

## PEGADA ECOLÓGICA



### O que é a Pegada Ecológica?

Foi a pensar na dimensão crescente das marcas que deixamos na Natureza e na forma de quantificá-las, que os especialistas William Rees e Mathis Wackernagel desenvolveram, em 1996, o conceito de Pegada Ecológica.

A expressão Pegada Ecológica é uma tradução do inglês *Ecological Footprint*.

A Pegada Ecológica é pois um indicador que procura avaliar a sustentabilidade dos territórios, comparando a utilização dos serviços e recursos naturais com a capacidade que a Natureza tem para efetuar a sua reposição. Por outras palavras, traduz em hectares (ha) a área em média que um cidadão ou sociedade necessitam para suportar as suas exigências diárias.

O cálculo tem por base diferentes categorias de consumo, como sejam a alimentação, a casa, os transportes, os bens de consumo, a energia, a água, entre outros. Este consumo é convertido em área bioprodutiva, segundo várias parcelas de terreno (terra e mar) necessárias para produzir/ repor os recursos utilizados

e assimilar os resíduos e os poluentes produzidos por uma dada unidade de população. Desta forma permite avaliar o impacto da atividade sobre a Natureza, assim como quantificar e prever o êxito e o fracasso de possíveis medidas adotadas que permitam uma melhoria da eco-eficiência produtiva de uma população.

### Qual é a minha Pegada Ecológica?

Se tiver curiosidade e possibilidade calcule a sua pegada ecológica respondendo a um questionário sobre: a sua alimentação (regime alimentar, tipo de alimentos), a quantidade de lixo produzida, a sua habitação (área, n.º de habitantes, tipo de construção) e a sua mobilidade e uso de transportes (km feitos em diversos meios de transporte, combustível consumido, etc.). Calcule aqui descarregando a grelha de cálculo na hiperligação abaixo. [http://www.gesamb.pt/upload/gesamb/img/Pegada\\_Ecologica.pdf](http://www.gesamb.pt/upload/gesamb/img/Pegada_Ecologica.pdf)

Ficará com uma ideia do impacto do seu estilo de vida no planeta Terra.

### Índice

Pegada Ecológica	1
O que é a Pegada Ecológica?	1
Qual é a minha Pegada Ecológica?	1
Como reduzir a minha Pegada Ecológica?	2
O que temos feito na EPADRV para reduzir A Pegada Ecológica	3

### Como reduzir a minha pegada ecológica?



Para reduzir a Pegada Ecológica é fundamental adotar comportamentos mais amigos do ambiente por forma a reduzir a quantidade de recursos necessários às nossas atividades diárias. Não lhe dizemos para adotar um comportamento radical, mas sim que efetue uma gestão mais eficiente dos recursos. No seu dia-a-dia poderá seguir algumas das seguintes sugestões:

- Invista na redução dos consumos energéticos, utilizando aparelhos elétricos e eletrónicos de baixo consumo. Não deixe os aparelhos ligados, por exemplo, televisão e computador, sem estarem a ser utilizados.
- Reduza o consumo de água. Substitua o banho de imersão por um duche rápido, instale redutores de caudal, repare pequenas fugas e regule as descargas do autoclismo.
- Sempre que possível, adquira produtos produzidos localmente, pois consomem menos combustível no seu transporte, produzindo menos emissões e contribuem para a manutenção do emprego e para o desenvolvimento da economia regional.
- Utilize papel 100% reciclado e livre de cloro. Consuma o menor volume de papel possível e utilize sempre as duas faces das folhas. Utilize as folhas que não são necessárias para rascunho. Por fim, coloque todos os resíduos de papel no ecoponto azul.
- Repare os equipamentos avariados antes de comprar um novo. Não deite para o lixo um equipamento que funciona, procure encaminhá-lo para quem o possa utilizar.
- Evite comprar produtos de usar e deitar fora, tais como papel de cozinha, guardanapos, toalhas de papel, talheres e copos de plástico, etc.; guarde os alimentos fatiados em caixas em vez de utilizar papel de alumínio ou película de plástico.
- Utilize os contentores de recolha seletiva, evitando colocar no lixo produtos potencialmente tóxicos, como por exemplo pilhas. Em relação ao óleo usado de cozinha, entregue-o em locais de recolha. Caso a sua localidade não seja abrangida por uma rede de recolha, coloque o mesmo numa garrafa junto com o seu lixo normal. Nunca despeje o óleo usado no esgoto.

*Se ainda não pôs em prática muitos dos conselhos indicados nestas Eco\_Newsletters esperamos que desta vez tenha um estímulo extra para começar hoje mesmo a mudar os seus comportamentos e hábitos! Preocupe-se com a sociedade onde se encontra inserido, ao nível local e nacional. Se já alcançou os seus objetivos de bem-estar, lembre-se que existem muitos milhões de pessoas que lutam para satisfazer os níveis mais básicos de subsistência. Com o desenvolvimento sustentável todos poderemos ganhar.*

### O que temos feito na EPADRV para reduzir a pegada ecológica

Em março o Clube do Ambiente dinamizou um leque de atividades, com o objetivo de sensibilizar a comunidade educativa para a necessidade de proteger o meio ambiente



As atividades do **dia 21 de março** iniciaram-se no auditório da EPADRV, com o visionamento de um pequeno vídeo, ilustrativo dos perigos para o planeta, mas também de algumas propostas de mudanças comportamentais, que devem ser adotadas por todos. No final do visionamento do vídeo, a Coordenadora do Clube do Ambiente, Dina Ribau, questionou os alunos sobre um dos conceitos presentes no vídeo, a saber “sustentabilidade”, e estes responderam de forma correta. Seguidamente foi proferida uma palestra de carácter informal pelo Engenheiro Miguel Sá, Comandante dos Bombeiros Voluntários de Vagos, que esteve ligado à EPADRV durante catorze anos. Entre os assuntos abordados, destacaram-se os incêndios e as medidas existentes, que permitem uma atuação eficaz dos corpos de Bombeiros. No final da palestra, os professores e os alunos colocaram algumas questões, que proporcionaram um debate interessante.

Após a palestra, foram propostas e realizadas algumas atividades pelos alunos, sob a coordenação dos professores que integram o Clube do Ambiente. Assim, no período da manhã, foram colocadas placas de identificação das espécies - plantas e árvores -, foi feita a recolha de lixo no espaço envolvente da Escola e foi realizada uma Horta Horizontal no jardim da Escola.

Em suma, estas atividades traduziram-se numa oportunidade favorável ao desenvolvimento de uma consciência crítica, responsável e socialmente comprometida com a preservação do meio ambiente. Os alunos colaboraram de forma empenhada em todas as atividades, razão pela qual caminharam sem cessar, em prol do planeta que reconheceram como sendo de todos. Há que continuar a erguer esforços, a dar passos importantes, de forma livre e consciente, para que as gerações vindouras recebam um planeta limpo, verde...sustentável.

texto: Mónica Sopas e Álvaro Marques

No **dia 23 de março** foram percorridos cinco quilómetros, entre a Gafanha da Boa-Hora e o Areão, com uma paragem em cada quinhentos metros. No final de cada etapa foram preenchidos formulários onde ficaram registados os dados relativos à quantidade de resíduos encontrados, como por exemplo, plástico, vidro e metal. Após alguns esclarecimentos da Engenheira Isabel Rosado, certos alunos ficaram ainda incumbidos da tarefa de registar o tipo e a quantidade de aves avistadas, bem como elementos relativos à fauna e à flora.

Com a concretização do projeto Coastwatch, os alunos ficaram mais sensibilizados para a necessidade urgente de adotar atitudes e comportamentos, que visem a preservação do meio ambiente, pois alguns deles demonstraram o seu espanto perante a situação que encontraram, exclamando: “Só quando andamos diretamente no terreno é que conseguimos ter a noção da quantidade de lixo que se encontra”. Por esta razão, este projeto é uma mais-valia para a consciencialização dos problemas ambientais, devendo ter continuidade.

texto: Mónica Sopas e Álvaro Marques

**CoastWatch:**  
Proteger  
Promover  
Sensibilizar



Fontes consultadas (abril de 2012):  
<http://www.gesamb.pt>  
<http://www.ecopegada.org>  
<http://conservacao.quercusan.cn.pt>