



Comissão Europeia

# 52 passos para uma cidade mais verde



Ambiente

## 52 passos para uma cidade mais verde

Comissão Europeia  
Direção-Geral do Ambiente

A Comissão Europeia, ou qualquer pessoa agindo em seu nome, não pode ser responsabilizada pela utilização que possa ser dada às informações abaixo apresentadas.

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2018

© União Europeia, 2018

Reutilização autorizada mediante indicação da fonte. A política de reutilização de documentos da Comissão Europeia é regulamentada pela Decisão 2011/833/UE (JO L 330 de 14.12.2011, p. 39).

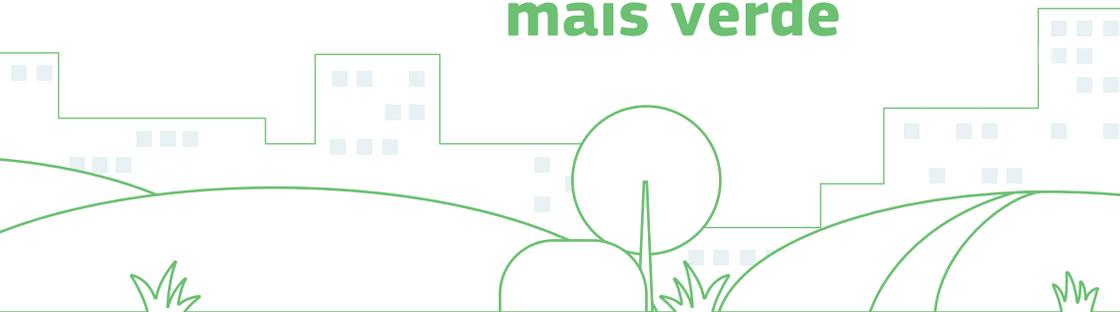
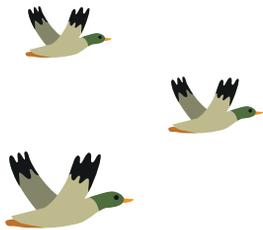
É necessário obter autorização junto dos detentores dos direitos de autor para a utilização ou reprodução de fotografias ou outro material que não esteja protegido pelos direitos de autor da UE.

Print	ISBN 978-92-79-80081-8	doi:10.2779/471965	KH-04-18-171-PT-C
PDF	ISBN 978-92-79-80113-6	doi:10.2779/773781	KH-04-18-171-PT-N

Esta brochura inspira-se na publicação intitulada “366 gestos para a biodiversidade”, publicada pelo Instituto Real de Ciências Naturais da Bélgica. (<https://bit.ly/1FcEq3t>)

Ilustração por European Service Network

# 52 passos para uma cidade mais verde



## Prefácio

Enquanto comissário europeu responsável pelo Ambiente, é meu dever zelar pela natureza da Europa. Ao longo dos últimos anos, visitei florestas e parques, quintas e portos, e conheci milhares de voluntários que dão o seu contributo para proteger o nosso património natural único.



Tive muitas surpresas. Uma das maiores foi descobrir a grande quantidade de espaços naturais que existem nas nossas zonas urbanas. Há mais de 100 sítios Natura 2000 em 32 grandes cidades, que albergam 40% dos tipos de *habitats* ameaçados, metade das nossas espécies de aves e um quarto das borboletas raras protegidas pela legislação da UE. Os nossos parques urbanos são um tesouro da natureza.

Nos nossos jardins e floreiras, a cantar às nossas janelas, a natureza existe para ser descoberta, apreciada e protegida.

Espero que estas dicas o possam ajudar a descobrir esse tesouro. Todos podemos fazer alguma coisa, de comer alimentos locais da época a aprender mais sobre o mundo que nos rodeia e ajudar a natureza a renovar-se.

Todos temos algo ao nosso alcance que podemos fazer, o que prova que podemos fazer a diferença, independentemente do sítio onde vivemos.

Espero que possa passar à prática. A natureza irá agradecer-lhe se o fizer!



**Karmenu Vella**

Comissário responsável pelo Ambiente

# O que é a biodiversidade?

De campos floridos com borboletas e abelhas a florestas que albergam aves e morcegos, partilhamos o nosso planeta com uma ampla variedade de vida, a que chamamos biodiversidade. Esta forma uma delicada teia de seres vivos interligados da qual você faz parte.

Na verdade, é **seu** dever protegê-la e mantê-la a salvo...

# A biodiversidade nas cidades

As cidades são riquíssimas em biodiversidade. Há vida em toda a parte, do topo do edifício mais alto ao fundo de um lago.

Há plantas e animais nas zonas verdes junto às estradas e nas margens dos rios, nos quintais e nas zonas industriais, nos jardins, parques e cemitérios, nas paredes e nos telhados. Algumas espécies estão tão bem adaptadas que prosperam no ambiente urbano.

Mesmo nas áreas edificadas, é preciso criar espaço para a natureza. Mais de metade das capitais da Europa albergam sítios Natura 2000, a rede de zonas naturais protegidas da UE.

E ainda bem que assim é, porque precisamos da natureza. A natureza melhora a qualidade de vida, limpa o ar, protege as nossas casas de inundações e dá-nos alimentos e água. Além disso, contribui para a nossa saúde mental.

O modo como viaja, como limpa a casa e como escolhe o seu animal de estimação afeta a teia da vida. Dedique tempo a aprender sobre os seres vivos que o rodeiam e a cuidar deles — para preservar os seus muitos benefícios.

# O que é que posso fazer?

Esta brochura contém 52 sugestões sobre como apoiar a biodiversidade urbana ao longo do ano. Inclui:

- ▶ Coisas práticas que pode fazer diariamente
- ▶ Atividades para iniciar ou às quais pode aderir na sua comunidade
- ▶ De que modo pode ajudar a investigação através da observação e do registo da vida selvagem
- ▶ A utilização de técnicas sustentáveis no seu jardim

Para obter mais informações sobre a biodiversidade, visite:

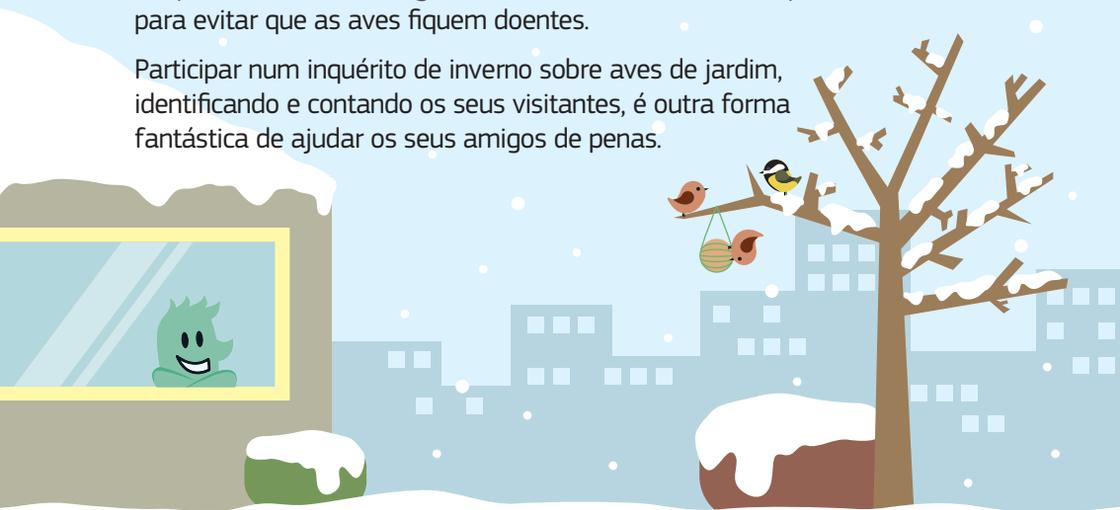
[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)

# Alimente as aves durante o inverno

No inverno, quando as larvas de insetos, as sementes e as bagas são escassas no solo, as aves têm dificuldade em encontrar a sua alimentação habitual.

Mas você pode ajudar, pondo no exterior refeições ligeiras feitas em casa com gordura vegetal e sementes de girassol. Pendure o seu banquete para as aves num local protegido da chuva e fora do alcance dos predadores. Limpe os comedouros regularmente e remova a comida que cai no chão para evitar que as aves fiquem doentes.

Participar num inquérito de inverno sobre aves de jardim, identificando e contando os seus visitantes, é outra forma fantástica de ajudar os seus amigos de penas.



## Remova a neve com cuidado

O sal de estrada não é apenas mau para as suas botas de inverno — também prejudica o solo e ataca as raízes das árvores e das sebes ao longo das ruas. E, quando escoa com a água derretida, causa grandes problemas nos ecossistemas aquáticos.

Limpar a neve do pavimento com uma vassoura ou pá é muito melhor para a biodiversidade em todo o lado. E em vez de usar sal, coloque areia ou gravilha para tornar o pavimento menos escorregadio.



# Diga adeus ao desperdício de alimentos

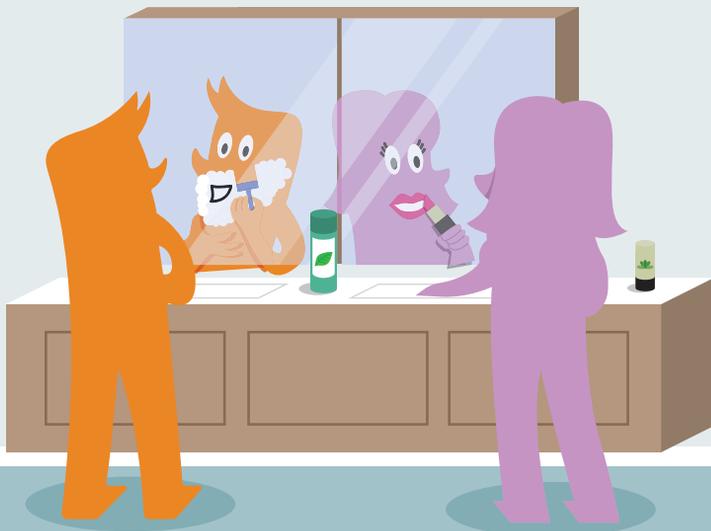
A agricultura usa quase metade da superfície terrestre da Europa, e o nosso sistema alimentar tem consequências graves na natureza. As explorações agrícolas usam mais de um terço da água da Europa, milhões de toneladas de fertilizantes, e grandes quantidades de energia. Os alimentos têm custos e não pertencem ao caixote de lixo.

Por isso, não compre mais do que aquilo de que precisa. Guarde os alimentos perecíveis no frigorífico, esteja atento aos prazos de validade para ter a certeza de que nada é deitado fora, e encoraje os membros da sua família a pôr no prato apenas aquilo que pretendem comer. Desta forma, pode servir comida intacta mais tarde — ou utilizá-la para fazer um novo prato.



# Use cosméticos e produtos de higiene ecológicos

Seja diferente! Quaisquer que sejam os produtos de cosmética ou de higiene que usa, existe certamente uma alternativa ecológica. Ao utilizar géis de banho, cremes faciais, desodorizantes, maquilhagem e verniz para as unhas ecológicos pode fazer a sua parte para manter os conservantes, os perfumes sintéticos e os detergentes fora do seu corpo e da natureza.



# Não alimente as aves na primavera

Muitas aves necessitam de sementes adicionais como alimentação energética no inverno, mas quando chega a primavera a sua dieta é alterada. As aves têm um papel vital no controlo da população de insetos, e os juvenis podem asfixiar-se com alimentação dura, como os amendoins ou as sementes grandes. Por isso, quem alimenta aves na primavera pode estar a fazer mais mal do que bem.

É melhor deixar de alimentar as aves depois de 1 de abril, e começar a diminuir gradualmente a partir de inícios de março. Mas estes animais continuam a precisar de água. Um recipiente largo e raso com bordas inclinadas onde possam beber ou banhar-se é o mais adequado. Mas coloque-o sobre um pilar ou num local elevado... há sempre um gato por perto!



# Construa um local de nidificação para abelhas e borboletas

Sem os polinizadores selvagens, como as abelhas solitárias e as borboletas, a maioria das plantas floríferas não consegue criar as suas sementes ou frutificar.

Construir um abrigo de inverno e um local de nidificação no verão para estes pequenos ajudantes é uma ótima ideia. Tente não perturbar os seus refúgios ou, melhor ainda, construa um hotel, fazendo orifícios de 5 a 10 mm de diâmetro dentro dos paus de bambu, e não através dos mesmos, e agrupando-os em pequenos feixes. A localização ideal é num local elevado, virado para sul, e abrigado do vento e da chuva.



# Cuide das suas árvores de fruta

As árvores de fruta dão-lhe todo o prazer da jardinagem e os seus frutos são deliciosos! Fornecem abrigo e alimento a pequenos animais, mas têm de ser tratadas com cuidado.

Melhore o solo à volta das raízes com composto e regue-as com água da chuva — não com muita frequência, mas amplamente, para encorajar o crescimento das raízes em profundidade. Se as suas árvores forem atacadas por pragas ou doenças, utilize meios naturais para as tratar. Remova as folhas mortas e qualquer madeira que esteja morta ou doente, tratando das zonas afetadas, se necessário. Faça a poda depois da última geada, mas antes de março, para não perturbar as aves nidificadoras.



# Torne as suas janelas seguras para as aves

As janelas, as estufas, os alpendres e os quebra-ventos de vidro são transparentes e podem refletir a vegetação envolvente. Por vezes, as aves não os conseguem ver e voam contra o vidro, com consequências graves ou letais.

Pode evitar o problema colocando faixas verticais, autocolantes e padrões coloridos ou areados na superfície das janelas. As portadas e as cortinas de tiras também podem ajudar, uma vez que as tornam mais visíveis.



# Cultive os seus legumes

Espinafres, alface e rúcula são apenas alguns dos legumes fáceis de cultivar num jardim ou numa varanda. Os alimentos que cultiva em casa são bons para si, e sabem sempre melhor. Nunca é tarde para aprender a cultivar legumes a partir de sementes e como os proteger de parasitas utilizando meios naturais. E não se esqueça de partilhar com a família e os amigos como é estimulante cultivar os seus próprios alimentos... pode ser que comece uma tendência!





## Ninhos artificiais para aves e morcegos

Aves como as andorinhas-dos-beirais têm dificuldade em nidificar nas cidades. As boas localizações são escassas e a lama é difícil de encontrar, e raramente se cola às cornijas construídas em materiais sintéticos.

Ao colocar ninhos artificiais em locais adequados, pode ajudar as andorinhas-dos-beirais, assim como outras espécies de aves e morcegos. Estes ninhos podem ser imediatamente ocupados e são mais largos do que os ninhos naturais. Retire-os no inverno para os limpar ou fazer trabalhos na fachada.



# Organize uma limpeza ao seu bairro

Tem orgulho no seu bairro ou existe lixo nas bermas das estradas e nas margens dos rios? Se as zonas de mato se tornaram em locais de despejo de lixo, porque não juntar um grupo de amigos e vizinhos para limpar a sua zona?

Além de desenvolver o espírito de comunidade, estará a ajudar o ecossistema local. Fará com que os animais deixem de se magoar, de ficar presos em recipientes de bebidas ou que sufoquem com plástico que confundiram com comida.

E quando terminar... não se esqueça de reciclar os resíduos.



# Como acolher as borboletas e mariposas

Os tempos são difíceis para as borboletas e mariposas — os seus *habitats* estão a desaparecer, muitas plantas hospedeiras estão em declínio e os pesticidas estão a acumular-se no seu ambiente.

Mas você pode ajudar, cultivando aquilo de que precisam, como urtigas, azevinho e heras, flores, legumes e ervas aromáticas. Uma sebe natural é ideal, assim como uma velha árvore oca. Mas, mais importante, evite pesticidas e fertilizantes químicos.

E se tiver uma varanda ou floreira de janela, pode fazer novos amigos cultivando lavanda, salva e tomilho nectaríferos.



# Recolha a água da chuva

A água da chuva é ideal para regar as plantas e encher os lagos — não é clorada, por isso, não prejudica os micro-organismos do solo e as plantas sensíveis.

Se tiver um jardim ou uma varanda, pode recuperar a água da chuva numa cisterna subterrânea, num barril colocado debaixo de uma calha ou mesmo num balde bem posicionado. E até pode reduzir a sua conta da água.



# Compre terra para vasos sem turfa

Leve e rica em matéria orgânica, a turfa é o que resta quando o musgo, a erva do algodão, o carricho e outras plantas se decompõem em turfeiras húmidas e ácidas. Estas turfeiras têm um papel vital, retendo a água e eliminando o carbono da atmosfera, e albergam espécies ameaçadas como a *coenonympha tullia* (borboleta), a *coenagrion hastulatum* (libélula), e inúmeras plantas.

Mas as turfeiras estão a tornar-se raras, e é preciso quase um século para criar apenas 5 a 10 cm de turfa. Proteja estes *habitats* vulneráveis comprando terra sem turfa.



# Aprecie a natureza nas cidades

Surpreendentemente, enquanto o campo está coberto de monoculturas, muito provavelmente encontrará mais biodiversidade na cidade.

Olhe atentamente para o seu ambiente urbano e admire as plantas e animais nos parques públicos, lagos, ruas e sebes. Tome uma bebida com vista para telhados e terraços verdes, jardins e varandas adornadas de flores.

A natureza é o seu ambiente natural. Aproveite-a ao máximo sempre que puder!



# Inscreva os seus filhos num curso sobre a natureza

As crianças precisam do contacto com a natureza para crescer de forma saudável, desenvolver uma atitude responsável em relação ao ambiente e valorizar a nossa herança natural. Passar tempo na natureza estimula esta ligação e permite às crianças explorar, brincar, fazer exercício e aprender.

Nas próximas férias escolares, pode inscrever o seu filho num curso sobre a natureza ou numa escola ou acampamento verde com os seus amigos. E, enquanto espera pelas férias, talvez exista um clube da natureza em horário pós-escolar onde o possa inscrever.



# Proteja a natureza contra as plantas alóctones invasivas

As plantas exóticas adornam muitos jardins e lagos. Mas quando escapam para o ambiente, algumas destas plantas exóticas podem perturbar os ecossistemas e inibir a flora autóctone.

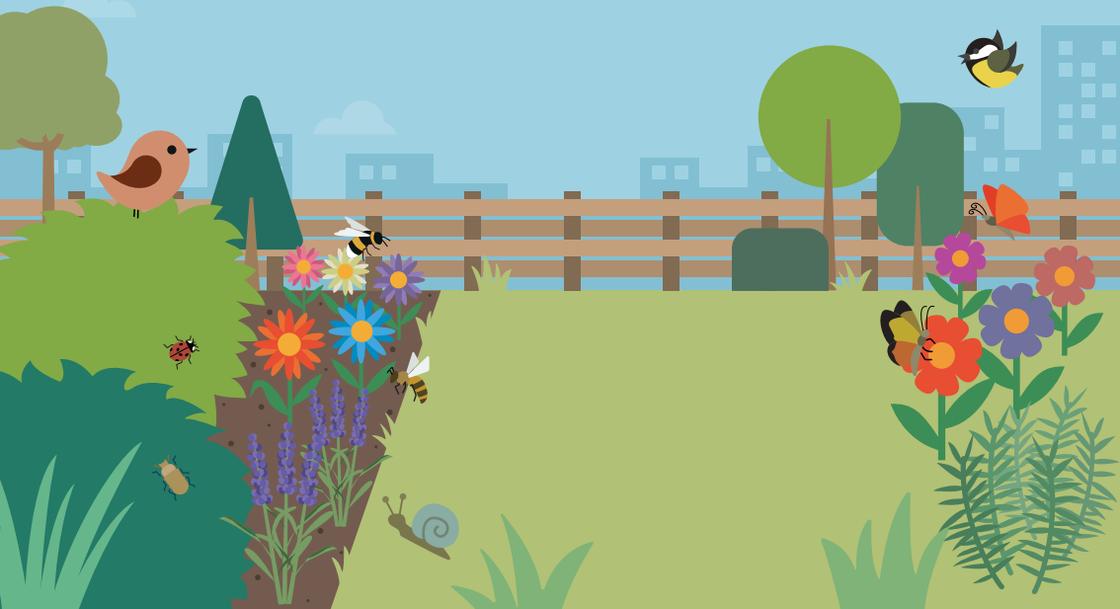
Se tem plantas ornamentais, certifique-se de que não podem crescer para fora do seu jardim. Verifique as novas plantas para ter a certeza de que não estão referenciadas como espécies alóctones invasivas. Se encontrar alguma destas plantas no seu jardim, arranque-as antes de produzirem sementes, elimine-as com o lixo doméstico... e substitua-as por espécies autóctones.



# Um porto seguro para a biodiversidade

As casas e os jardins devem ser portos seguros para a biodiversidade. Ao evitar o uso de pesticidas, protege a natureza, a sua saúde e a da sua família. Existem várias alternativas naturais para manter as pragas e as ervas daninhas afastadas do jardim.

Descubra tudo sobre elas, teste-as e divulgue-as junto dos seus vizinhos e amigos. A natureza agradece-lhe!



An illustration of a green plant stem with two green aphids and a red ladybug. The aphids are positioned higher up the stem, while the ladybug is lower down. The background is a light blue sky with white clouds.

## Controle os pulgões com meios naturais

Os pulgões sugadores de seiva propagam-se rapidamente, danificando os crescimentos novos e transmitindo doenças. Felizmente, existe uma forma fácil de os controlar: remova as partes mais afetadas e depois pulverize com uma solução suave com sabão ou uma mistura de urtigas, alho ou cebola.

Os nastúrcios mantêm os pulgões afastados das suas rosas e fornecem abrigo a predadores como as moscas sirfídeas, as joaninhas e as bichas-cadelas. Faixas pegajosas na base dos ramos infetados também impedem que as formigas se alimentem da melada segregada pelos pulgões.

# Acolha a vida selvagem no seu jardim

Um jardim citadino pode abrigar todos os tipos de vida selvagem. As plantas floríferas fornecem néctar para os insetos, e as sementes e frutos atraem aves selvagens e outros animais. Um canto à sombra tranquilo é um *habitat* de nidificação ideal para abelhas e ouriços-cacheiros. Pode também fazer um hotel para insetos ou um lago para rãs.

Os seus novos convidados vão ajudá-lo com a polinização e a controlar pragas. E pode desfrutar do chilrear dos pássaros, admirar as acrobacias dos esquilos e descansar ao som do zumbido dos abelhões ao sol.



## Faça um mini lago

Um mini lago proporciona um toque de natureza à sua varanda, e significa bebida ou banho frescos para as aves.

Encha um recipiente de água e alguma terra arenosa, adicione algumas plantas aquáticas autóctones e pedras para os pássaros pousarem, e coloque uma pequena fonte para garantir que a água se mantém fresca e sem mosquitos. Mantenha-o num canto à sombra na varanda e cuide do mesmo removendo as folhas mortas e adicionando água quando necessário.



# Respeite a natureza quando vai fazer uma caminhada

Não há nada como uma caminhada na natureza. É uma oportunidade para desfrutar de novos sons e cheiros, enquanto o ar fresco revigorante aumenta o seu bem-estar. Mas a natureza precisa do seu espaço para ser respeitada.

Não faça muito barulho e use os caminhos assinalados. Observe os animais à distância e leve o seu cão preso à trela. Não se esqueça de apanhar ou recolher apenas o que é permitido e leve o seu lixo para casa.

Desta forma, mantém as zonas verdes seguras para a vida selvagem e agradável para todos.



# Cultive uma sebe natural

As sebes ricas em biodiversidade proporcionam abrigo e alimento a aves, a insetos e a outros animais pequenos. Os morcegos usam-nas como ajuda à navegação.

Se tem uma sebe, plante vários arbustos floríferos autóctones que forneçam fruta e flores durante o período vegetativo. Evite podar e cortar, quando as aves estão a nidificar, da primavera a meados do verão, e oriente a sebe para um corredor selvagem ligando-a a árvores e a arbustos existentes, cursos de água e sebes vizinhas.



# Compre mobiliário feito com madeira certificada

Em todo o mundo, as florestas são afetadas pelo abate ilegal. Para ter a certeza de que não está a apoiar estas atividades, compre somente mobiliário certificado pelo Conselho de Gestão Florestal (FSC) ou o Programa para o Reconhecimento de Sistemas de Certificação Florestal (PEFC). Se apenas comprar produtos de madeira europeia, também ajuda a proteger florestas tropicais vulneráveis.

Saiba mais sobre o uso sustentável da madeira em [www.fsc.org](http://www.fsc.org) e [www.pefc.org](http://www.pefc.org).



# Proteja a vida selvagem do seu gato

Se tem um gato doméstico, provavelmente será um caçador formidável. Mesmo o gato com a aparência mais inocente pode ser uma ameaça importante aos pequenos mamíferos, aves, répteis e anfíbios.

Torne o seu jardim à prova de gatos pondo as caixas de nidificação e os comedouros de aves fora do alcance e instalando barreiras contra as subidas à volta das árvores. Tente manter os gatos dentro de casa à noite e esteja atento aos mesmos quando saem durante o dia na época em que as aves nidificam, de maio a agosto.

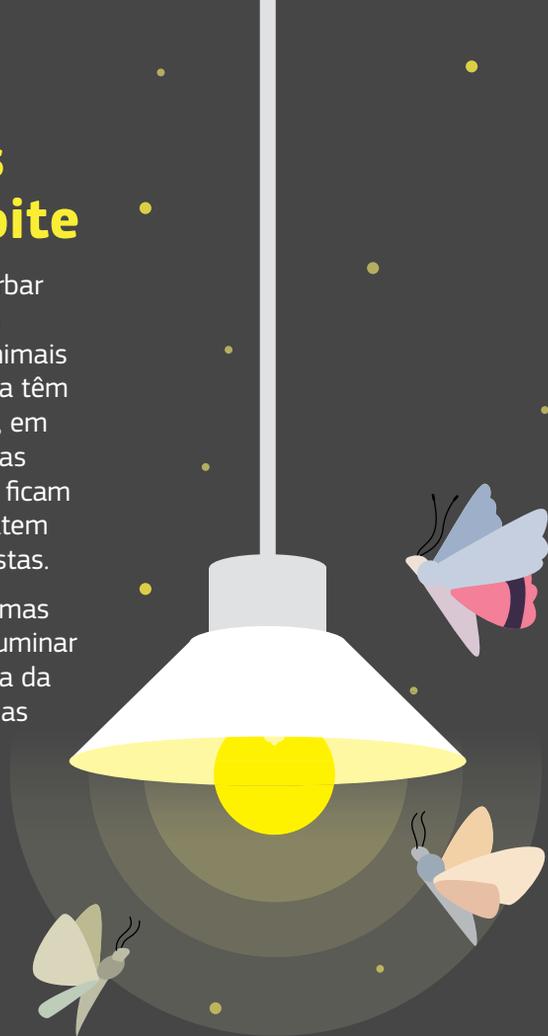
Se o seu gato circula livremente, certifique-se de que está esterilizado, identificado e usa um guizo.



# Limite as luzes exteriores à noite

A iluminação exterior pode perturbar muitas espécies nas zonas rurais e urbanas. As corujas e outros animais com visão adaptada à luz noturna têm dificuldade em ver os obstáculos, em evitar predadores e em localizar as suas presas. As aves migratórias ficam desorientadas e as mariposas batem contra as luzes até ficarem exaustas.

Pode evitar muitos destes problemas pensando duas vezes antes de iluminar o seu jardim, terraço ou a entrada da porta à noite. Se forem necessárias luzes, utilize lâmpadas não ofuscantes, aponte-as para baixo e desligue-as quando vai para dentro.



# Poupe água no jardim

Poupar água vai ajudá-lo a proteger as plantas do seu jardim e o ambiente, assim como a reduzir a sua conta da água.

As plantas perenes autóctones, como a verbena, a salva e o tomilho, podem sobreviver em condições secas, e existem variedades de legumes tolerantes a secas, como o alho, a beterraba e a batata. Lembre-se de regar junto às raízes ao final da tarde ou de manhã cedo ou, melhor ainda, instale um sistema de gotejamento. A mondagem e os canteiros com cobertura morta ajudam a reduzir a perda de água.

E se for afetado por uma seca... lembre-se de não cortar a relva.



# Passe mais tempo na natureza

A natureza não é apenas boa para a sua saúde física — também melhora o seu estado de espírito! O contacto com a natureza estimula, igualmente, a concentração das crianças e ajuda ao seu desenvolvimento mental.

Melhore a sua saúde e bem-estar passando algumas horas a desfrutar da natureza. Visite sítios Natura 2000, parques e espaços verdes ou faça uma paragem nos mesmos quando vai ou regressa do trabalho.

Afinal, o que prefere... um almoço de trabalho à secretária ou meia hora reparadora numa zona verde local?



# Escolha e reutilize a areia dos animais

Algumas areias à base de argila para animais são extraídas da Terra, o que pode danificar o ambiente. A eliminação da areia e forragens no lixo também pode aumentar os problemas dos resíduos.

Se usa areia para gatos, procure alternativas naturais à argila, como as baseadas em aparas, papel ou granulados. Quando limpa a gaiola do seu porquinho-da-índia, aproveite as aparas de madeira ou outros materiais de forragem, colocando-os no jardim, à volta das plantas, para fertilizar e cobrir o solo, ou adicione-os à sua pilha de composto.



# Diga não aos plásticos de utilização única

A Europa produz, usa e elimina grandes quantidades de artigos de plástico de utilização única, como copos, garrafas, sacos, cápsulas de café, palhinhas e embalagens. Isto é um desperdício e põe em perigo a vida selvagem marinha, uma vez que grandes quantidades de artigos de plástico de utilização única acabam como lixo no oceano.

É altura de combater isto. Diga adeus aos artigos de plástico de utilização única, trazendo a sua própria caneca para a cafetaria, utilizando um saco de pano para ir às compras e levando uma garrafa de água reutilizável para o trabalho ou para a escola. Mas não fique por aqui — faça tudo o que puder para deixar de utilizar artigos de plástico de utilização única!



# Aprenda com a vida selvagem

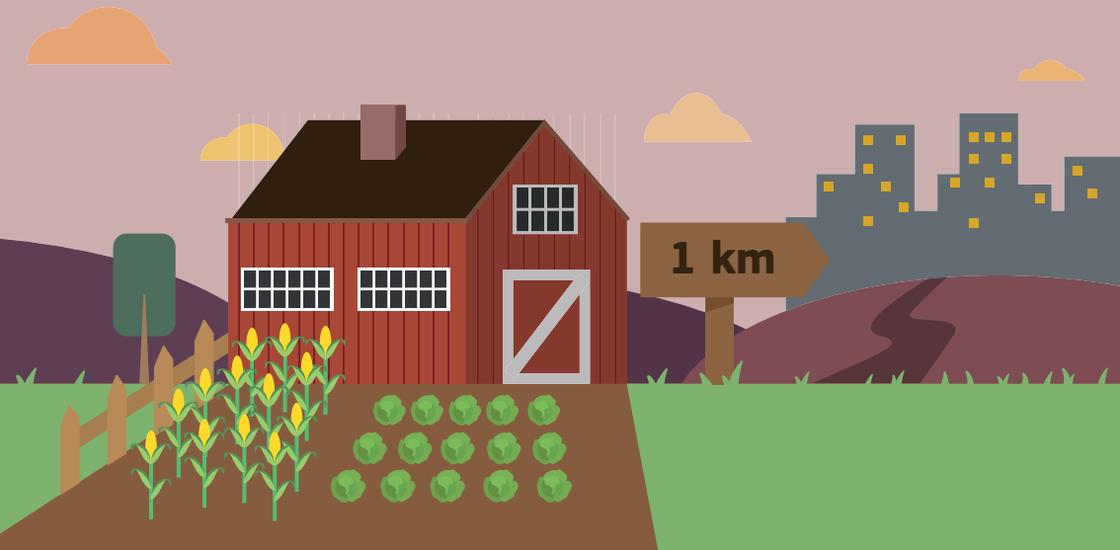
A natureza é uma fonte de ideias e de inspiração para cientistas, engenheiros e artistas, e todos podemos explorar este recurso. Pode descobrir coisas maravilhosas sobre a seda de teia de aranha, como algumas formigas cultivam os seus alimentos ou como as abelhas comunicam umas com as outras. Não tenha medo das aranhas e dos insetos — observe-os e fique a saber mais sobre como a natureza funciona.



## Torne-se num *locavore*

Quando consome alimentos produzidos localmente está a reduzir as emissões de CO<sub>2</sub> resultantes do transporte. E isto também é bom para a biodiversidade, uma vez que muitos animais e plantas estão em vias de extinção devido às alterações climáticas.

Onde quer que viva, tente encontrar fruta e legumes da época e procure variedades locais esquecidas. Se puder, compre alimentos aos produtores locais e visite quintas nos sítios Natura 2000 para ver o que estão a fazer para proteger a natureza e a biodiversidade.



# Coloque um telhado verde na sua casa

Um telhado verde na sua casa urbana pode ser um incentivo bem-vindo para os insetos e as aves. O musgo, as suculentas e a relva requerem pouca manutenção, e com aconselhamento profissional pode escolher as plantas que melhor se adaptam à sua situação, ao peso que o telhado pode suportar e ao tempo que está disposto a despendar com o mesmo.

Um telhado verde retém a água da chuva, melhora a qualidade do ar, protege a sua casa contra o calor e frio excessivos, e até fornece isolamento contra o ruído. Divulgue a ideia!

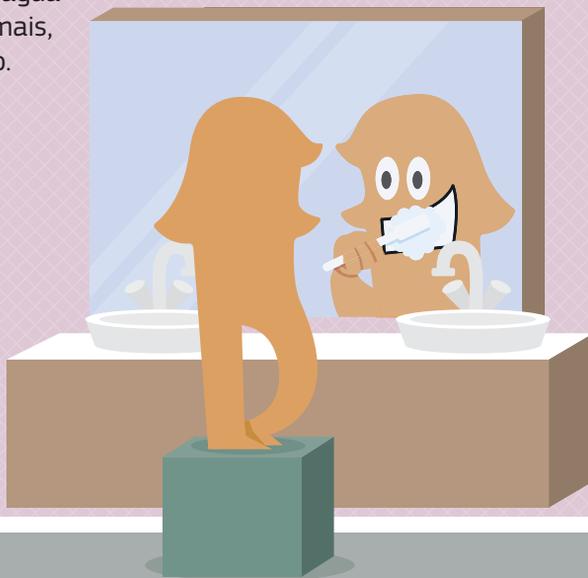


# Use a água com moderação

A água potável é um recurso precioso e limitado de que necessitamos todos os dias. Otimize o uso da água tomando duches curtos, recolhendo água da chuva para as plantas e utilizando ciclos de lavagem que poupam água.

Não deixe a água a correr, a não ser que tenha mesmo de o fazer, e repare as torneiras e os autoclismos com fugas assim que possível.

Desta forma, sobra mais água para a natureza e os animais, e também poupa dinheiro.



# Faça composto

Os resíduos da cozinha e do jardim contêm nutrientes valiosos que devem ser reciclados e voltar à natureza.

É fácil colocar um compostador no jardim ou na varanda e criar uma fonte notável de fertilizante natural de boa qualidade e gratuito. Assegure-se de que está protegido do vento e do sol e remova as ervas daninhas. Não faça composto com plantas doentes ou produtos não degradáveis ou tratados com produtos químicos.

Se não tem espaço para um compostador, de certeza que existe um projeto de compostagem coletivo perto do local onde vive.



# Elimine o cimento!

O solo saudável é vital para os nossos alimentos e futuro. A pavimentação, o asfalto e o cimento podem destruir o solo e a vida que existe no mesmo, e também o selam, tornando-o impermeável à água.

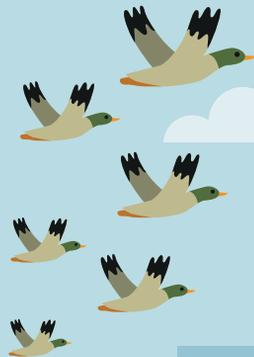
Se tem um jardim na cidade, pense duas vezes antes de o pavimentar, e use antes vegetação, grilha ou lajes perfuradas. Desta forma, a chuva pode ser absorvida, ajudando as plantas a crescer e protegendo-o do calor do verão. Algumas autarquias oferecem subsídios para o ajudar com esta tarefa.



# Apoie as associações de proteção da natureza

São várias as associações que se dedicam à proteção da natureza e da biodiversidade, contando aves e insetos, definindo e gerindo locais protegidos e fazendo trabalhos de recuperação. Muitas vezes, organizam eventos para ajudar as pessoas a voltar ao contacto com a natureza.

E precisam do seu apoio. Porque não tornar-se sócio de uma delas ou fazer um donativo? Ou, melhor ainda, faça voluntariado em atividades de conservação ou monitorização, ou participe num projeto de ciência cívica. Talvez possua uma competência especial de que precisam!



# Proteja as minhocas

As minhocas tornam os solos férteis, e não podemos viver sem elas. Reciclam a cobertura morta e as folhas, mantendo os solos saudáveis para que as frutas e os legumes cresçam. Os seus túneis soltam a terra, permitindo que as raízes se desenvolvam e que a água se infiltre e seja absorvida pelas plantas.

Pode proteger estes ajudantes de jardinagem deixando de utilizar fertilizantes e pesticidas químicos. Tente não conduzir sobre o solo, principalmente durante o tempo húmido, e se ficar muito compacto, desfragmente-o à superfície para evitar perturbar as minhocas que estão mais abaixo.



## Cuide das zonas húmidas

As zonas húmidas ricas em biodiversidade fornecem água, alimento e abrigo a várias espécies. As aves nidificam aí, e os peixes desovam entre os juncos. Também necessitamos destas zonas, porque nos protegem das cheias e secas através da absorção e libertação lenta da água das enxurradas, e do abastecimento das reservas de águas subterrâneas.

Pode proteger estes *habitats* participando em projetos de recuperação e gestão de zonas húmidas. Descubra os eventos na sua área do programa Natura 2000 da UE, das autarquias e de associações de proteção da natureza.



# Animais de estimação exóticos e meio natural não combinam

Os animais de estimação exóticos podem ser fascinantes, mas nem todos são adequados para viver em cativeiro. Soltá-los no meio natural não é a solução, uma vez que se podem tornar invasivos e rivalizar com a vida selvagem autóctone. Podem também propagar doenças e alterar negativamente os ecossistemas.

Por isso, pense bem antes de os comprar. Assegure-se que pode cuidar do seu animal de estimação até ao fim da sua vida, e se isso deixar de ser possível, contacte um veterinário ou uma organização de proteção dos animais para obter aconselhamento — alguém terá uma solução.



# Elimine os maus cheiros naturalmente

Precisa realmente de ambientadores industriais, como aerossóis, velas de cheiro e outros?

Uma taça de vinagre com raspa de limão, ou tomilho ou alecrim em água a ferver, é geralmente suficiente para eliminar a maioria dos odores desagradáveis. O bicarbonato de sódio absorve odores no frigorífico ou da caixa de areia do gato, enquanto as saquetas de lavanda e os sabonetes com óleos essenciais naturais podem perfumar os armários e as gavetas.



# Passagem segura para animais

Um jardim urbano pode ser um oásis verde na selva de betão, atraindo uma variedade grande e surpreendente de animais. Se tem um jardim, encoraje os seus vizinhos a deixar pequenas aberturas nas vedações ou nos muros para deixar passar os ouriços-cacheiros, os musaranhos, as rãs, os sapos e muitos outros bichos citadinos.

Também pode ajudar a tornar a selva de betão mais verde. Porque não pressionar a sua autarquia a plantar filas de árvores autóctones nas ruas da cidade para que os esquilos possam saltar entre elas sem ser atropelados?



# Coma menos carne

É saborosa, mas não há dúvidas de que a produção de carne industrial prejudica o ambiente quando os espaços naturais são convertidos em campos e a água é utilizada para a alimentação animal. Isto pode resultar em poluição, sobrepastoreio e em emissões de metano que causam aquecimento global.

Comer carne vermelha menos de duas vezes por semana é melhor para a sua saúde e para o seu orçamento, e também para o ambiente. Tente privilegiar a qualidade em vez da quantidade, e descubra novas refeições vegetarianas deliciosas para a sua família e amigos. Cozinhar em grupo é uma forma fantástica de passar tempo com os amigos!



# Opte por alimentos biológicos

A agricultura biológica respeita o ambiente e a saúde humana. Os trabalhadores agrícolas, o solo e a água estão expostos a menos produtos químicos, e os ajudantes das culturas, como as minhocas, polinizadores, mamíferos, aves e anfíbios que se alimentam de pragas, estão protegidos.

Quando opta pela alimentação biológica, está a ajudar a preservar o ambiente, a vida selvagem e as variedades esquecidas, geneticamente diversas. E também é saudável! Quando compra carne, leite e ovos de alta qualidade de animais criados em boas condições, reduz o seu risco de exposição a produtos químicos artificiais nos alimentos.



# Use os produtos químicos com prudência

Alguns produtos que usamos nas nossas casas e fora delas — como produtos químicos de limpeza — contêm substâncias que não devem entrar na natureza. Quando invadem o ambiente, pode ser difícil e dispendioso removê-los.

Proteja-se e proteja a natureza utilizando produtos sustentáveis, como aqueles com o RÓTULO ECOLÓGICO DA UE ou alternativas naturais, como o limão, vinagre ou bicarbonato de sódio. E não se esqueça de colocar os produtos químicos não utilizados nos pontos de recolha designados, para uma eliminação segura, e nunca os verta na pia, sanita ou sistema de esgotos.



# Promova a biodiversidade no trabalho

Porque não despende de algum tempo de qualidade com os seus colegas numa atividade na natureza?

Se vai participar em breve num evento de promoção do espírito de equipa, aproveite para descobrir os animais e as plantas à volta do escritório. Ou faça uma caminhada guiada na natureza, uma visita a um sítio Natura 2000 ou participe num projeto de conservação.

Talvez possa propor uma sebe e flores para as abelhas e borboletas selvagens no estacionamento, tornar verde a fachada ou o telhado do seu escritório, ou colocar ninhos e abrigos para insetos, aves e outros animais.



# Faça parte de uma horta comunitária biológica

As hortas comunitárias biológicas são espaços partilhados onde os vizinhos se encontram. Ajudam as crianças e os adultos a aprender sobre o cultivo das plantas e de onde vêm os alimentos, aproximam-nos da natureza e promovem o respeito pela biodiversidade.

Adira a uma horta comunitária e fique a saber como cultivar fruta, legumes e ervas através de meios naturais. Pode também aprender sobre a rotação das culturas, compostagem, recuperação de águas pluviais, controlo natural de pragas, e como criar sebes com grande variedade de espécies e abrigos para abelhas e borboletas.



# Vá para o trabalho de forma sustentável

Muitas cidades padecem de trânsito intenso com níveis de ruído e de poluição atmosférica prejudiciais à saúde. O congestionamento rodoviário aumenta as horas de deslocação para o trabalho e as emissões de CO<sub>2</sub> aceleram as alterações climáticas.

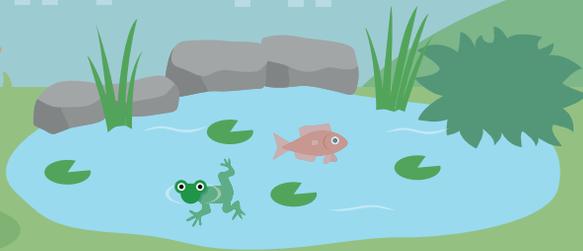
Ajude a tornar a sua cidade num *habitat* urbano mais limpo e saudável, caminhando, andando de bicicleta e usando os transportes públicos para distâncias mais longas. As aplicações móveis podem ajudá-lo a planear as suas deslocações e a mantê-lo informado dos horários. E quando anda de automóvel, porque não partilhá-lo com quem vai para o mesmo lugar?



# Construa um lago de jardim

Um lago de jardim, mesmo pequeno, é uma fonte vital de água para os mamíferos e as aves, um viveiro para anfíbios e insetos, uma mina de lama para as andorinhas que fazem ninhos e um território de caça para as libélulas e as larvas de escaravelho-de-água. E também ajuda a manter o jardim fresco no verão.

Se tem espaço, construa um lago para a vida selvagem, com bordas inclinadas, para que os animais possam entrar e sair, e patamares rasos planos com uma grande variedade de plantas autóctones. Quem sabe que visitas o esperam?



# Poupe energia

Usar menos energia permite poupar recursos naturais preciosos e reduzir a poluição. Desligue as luzes, quando deixa uma divisão, e substitua as lâmpadas antigas por outras de LED. Certifique-se de que os televisores, computadores e consolas de jogos estão desligados quando não são utilizados.

Utilize a máquina de lavar louça apenas quando estiver cheia e, sempre que possível, utilize ciclos de lavagem mais curtos e água fria para lavar a roupa. No inverno, reduza o termóstato. Um grau apenas pode fazer a diferença.



## Separe o lixo

Quando recicla, ajuda a recuperar matérias-primas valiosas, reduz o seu impacto ambiental e poupa energia e dinheiro.

Separe e recicle o vidro, papel e plástico, e coloque as pilhas e lâmpadas usadas no Pilhão e no Eletrão, respetivamente, e entregue os medicamentos não usados na farmácia.

Os resíduos orgânicos podem ser compostos ou recolhidos para produzir biogás. Lembre-se de levar os metais velhos, tintas, óleos, resíduos eletrónicos, rolhas de cortiça, tecidos e outros materiais para os pontos de recolha para reciclagem.



# Conheça o Visionador Natura 2000

A rede Natura 2000 da UE protege espécies importantes e ameaçadas e os ambientes naturais que as abrigam. Mais de 27 000 sítios já fazem parte da rede, abrangendo mais de 18% do território da Europa e 6% do seu território marinho.

Existem muitos sítios Natura próximos das cidades. O Visionador Natura 2000 (<http://natura2000.eea.europa.eu/>) vai ajudá-lo a descobrir os sítios próximos de sua casa e as espécies que pode encontrar. Visite-os, participe em atividades educativas ou de voluntariado, e... não se esqueça de votar no seu sítio favorito nos prémios Natura 2000!



## Contactar a UE

### PESSOALMENTE

Em toda a União Europeia, há centenas de centros de informação Europe Direct.

Pode encontrar o endereço do centro mais próximo em:

**[https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)**

### TELEFONE OU CORREIO ELETRÓNICO

Europe Direct é um serviço que responde a perguntas sobre a União Europeia. Pode contactar este serviço:

— pelo telefone gratuito: **00 800 6 7 8 9 10 11** (alguns operadores podem cobrar estas chamadas);

— pelo telefone fixo: **+32 22999696**; ou

— por correio eletrónico, na página: **[https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)**.

## Encontrar informações sobre a UE

### EM LINHA

Estão disponíveis informações sobre a União Europeia em todas as línguas oficiais no sítio Europa:

**<http://europa.eu>**.

### PUBLICAÇÕES DA UE

As publicações da UE, quer gratuitas quer pagas, podem ser descarregadas ou encomendadas na EU Bookshop: **<https://bookshop.europa.eu>**. Pode obter exemplares múltiplos de publicações gratuitas contactando o serviço Europe Direct ou um centro de informação local (ver [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)).

### LEGISLAÇÃO DA UE E DOCUMENTOS CONEXOS

Para ter acesso à informação jurídica da UE, incluindo toda a legislação da UE desde 1951 em todas as versões linguísticas oficiais, visite o sítio EUR-Lex em: **<http://eur-lex.europa.eu>**.

### DADOS ABERTOS DA UE

O Portal de Dados Abertos da União Europeia (**<http://data.europa.eu/euodp/pt/data>**) disponibiliza o acesso a conjuntos de dados da UE. Os dados podem ser utilizados e reutilizados gratuitamente para fins comerciais e não comerciais.



Serviço das Publicações