto Verde. Candidatos não faltaram.

EM TODOS OS FESTIVAIS* CERTIFICADOS PELA SPV

608
TONELADAS
DE RESÍDUOS
RECOLHIDAS

210
TONELADAS
ENCAMINHADAS
PARA A RECICLAGEM

* Delta Tejo, Festival dos Oceanos, Festival Marés Vivas, Heineken Made-Out Green Energy, Madonna, Oeiras Sounds, Optimus Alive, Paredes de Coura, Rock in Rio, Meo Sudoeste, TMN Music Session



Carros eléctricos

NO ESCONDER ESTÁ O GANHO

E se bastasse estacionar o carro para que a bateria começasse a carregar? Sim, sem que o condutor tenha que sair do carro, pegar no cabo e fazer a ligação ao carregador. Não acredita? Vasco Portugal, um dos mentores do projecto, explica como funciona.

Texto **Pedro Guilherme Lopes** Fotografia **João Cupertino**

A ideia de desenvolver um carregador sem fios para carros eléctricos surgiu no âmbito do projecto CityCar, de um grupo de investigação do MIT Media Lab, onde Vasco Portugal estava a trabalhar. Esse projecto incidia na criação de um carro eléctrico essencialmente desenvolvido para circular nas cidades, com uma ocupação de dois lugares e ultracompacto (vai ser introduzido no mercado no próximo ano com o preço base de cerca de 12 mil euros e com o nome de HIRIKO, por uma empresa basca que fabrica peças de automóveis para várias marcas). A proximidade com este projecto e a problemática dos sistemas de carregamento para carros eléctricos fizeram com que o investigador português e Jason Gao (aluno de Computer Science do MIT) acabassem por se interessar por explorar alternativas para o modelo do CityCar.

E o que começou por ser um projecto paralelo tornou-se, gradualmente, na linha de investigação de Vasco e de Jason. "O grupo interessou-se pelo projecto, financiou o desenvolvimento e mobilizou recursos e equipa necessária para que conseguíssemos ter um protótipo funcional e validar o conceito", recorda o investigador, que defende que, devido à reduzida autonomia da generalidade dos veículos eléctricos, é indispensável existir uma rede estruturada e funcional de postos de carregamento para que a mobilidade

Esta é uma solução que faz parte da estrutura da própria cidade e que permite uma total disseminação

eléctrica possa ser uma solução para os consumidores privados.

O que é isso de estacionamento automático?

"Partindo deste princípio e de que os carros eléctricos passam a ser o veículo de deslocação nas cidades, procurámos desenvolver uma solução que fosse fisicamente diferente dos postos de abastecimento actuais", explica Vasco Portugal. "Uma solução que fizesse parte da estrutura da própria cidade e que permitisse uma total disseminação, de forma a que o condutor não tenha que circular à procura de postos de abastecimento eléctrico disponíveis e que o acto de carregar seja reduzido ao simples acto de estacionar o carro."
Com esse objectivo em mente, os investigadores desenvolveram um sistema que está incorporado no próprio lancil do passeio. Não existem caixas exteriores naquela que é uma clara alternativa à propagação de caixas de postos de carregamento, com todas as inconveniências tanto visuais como de mobilidade que lhe estão associadas.
"Além disso, apostámos no conforto do utilizador. Sabendo que o sistema de estacionamento automático já é uma realidade do presente, para nós faz sentido que seja o carro a promover o contacto com o carregador e não o condutor a ter que sair do carro, pegar no cabo e fazer a ligação ao carregador", revela Vasco. E como umas ideias conduzem a outras, está projectada a possibilidade de incorporar um sistema de V2G *(vehicle to grid)*, onde o veículo fica a carregar nas horas de menor consumo e tem a possibilidade de vender à rede nas horas de pico de consumo, funcionando como um género de *backup* da rede. "É uma forma de reduzir os custos de carregamento ou de adquirir crédito para futuros carregamentos."
O desenvolvimento e financiamento do projecto está, agora, a cargo do grupo de investigação do CityCar. Entretanto, Vasco Portugal está de regresso a Portugal, onde, entre outros projectos, dirige o LINNK – Lisbon Innovation Kluster (www.linnk.us), que visa recriar o ecossistema que proporciona inovação e que o investigador encontrou no Media Lab. E confessa que ambiciona envolver-se no desenvolvimento de uma proposta de estratégia de integração de mobilidade eléctrica em Lisboa. "Existe tanto para desenvolver nesta área, e, neste ponto, as *start-ups* tecnológicas nacionais podem ter um papel importantíssimo", sublinha.

50

POSTOS

DE CARREGAMENTO RÁPIDO EM PORTUGAL

Dados do Mobi.e, o *site* da rede nacional de mobilidade eléctrica. Existem mais 1300 pontos de carregamento normal

FALEMOS DO FUTURO

Entre os entraves à implementação dos veículos eléctricos e o desejo de vê-los com mais protagonismo nas nossas estradas

"Actualmente, em Portugal ainda não existem as condições ideais para que um consumidor privado possa tomar a decisão de adquirir um veículo eléctrico sem sentir que vai ter de adaptar a sua vida a esta condição", atira Vasco Portugal, completando a afirmação com a ideia de que, para que o automóvel eléctrico possa ser percepcionado como um investimento aceitável pela generalidade das pessoas, é necessário que a rede de postos de carregamento permita que o condutor faça a deslocação sem ter que planear, antecipadamente, as voltas que vai dar no caso de necessitar de carregar a bateria.
Esta estratégia é, na opinião do investigador, um dos três entraves à implementação dos veículos eléctricos. Os outros dois são o preço e a questão da autonomia. "Na minha perspectiva, nenhum deles é inultrapassável", afirma. "Acredito que a chave para o sucesso da mobilidade eléctrica está dependente da diligência de intervenientes políticos e da indústria. Não se trata da velocidade de penetração no mercado dos veículos eléctricos, mas sim da estratégia de implementação e parcerias público-privadas em infra-estruturas. Devem criar-se condições favoráveis para facilitar a introdução dos veículos eléctricos através da integração de infra-estruturas nas cidades, da introdução de incentivos, educação e informação sobre a importância de encontrar novas formas de transporte individual, não só como forma de preservação do meio ambiente mas também como um potencial factor de crescimento económico nacional."

Vasco Portugal acredita que o sucesso da mobilidade eléctrica depende da estratégia de implementação

Marta Pinto

ÁRVORES PARA A VIDA

Indo à raiz de um dos maiores problemas das cidades de hoje – o da sustentabilidade ambiental –, a investigadora em quem cedo vingou a paixão pela Natureza semeia florestas urbanas nativas, para colher os frutos de um amanhã mais verde.

Texto **Ana Rita Lúcio** Fotografia **Anabela Trindade**

O poema brotou-lhe nas mãos, pronto a romper pelo chão fértil da memória. "Não é bastante não ser cego/Para ver as árvores e as flores" e os versos da safra de Alberto Caeiro encheram-lhe a vista (e as medidas) pela possibilidade de mostrar aos outros os incontáveis frutos que as árvores têm para nos dar, da captura de carbono à regulação da água no solo, ao combate à erosão, ao contributo para amenizar a temperatura, sem esquecer os benefícios para a saúde e o bem-estar físico e psicológico de todos. Aos olhos de Marta Pinto, porém, há muito que estes gigantes lenhosos se deixavam vislumbrar a outra luz. Antes do poema se dar a ler, antes mesmo, até, de se ter escrito a história do projecto FUTURO – 100.000 árvores na Área Metropolitana do Porto – com o qual a investigadora da Universidade Católica Portuguesa e o Centro Regional de Excelência em Educação para o Desenvolvimento Sustentável da Área Metropolitana do Porto (CRE.Porto) querem reabilitar e fazer despontar novas florestas urbanas em 16 municípios do Grande Porto –, já Marta reparara no bem que as árvores enraízam nos lugares e nas gentes.

O terreno pode ter sido preparado pelo pai, "uma daquelas pessoas muito sensíveis à Natureza", que devorava todos os programas de vida selvagem que davam na televisão. Ou,

20

ESPÉCIES

DE ÁRVORES AUTÓCTONES

De entre as mais de duas dezenas de espécies nativas já plantadas destacam-se carvalhos-alvarinhos, azevinhos, sobreiros, pinheiros-mansos, freixos, castanheiros e aveleiras.

CIDADES MAIS VERDES

Engana-se quem pensar que cidades e árvores não combinam. Uma floresta urbana reúne o conjunto de matas em redor das zonas urbanas, os parques, todos os espaços verdes que permeiam as cidades e até as próprias árvores isoladamente.

PLANTAR É GANHAR

Calculados os serviços ecológicos de retenção de poluentes atmosféricos, sumidouro de carbono e regulação hídrica, estima-se que, quando adultas, as árvores já plantadas rendam à região 1,2 mihões de euros em benefícios, por ano.

NORTE SUSTENTÁVEL

Arouca, Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Oliveira de Azeméis, Porto, Póvoa de Varzim, Santa Maria da Feira, Santo Tirso, S. João da Madeira, Trofa, Vale de Cambra, Valongo, Vila do Conde e Vila Nova de Gaia são os municípios abrangidos.

AMEAÇA NATURAL

As ameaças às florestas autóctones não vêm só da intervenção humana e da poluição. Um dos principais "inimigos" são outras plantas exóticas, em muitos casos invasoras (como as acácias e mimosas), que se reproduzem descontroladamente e roubam o lugar às espécies nativas.

PENSAR O AMBIENTE

Antes de rumar à Universidade Católica do Porto, onde é investigadora, Marta Pinto passou por várias organizações não governamentais de ambiente, foi voluntária no FAPAS (Fundo para a Protecção dos Animais Selvagens) e deu a voz pela educação e comunicação ambiental na revista *Fórum Ambiente.*

A partir deste ano, vão somar-se **35 novos hectares aos 88 já intervencionados.** Trata-se, sobretudo, de áreas infestadas com plantas invasoras e exóticas, onde será reposta a floresta nativa

COM OS PÉS (E AS MÃOS) NA TERRA

O projecto que zela pelas florestas nativas com as pessoas e para as pessoas.

O que é natural é bom e deve interessar a qualquer pessoa, defende Marta Pinto, a apaixonada pela Natureza que não consegue "ver o ambiente de uma forma estrita e pensar só na arvorezinha ou no passarinho". Porque um mundo mais sustentável traz benefícios para todos, o plano para o FUTURO – 100.000 árvores na Área Metropolitana do Porto tem sido o de "implementar, plantar e cuidar das florestas nativas com as pessoas e para as pessoas". Não espanta, por isso, que o projecto que reúne autarquias, autoridades florestais, empresas e associações de defesa do ambiente conte também com o contributo de 5994 cidadãos que já ofereceram 16.248 horas de trabalho voluntário.

talvez, pela avó, que, por viver num meio rural, a ajudou a nunca tirar os pés da terra. Pode até mesmo ter nascido de geração espontânea, numa das muitas aventuras no campismo, onde "um batalhão de miúdas", num exército de brincadeiras, erguia morada na copa das árvores. Já a consciência ambiental haveria de ganhar mais força numa visita de estudo, algures pelos 11 ou 12 anos, à Lipor (entidade responsável pela gestão e tratamento dos resíduos urbanos em oito municípios do Grande Porto). E foi por entre uma "impressionante quantidade de lixo" que percebeu "que as pequenas coisas que fazemos podem ter um impacto global".

Grão a grão – ou semente a semente –, olhando à meta de plantar 100 mil árvores para compor o ramalhete de espécies autóctones que, desde 2011, a rede de 37 parceiros do CRE. Porto procura devolver à Área Metropolitana do Porto, os resultados já alcançados deixam antever um futuro risonho. Por esta altura, a bióloga e a equipa por si liderada viram germinar, em 88 hectares já intervencionados, 31.965 árvores. Para tornar esta soma ainda mais sustentável só falta acrescentar-lhe um novo ramo. "O nosso sonho é desenvolver projectos de economia social, aproveitando alguns recursos da floresta", almeja Marta, de olhos postos no que ainda há de vir (e ver).

Tendências

NATURE CHIC

De um momento para o outro, as férias em contacto com a Natureza voltaram a estar na moda. Com ou sem a palavra eco associada, *resorts*, hotéis ou parques de campismo, entre vários outros espaços, promovem férias e escapadelas onde se foge da cidade sem se perderem muitas das mordomias. E onde se adopta uma postura de respeito e responsabilidade face ao meio ambiente.

Texto Pedro Guilherme Lopes

Foto: Pedro Sampayo Ribeiro

Mesmo em época de festivais de Verão, pode dizer-se que longe vão os tempos da tenda e da mochila às costas. Ou do carro, carregado com tudo e mais alguma coisa, incluindo uma televisão, a puxar o atrelado ou a *roulotte*. E a estas memórias de campismo surge associado um ritual: procurar o melhor local de acordo com as sombras ou com a proximidade dos balneários, montar a tenda, estender o colchão, desenrolar o saco-cama, deixar a lanterna e o candeeiro de campismo à mão e tentar tornar nosso um pedaço de terreno à volta da tenda. Claro que o campismo continua a ter adeptos de todas as idades, mas é inegável que os tempos mudaram e que os amantes de férias em comunhão com a Natureza procuram cada vez mais locais que lhes proporcionem condições capazes de os fazer sentir em casa.

Os *bungalows* começaram a roubar lugares à sombra e o que não faltam são parques de campismo que passaram a ter os seus próprios apartamentos. É o chamado "neocampismo", capaz de associar superiores níveis de conforto a uma optimização das preocupações com o meio ambiente. Ao "neocampismo" junta-se outra palavra relativamente recente, pelo menos no nosso país: *glamping*. "Importa-se de repetir?", perguntará o leitor. Claro que não me importo, até porque o termo é de rápida explicação: junta-se a palavra *camping* com a palavra *glamour* e temos mais uma forma de acordar ao som dos passarinhos sem ter de "andar com a casa às costas". Até porque, neste caso, a ideia nem é ficar em casas, mas sim em tendas, que vão dos *yurts* mongóis às *tipis* típicas dos índios, passando por tendas safari e *eco-pods*, cabanas feitas de materiais recicláveis. Dentro de cada uma delas, acredite, há mimos para todos os gostos.

E, já que falamos em *glamour*, não podíamos deixar de fora os *eco-resorts*, onde a ligação com a Natureza é pensada ao pormenor, incluindo planos arquitectónicos que permitem implantar casas sem ter que mover uma única árvore e piscinas biológicas onde o tratamento fica a cargo das próprias plantas. É a ideia de férias ao natural elevada ao seu expoente máximo.

Se por esta altura está a pensar que isto é demasiada informação para um tão pequeno texto, não desespere. Nas páginas que se seguem damos-lhe a conhecer uma selecção dos melhores locais para esquecer o frenesim do dia-a-dia em total comunhão com a Natureza.

ALDEIA DE MARIALVA (TRÁS-OS-MONTES)

SUITE ECO SUSTENTÁVEL DOS BOGALHAIS

As Casas do Côro são uma referência ao nível do turismo de luxo, mas desengane-se quem pensar que os proprietários dormem sobre o sucesso alcançado. Prova disso é a aposta na Suite dos Bogalhais, uma casa de madeira resultante de um projecto levado a cabo por Tomas Alia, um dos mais conceituados *designers* de interiores espanhóis, que permite um contacto direto com a Natureza. Entre os sobreiros e os carrascos, com vista para a aldeia e para o Castelo, oferece cama de casal *king size*, banheira em *open-space* com jardim vertical, *decks* exteriores privativos, entre outras mordomias que tornam a estada única. E, claro, a vertente ambiental. Por exemplo, em comparação com uma suíte convencional, reduz em 72% o consumo de energia e água e permite reutilizar quase toda a água que consome através de processos biológicos e de depuração.
Tel.: 917 552 020
E-mail info@casasdocoro.pt
www.casasdocoro.pt

Casas do Côro

Foto: D.R.

Nos *eco-resorts* a ligação com a Natureza é pensada ao pormenor. É a ideia de férias ao natural elevada ao expoente máximo

VIANA DO CASTELO

QUINTA DA BOUÇA D'ARQUES

Numa belíssima mistura entre o clássico e o contemporâneo, este é um local onde o respeito pela Natureza é uma constante. A parceria com a Natural Green Walks, que permite conhecer o Alto Minho a pé, de bicicleta ou a cavalo, indicia essa postura, confirmada em pormenores como a utilização de compostagem nos jardins, a não utilização de cloro na piscina ou a utilização de uma mistura de vinagre e de água para afastar os mosquitos. E nem falta uma pequena casa de madeira para os mais pequenos se sentirem ainda mais perto da copa das árvores.
Tel.: 968 044 992
E-mail joaomcouto@net.sapo.pt
http://boucadarques.com

CASTELO RODRIGO (GUARDA)

CASA DA CISTERNA

Um belíssimo turismo que fica numa aldeia histórica que, aos poucos, tem vindo a ser recuperada. Uma das missões desta Casa é a preservação dos burros de raça mirandesa, mas a relação com o ambiente também se faz dentro de portas. Existe um sistema de reciclagem bem definido e a água é aquecida através de painéis solares. Já para o aquecimento nos dias mais frios, é utilizada a madeira que sobra das

Casa da Cisterna

Foto: Filipe Pombo

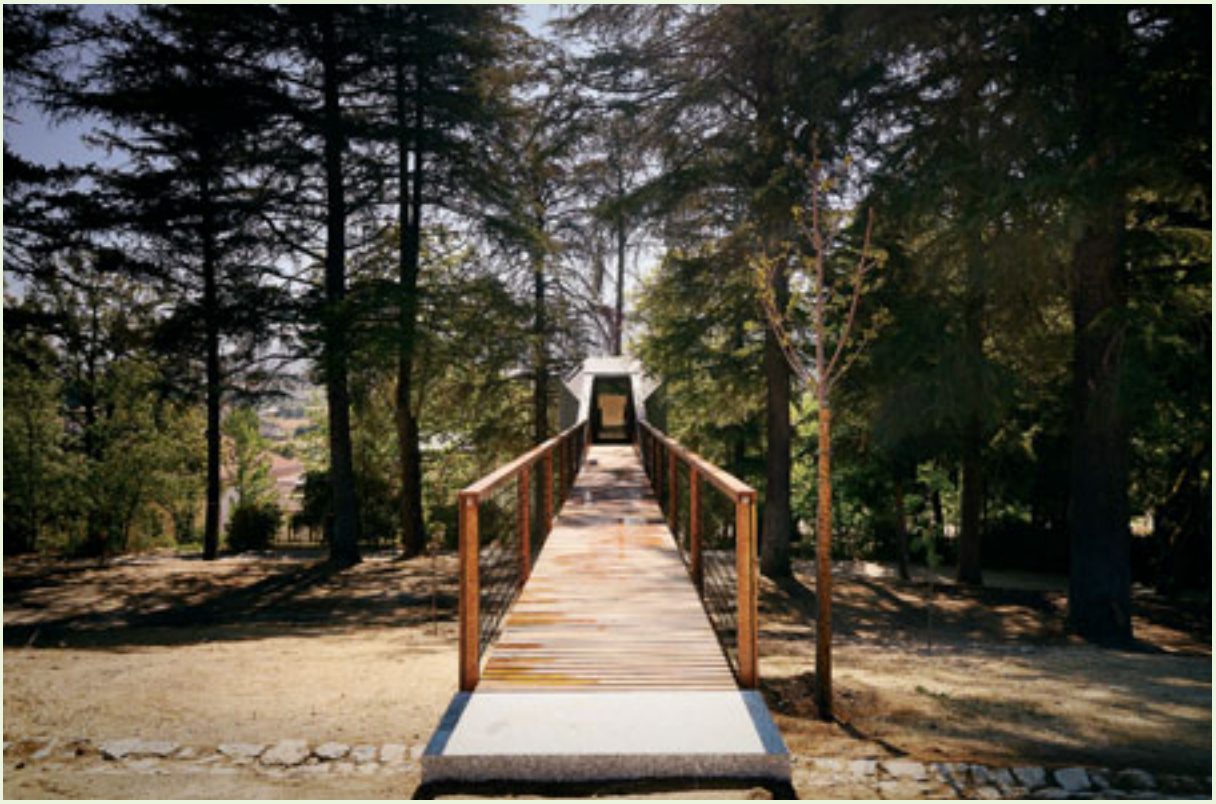


Foto: Ricardo Oliveira Alves

BORNES DE AGUIAR (TRÁS-OS-MONTES)

PEDRAS SALGADAS SPA & NATURE PARK

Pela mão do arquitecto Luís Rebelo de Andrade nasceram dois fantásticos projectos, plenamente integrados na Natureza: as Eco Houses e as Tree Houses. Em ambos os casos pode dizer-se que a Natureza se uniu ao charme da arquitectura e das linhas depuradas. As Eco Houses, 11 no total, privilegiando a utilização de ardósia, madeira e vidro, espalham-se pelo parque ocultas por entre o verde denso da vegetação. Casas modulares, com todos os luxos no seu interior e capazes de se erguerem sem ter que fazer cair uma única árvore. Casas da Árvore é precisamente a tradução para o nome das surpreendentes Tree Houses (também há quem lhes chame as Snake Houses, pelo seu formato). Com uma construção leve e autoportante, revestimentos em ardósia e em madeira, matéria-prima autóctone, e uma janela unicamente para olhar as estrelas, destacam-se ainda pelas preocupações ecológicas a si associadas: não impermeabilização do solo, revestimentos e isolamentos reforçados, reaproveitamento de águas negras, sistemas de iluminação LED, entre vários outros pormenores.
Tel.: 259 437 140
E-mail info@pedrassalgadaspark.com
www.pedrassalgadaspark.com

Quinta da Bouça d'Arques

Foto: D.R.

limpezas de floresta e todos os quartos estão termicamente isolados.
Tels.: 917 618 122/271 313 515
www.wonderfulland.com/cisterna

GERÊS

ARQUE CERDEIRA

Erguido a 640 metros de altitude, entre as Albufeiras de Vilarinho e de Salamonde, o Parque Cerdeira reflete o meio ambiente onde se integra, apresentando-se distribuído por socalcos. Oferece alojamentos T1, T2 e T3, todos eles construídos com materiais da região.
Tel.: 253 351 005
E-mail info@parquecerdeira.com
www.parquecerdeira.com

CELORICO DE BASTO

CELORICO DE BASTO CAMPING

Os *bungalows*, de arquitetura futurista, são uma surpresa, a meio caminho entre Vila Real e Guimarães. Com muitas sombras, vários serviços e perto da praia fluvial do rio Freixieiro.
Tel.: 255 323 340
E-mail geral@celoricodebastocamping.com
www.celoricodebastocamping.com

Foto: D.R.

ARELHO (LAGOA DE ÓBIDOS)

RIO DO PRADO

Aqui, a arquitectura, a sustentabilidade ambiental ou a agricultura biológica são apenas formas que nos convidam a espreitar um novo modo de vida, onde lazer não significa virar costas a conhecimento e onde viver a natureza não implica abdicar de conforto. Assim, para lá de suites que oferecem um maravilhoso pôr-de-sol e muitos outros mimos preparados para os clientes, o Rio do Prado apresenta-se como um centro ecológico em permanente inovação, com uma forte dimensão educativa e cultural. São quase 50 medidas que, de um modo integrado, afirmam um novo conceito de turismo na área do riquíssimo ecossistema da Lagoa de Óbidos e que podem ser agrupadas em sete eixos de sustentabilidade: Energia, Água, Resíduos, Mobilidade, Sensibilização Ambiental, Eco design e Agricultura de Baixo Carbono.
Tel: 262 959 623 | 966 850 212
E-mail info@riodoprado.pt
www.riodoprado.pt

VEJA AQUI O VÍDEO EXCLUSIVO da reportagem no Rio do Prado

Os amantes de férias em comunhão com a Natureza procuram locais que lhes proporcionem condições capazes de os fazer sentir em casa

A DOS CUNHADOS (SANTA CRUZ)

AREIAS DO SEIXO

Um hotel de charme que convida a sonhar. Um sonho assente em estruturas de betão, madeira e vidro, abraçando com tal paixão a Natureza envolvente que somos absorvidos por esse estado de alma e por uma atmosfera verdadeiramente única (comprovada por quartos de cortar a respiração). Edificado numa área da Rede Natura 2000, o hotel traduz em actos a palavra sustentabilidade, desde logo através de um surpreendente *eco clock*, que contabiliza os gastos de água e energia do hotel, comparando-os com os valores do que é reaproveitado (a água gasta, por exemplo, é reaproveitada para descargas sanitárias ou para rega). O sistema de climatização geotérmico, em substituição do ar condicionado, é outro dos exemplos desta ligação quase umbilical à Natureza.

Tel.: 261 936 340
E-mail info@areiasdoseixo.com
www.areiasdoseixo.com

ARGANIL

YURT HOLIDAY PORTUGAL

A cerca de uma hora de distância de Coimbra, imagine um romântico *yurt* (tenda mongol) aninhado nas montanhas. Rodeado de oliveiras, vinhas e árvores de fruto, água vinda da nascente e energia solar. É esse o espírito do Yurt Holiday, que permite optar entre o Chestnut Tree Yurt, com capacidade para duas pessoas e a possibilidade de instalação de duas camas de criança, e o Apple Tree Yurt, preparado para receber até quatro pessoas e perfeita para famílias. O pequeno-almoço é, também ele, servido em estilo romântico e as bicicletas já estão incluídas no valor do alojamento.
Tel.: 235 208 562
E-mail yurtholidayportugal@gmail.com
www.yurtholidayportugal.com

TÁBUA

CANVAS MOON

Junto à Albufeira da Aguieira, o cenário foi pensado para casais que queiram relaxar longe do mundo (e com todo o estilo possível).

À sua espera estão belíssimas tendas, que nos transportam para cenários cinematográficos.
Tel.: 962 144 018
E-mail enquiries@canvas-moon.com
www.canvas-moon.com

SERTÃ
LOBOS RETREAT

Ao contrário do que o nome possa sugerir, não tem de se preocupar com estes animais. O nome foi escolhido por um casal inglês em homenagem ao seu Husky, e à sua espera está um local só para si. Sim, só existe uma tenda *yurt*, para umas férias com real privacidade.
Tel.: 961 489 990
www.lobosretreat.com

GOUVEIA
VALE DO ROSSIM ECO RESORT

Há quem diga que a serra da Estrela tem outro encanto no Verão, e esta é uma forma completamente diferente de descobrir esses outros encantos. Todas as *yurt* estão equipadas com casa de banho privativa e salamandra, ideal para quando decidir voltar para ver a neve.
Tel.: 275 981 029
E-mail vrecoresort@gmail.com
www.valedorossimecoresort.com

ERICEIRA
ECOSOUND – ERICEIRA ECOLOGICAL RESORT

Local perfeito para quem quer desfrutar de umas férias ecológicas. Ficar alojado nos *bungalows* amigos do ambiente, construídos com produtos genuínos da Natureza, madeira e barro, ou mergulhar na piscina biológica são apenas dois de muitos pormenores de um espaço pensado ao pormenor.
Tel.: 261 866 858
E-mail info@ericeiraecosound.com
www.ericeiraecosound.com

ABRANTES
SEGREDOS DE ALDEIA

Bungalows estilizados e confortáveis com vista panorâmica para a Barragem de Castelo de Bode e a dois passos da praia fluvial de Aldeia do Mato. No Verão, o pequeno-almoço é servido no bar de praia.
Tel.: 241 105 809
E-mail segredosdealdeia.novaaventura@gmail.com
www.segredosdealdeia.pt

NAZARÉ
LAND'S HOUSE BUNGALOWS

Localizado perto de diversas zonas de interesse, o Land's House apresenta a particularidade de oferecer apartamentos de madeira (T1, T2, T3) pintados de branco, que fazem lembrar as vivendas ao estilo norte-americano e que surgem dispostos em redor das duas piscinas.
Tel.: 244 821 140
E-mail info@landshause.com
www.albitur.pt

Vale do Rossim Eco Resort

Areias do Seixo

Yurt Holiday Portugal

Fotos: D.R.

SANTIAGO DO CACÉM
ECO SUITES RESORT

A poucos minutos da praia, perto da Reserva Natural da Lagoa de Santo André, em Santiago do Cacém, espera-o uma estada repleta de luxo e conforto. Todo o *resort* foi criado com a sustentabilidade e o meio envolvente em mente, para que quem ali fica se sinta em plena comunhão com a Natureza, seja enquanto passeia pelos sobreiros alentejanos, admira as estrelas à noite ou relaxa junto à piscina biológica. São várias as opções de alojamento. Pode optar entre as Eco-Suites e as Eco--Houses, ambas completamente equipadas, sendo que a House oferece ainda uma piscina para utilização exclusiva.
Tel.: 911 111 137
E-mail geral@ecosuitesresort.com
www.ecosuitesresort.com

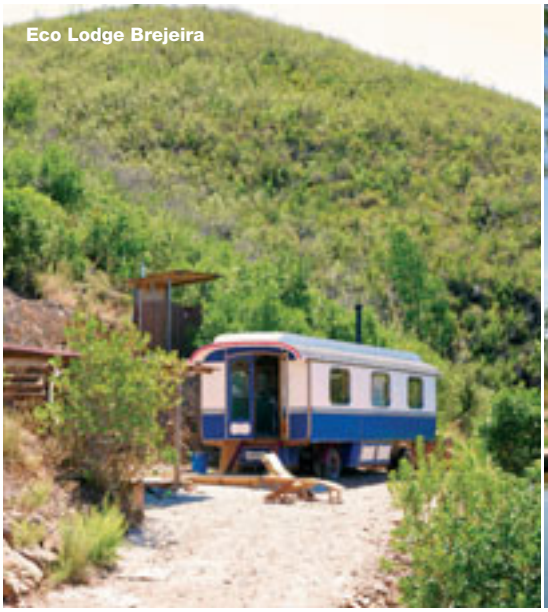
ZAMBUJEIRA DO MAR
ZMAR ECO CAMPO

Apresentou-se como o primeiro parque de campismo de 5 estrelas em Portugal, mas será mais correcto chamar-lhe *eco camping resort*. São 81 hectares para desfrutar na Zambujeira do Mar, que permitem várias opções de alojamento: chalés, hotelmóvel, Zvillas e muito espaço para tendas e caravanas. A oferta do Zmar Eco Campo com pleta-se com uma zona de restauração, um parque aquático com uma piscina ao ar livre, uma piscina coberta com ondas e outra para crianças, um centro de bem-estar (com piscina, ginásio, balneários, hidromassagem, banhos turcos, salas de massagem rápida, centro médico e centro de lazer), um campo polidesportivo coberto, um parque infantil, uma quinta pedagógica com vários animais e um observatório.

Foto: José António Rodrigues

ILHA DE SÃO MIGUEL (AÇORES)
FURNAS LAKE VILLAS

Cercado por exuberantes bosques, a poucos metros da famosa Lagoa das Furnas, encontramos este verdadeiro marco na arquitectura contemporânea da região, inserido na paisagem envolvente e capaz de, a partir de cada um dos dez apartamentos, oferecer vistas panorâmicas. Perfeitamente integrado na Natureza, teve como inspiração as construções rurais locais de apoio à agricultura, os cafuões, onde a madeira é o elemento que prevalece.
Tel.: 296 584 107
E-mail reservas@furnaslakevillas.pt
www.furnaslakevillas.pt



Eco Lodge Brejeira

Foto: Pedro Sampayo Ribeiro

Cocoon Eco Design Lodges

Os planos arquitectónicos permitem implantar casas sem ter que mover uma única árvore

Foto: Pedro Sampayo Ribeiro

Eco Suites Resort

Tel.: 707 200 626
E-mail info@zmar.eu
www.zmar.eu

SILVES
ECO LODGE BREJEIRA

Já imaginou dormir numa tenda mongol, numa antiga carrinha de bombeiros alemã dos anos 60 ou numa caravana cigana? Isso é possível no Eco Lodge Brejeira, um local onde se respira Natureza, imaginado por dois holandeses apaixonados por Portugal. Situado no coração do Algarve, a pouca distância da cidade de Silves e não muito longe do litoral e da bela serra de Monchique, tem ainda outras particularidades, como as casas de banho ao ar livre, funcionando através do sistema de compostagem, sem que isso belisque minimamente o conforto de quem deseja experimentar este surpreendente pequeno paraíso.
Tel.: 919 376 502
E-mail info@eco-lodgebrejeira.com
www.eco-lodgebrejeira.com

MONTE DA ESTRADA/RELÍQUIAS (ODEMIRA)
FIGUEIRINHA ECOTURISMO

Agricultura biológica, comércio justo, turismo ético, piscina biológica. A este leque de ofertas que o relacionam imediatamente com o meio ambiente, o Figueirinha aposta agora numa novíssima tenda para os amantes de *glamping*, que permite um contacto quase constante com a Natureza.
Tel.: 351 283 623 306
www.contra-a-corrente.pt

PALMELA
PARQUE VERDE VILLAGE

Em plena Costa Azul, a poucos minutos das praias da Arrábida, oferece infra-estruturas como ginásio, SPA e piscina e convida a ficar nos seus acolhedores *bungalows*, implantados em alvéolos de 100 metros quadrados.
Tel.: 212 108 999
E-mail info@parqueverde.pt
www.parqueverde.pt

TROVISCAIS (ODEMIRA)
PORTUGAL NATURE LODGE

Glamping na costa do Sudoeste Alentejano. Aqui pode optar entre uma Tipi Americana (tenda dos índios), uma Yurt, da Mongólia, ou uma Tenda Safari, da África do Sul, todas elas com casa de banho e cozinha no exterior e com terraço.
Tel.: 914 199 671
E-mail info@portugalnaturelodge.com
www.portugalnaturelodge.com

COMPORTA
COCOON ECO DESIGN LODGES

Situam-se na Herdade da Comporta, em perfeita harmonia com a Natureza e com a praia à porta, misturando arquitectura contemporânea, sustentabilidade, baixa densidade de ocupação e as melhores práticas ambientais.
Tel.: 915 900 059
E-mail info@cocoonlodges.com
www.cocoonlodges.com

TRÓIA
PESTANA TRÓIA ECO-RESORT & RESIDENCES

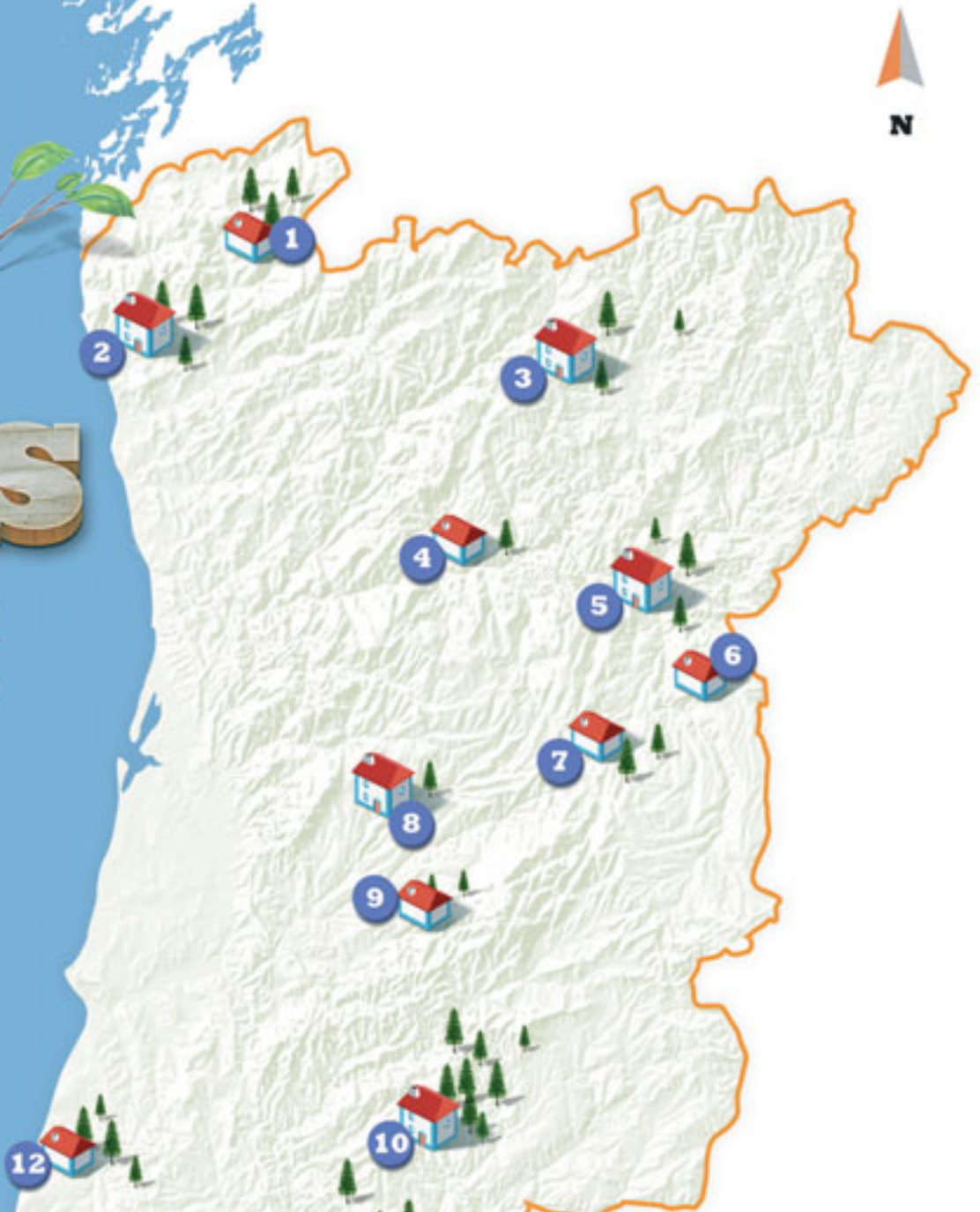
Um empreendimento de luxo, ecologicamente sustentável, para quem sonha viver ao lado do mar. Pode também alugar moradias exclusivas, que implicam uma estada mínima de sete noites em Julho e Agosto ou de duas noites no resto do ano.
Tel.: 210 417 081
E-mail pestanatroia@pestana.com
www.pestanatroia.com

Zmar Eco Campo

Fotos: D.R.

Eco-férias

Descubra um Portugal onde o turismo é feito de forma responsável e respeitando o meio ambiente



1 Parque Cerdeira
2 Quinta da Bouça D'arques
3 Pedras Salgadas SPA
4 Celorico de Basto Camping
5 Suite Eco Sustentável dos Bogalhais
6 Casa da Cisterna & Nature Park

7 Vale do Rossim Eco Resort
8 Canvas Moon
9 Yurt Holiday Portugal
10 Lobos Retreat
11 Segredos de Aldeia
12 Land's House Bungalows
13 Rio do Prado
14 Areias do Seixo
15 Ecosound – Ericeira Ecological Resort
16 Parque Verde Village
17 Pestana Tróia Eco-resort & Residences
18 Cocoon Eco Design Lodges
19 Eco Suites Resort
20 Portugal Nature Lodge
21 Figueirinha Ecoturismo
22 Zmar Eco Campo
23 Eco Lodge Brejeira
24 Furnas Lake Villas

Infografia: Sérgio Veterano

Inserção social

O BEM QUE A NATUREZA FAZ

No Parque Biológico da Lousã, pessoas com necessidades especiais ajudam a preservar a fauna e a flora. E a partir desse contacto com animais e plantas descobrem talentos que os tornam socialmente activos.

Texto **Pedro Guilherme Lopes** Fotografia **Paulo Piteira**

Inaugurado em 2009, perto de Miranda do Corvo, o Parque Biológico da Serra da Lousã é mais do que um mero projecto ecológico: é um espaço no qual pessoas com deficiências mentais ou físicas e desempregados de longa duração encontram a possibilidade de trabalhar em equipa. A ideia surgiu a partir de uma parceria entre a Fundação ADFP (Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional) e o Município de Miranda do Corvo e resultou numa espécie de aldeia auto-sustentável que é um caso de sucesso. A prová-lo, várias distinções, entre elas o I Prémio Damião de Góis, atribuído pela Embaixada da Holanda e pelo Instituto Português de Corporate Governance como forma de distinguir o empreendedorismo.

A descoberta deste lugar único inicia-se com uma volta pelo labirinto de árvores de fruto, único do género em todo o mundo, composto por ameixoeiras, pereiras, macieiras e oliveiras, entre tantas outras, que nos mostram a riqueza da nossa flora. Do outro lado da ponte, lobos, linces, gamos e veados, só para citar alguns exemplos, encontram neste local as condições perfeitas para se reproduzirem. O segredo? O facto de este ser um projecto em que se tenta interferir o menos possível com a Natureza. Não admira, por isso, que as acessibilidades se mostrem, também elas, o mais próximo possível do original, nalguns pontos desafiando as "capacidades caminheiras" dos visitantes. O descanso é feito a observar os ursos, que ainda parecem maiores de tão perto que estão, as agitadas lontras, as familiares cabras e os simpáticos burros, passando por diversos tipos de aves, quase todas resgatadas em más condições e aqui com direito a mais alguns anos de vida.

Mas o ponto de partida para este projecto foi encontrar uma forma de dar ocupação às pessoas com deficiência mental, e, sabendo da importância que os animais podem ter nestes casos, tornou-se quase incontornável avançar para a criação de um centro hípico adaptado, com hipoterapia. Ao lado, na quinta pedagógica e nos estábulos, estes pacientes mostram os progressos que têm feito e um total à vontade junto dos animais que ajudam a tratar junto ao picadeiro. Bem pertinho existe uma espécie de museu vivo de artes e ofícios tradicionais. Entre o vime, a olaria, a cestaria, a tapeçaria e o vidro, sem esquecer o sapateiro, dezenas de pessoas mostram que neste local, onde a comunhão entre homem e Natureza é perfeita, ter uma deficiência não é impeditivo de fazer o que se gosta. E o que acontece invariavelmente, mais do que diagnosticar deficiências, é descobrirem-se e valorizarem-se

Nesta espécie de aldeia auto-sustentável mostra-se que ter uma deficiência não é impeditivo de fazer o que se gosta

UM PARQUE DE NOVIDADES

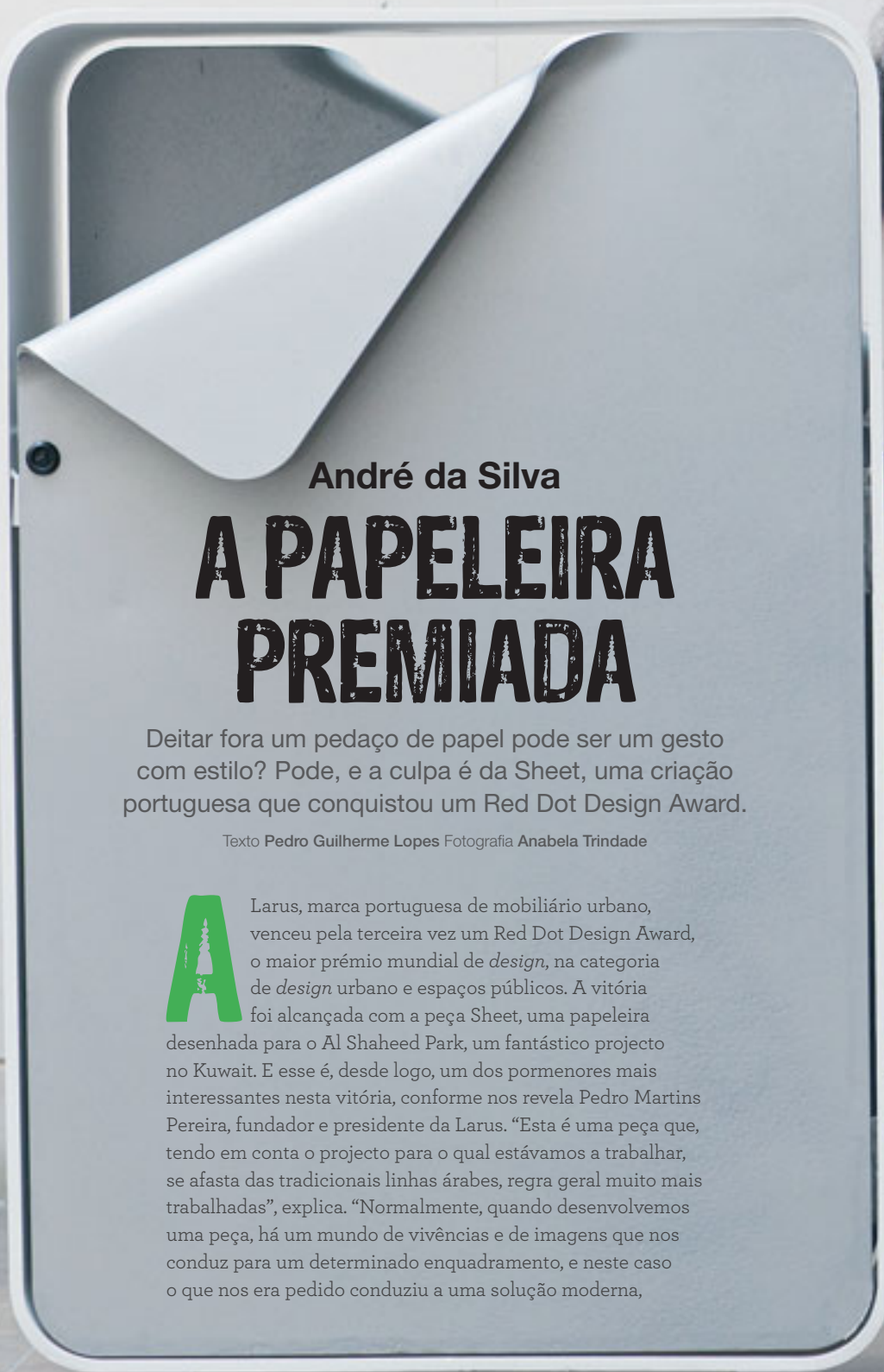
Um fumeiro, uma queijaria e um Museu Observatório da Serra da Lousã enriquecerão o projecto

Projecto em permanente melhoria e crescimento, o Parque Biológico ganhará em breve um fumeiro e uma queijaria regional, na lógica de integração de pessoas portadoras de deficiência e doença mental. Em fase de construção está o Museu Observatório da Serra da Lousã, com um centro interpretativo pluridisciplinar, com biologia, geologia, antropologia, história e astronomia. Abrirá ao público ainda este ano, tal como o Hotel do Parque, de quatro estrelas, com 40 quartos. Para 2015 fica o início das visitas ao reptilário.

PARQUE BIOLÓGICO DA LOUSÃ

Aberto todos os dias, incluindo fins-de-semana e feriados, o Parque Biológico da Serra da Lousã já recebeu mais de 100 mil visitantes. Neste espaço rural de 12 hectares, dos quais oito de área florestal, pessoas com deficiências mentais ou físicas e desempregados de longa duração encontram a possibilidade de trabalhar em equipa. Ajudando a tratar da fauna e da flora ou trabalhando nas oficinas de artesanato (barro, cestaria, vime, vidro de fusão, sapateiro e tecelagem), mostram uma enorme capacidade para superar as dificuldades.

talentos, que também ajudam nas vindimas. E, contam-nos, por estas bandas as vindimas, feitas de forma tradicional e abertas a visitantes, são uma verdadeira festa! Festa, mas do palato, é o que o espera no restaurante Museu da Chanfana, também ele parte deste projecto, onde nem falta um vinho de nome a condizer: Terra Solidária. O título perfeito para uma história que, longe de terminada, nos mostra o bem que podemos fazer à Natureza e o bem que a Natureza nos faz.



André da Silva

A PAPELEIRA PREMIADA

Deitar fora um pedaço de papel pode ser um gesto com estilo? Pode, e a culpa é da Sheet, uma criação portuguesa que conquistou um Red Dot Design Award.

Texto **Pedro Guilherme Lopes** Fotografia **Anabela Trindade**

A Larus, marca portuguesa de mobiliário urbano, venceu pela terceira vez um Red Dot Design Award, o maior prémio mundial de *design*, na categoria de *design* urbano e espaços públicos. A vitória foi alcançada com a peça Sheet, uma papeleira desenhada para o Al Shaheed Park, um fantástico projecto no Kuwait. E esse é, desde logo, um dos pormenores mais interessantes nesta vitória, conforme nos revela Pedro Martins Pereira, fundador e presidente da Larus. "Esta é uma peça que, tendo em conta o projecto para o qual estávamos a trabalhar, se afasta das tradicionais linhas árabes, regra geral muito mais trabalhadas", explica. "Normalmente, quando desenvolvemos uma peça, há um mundo de vivências e de imagens que nos conduz para um determinado enquadramento, e neste caso o que nos era pedido conduziu a uma solução moderna,

CONHECER A SHEET

O essencial sobre a papeleira que convenceu o júri dos Red Dot Awards.

VENCEDORA do Red Dot Award na categoria de *design* urbano e espaços públicos.

CRIADA para o Al Shaheed Park, no Kuwait.

EVOCA o conceito de uma folha de papel dobrada.

A SUA SIMPLICIDADE pretende assegurar funcionalidade.

CRIA uma relação simbólica e empática contra a aversão que as pessoas desenvolvem perante o campo dos resíduos.

CORPO em chapa de aço metalizada e envernizada.

PORTA ROTATIVA com fecho de segurança.

RECOLHA de resíduos feita através de saco plástico aplicado em aro metálico no interior.

FIXAÇÃO através de varões roscados de aço inox, chumbados no pavimento/fundação.

MEDIDAS: 840 x 525 x 345 mm (altura/largura/espessura).

impessoal, limpa, depurada."
O resultado é uma espécie de iPhone gigante, de linhas simples e muito actuais, onde se destaca a zona de entrada do lixo. "Pensei que, se dobrássemos o canto, não só iríamos permitir ter as entradas do lixo, mas também conseguiríamos que existisse um afastamento das mãos da zona de entrada desse mesmo lixo. Estando dobrada, essa zona não entra em contacto com o que é deitado fora, o que, acredito, até poderá ajudar a diminuir a aversão das pessoas aos resíduos", afirma o *designer*. Esta Sheet oferece ainda um lado divertido e surpreendente. Sendo uma chapa grossa, forte, impossível de dobrar à mão, apresenta-se com uma zona de entrada de lixo criada com tal leveza que parece ter sido dobrada pelo vento. "É quase uma incongruência esta relação entre a peça forte e a leveza que transmite", sublinha Pedro Martins Pereira.

A Sheet é uma espécie de iPhone gigante, de linhas simples e muito actuais, onde se destaca a zona de entrada do lixo

Cumprido esse lado de surpresa que o *design* deve trazer-nos, será a Sheet mais um exemplo de como o *design* pode alertar consciências no que toca à necessidade de respeitarmos o meio ambiente? O director da Larus acredita que essas preocupações são uma tendência no *design* actual e que o tantas vezes falado *ecodesign* é uma tendência, não uma moda, "ou seja, envolve questões mais profundas e responde a necessidades da sociedade. Existe a consciência da necessidade de uma correcta utilização das matérias-primas, por exemplo. O *design* tem de ser útil para fazer sentido, tem de responder às necessidades das pessoas, se possível preservando o ambiente e tendo em atenção os recursos utilizados. O *design* tem de ser o mais inclusivo possível. Este sentido de responsabilidade social e de responsabilidade ambiental é algo que considero fundamental".

Ciclovia

BRAGA COM MAIS PEDALADA

Não por um canudo, mas em duas rodas: é assim que Braga se quer ver no futuro. Um passo de gigante rumo a uma mobilidade mais sustentável dado pela capital minhota, graças ao projecto de criação de uma rede ciclável com 76 quilómetros

Texto **Ana Rita Lúcio** Ilustração **Marta Monteiro**

Chamam-lhe Cidade dos Arcebispos, pelo passado ligado à história da igreja, mas o futuro de Braga pode levá-la a tornar-se um verdadeiro santuário para o culto das bicicletas a Norte do país. Numa cidade onde, ao longo dos anos, se têm acentuado, sobretudo, as virtudes da circulação automóvel, o conceito não chega a ser milagre, mas nasce de uma promessa da Câmara Municipal de Braga (CMB): a de criar no concelho uma rede ciclável com 76 quilómetros de extensão. Apesar de ainda estar na fase de arranque, o projecto quer levar a prática do ciclismo como alternativa para uma mobilidade sustentável em contexto urbano ainda mais longe e a mais gente. Quando for posta em marcha, a meta é que a ciclovia seja capaz de servir 100 mil bracarenses, o que equivale a atingir sensivelmente metade da população do concelho. Para pôr a rodar a ideia de que andar de bicicleta está ao alcance de todos, prevê-se que este corredor ciclável se estenda praticamente até à porta de cada casa. De acordo com o mapa apresentado pela CMB, apenas 300 metros separarão cada troço da rede das casas dos habitantes abrangidos pela ciclovia. "É a distância que se estima que um ciclista esteja disposto a percorrer a pé e que corresponde a cerca de cinco minutos", precisou o vereador do Urbanismo da CMB em declarações ao jornal *Público*.

MINHOTOS CICLISTAS

A extensão da rede ciclável vem responder a um anseio da população.

A meta de 76 quilómetros de ciclovias pode parecer ambiciosa, mas é o resultado de um movimento com cada vez mais adeptos no concelho de Braga. Afinal, só nos últimos três anos o número de utilizadores regulares da rede ciclável quadruplicou. A tendência para eleger a bicicleta como um meio de transporte alternativo está mesmo em aceleração notória entre os bracarenses: em 2011, havia 196 ciclistas, contra 724 em 2014. Uma cifra assinalável, sobretudo tendo em conta a curta extensão da atual rede: existem apenas 7,9 quilómetros, cujos troços incluem o corredor do rio Este e a encosta de Lamações. Não é, no entanto, por acaso que os habitantes do concelho estão a dar, cada vez mais, prioridade às bicicletas. Considerando que Braga é uma cidade relativamente plana, com a maioria das inclinações a não superar 3%, estão reunidas as condições ideais para dar ao pedal. E pedalada é o que se espera que não falte aos bracarenses quando este projecto estiver concluído, já que se prevê que este grande corredor ciclável em torno de Braga se prolongue do sopé do Bom Jesus à zona industrial de Ferreiros. Assim, serão contemplados o eixo central da cidade – entre a estação ferroviária e o *campus* da Universidade do Minho –, o centro histórico e as principais zonas habitacionais. Está ainda proposta uma ligação para fora da zona urbana, em direcção a Norte, com ligação ao Vale do Cávado.

76

QUILÓMETROS

DE CICLOVIAS

O projecto permite multiplicar por dez a actual rede ciclável do concelho, que abrange apenas 7,9 quilómetros, no corredor do rio Este e na encosta de Lamações.

NOVA REDE CICLÁVEL EM MARCHA

100.000

HABITANTES
OU SEJA, METADE DA POPULAÇÃO DO CONCELHO SERÁ ABRANGIDA

300

METROS
É A DISTÂNCIA MÁXIMA QUE SEPARA AS CASAS DA CICLOVIA

3%

DE INCLINAÇÃO
CIDADE MUITO PLANA, BRAGA NÃO ULTRAPASSA ESTA MARCA

Jessica Athayde

"NO CASO DOS MEUS ANIMAIS, FORAM ELES QUE ME ESCOLHERAM"

Nascida numa família que adora animais, a actriz Jessica Athayde fala-nos desta sua paixão, do seu trabalho e do ambiente.

Texto **Helena Estevens** Fotografia **Casa dos Animais de Lisboa**

Recentemente participante activa na campanha de adopção da Casa dos Animais de Lisboa, numa parceria com a LISB/ON #Jardim Sonoro, evento de música que se realiza na capital nos dias 6 e 7 de Setembro, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, para a sensibilização para a adopção de animais e contra o seu abandono, Jessica Athayde não tem qualquer dúvida sobre os assuntos que a tiram do sério: maus-tratos e abandono de animais, violência doméstica e falta de civismo ambiental.

Disse um dia que "se a minha casa estivesse a arder, a primeira coisa que salvava seriam os meus cães". Fale-me um pouco desses cães e conte-me como nasceu essa paixão por eles?
Cresci com gatos, mas quando fui viver sozinha, depois de passar uma vida inteira a querer um cão – a minha mãe não me deixava ter porque vivíamos num apartamento e tínhamos gatos –, uma das primeiras coisas que fiz foi ter um cão.

E qual foi o primeiro animal que teve?
Gatos. Tivemos sempre dois, um casal.

Qual o momento mais marcante com eles de que se recorda?
Provavelmente o facto de os termos trazido de Inglaterra para Portugal quando mudei de vida.

Os animais que teve foram oferecidos, adoptados ou adquiridos?
Os gatos foram sempre adoptados, foram sempre gatos rafeiros. O primeiro cão que tive, comprei. Na altura, confesso, não tinha grande conhecimento do que se passava em relação à adopção de animais. Há uns anos não sabia o que sei hoje. Os outros foram dados.

E acha que faz sentido comprar animais nos dias que correm?
Não. Temos tantos que precisam de casa e os canis estão cheios de cães, inclusive de raça... Mesmo quem queira um cão específico, como um Boxer ou um Golden Retriever, por exemplo, se for à Casa dos Animais, em Lisboa, ou a outro abrigo, vai encontrar lá, com certeza, porque as pessoas estão a abandonar os animais.

Como escolhe os seus animais de estimação?
Não sei. No caso dos meus, foram eles que me escolheram. Já o Boxer, o *Júlio* [que o criador da ninhada não conseguiu vender por ter o maxilar torto, um olho azul e outro castanho e um sopro no coração], foi-me dado. Nas primeiras horas, mantive-me um bocadinho contra a situação, por achar que era uma responsabilidade enorme, mas depois ele cativou-me.

Apesar das inúmeras campanhas, são muitos os animais abandonados no Verão ou mesmo no Natal, onde os animais oferecidos são devolvidos ou abandonados. O que é que é necessário fazer para impedir isso?
Sinceramente, nem sei se já passa só por as pessoas abandonarem os animais no Verão e no Natal. Acho é que se consegue fazer maior campanha nessas alturas. As pessoas abandonam os animais o ano inteiro. O país está completamente descontrolado, portanto os animais não são uma prioridade em casa para famílias que têm filhos. Os cães precisam de comida, de idas ao veterinário, ficam doentes e não são prioritários para muitas famílias. Para a minha, são.

Acha que a criminalização de maus-tratos aos animais de companhia vai pôr termo ao abandono?
Espero que sim. A verdade é que esta lei joga a nosso favor e joga contra, porque o abandono de animais irá provavelmente aumentar. Mas quase que prefiro que os cães estejam num canil, preparados para receber uma casa nova, do que numa casa onde são vítimas de maus-tratos. Todos temos conhecimento de actos horríveis, praticados de forma gratuita, e acho muito bem que esses actos sejam punidos. Ainda bem que saiu essa lei!

Na sua opinião, como se combate o abandono e os maus-tratos aos animais?
Acho que passa muito por reeducar as gerações mais novas. Parte da responsabilidade de todos fazer esta divulgação. Cabe às figuras públicas, aos jornalistas, aos *media*, etc., dar a conhecer este problema e educar as gerações que vêm depois. Nem todos terão esta sensibilidade, mas há muitos que, apesar de não terem sensibilidade, têm bom senso. Venho de uma família que sempre adorou animais. Há pessoas que não os adoram, mas daí a maltratá-los... Há dez anos, se me perguntassem qual era a diferença entre comprar e adoptar um animal de estimação, eu era ignorante em relação a isso. Hoje em dia não faz sentido absolutamente nenhum, para mim, comprar um cão quando há milhares de cães a precisar de casa.

Participou na campanha de adopção da Casa dos Animais de Lisboa, em parceria com a LISB/ON #Jardim Sonoro. Como classifica essa experiência?
Foi engraçada. Sempre que posso, adiro a estas causas. Acho que posso ajudar a dar visibilidade, e são causas que precisam. Neste caso, tive o *Júlio* lá também, que veio muito vaidoso com toda a atenção que lhe foi dada.

E foram muitos os animais adoptados?
Sim. A visibilidade tem sido boa e sei que tem correspondido bem. Mas há muitos animais abandonados. De qualquer forma, o projecto está a ajudar a passar a palavra, e isso é o mais importante. As pessoas têm curiosidade e vão ver. Já começam a considerar adoptar um cão em vez de o comprar a um criador, por exemplo.

CURIOSIDADES

Já se sentiu mais inglesa do que portuguesa. Actualmente não se sente tão inglesa como isso. O que mudou?
O tempo que tenho passado em Portugal. O facto de já não viver sem sol.

Qual o maior elogio que lhe podem fazer?
Dizer que gostam do meu trabalho.

E o pior que podem dizer de si?
Não sei. Vou pensar nisso.

Nunca sai de casa sem...
O telemóvel!

É uma mulher de gatos ou de cães?
De cães.

> **É preciso ter noção de que [ter um animal de estimação] é uma grande responsabilidade, que é para fazer parte da família, que os cães e os outros animais ficam doentes, que têm necessidades**

Que conselhos dá a quem queira um animal de estimação?
É preciso ter noção de que é uma grande responsabilidade, que é para fazer parte da família, que os cães e os outros animais ficam doentes, que têm necessidades e que não dá para ter um cão e achar que ele vai ficar em casa e que é só preciso atirar-lhe a bola de vez em quando. É um elemento da família. O *Júlio* é o meu filho.

Como actriz, consegue ver-se no papel de alguém que maltrata os animais?
Nunca tentei, mas, como actriz, se tiver de criar essa personagem, com certeza que iria ser um papel altamente frágil para mim. Sou precisamente o oposto...

As novelas deveriam ser usadas para alertar consciências?
Já estamos a percorrer um caminho em que não falta muito para isso acontecer. Neste momento estou a fazer uma telenovela que já começa a alertar para várias situações.

Em *Mulheres*, interpreta uma mulher que é vítima de violência doméstica, o papel mais complicado que lhe foi dado até hoje. Onde vai buscar a inspiração?
A personagem foi pensada juntamente com a APAV. Fiz leituras, li depoimentos. Fiz a construção da personagem com o meu "agressor", neste caso o actor Luís Gaspar.

O que mudou na sua forma de olhar para as vítimas de violência doméstica?
Mudou tudo. Tenho uma compreensão totalmente diferente. E muito respeito!

O que falta fazer nesta área para tornar o mundo melhor?
Não é nada fácil esta resposta... O facto de estar a fazer esta novela e de haver indicações de como as mulheres se podem ajudar tem sido já uma boa divulgação para a Linha de Apoio à Vítima. Há também cenas com uma advogada que explicam os direitos. Creio que isso já está a ajudar bastante.

Já que falamos de um mundo melhor, há necessariamente que se falar de ambiente. Como contribui para um melhor ambiente?
Reciclo, tento andar de bicicleta e largar o carro, tento comprar produtos biodegradáveis, produtos biológicos...

Tem algum hábito pouco amigo do ambiente que queira mudar mas ainda não conseguiu?
Os banhos de imersão.

Sei que faz mergulho. De onde vem essa paixão? Onde costuma mergulhar?
Para matar saudades, em Sesimbra. De resto, viajo.

De que mergulho guarda as melhores recordações?
Maldivas! É sempre bom nadar em águas quentes. Têm uma visibilidade espectacular. Vi dezenas de tubarões, vi milhares de espécies de peixes. Foi dos melhores mergulhos que já fiz.

Acredita que as campanhas de sensibilização para o ambiente têm tido eco nos oceanos?
Infelizmente, acho que não. Acho que as pessoas têm de ser mais educadas em relação a esta questão. Ainda atiram garrafas de cerveja, pontas de cigarros ou tudo o que for para o mar. Não há um mínimo de preocupação. Nos mergulhos, felizmente, tenho notado alguma diferença. Ainda há pouco tempo foi feito um mergulho em Cascais para ajudar a limpar a baía. Pelas fotografias que vi, percebi que o fundo do mar está cheio de porcarias que as pessoas deixam. Parece-me que as pessoas não têm a mínima noção das consequências do que fazem e sem dúvida que deveria haver uma aposta maior na divulgação.

Calçado ecológico

PONHA AQUI O SEU PEZINHO!

Verão, calor e os sapatos fechados trocados por chinelos e por sandálias. Mas até na hora de nos rendermos ao apelo da estação podemos ajudar a preservar o planeta.

Por **Tânia Taís**

Gisele Bündchen é uma das modelos mais famosas do mundo, mas o que talvez muita gente desconheça é que a brasileira teve enorme responsabilidade no sucesso de uma marca de chinelos, a Ipanema. Ao permitir que fosse lançada a linha Ipanema GB, Gisele licenciava o seu nome para um produto pela primeira vez e apontava como uma das justificações o facto de se tratar de algo que tinha preocupações ecológicas. A verdade é que os chinelos e as sandálias Ipanema, para lá de questões estéticas que lhes valeram colocar em causa o reinado das Havaianas, são fabricados com um composto de polímeros (plástico) 100% reciclável, o que se traduz numa grande vantagem para o nosso planeta.

Mas a Ipanema e a Havaianas têm um rival de peso: a Amazonas Sandals. Inspirada nos rios, na floresta e na cultura amazónica, esta linha ecológica utiliza material reciclado, reciclável ou biodegradável na sua composição e, de acordo com a marca, em condições favoráveis, a *bio rubber* (borracha natural com látex que vem das seringueiras nativas da Floresta Amazónica) pode desintegrar-se no espaço de cinco anos, ao contrário dos 700 anos estimados para as borrachas sintéticas. A marca assumiu-se como o primeiro fabricante mundial de sandálias biodegradáveis e o destaque vai mesmo para a linha Eco Rubber, com chinelos de borracha compacta totalmente reciclada.

Recorde Estas Amazonas Sandals podem desintegrar-se no espaço de cinco anos

Até Louboutin se rendeu

É também no Brasil que encontramos Thái Quang Nghiã, um vietnamita que fugiu do seu país quando tinha 21 anos e que, depois de ser resgatado por um barco em pleno oceano, acabou por encontrar uma vida melhor em terras de Vera Cruz. E a grande viragem na sua vida deu-se quando, buscando inspiração num modelo de chinelos usados no seu país de origem, criou uma linha de calçado com sola feita a partir de pneus reciclados. Nascia a Góoc, um verdadeiro caso de sucesso, onde se defende a máxima de que o conforto e a beleza podem ajudar a construir um mundo melhor.

E por todo o mundo chegam exemplos que corroboram essa máxima. Veja-se o caso da Simple Shoes, uma marca de sapatos sustentáveis femininos, masculinos e infantis. Para o verão, a sugestão são os *eco sneaks*, que na sua composição, e à semelhança de muitos outros modelos da marca, utiliza garrafas PET recicladas, algodão orgânico e pneus de carro reciclados para as solas. Existem também os fresquíssimos For your Earth, que não

Estilo As Eco Trash, de Christian Louboutin, as *pure vegan* Olsenhaus e as sabrinas 100% recicladas da Moschino (no sentido dos ponteiros do relógio)

Entre os materiais usados encontramos pneus e garrafas PET reciclados, algodão orgânico e até ecrãs de televisão

dispensam a utilização de algodão orgânico e de garrafas PET recicladas e que garantem utilizar tintas livres de substâncias tóxicas. Até as palmilhas são feitas de materiais reciclados! Mais arrojada e mais alta, pois falamos de sapatos de salto alto, é a Olsenhaus, que até utiliza ecrãs de televisão reciclados para criar o seu próprio calçado. A marca é ainda um forte apoiante das iniciativas da Peta, organização não governamental que luta contra abusos em animais. Não admira, por isso, que a Olsenhaus assine como *"pure vegan"* e assuma uma política de respeito pelos direitos dos animais, pelos direitos das pessoas e pelo ambiente. E, já que falamos em saltos altos, vale a pena recordar que até o famoso Christian Louboutin aderiu a esta corrente de calçado sustentável e criou dois modelos feitos a partir de material reciclado: o Winter Trash e o Eco Trash, sendo este último o que deve ser usado no verão. Para quem quiser uma marca conceituada mas não gostar de saltos altos, saiba que a Moschino se juntou à Kartell, uma marca de objectos de decoração, e em conjunto criaram umas sabrinas feitas a partir de plástico 100% reciclado.

Ipanema As rivais das Havaianas são fabricadas com um composto de polímeros (plástico) 100% reciclável

DO OCEANO PARA AS CRIANÇAS

No Quénia, os chinelos perdidos no mar dão origem a brinquedos.

É famosa a ilha de plástico existente no oceano Pacífico, tão famosa que uma fundação queniana especializada em acções sustentáveis, a Ocean Sole, criou um projecto de reciclagem de chinelos. A curiosidade é que muitos desses chinelos chegam à costa de Nairobi vindos, precisamente, dessa tal ilha de lixo existente no Pacífico. E foi a partir destes chinelos à deriva que se iniciou um projecto do qual resultam objectos de decoração, artesanato e belíssimos brinquedos que já foram notícia um pouco por todo o mundo.

MADE IN PORTUGAL

Cortiça e muito mais.

Também cá há exemplos de calçado com preocupações ecológicas. A Rutz, por exemplo, adoptou a cortiça como material de eleição. Rutz remete-nos para *roots,* raízes, origens e tradições portuguesas, mas pode ser conotado com *routes,* as rotas que devem ser seguidas para um futuro melhor. A pensar na próxima estação, apresentamos-lhe a Green Boots, uma marca de Leiria que recuperou o estilo das botas de trabalho dos anos 50 mas com a vertente da sustentabilidade. As solas são de borracha reciclada, os interiores em algodão, é reaproveitada cortiça para o isolamento e utilizado cabedal, natural e biodegradável.

Márcia

"DESRESPEITAR O MEIO AMBIENTE É UM ACTO DE EGOÍSMO"

A cantora, compositora e um dos nomes maiores da música portuguesa contemporânea assume-se como observadora atenta do mundo e sublinha a necessidade de valorizarmos aquilo que temos e cuidar muito bem "do nosso jardim".

Texto **Tânia Taís** Fotos **Rita Carmo**

O seu nome, Márcia, transporta-nos imediatamente para o tema *A Pele que Há em Mim*. E leva-nos também ao encontro de alguém que, numa altura em que palavras como reciclagem e sustentabilidade têm vindo a ser ouvidas de forma cada vez mais recorrente, acredita que as diversas artes podem ser uma ferramenta de excelência para alertar consciências relativamente a um problema que devia ser resolvido por todos. "A música, o teatro, o cinema e as artes plásticas são um veículo para despertar consciências", afirma, sublinhando a importância de cada um de nós ter um sentido de responsabilidade em relação ao impacto que os nossos hábitos têm no meio ambiente. "Muitas vezes não temos, sequer, conhecimento de onde vem aquilo que consumimos e em que condições está a ser produzido."

Esta análise resulta do facto de Márcia ser uma observadora constante e atenta do que se passa no mundo, uma das formas que encontra para buscar inspiração. E, fruto dessa observação constante, Márcia acredita que chegarmos a um cenário em que as pessoas percebam que proteger e preservar o meio ambiente não é um trabalho para os outros, "passa por pormenores na educação, no ensino e na cultura que consumimos. Se virmos bem, o cuidado de pôr no lixo um pacote vazio é algo relativamente recente. A minha geração aprendeu na escola que não se manda lixo para o chão, mas lembro-me de ficar chocada ao ver um filme dos anos 70 em que o Clint Eastwood mandava para o chão um maço de cigarros...".

Quando pensa nas pequenas faltas de respeito pelo meio ambiente, Márcia irrita-se com o egoísmo de quem as pratica e revela que o que mais a revolta, em Portugal, são os incêndios e a impunidade que existe nessa matéria. No seu dia-a-dia, a cantora tem cuidado com o que consome e informa-se da origem dos produtos. Separa o lixo e tenta sempre informar-se sobre a maneira menos poluente de deitar algo fora. "Por exemplo: sei que óleos e líquidos tóxicos não devem ser deitados no esgoto doméstico, mas espanta-me que as marcas não o saibam ou não se preocupem com isso. Devia vir escrito em cada rótulo! Lá chegaremos."

SEPARAR O LIXO

Um dos gestos mais simples e que a cantora não dispensa. Embalagens de plástico, metal, vidro e papel e lixo comum são separados e colocados nos devidos contentores.

UMA QUESTÃO DE EDUCAÇÃO

Márcia acredita que a educação é um caminho incontornável para mudar comportamentos. E lembra-se de ter aprendido na escola a não mandar lixo para o chão.

> "Lembro-me de ficar chocada ao ver um filme dos anos 70 em que o Clint Eastwood mandava para o chão um maço de cigarros..."

O QUE MAIS A REVOLTA

Quando pensa nas faltas de respeito pelo meio ambiente, Márcia elege os incêndios como o acto que mais a revolta. E condena o sentimento de impunidade face a esses casos.

CONSUMO SUSTENTÁVEL

No seu dia-a-dia, a compositora procura saber a origem dos produtos que consome e a forma como são produzidos.

OS LÍQUIDOS NO LOCAL CERTO

Os óleos e os líquidos tóxicos nunca são deitados no esgoto doméstico. Mas para que esse tipo de gesto se propagasse seria importante as próprias marcas fazerem esse alerta nos rótulos.

CANTAR PELO AMBIENTE

Passando das palavras aos actos, Márcia juntou-se a Luísa Sobral em defesa do Vale do Tua. Desse gesto nasceu uma canção a que muitos outros músicos se juntaram.

Chama-se *Os sítios mais lindos que vi* e é uma canção escrita por Márcia e por Luísa Sobral, outra das principais vozes da nova música portuguesa. Mas esta é uma canção especial, escrita e composta como forma de ajudar à causa da preservação do Vale do Tua. Em causa estava o projecto que visava construir uma barragem na Foz do Tua e que, de acordo com quem defende a não construção, significará a inundação de uma vasta área do Vale do Tua e cerca de 17 quilómetros da Linha Férrea do Tua.
A Márcia e Luísa Sobral juntaram-se nomes como Amélia Muge, Frankie Chavez, Mafalda Veiga, Marta Ren, Rui Reininho ou Tiago Bettencourt, entre vários outros, num tema que vale a pena escutar.

VEJA AQUI O VÍDEO DA CANÇÃO *Os Sítios Mais Lindos que Vi*

Biovivos

SUPERALIMENTOS NOS TELHADOS DE LISBOA

Em plena capital lisboeta, uma horta num telhado brinda-nos com superalimentos sustentáveis, criados sob o lema "Quer fresco? Compre vivo!"

Texto Helena Estevens Fotos Filipe Pombo

VEJA AQUI O VÍDEO EXCLUSIVO dos Biovivos num telhado de Lisboa

Situada no centro de Lisboa, tendo como pano de fundo o Parque Eduardo VII, a primeira horta num telhado, sustentável e certificada, promete trazer aos consumidores produtos biológicos fresquíssimos e prontos a consumir (mas ainda em fase de germinação, com raízes e tudo). Justifica-se, assim, o conceito de biovivos que lhes está associado: com uma grande densidade de nutrientes numa pequena quantidade de biomassa, o que os classifica como superalimentos. João Henriques é o mentor deste projecto. *Designer* industrial, professor da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, construtor e inventor de jardins verticais, hortas domésticas e estufas urbanas, deu início à produção com rebentos de ervilha, rebentos de girassol e erva de trigo, produtos que lhe asseguram "uma maior produção de biomassa por tempo e por quantidade de nutrientes. No menor tempo possível, consigo criar a maior quantidade de nutrientes possível", funcionando as estufas como "microfábricas locais de vitaminas, aminoácidos, antioxidantes", sendo essencial vender o produto vivo. "Nós costumamos dizer 'quer fresco? Compre vivo'. Ninguém come um quilograma de alface à refeição, mas se comermos 100 g de [folhas de] ervilha comemos os mesmos nutrientes do que um quilo de alface", explica, adiantando que "todos nós temos de comer os verdes e nenhum de nós come os verdes suficientes. Com estes superalimentos não é preciso comer grandes quantidades para obter a dose diária recomendada na sua totalidade das vitaminas". Quer isto dizer, que 100 g de folhas de ervilhas, que fornecem umas irrisórias 19 calorias, possuem 3,1% de proteína com enzimas "vivas", duas vezes mais vitamina C que as laranjas, quatro vezes mais vitamina A que o tomate, quatro vezes mais ferro que os espinafres e oito vezes mais ácido fólico que o feijão.

Óptimos em sumos, saladas ou sanduíches, os biovivos mantêm-se facilmente vivos dias após a sua aquisição – basta deixar no saco onde são vendidos e borrifá-los bem uma vez por dia. Pode também retirá-los do saco e colocá-los num prato com um pouco de água. Convém afastá-los da exposição directa da luz solar

Quanto aos biovivos de girassol, têm mais antioxidantes que os frutos vermelhos (que demoram quatro a seis meses a crescer em sítios específicos, estufas caras, em explorações que dão muito trabalho). "Eu faço um produto muito mais rico em antioxidantes em 15 dias, ao lado do ponto de consumo. O nível de sustentabilidade de aquisição do nutriente é muito mais elevado, muito mais eficiente e mais bem preparado para o futuro adequado para maximizar a produção local. Depois é muito rico em vitamina D e triptofano. Estamos a falar de uma 'salada fixe', como eu lhe chamo", refere, uma vez que o triptofano é um aminoácido que é metabolizado em serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade e bem-estar.

A erva de trigo é o outro superalimento que encontra na Biovivos. Considerada o melhor ingrediente para sumos *detox* (cuja palavra chave é clorofila), a erva de trigo ajuda a purificar e a aumentar o número de células brancas no sangue, ajuda na digestão e desintoxicação do fígado, limpa químicos inorgânicos do corpo, previne as cáries e melhora a função capilar. Uma das melhores fontes que existem de clorofila, é ainda rica em ferro, enzimas, aminoácidos e vitaminas A, B e C.

Uma ideia que deu frutos

A surgirem um pouco por todo o planeta, nomeadamente em Detroit, Nova Iorque – talvez a maior influência –, ou Hong Kong, as quintas nos telhados dos edifícios ou estufas urbanas, além do apontamento de verde que trazem, são actualmente uma forma segura, acessível e sustentável de produção de alimentos, que estão a reestruturar a relação dos seus residentes com a Natureza. São também a inspiração de João Henriques.

3

BIOVIVOS

OS SUPERALIMENTOS QUE PODE COMPRAR

Neste momento são três as variedades de biovivos disponíveis: ervilha, erva de trigo e girassol

"O ser num telhado é um factor de segurança naquilo que é instalado. Depois há o factor exposição solar, que no Verão acaba por ser problemático, mas que no Inverno é positivo. É uma questão de conseguirmos controlar o clima o mais possível", explica. O clima e a poluição inerente aos meios urbanos. Na primeira horta de telhado já se encontra instalado um filtro e dois mais seguir-se-ão, "uma vez que o objectivo é serem estufas antipoluição. Quero produzir de uma forma em que todo o ar que as plantas absorvem passe por filtros, de modo a termos plantas a crescer com ar puro. Sempre fui um pouco crítico relativamente às hortas nas cidades por isso mesmo. O nosso ambiente está cheio de metais pesados e várias outras toxinas".

Dado tratar-se de um espaço não utilizado, este projecto permite mostrar às pessoas que "é possível utilizar todos os espaços existentes numa cidade para produzir", frisa João Marques, neste momento também a desenvolver "outros sistemas. Não são jardins verticais, apesar de já ter feito vários – são modelos como linhas de 50 metros num prédio bastante alto, com uma forma fácil de colheita".

Como a estufa instalada no Club VII se encontra equipada com painéis solares, fora da rede eléctrica, estamos a falar de zero combustíveis fósseis, inclusive na distribuição dos produtos – as entregas são actualmente feitas a pé ou de bicicleta –, João Henriques afirma estar perante o produto mais sustentável do mercado. "O impacto ambiental associado ao seu ciclo é negativo – ou positivo, numa perspectiva de absorção de CO_2 –, absorve-se mais CO_2 do que aquele que se emite e isso é extremamente interessante", explica, apontando, no entanto, que "o outro lado extremamente importante da sustentabilidade, muito mais, às vezes, que a ecologia ou a reciclabilidade dos produtos, é a sustentabilidade económica. Para que os biovivos consigam sobreviver ao longo dos anos, não só o produto mas o modelo de projecto, é preciso haver sustentabilidade económica, até porque o objectivo é por cada miniestufa criar um emprego o mais local possível". Entre os planos para o futuro está, por isso, a ideia de fazer evoluir o negócio em modelo *franchising* ou "ter um modelo em que uma pessoa quer uma estufa e pede um microcrédito e nós asseguramos logo a venda de 50% da produção localmente, se conseguirmos".

COMO TUDO COMEÇOU

Formação em *design* com agricultura no currículo.

Designer industrial de formação – tirou Design nas Caldas da Rainha –, João Henriques fez, no 3.º ano do curso, um trabalho que relacionava *design* e agricultura. Ficaria de tal forma interessado no tema que nos dois anos que se seguiram todos os projectos realizados no âmbito escolar abordaram este tema. No final do 5.º ano pediu à escola para fazer hortas no telhado – "a escola tinha uns telhados fantásticos, que estavam mesmo a pedir que lá se pusesse umas quantas hortas ou estufas", tendo-lhe sido cedido um jardim no espaço da escola, onde acabou por instalar a estufa pretendida. A ideia de ocupar um telhado para a produção hortícola remonta a 2003, na altura mais até por curiosidade do que por entender os benefícios que traria para a cidade. Cinco anos mais tarde, em 2008, criaria a Urban Grow, para tentar dar o nome aos projectos e relacionar o *design* e a agricultura que andava a fazer e que, no início deste ano, deram origem aos Biovivos, que acabaram por se tornar o projecto mais adequado para ocupar um telhado.

DATAS ECOLÓGICAS

22/9 Dia sem Carros

26/9 Dia Mundial da Saúde Ambiental

6/10 Dia Mundial do Habitat

10/10 Dia Internacional para a Redução dos Desastres Naturais

24/10 Dia da Acção Climática

ATÉ 14 DE NOVEMBRO

POLUIÇÃO DOS MARES – A HERANÇA DA HUMANIDADE?

VILA DO CONDE

Esta exposição visa sensibilizar o público sobre a poluição dos mares, dar a conhecer o efeito dos poluentes e as estratégias de controlo dessa poluição. Estará patente a exposição *Maré Negra: O mar sob risco de derrame* e uma exposição fotográfica sobre lixo marinho. No Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental de Vila do Conde, 10 horas às 12h30 e das 14 às 18 horas.

26 A 28 DE SETEMBRO DE 2014

BIENAL DE TURISMO DE NATUREZA – ALGARVE 2014

ALJEZUR

Reunir num mesmo espaço um grande número de empresas do Algarve a trabalhar no segmento de mercado turismo de Natureza é uma oportunidade única para a afirmação deste produto turístico, que pode trazer ao Algarve milhares de turistas fora da época alta. Um interessante conjunto de seminários trará a esta Bienal de Turismo de Natureza vários *case studies,* nacionais e internacionais, que ajudarão a refletir sobre o potencial estratégico do turismo de Natureza para a região. Inclui ainda animação e oferta de sabores e aromas do Algarve.

30 DE AGOSTO E 13 DE SETEMBRO

CIÊNCIA VIVA NO VERÃO | SEGREDOS DO ATLÂNTICO

PARQUE NATURAL DO FAIAL, AÇORES

Um passeio a bordo do *OceanEye,* embarcação com fundo de vidro que permite observar os fundos marinhos, descobrir que segredos encerram os mares dos Açores e as magníficas estruturas geológicas, testemunhos da formação do arquipélago, misturando, assim, ciência e aventura num passeio único. Inscrições já abertas.

17 DE AGOSTO

WORKSHOP DE CAIXAS – ABRIGO PARA ANFÍBIOS

QUINTINHA DE MONSERRATE, SINTRA

Esta actividade, inserida no âmbito do projeto BIO+Sintra, vai permitir aos participantes aprender factos sobre os anfíbios, o seu ciclo de vida e quais as espécies que se podem encontrar na serra de Sintra. Irão também participar na construção de abrigos para estes animais se alojarem durante o calor do verão. Das 10 às 12 horas. Gratuito mediante inscrição prévia (comercial@parquesdesintra.pt ou 219 237 300).

6 E 20 DE AGOSTO

CAVALOS DE TIRO: A GESTÃO SUSTENTÁVEL DAS FLORESTAS

PARQUE DA PENA, SINTRA

No âmbito do projecto Ciência Viva no Verão, venha conhecer os Cavalos de Tiro no Parque da Pena: equilíbrio, precisão e força, sob comandos de voz, em prol da manutenção ambientalmente sustentável da floresta. Para maiores de 6 anos. Gratuito mediante inscrição prévia através do *site* www.cienciaviva.pt.

10, 17, 24 E 31 DE AGOSTO

ACTIVIDADES DE HORTICULTURA BIOLÓGICA PARA PAIS E FILHOS

ESCOLA DE HORTICULTURA, OEIRAS

Actividades práticas em torno da horta e da Natureza, tais como semear, plantar e regar ou criar vasos de plantas aromáticas para levar depois para casa, pintar tecidos com pigmentos naturais ou fazer compostagem são exemplos de várias actividades a experimentar. Das 9h30 às 12 horas. Para grupos familiares. Programa e inscrições no blogue da Escola de Horticultura.

ATÉ 15 DE SETEMBRO

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

POR TODO O PAÍS

Até 15 de Setembro estão a decorrer as candidaturas para o Concurso de Fotografia Quercus - BMWi, uma iniciativa que visa promover a observação e a protecção da Natureza através da actividade fotográfica. Natureza e Paisagem, Flora Autóctone Tem Vida, Aves e Prémio Especial BMWi são as opções temáticas de uma iniciativa que se destina a fotógrafos amadores e profissionais. O *dossier* de candidatura deve ser apresentado até 15 de Setembro, submetendo os participantes entre uma a oito fotos inéditas, num máximo de duas em cada categoria. Informações no *site* http://concursodefotografia quercus.pt.

ECO KIDS

FÉRIAS MAIS VERDES

Nos meses mais quentes do ano, não te esqueças de continuar a ser um superdefensor do planeta Terra!

ATENÇÃO MERGULHADORES!

Se fizeres mergulho, não deves tocar em nada quando estás no fundo do mar, por respeito pelo *habitat*.

TOCA A PEDALAR!

Agora que estás em férias, porque não desafias a tua família a trocar o carro pela bicicleta? E olha que por toda a Europa há cidades com bicicletas para alugar ou para uso gratuito (em Aveiro tens as Bugas, por exemplo).

NO HOTEL

Se fores para um hotel, desliga sempre o ar condicionado quando saíres do quarto.

NÃO PERTURBAR, SFF

Se fores passear para o campo, não colhas flores e tenta manter distância suficiente dos animais que encontrares, para não os perturbares no seu meio natural.

COMPRAS RESPONSÁVEIS

Sempre que fores às compras, incentiva os teus pais a preferirem produtos não embalados ou então em embalagens biodegradáveis e familiares. Depois, deposita-as nos ecopontos apropriados.

ACAMPAR

Vais experimentar acampar com os teus pais? Então escolhe sempre um parque de campismo ou um local que o permita, em vez do campismo selvagem.

FAZER UMA CAMINHADA

Quando te deslocares a pé, escolhe sempre caminhos e trilhos oficiais, para não estragares o ambiente.

ESTE LIVRO PODE SER TEU!

Todos os *e-mails* deverão estar identificados com nome e data de nascimento da criança, morada completa, para envio do prémio, *e-mail* de contacto e nome do encarregado de educação.

O Planeta Limpo do Filipe Pinto é uma viagem, repleta de aventuras, ao planeta imaginário do jovem músico. É uma oportunidade para conhecer os recantos e encantos da floresta e os seus habitantes e perceber o impacto negativo que as más acções humanas têm sobre a existência e a sobrevivência de todos os seres vivos.

A Sociedade Ponto Verde tem 20 exemplares deste livro para te oferecer. Para ganhares um basta enviares um *e-mail* para info@pontoverde.pt, com o título "Passatempo Recicla/Filipe Pinto" e respondendo às seguintes perguntas:

- **Em que concurso televisivo participou Filipe Pinto?**
- **Quais as cores dos ecopontos que conheces?**

Este passatempo é válido até dia 30 de Setembro e destina-se a crianças entre os 3 e os 11 anos.

pontoverde serviços

Ambiente: um desafio para o seu negócio, uma aposta no futuro.

A Ponto Verde Serviços é o parceiro certo da sua empresa para a área do Ambiente.

Com um profundo conhecimento da realidade empresarial, a Ponto Verde Serviços disponibiliza um leque alargado de soluções de consultadoria ambiental adaptadas a cada tipo de actividade económica, e oferece apoio integrado no âmbito da gestão de resíduos e do mercado voluntário de carbono, bem como ao nível da gestão de embalagens para empresas exportadoras.
Numa verdadeira aliança entre ambiente e sucesso empresarial, a Ponto Verde Serviços ajuda a sua empresa a atingir os indicadores de sustentabilidade ambiental mais determinantes para um desempenho excelente rumo a uma economia verde.

Para saber mais, visite-nos em:

www.pontoverdeservicos.pt

sociedade pontoverde

REVISTA RECICLA

A PUBLICAÇÃO DE REFERÊNCIA NA ÁREA DO AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE E CIDADANIA, GRATUITA EM FORMATO IPAD E ANDROID.

FAÇA JÁ O DOWNLOAD NA APP STORE OU GOOGLE PLAY.

DISPONÍVEL NA App Store

DISPONÍVEL NO Google play

www.pontoverde.pt