

# Guia de Boas Práticas Ambientais

## 2ª Edição



### Dúvidas ou sugestões

[www.setubalembomambiente.pt](http://www.setubalembomambiente.pt)  
[www.mun-setubal.pt/categorias/ambiente/](http://www.mun-setubal.pt/categorias/ambiente/)  
Linha do Ambiente: 265 220 230

### Gabinete de Participação Cidadã

Tel.: 265 541 500  
[gapc@mun-setubal.pt](mailto:gapc@mun-setubal.pt)

SETUBAL EM BOM AMBIENTE  
CIDADE VERDE, RIO AZUL.





#### Ficha Técnica

**Propriedade:** Câmara Municipal de Setúbal

**Edição:** Departamento de Comunicação e Imagem,  
Relações Públicas e Turismo e Departamento de  
Ambiente e Atividades Económicas

**Coordenação Geral:** Cristina Coelho e Sérgio Mateus

**Colaboração:** Alexandre Freire, Ana Sofia Pires,  
António Félix, Carlos Durval, Dionísio Galveia,

João Castro Monteiro, Filipa Fernandes e Sérgio Gaspar

**Fotografia:** David Pereira, José Luís Costa e Mário Peneque

**Projeto Gráfico:** Partícula | Átomo Criador

**ISBN:** 978-972-9016-48-6

**Tiragem:** 5000 exemplares

A Câmara Municipal de Setúbal reedita o Guia de Boas Práticas Ambientais após o sucesso da primeira edição. A publicação que tem nas mãos constitui uma importante ferramenta para promover um melhor ambiente e poupar recursos preciosos e finitos que cabe a todos preservar.

Ao longo deste guia são dados conselhos simples para um melhor ambiente. Tão simples, tão óbvios que, por vezes, nem nos lembramos de como é fácil poupar e proteger o planeta que é a nossa casa comum.

## MENSAGEM DA PRESIDENTE

Esta publicação é mais um contributo que a autarquia dá para a preservação ambiental, colocando à disposição dos munícipes um conjunto de informações dispostas de modo organizado e de fácil consulta. Aqui pode encontrar conselhos e ideias sobre eficiência energética e hídrica, qualidade do ar, reciclagem, limpeza das praias, hortas e compostagem em casa e até o que são as boas práticas ao volante e no trabalho, entre outras matérias.

Continuamos empenhados na melhoria da qualidade ambiental do concelho de Setúbal, contribuindo, à nossa escala, e com medidas concretas para este grande desafio comum que é a melhoria da qualidade de vida dos munícipes e a salvaguarda do futuro do nosso Planeta.

Por Setúbal em Bom Ambiente.

**Maria das Dores Meira**

Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

# ÍNDICE

- 1.Reduza as Despesas, Poupe o Ambiente.**P04**
- 2.Eficiência Energética.**P10**
- 3.Qualidade do Ar.**P12**
- 4.Reduzir, Reciclar e Reutilizar.**P14**
- 5.Recolha de Lixos Sólidos Urbanos.**P16**
- 6.Recursos Hídricos.**P18**
- 7.Ruído.**P20**
- 8.Floresta.**P22**
- 9.Animais de Companhia e Recolha de Dejetos Caninos.**P24**
- 10.Recolha de Óleos Alimentares Usados (OAU).**P26**
- 11.Recolha de Monos e de Resíduos Verdes.**P28**
- 12.Recolha de Entulhos.**P30**
- 13.Praia Mais Limpa.**P32**
- 14.Hortas e Compostagem em Casa.**P34**
- 15.Espaços Verdes em Meio Urbano.**P36**
- 16.Boas práticas ao Volante e no Trabalho.**P38**
- 17.Regras Básicas e Urgentes para um Planeta Sustentável.**P40**
- 18.Selo Verde.**P42**



# 01. REDUZA AS DESPESAS, POUPE O AMBIENTE

## Eletricidade . Água . Gás

Luz, água e gás são despesas importantes nos gastos familiares. Se adotar práticas que reduzam a utilização desnecessária e excessiva da eletricidade, da água e do gás verá que também o valor das suas faturas decresce. Ao mesmo tempo que poupa o ambiente com pequenas ações quotidianas, está a diminuir nos gastos do seu orçamento. Desligar aparelhos no botão, fechar a torneira enquanto escova os dentes e fazer uma boa utilização do fogão a gás são gestos que facilmente entram na rotina de cada um.



## ELETRICIDADE/ENERGIA

Poupar é saber usar a eletricidade das nossas casas sem consumos energéticos desnecessários. Escolher a potência contratada mais adequada ao seu nível de consumo e aos espaços a iluminar e desligar o interruptor sempre que não seja necessária iluminação, são gestos que reduzem a conta ao final do mês.

### Iluminação e aquecimento

- Desligue as luzes cada vez que sai de uma divisão;
- Reduza o tempo de utilização do aquecimento e do ar condicionado, isolando bem portas e janelas para manter boas condições térmicas no interior da habitação;
- Use e abuse da luz natural. Suba os estores e corra as cortinas para iluminar e aquecer a casa em dias de inverno;
- Prefira lâmpadas de baixo consumo energético, de tecnologia LED ou fluorescentes, pois consomem muito menos eletricidade do que uma lâmpada incandescente;
- Baixe os estores e feche as cortinas em dias de verão e sol intenso;
- Poupe dinheiro e energia ao isolar as janelas com vidros duplos;
- Instale um painel solar no seu telhado. A energia solar é uma boa opção ecológica;
- Opte por lâmpadas LED ou fluorescentes na iluminação de espaços exteriores, e instale temporizadores ou sensores de movimentos para que a luz não fique acesa desnecessariamente.



## 01. REDUZA AS DESPESAS, POUPE O AMBIENTE : ELECTRICIDADE / ENERGIA



### Pequenos eletrodomésticos

- Pague menos eletricidade desligando todos os aparelhos que mantêm em standby, como a televisão, o modem do operador de comunicações e o computador, que continuam a gastar energia;
- Evite deixar o telemóvel a carregar durante a noite. Mesmo com a carga completa, continua a consumir eletricidade;
- Prefira a compra de alimentos frescos aos congelados, pois estes últimos, além de mais caros, consomem até dez vezes mais energia ao serem preparados no micro-ondas ou no forno.

### Frigorífico

- Ao comprar um eletrodoméstico, opte por um modelo da classe A e com o rótulo Energy Star, que em termos de energia são os mais eficientes;
- Não coloque arcas frigoríficas e frigoríficos junto de janelas, portas e fogão, nem deixe acumular gelo, pois o excesso de gelo reduz a circulação de ar frio no aparelho, gastando mais energia;
- Retire do frigorífico de uma só vez todos os ingredientes de que vai precisar antes de cozinhar, evitando abrir e fechar diversas vezes a porta, já que isso implica maior consumo energético.

### Máquinas de lavar loiça e roupa

- Utilize a máquina de lavar loiça na carga máxima e, se possível, à noite, quando as tarifas de eletricidade são mais económicas;
- Retire a roupa da máquina quando o programa terminar, evitando que fique demasiado amarrada, o que facilita a tarefa de engomar e economiza o seu tempo e energia elétrica;
- Opte por lavar a frio e utilize um detergente adequado;
- Seque a roupa ao ar sempre que puder, evitando recorrer à máquina de secar.

## ÁGUA

Sabe que cerca de 40% da água que utilizamos em nossa casa é desperdiçada? Em termos ambientais esta percentagem traduz-se numa irresponsabilidade para as gerações futuras, pois a água não é um recurso natural inesgotável. Feche a torneira ao desperdício.



### Em casa

- No lava-loiças deve usar-se um recipiente para lavar os legumes ou a loiça à mão, e não deixar a torneira aberta. Não passar a loiça por água antes de a colocar na máquina. Se necessário, colocá-la de "molho" ou limpá-la com um guardanapo de papel utilizado na refeição;
- Feche a torneira enquanto lava os dentes e esfrega as mãos;
- Tome duche em vez de banho de imersão, poupando energia e água;
- Certifique-se de que as torneiras estão fechadas, pois uma torneira que goteja pode consumir 4 litros de água/hora. Se pingar a um ritmo de uma gota/segundo, desperdiça mais de 24,5 litros de água/dia;
- Relativamente aos autoclismos, dê preferência à utilização de equipamento eficiente em termos hídricos, com diferentes níveis de descarga em função da necessidade;
- Quando as máquinas de lavar não estão cheias, deve utilizar-se os programas de meia carga, porque cada lavagem da loiça consome cerca de 30 litros de água e a da roupa cerca de 90;
- Verifique o estado das torneiras e dos autoclismos, confirmando que não existem perdas de água.

## 01. REDUZA AS DESPESAS, POUPE O AMBIENTE : ÁGUA



### No jardim e na piscina

- Aproveite a água da chuva que cai dos algerozes e dos canos para regar o jardim. Pode ainda aproveitá-la para uso doméstico não potável;
- Regue as plantas do jardim ao amanhecer ou ao entardecer, quando a temperatura é mais baixa;
- Nos jardins de maior dimensão, utilize aspersores de rega e verifique se não há desperdícios;
- As piscinas utilizam muitos litros de água, que se perde por evaporação, sobretudo nos dias de maior calor. Assim, é recomendável que a piscina seja tapada sempre que não esteja a ser utilizada. Desta forma salvaguarda-se também a segurança.

### Na via pública

- Os municípios devem comunicar roturas nas redes de drenagem públicas, descargas de água na via pública, falhas no abastecimento de água potável, tampas de caixas de visita e grelhas de sumidouros danificadas ou em falta;
- A comunicação de ocorrências anómalas nas redes públicas de distribuição de água e de esgotos pode ser feita diretamente na Águas do Sado, através do sítio oficial da empresa ou pelo telefone **265 549 300**, disponível nos dias úteis entre as 09h00 e as 18h00;
- Os municípios também podem participar as anomalias detetadas nas redes públicas de distribuição de água e de drenagem de águas residuais urbanas e pluviais (saneamento) acedendo ao sítio da internet do município de Setúbal, <https://www.mun-setubal.pt/reclame-ou-sugira/>.

## GÁS

Poupar gás em casa tem uma dupla vantagem, poupança financeira e redução de emissão de gases com efeito de estufa (GEE).

### No fogão

- Ligue o fogão apenas quando tiver a panela ou o tacho prontos para levar ao lume;
- Opte, sempre que puder, por aquecer e cozinhar alimentos rapidamente na panela de pressão, economizando gás;
- Não encha a panela com excesso de água porque vai demorar mais tempo até ferver e não adianta aumentar a intensidade do lume já que numa panela comum a água não ultrapassa os 100° C;
- Cozinhe sempre na boca do fogão mais adequada ao tamanho da panela que está a utilizar, caso contrário metade do calor é perdido;
- Desligue a boca do fogão uns minutos antes do previsto. O calor acumulado encarregar-se-á de terminar a confeção dos alimentos.

### No esquentador

- Tal como deve fechar a torneira para a água não correr desnecessariamente, deve fazer o mesmo quando se trata da água quente, poupando também gás;
- Desligue o esquentador ou a caldeira se não os utilizar durante longos períodos;
- Diminua a temperatura da água no esquentador ou caldeira durante os meses mais quentes;
- Escolha caldeiras a gás natural ou aparelhos de ar condicionado, como sistemas de aquecimento central;
- Invista na instalação de painéis solares. Apesar do investimento inicial, permitem um retorno a curto/médio prazo.



## 02. EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

### Nem tudo o que luz precisa estar aceso.

A iluminação é um bem essencial nas sociedades modernas e está diretamente ligada ao tema Energia. É também uma área suscetível de intervenção, de forma a economizar algum dinheiro na conta da eletricidade.



### Iluminação doméstica

- Substitua as lâmpadas incandescentes comuns por lâmpadas de baixo consumo, como as LED e fluorescentes;
- Mantenha as luzes apagadas se não estiver a fazer uso delas;
- Verifique se apagou todas as luzes antes de se deitar;
- Evite ter mais do que uma lâmpada acesa por divisão da casa;
- Utilize candeeiros solares na iluminação exterior.

### Iluminação pública

Os municípios devem comunicar aos serviços competentes: candeeiros apagados, armaduras a cair, luz intermitente, cabos à vista, postes danificados, portinholas sem tampa e ausência de candeeiro

- Se detetar situações desta natureza, pode recorrer ao sítio da internet do município de Setúbal, <https://www.mun-setubal.pt/reclame-ou-sugira/> ou ao endereço [gapc@mun-setubal.pt](mailto:gapc@mun-setubal.pt)
- A comunicação de anomalias pode também ser feita junto da EDP, entidade responsável pelo serviço de manutenção do sistema de iluminação pública, através do sítio [www.edp.pt](http://www.edp.pt).

## 03. QUALIDADE DO AR

### Cuide do ar que respira.

A atividade industrial e o transporte automóvel têm aumentado a presença dos gases com efeito de estufa na atmosfera: atualmente as concentrações de dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ), de metano ( $\text{CH}_4$ ) e de óxido nítrico ( $\text{N}_2\text{O}$ ) estão, respetivamente, 40, 150 e 20% acima dos níveis pré-industriais registados em 1750.

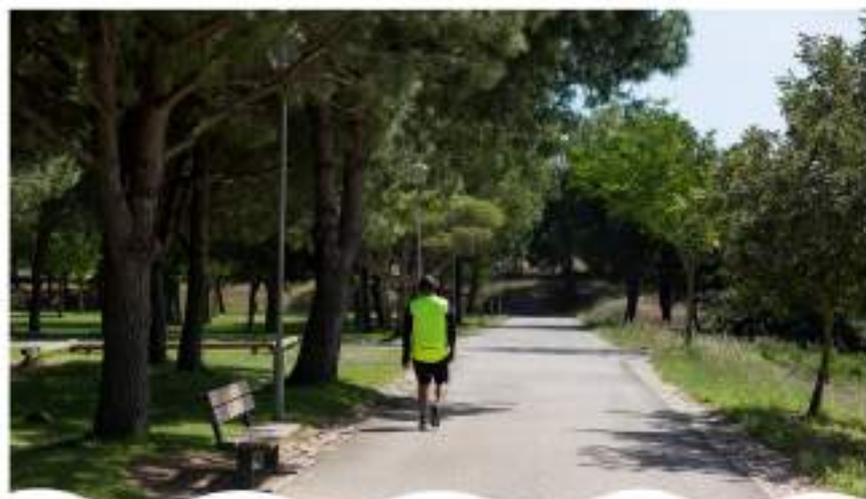
Uma das consequências mais diretas da poluição atmosférica é a degradação do ar que respiramos, que se reflete negativamente na saúde pública e no bem-estar das populações, tendo também efeitos prejudiciais na fauna e na flora e nos edifícios.



### Reduza as emissões de $\text{CO}_2$

Tudo o que fazemos tem impacto ao nível das alterações climáticas, sobretudo na forma como utilizamos a energia em casa e no local de trabalho e no modo como nos deslocamos. Ficam aqui algumas dicas para reduzir as emissões de  $\text{CO}_2$  e combater as alterações climáticas.

- **Deixe o carro em casa.** Utilize os transportes públicos, a bicicleta ou opte pela caminhada. Caso não seja possível, partilhe o automóvel;
- **Tenha uma condução calma e faça revisões periódicas ao veículo.** Uma condução brusca ou um motor mal afinado aumenta o consumo de combustível e a emissão de poluentes;
- **Na aquisição de um novo veículo, se optar por um motor a gasóleo, prefira os modelos equipados com filtros de partículas.** Se optar por um veículo a gasolina, pondere a compra de um híbrido ou elétrico;
- **Plante árvores.** Opte por espécies da flora local e junto da sua casa plante árvores que fazem sombra no verão e deixam passar a luz do sol no inverno;
- **Proteja a floresta dos incêndios.** As árvores produzem  $\text{O}_2$  (oxigénio) mas absorvem e retêm o  $\text{CO}_2$  (dióxido de carbono) da atmosfera e, por isso, as florestas são consideradas "sumidouros de carbono";
- **Proteja os oceanos da poluição.** Os oceanos são reguladores da temperatura global do planeta e já estão a sofrer os primeiros impactos das alterações climáticas: estão mais quentes, mais ácidos e com menos oxigénio.



## 04. REDUZIR, RECICLAR E REUTILIZAR

### Dê valor ao lixo.

Antes de reutilizarmos um material reciclado importa que cada um faça em casa e no trabalho a separação correta do lixo. Este gesto é já um contributo para um melhor ambiente.

Utilize o ecoponto para fazer a separação. Coloque sempre as embalagens desmontadas e bem espalmadas para rentabilizar o espaço disponível. A recolha dos contentores do ecoponto é efetuada pela empresa AMAR-SUL, sendo realizada individualmente por cada tipo de material (plástico/metal, papel/cartão e vidro).



#### • **Ecoponto Amarelo (embalagens de plástico e de metal)**

Deposite latas de conserva, embalagens de detergentes e de higiene, embalagens de leite, de manteiga e de iogurte, garrafas de óleo, água e refrigerantes, sacos plásticos e esferovite.

#### • **Ecoponto Azul (papel e cartão)**

Deposite caixas de cartão, caixas de ovos, papel de embrulho, jornais, papel de escrita e revistas.

#### • **Ecoponto Verde (vidro)**

Deposite garrafas, garrafões, frascos e boiões.

#### **Estamos a reduzir**

- Ao planear bem as compras para não haver desperdício;
- Ao escolher produtos com menos embalagens;
- Ao comprar produtos duráveis e resistentes;
- Comunicando, sempre que possível, por via eletrónica.

#### **Estamos a reutilizar**

- Ao usar o verso das folhas de papel utilizadas para rascunho;
- Ao reparar móveis antigos em vez de comprar novos;
- Ao aproveitar potes e garrafas de plástico para outras utilizações;
- Ao escolher sacos de pano e/ou rede para transportar as compras;
- Recarregando tinteiros de impressão nas lojas da especialidade;
- Entregando roupa e calçado sem uso a instituições de solidariedade social.

#### **Estamos a reciclar**

- Ao transformar uma garrafa de plástico numa camisola;
- Ao transformar o papel velho em novo;
- Ao transformar o vidro antigo num objeto novo.

## 05. RECOLHA DE RESÍDUOS SÓLIDOS URBANOS

### Cidade limpa, cidade linda.

Cada vez mais temos consciência e preocupação em manter a nossa rua, o nosso bairro e a nossa freguesia limpos e agradáveis, onde apeteça viver, conviver e ver crescer os nossos filhos e netos.

Por isso, é essencial colocar no local adequado os resíduos que produzimos todos os dias em nossas casas, evitando problemas de saúde pública.

Coloque os resíduos domésticos no contentor, entre as 19h00 e as 22h00, num saco bem fechado e não se esqueça de fechar a tampa.

Já agora... Fique a saber que cada um de nós produz, diariamente, aproximadamente 1,5 kg de lixo.

- Coloque no contentor o lixo doméstico que não pode ser reciclado, nomeadamente: produtos de higiene íntima (fraldas, tampões, pensos higiénicos e preservativos), cerâmicas;
- Feche o saco do lixo antes de o colocar no contentor, para evitar maus cheiros e pragas urbanas, como baratas e ratos;
- Não contribua para a acumulação de lixo fora dos contentores, nem faça montes de entulhos. Além do cheiro e dos eventuais problemas para a saúde pública, fica prejudicada a imagem da sua rua.

### O que fazer com pequenas quantidades de resíduos domésticos perigosos?

Resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE), lâmpadas, pilhas e acumuladores, baterias de veículos usadas (BVU) e pneus: na compra destes tipos de equipamentos, os usados devem ser entregues aos respetivos comerciantes, que têm a obrigação de os aceitar na compra de um novo. No caso dos REEE pode também deixá-los nas instalações dos Bombeiros Voluntários em Setúbal ou em Azeitão (Tel: 265 538 090 / 212 181 437).

### Medicamentos

As embalagens de medicamentos e os medicamentos fora de prazo devem ser entregues nas farmácias.

### Radiografias

Durante as campanhas da Assistência Médica Internacional (AMI), a entrega pode ser efetuada nas farmácias.

### Óleos Lubrificantes

As oficinas que vendem óleos lubrificantes devem receber os óleos usados. Em alternativa, pode entregar o óleo usado nas instalações da empresa Carmona, S.A., em Azeitão (Tel. 212 197 250).

Em caso de dúvida ou outros resíduos, contacte-nos através da Linha do Ambiente (Tel. 265 220 230)

O mau acondicionamento de resíduos está sujeito a coima nos termos previstos em regulamento municipal.



## 06. RECURSOS HÍDRICOS

### A água potável é um bem raro.

70% do nosso planeta é ocupado por água. No entanto, apenas 1% deste recurso é água doce disponível para consumo humano. Uma gota de uma substância tóxica pode poluir milhares de litros de água, permanecendo nas reservas do planeta durante gerações.

### Evite a poluição da água.

- Não deite lixo na sanita. Além de provocar entupimentos pode poluir rios e mar;
- Não lance para a rede de drenagem os seguintes resíduos, os quais podem causar entupimentos: restos de comida, molhos e gorduras, utensílios partidos, fraldas descartáveis, toalhetes de bebé, pensos higiénicos, preservativos, cotonetes e algodão, desperdícios como colas, óleos, lixas usadas, parafusos e madeiras;
- Use produtos de limpeza biodegradáveis e nas doses recomendadas pelos fabricantes.



### Saiba que...

A captação no Sistema de Abastecimento de Água do Concelho de Setúbal é constituída por seis origens, das quais quatro fazem parte do sistema de Setúbal (Algeruz, Pinhal das Espanholas, Faralhão e Poço Mouro) e duas do sistema de Azeitão (Pinhal de Negreiros e Peru). Devido à boa qualidade do aquífero, a água captada não sofre qualquer tratamento, além da desinfeção com hipoclorito de sódio. O volume anual de água captada e tratada em 2017 foi de 10.619.736 metros cúbicos.

### Reclamações

Qualquer reclamação no âmbito do serviço de abastecimento público de água deve ser feita preferencialmente através do sítio de internet da Águas do Sado ([www.aguasdodosado.pt](http://www.aguasdodosado.pt)), por contacto telefónico (707 109 019), ou ainda através do sítio na internet da Câmara Municipal de Setúbal ([www.mun-setubal.pt](http://www.mun-setubal.pt)) ou da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos ([www.ersar.pt](http://www.ersar.pt)).

Já agora... Feche a torneira ao desperdício, que pode chegar aos 10 mil litros/ano.capita.

## 07. RUÍDO

### O silêncio é ecológico.

O Ruído é definido como um som desagradável ou indesejável para o ser humano. É uma das principais causas da degradação da qualidade do ambiente urbano. Os transportes são os principais responsáveis, embora o ruído de atividades industriais e comerciais possa assumir relevo em situações pontuais.

### Minimize o ruído em sua casa.

- Na escolha de eletrodomésticos, máquinas, ferramentas ou outros equipamentos, opte pelos mais silenciosos. Ao utilizá-los respeite o descanso dos seus vizinhos.
- Respeite-se a si e aos seus vizinhos, evitando ruídos desnecessários em sua casa.
- Não realize obras no interior dos edifícios aos sábados, domingos e feriados, nem nos dias úteis entre as 20h00 e as 08h00, devendo o responsável afixar em local acessível aos utilizadores do edifício a duração prevista.

Para consultar o Regulamento do Ruído Ambiental do Município de Setúbal visite: [https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2018/07/RegulamentoRuidoAmbiental\\_DR.pdf](https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2018/07/RegulamentoRuidoAmbiental_DR.pdf)



## 08. FLORESTA

### Contribua para a protecção do património natural.

A floresta é um dos principais sumidouros de carbono da atmosfera, contrariando, desta forma, a tendência de aquecimento global do planeta. É também essencial no combate à erosão de solos e na retenção de possíveis contaminantes das águas superficiais e/ou subterrâneas. As áreas protegidas da Arrábida e do Estuário do Sado ocupam cerca de 53% do território do Concelho de Setúbal. A área florestal é constituída maioritariamente por sobreiro e pinheiro manso. A propensão para a ocorrência de incêndios é muito elevada na área do Parque Natural da Arrábida.



### Há formas de prevenir os incêndios

- Certifique-se de que não abandona resíduos na floresta;
- Se fizer piquenique, leve a sua refeição preparada. Evite fazer fogueiras;
- Caso opte por fazer lume, use os locais apropriados;
- Nunca faça fogueiras e/ou queimadas em dias ventosos.

### Saiba que...

É proibido fazer lume e fumar nos espaços florestais durante o período crítico de incêndios. Se avistar um incêndio florestal ligue de imediato para o 117 ou para os bombeiros da área

### O que fazer perante uma emergência?

LIGAR O NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA: 112

OU O NÚMERO MUNICIPAL DE SOCORRO: 800 212 216

Se estiver em Setúbal e necessitar de ajuda dos bombeiros o seu pedido será direccionado ao Centro Municipal de Operações de Socorro, onde operadores da Companhia de Bombeiros Sapadores de Setúbal, dos Bombeiros Voluntários de Setúbal e da Delegação de Setúbal da Cruz Vermelha Portuguesa vão encaminhar os meios necessários para dar resposta à situação (bombeiros e/ou ambulância)



### Setúbal SOS

A Setúbal SOS é uma aplicação gratuita para dispositivos móveis que permite, de forma expedita, a realização de chamadas de socorro com a identificação da posição geográfica instantânea do utilizador. As chamadas são redireccionadas para o Centro Municipal de Operações de Socorro. Esta aplicação encontra-se disponível de forma gratuita para smart phones Android e Apple a partir das respetivas plataformas:

#### Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.setubalsos>

#### Apple:

<https://itunes.apple.com/us/app/setubal-sos/id1166941075?ls=1&mt=8>

## 09. ANIMAIS DE COMPANHIA E RECOLHA DE DEJECTOS CANINOS

**Ninguém gosta de um jardim de cocós.  
Nem o seu cão.**

Entende-se por animal de companhia qualquer animal domesticado e mantido como companhia sob a responsabilidade dos seus donos.

A remoção dos dejetos do seu cão sempre que o leva à rua é uma ação absolutamente necessária. Os dejetos caninos não estão apenas associados à limpeza da via pública mas também à saúde pública, sendo responsáveis pela propagação de doenças graves, algumas das quais transmissíveis ao homem.

**Não esqueça...** que, se não apanhar os dejetos do seu cão, sujeita-se à aplicação de uma coima nos termos previstos em regulamentos municipais.



### **Cuidados previstos pela lei.**

A vacina antirrábica e o licenciamento dos canídeos são obrigatórios por lei. É também obrigatório o uso de coleira ou peitoral identificativo, trela e, nos casos de raças consideradas potencialmente perigosas, açaimo.

**Lembre-se...** que é proibida a circulação de cães na praia durante a época balnear, mesmo atrelados e açaimados. Nas áreas verdes, jardins e parques infantis, os cães só podem circular com trela.

### **Maus tratos.**

Os maus tratos infligidos a um animal de companhia são punidos com pena de prisão até um ano ou com multa até 120 dias. No caso de morte ou danos permanentes, essa pena poderá ser até dois anos de prisão ou até 240 dias de multa. O abandono de animais de companhia é punido com pena de prisão até seis meses ou com multa até 60 dias.

### **Boas práticas.**

- Leve um saco de plástico sempre que o cão for à rua. Apanhe os dejetos do seu animal com um saco de plástico e coloque-o num contentor de resíduos indiferenciados.
- Não alimente os animais na via pública. Os restos de comida propiciam a propagação de pragas urbanas (ratos, pombos e baratas).
- Respeite a sinalização e os locais próprios criados para as necessidades do seu cão e apanhe os seus dejetos.
- Circule por áreas verdes, jardins e parques infantis com o animal pela trela.



## 10. RECOLHA DE ÓLEOS ALIMENTARES USADOS (OAU)

### Transforme o óleo de cozinha em energia.

O óleo alimentar usado pode ser reciclado e transformado em biodiesel, um combustível que substitui o gasóleo, sendo ambientalmente mais sustentável.

Ao entregar o óleo alimentar para reciclagem está também a prevenir o entupimento de canos da sua casa e a contribuir para a diminuição da poluição da água, do ar e do solo.

**Não se esqueça...** que reciclar óleo usado permite produzir detergentes e outros produtos úteis, além do biodiesel. Não deite o óleo nos contentores do lixo nem na rede de drenagem de águas residuais domésticas, mas sim nos oleões distribuídos na cidade de Setúbal.



### Como proceder?

- Deixe arrefecer o óleo e limpe-o de impurezas (restos de comida, água e outros) com a ajuda de um passador;
- Aproveite uma garrafa de plástico vazia e seca e despeje o óleo com a ajuda de um funil;
- Deposite a garrafa, bem fechada, num dos pontos de recolha de OAU.

**Atenção...** Nos oleões só deve colocar óleo alimentar usado e nunca óleo mineral (de motores de veículos motorizados ou outros)

### Pontos de recolha de OAU.

Para saber a localização do oleão mais próximo da sua habitação, consulte a rede municipal de recolha através do site da ENA - Agência de Energia e Ambiente da Arrábida, entidade parceira da Câmara Municipal de Setúbal na gestão dos OAU: <http://oau.ena.com.pt> | 265 546 194 ou informe-se junto do Gabinete de Projetos do Ambiente e da Energia, do Departamento de Ambiente e Atividades Económicas da Câmara Municipal de Setúbal: [gapae@mun-setubal.pt](mailto:gapae@mun-setubal.pt) | 265 537 058

## 11. RECOLHA DE MONOS E DE RESÍDUOS VERDES

### **Não deixe o mono ao abandono.**

Monos são objetos de grandes dimensões que já não têm utilidade, como eletrodomésticos, móveis, sofás, colchões, etc.

**Lembre-se...** Quando comprar um eletrodoméstico, o vendedor deve recolher o velho.

### **O lixo também é verde.**

Resíduos verdes são pequenas quantidades de resíduos resultantes do tratamento de jardins e do corte de árvores e de arbustos (relva, ramos, aparas e folhagem).

A recolha de monos, resíduos verdes e entulhos deve ser articulada com a Câmara Municipal ou a respetiva Junta de Freguesia.

Linha do Ambiente: 265 220 230

U. F. Azeitão: 800 208 504 | 212 199 930

Sado: 265 783 016

Gâmbia-Pontes-Alto da Guerra: 265 706 124

U. F. Setúbal: 265 428 752

S. Sebastião: 265 719 520

O depósito de monos e resíduos verdes na via pública, fora do horário e local combinado com a CMS ou com as Juntas de Freguesia, está sujeito a coima nos termos previstos em regulamento municipal.

### **Atenção às queimadas**

As queimadas de resíduos verdes são permitidas apenas entre novembro e abril, para evitar incêndios, com comunicação prévia aos bombeiros para o telefone 265 739 330.



## 12. RECOLHA DE ENTULHOS

### O entulho no devido embrulho.

Os chamados entulhos ou resíduos de construção e demolição (RCD) são os resíduos resultantes de pequenas obras de remodelação em casa, como restos de calças, tijolos e azulejos, que são produzidos durante intervenções que envolvam colocação de azulejos ou substituição da canalização na casa de banho.



### Big Bag ou contentor?

- Não amontoe os entulhos junto do contentor, requirite um "big bag" (com capacidade para entulho até 1 metro cúbico) nos serviços da Câmara Municipal de Setúbal ou na sua Junta de Freguesia caso resida em Azeitão, no Sado ou em Gâmbia-Pontes-Alto da Guerra. Solicite a recolha do "big bag", quando este estiver cheio, junto dos serviços camarários ou da Junta de Freguesia.
- Para quantidades superiores a 3 metros cúbicos, alugue um contentor de grande capacidade, contactando um operador de resíduos licenciado.

O depósito de entulhos na via pública está sujeito a coima nos termos previstos no regulamento municipal.

Em caso de dúvida, contacte-nos através da Linha do Ambiente.

Linha do Ambiente: 265 220 230

U. F. Azeitão: 800 208 504 | 212 199 930

Sado: 265 783 016

Gâmbia-Pontes-Alto da Guerra: 265 706 124

U. F. Setúbal :265 428 752

S. Sebastião: 265 719 520

## 13. PRAIA MAIS LIMPA

**Deixe as praias da Arrábida como as encontra: perfeitas.**

Se não gostamos de uma praia suja, temos de contribuir para a sua limpeza... Todos somos responsáveis! As nossas praias – Albarquel, Figueirinha, Galapos, Creiro e Pórtinho da Arrábida – são um património natural que a todos cabe o dever de preservar.

**Não esqueça...** Que ao poluir a areia está a poluir o mar, pondo em risco todo o ecossistema marinho. ADIRA às diversas campanhas de sensibilização ambiental no âmbito do programa "Bandeira Azul" da Praia da Figueirinha.



### Boas práticas

- Leve um saco de plástico para a praia para pôr o lixo que vai fazendo, incluindo, latas e/ou garrafas de plástico/vidro, papéis, beatas de cigarros, paus de gelado. Estes materiais, além de de um impacto visual negativo, podem constituir focos de risco para a saúde pública. Os roazes corvineiros do Sado, bem como outros animais, confundem alguns destes objetos com alimentos e ingerem-nos, o que pode causar-lhes doenças ou até mesmo a morte.
- Não enterre nem o saco nem o lixo na areia.
- Coloque o saco de plástico fechado num dos contentores mais próximos.
- Certifique-se, ao deixar a praia, de que o areal fica limpo para si e para os outros.

### Lembre-se de:

- Escolher praias vigiadas e respeitar os sinais de aviso, como a cor da bandeira... não deixe as crianças tomar banho sozinhas.
- Não ir para fora de pé em colchões ou em bóias.
- Não tomar banho depois de comer.
- Colocar o colete de salvação caso ande de barco.
- Cumprir sempre as instruções dos nadadores-salvadores.
- Evitar exposição solar nas horas de maior calor (entre as 11h30 e as 16h30)

## 14. HORTAS E COMPOSTAGEM EM CASA

### Agricultura em miniatura.

Gostava de cultivar e colher na sua casa umas ervas aromáticas, umas folhas de rúcula ou uma alface fresquinha mas não tem espaço?

As hortas verticais são uma excelente solução para cultivar em meio urbano, aproveitando e embelezando espaços reduzidos, como varandas e paredes de edifícios.

**Cultive...** Salsa, manjeriço, coentros, alfaces ou espinafres e decore a sua cozinha e a sua varanda. Hoje, as lojas da especialidade dispõem de diversos acessórios que podem ajudar.



### Sabia que...

A horta familiar permite uma disponibilidade de produtos vegetais e ervas aromáticas frescas e o acesso facilitado a uma alimentação saudável.

Construir as hortas

- Podem ser feitas em qualquer espaço pequeno com terra bem adubada, de preferência natural, que receba luz e água;
- As sementes podem ser cultivadas em garrafas de plástico ou pacotes de leite;
- A escolha dos vegetais é feita de acordo com a preferência de cada um. Normalmente, temperos, ervas e hortaliças são os que mais facilmente se adaptam;
- Veja nas embalagens das sementes a época do ano mais indicada para a sementeira e como o vegetal deve ser tratado;
- Os cuidados a ter são os seguintes: regar com frequência, adubar quando necessário e controlar as pragas, preferencialmente por via biológica.

### Compostagem.

Se tiver uma horta poderá utilizar os restos dos alimentos e os resíduos do jardim para produzir um composto rico em nutrientes.

Uma das principais vantagens da compostagem é a redução da quantidade de resíduos que são depositados em aterro sanitário.

### Como Fazer.

- Para a compostagem é necessário um local onde depositar os resíduos orgânicos;
- Para evitar mau cheiro, coloque borras de café e não utilize restos de carne e de peixe, apenas vegetais;
- A pilha de resíduos criada deve ser arejada e revolvida regularmente;
- Após cerca de três meses obterá um composto com boas condições de utilização.

### Hortas urbanas.

O projeto Hortas Urbanas de Setúbal, iniciado em 2012, está instalado junto dos viveiros municipais e consiste na atribuição, mediante critérios de seleção estabelecidos em regulamento próprio, de parcelas de terreno para cultivo, cada uma com 30 metros quadrados de área.

Tem como objetivo dotar o município de um espaço comunitário que permite uma forte conexão ecológica, social e económica entre os habitantes de Setúbal e uma atividade agrícola sustentável, promovendo a produção local e comunitária.

Caso esteja interessado, contacte a Divisão de Espaços Verdes da Câmara Municipal de Setúbal: [diev@mun-setubal.pt](mailto:diev@mun-setubal.pt) | 265 553 694

## 15. ESPAÇOS VERDES EM MEIO URBANO

### A cidade é um habitat natural.

Além de embelezarem a paisagem urbana, os espaços verdes controlam o microclima, filtram as emissões atmosféricas e absorvem parte do ruído provocado pela circulação automóvel.

Os espaços verdes desempenham ainda funções culturais, de integração e enquadramento, didáticas, de suporte de uma rede contínua de percursos para peões, de lazer e de recreio.

Os espaços verdes têm um papel de fundamental importância para o bem-estar da população urbana.

- Contribua para a defesa e preservação das árvores e outras espécies vegetais dos espaços verdes públicos;
- O estacionamento indevido em cima das zonas ajardinadas pode danificar, além das plantas, os tubos de rega e aspersores;
- Não deixe o seu animal de estimação à solta num jardim público, nem permita que dejecte ou urine nessas zonas.



### No seu pequeno espaço verde:

- Escolha para o seu jardim espécies autóctones (espécies locais da região), que estão mais adaptadas e necessitam de menos água no verão;
- Adeque a quantidade de água e frequência da rega à época do ano e regue preferencialmente de manhã ou ao fim do dia para evitar as perdas de água por evaporação;
- Para evitar que a terra seque, pode cobri-la com uma camada de relva cortada ou palha;
- Utilize de preferência sistemas de rega automáticos;
- Utilize corretamente os produtos fitofarmacêuticos, salvaguardando a sua saúde, a dos seus vizinhos e a dos animais;

### Desfrute dos espaços verdes do concelho:

Parque do Bonfim, Jardim de Vanicelos, Parque Verde da Algoeira, Parque Verde da Bela Vista, Parque Urbano de Albarquel, Praça da República, Jardim General Luis Domingues, Parque da Lanchoa, Jardim Multissensorial das Energias, Azetão Bacalhôa Parque e Parque do Morango.

### Saiba que...

- Se uma árvore ou ramos penderem de um terreno privado para outro terreno privado, o município não tem legitimidade para intervir.
- Quem se sentir lesado pode acionar o mecanismo previsto no n.º 1 do artigo 1366.º do Código Civil, de acordo com o qual "(...) ao dono do prédio vizinho é permitido arrancar e cortar as raízes que se introduzirem no seu terreno e o tronco ou ramos que sobre ele propenderem, se o dono da árvore, sendo rogado judicial ou extrajudicialmente, não o fizer dentro de três dias".
- Necessita de autorização do ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas para:  
Realizar a poda, o corte ou o arranque de sobreiros e de azinheiras;  
Realizar o corte, a desrama e a circulação de coníferas hospedeiras com nemátodo do pinheiro;  
Efetuar o arranque de oliveiras.

### Mais informações:

ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas  
[www.icnf.pt](http://www.icnf.pt) | 265 541 140  
Câmara Municipal de Setúbal - Divisão de Espaços Verdes  
[diev@mun-setubal.pt](mailto:diev@mun-setubal.pt) | 265 553 694

## 16. BOAS PRÁTICAS AO VOLANTE E NO TRABALHO

### Boas práticas ao volante.

- Evite ter o motor a trabalhar quando o carro está parado e tenha em atenção que as emissões dos veículos atingem o ponto mais baixo quando viaja entre 65 e 95 km/hora;
- Escolha um automóvel com a preocupação da relação entre o combustível gasto e o tamanho do veículo. Se quer ajudar o planeta, o tamanho conta;
- Reduza o número de viagens curtas de automóvel;
- Faça manutenção regular do veículo. Verifique o filtro de ar do motor em cada mudança de óleo; escolha óleo com as palavras "conservação de energia"; carros regulados poluem menos e uma manutenção correta de apenas 1% da frota de veículos mundial representa meia tonelada de gás carbónico a menos na atmosfera;
- Opte por pneus com baixo atrito. Confirme regularmente a pressão dos pneus.



### Ecocondução.

Forma de condução eficiente que permite reduzir o consumo de combustível e a emissão de gases com efeito de estufa e outros poluentes, contribuindo também para uma maior segurança rodoviária e um maior conforto dos ocupantes.

- **Planeie** antecipadamente os percursos e escolha os mais des congestionados;
- **Conduza** evitando muitas travagens e acelerações;
- Nos motores a gasolina, inicie a marcha logo após o arranque, mas espere alguns segundos nos motores a diesel;
- **Circule** sempre a baixas rotações, optando por mudanças mais altas;
- **Conduza** a velocidades razoáveis e acima de tudo conduza suavemente;
- **Adapte** a velocidade à estrada e às condições de circulação;
- **Trave** de forma suave e progressiva;
- **Sempre** que a velocidade e o espaço o permitam, abrande o veículo sem reduções de caixa;
- **Desligue** o motor em paragens prolongadas.

### No trabalho e em casa.

- **Opte** por colocar o computador e o monitor em modo inativo, o que consome até menos 70% de energia;
- **Desligue** o computador sempre que ficar mais de duas horas sem o utilizar;
- **Evite** que os equipamentos permaneçam em standby. Desligue-os da tomada;
- **Apague** as luzes do escritório sempre que tenha luz natural ou quando sair;
- **Evite** a utilização do ar condicionado e ao utilizá-lo tenha em atenção as boas práticas de utilização deste equipamento por forma a poupar energia; não utilize níveis de temperatura muito acima ou muito abaixo da temperatura ambiente;
- **Reutilize** papel e compre papel reciclado;
- **Evite** imprimir os documentos e, se tiver mesmo de o fazer, imprima e fotocopie em ambos os lados;

Lembre-se: quando for às compras leve sacos reutilizáveis. Evite o uso de sacos de plástico leves.

## 17. RESUMO DAS REGRAS BÁSICAS PARA UM PLANETA SUSTENTÁVEL.

### Água

- Nunca deixe a torneira a pingar;
- Não lave os dentes com a água a correr, utilize um copo;
- Tome banhos de chuveiro e não de imersão;
- Use pouco detergente quando lavar a louça ou roupa e não lave com água corrente;
- Use as máquinas de lavar apenas quando estiverem cheias;
- Sempre que detetar uma fuga de água ou uma possível contaminação informe os serviços competentes;
- Coloque uma ou mais garrafas cheias no reservatório do autoclismo para gastar menos água em cada descarga.

### Energia

- Apague as luzes sempre que sair de uma divisão da casa;
- Utilize os programas económicos das máquinas de lavar;
- Utilize, sempre que possível, fontes de energia não poluidoras;
- Calafete as janelas e varandas;
- Utilize eletrodomésticos e lâmpadas de baixo consumo.

### Resíduos

- Participe de forma ativa nas campanhas de recolha seletiva;
- Coloque o vidro, as embalagens, o papelão e as pilhas nos ecopontos distribuídos pela cidade;
- Coloque o lixo em sacos bem fechados e deposite-os dentro do contentor mais próximo;
- Feche sempre a tampa do contentor depois de depositar o lixo;
- Informe os serviços de higiene e limpeza sempre que tiver monos para recolher;
- Espalme sempre as caixas de cartão antes de as colocar no papelão;
- Reduza a quantidade de sacos plásticos utilizados;
- Evite o uso de produtos descartáveis;
- Aproveite as folhas de papel nos dois lados;
- Use papel reciclado;
- Utilize pilhas e baterias recarregáveis;
- Utilize a rede municipal de recolha seletiva de óleos alimentares usados. Mais informações no folheto disponível nesta página (área "Documentos").

### Nos jardins

- Contribua para a defesa e preservação das árvores e outras espécies vegetais dos espaços verdes públicos;
- Não passeie animais nos jardins públicos sem que estejam devidamente presos com trelas;
- Não permita que os animais dejetem ou urinem nessas zonas;
- Plante espécies naturais da região no jardim de casa;
- Utilize apenas adubos orgânicos no jardim;
- Regue o jardim nas horas de menor calor;
- Não utilize pesticidas nem herbicidas.

### Na praia

- Respeite os sinais de aviso;
- Não deixe as crianças tomar banho sozinhas;
- Não vá para fora de pé em colchões ou em boias;
- Não tome banho depois de comer;
- Escolha praias vigiadas;
- Não ande de barco sem colete de salvação;
- Cumpra sempre as instruções dos nadadores-salvadores;
- Não suje a praia, mantenha-a sempre limpa;
- Não leve cães para a praia devido a riscos de saúde pública.





