

FOLHA VIVA



nº 67
dez_2019
fev_2020

Revista do Centro de
Educação Ambiental
da Mata da Machada
e Sapal do Rio Coia



Macrolepiota procera



Pormenor do trabalho da CERCIMB, apresentado no concurso "Árvores de Natal Ecológicas" 2019

NESTE NATAL REDUZA A SUA PEGADA ECOLÓGICA



BRUNO VITORINO

Vereador da Câmara Municipal do Barreiro responsável pela Divisão de Sustentabilidade Ambiental e Eficiência Energética

bruno.vitorino@cm-barreiro.pt

A Pegada Ecológica é um conceito relativamente recente, é um indicador de sustentabilidade ambiental que permite avaliar o uso e gestão dos recursos naturais, gastos num determinado período de tempo, em prol da sustentabilidade das gerações futuras.

Todos temos a responsabilidade de tentar diminuir a nossa pegada ecológica, alterando pequenos hábitos diários e contribuindo assim para um planeta mais sustentável e equilibrado.

Na época do Natal, essa pegada tende a aumentar devido aos resíduos que são produzidos, em quantidade superior ao que é habitual no resto do ano.

A evolução da sociedade, ao longo das últimas décadas, tem promovido alterações de comportamento que nem sempre resultam em benefícios para o ambiente, como por exemplo: a maior exigência de conforto e qualidade de vida, consumo acelerado bens e o seu fácil desapareço.

Deste modo, a forma mais lógica e evidente de diminuirmos os problemas ambientais originados pela produção de resíduos é, sem dúvida, tentarmos reduzir a sua produção. Aqui tem um papel crucial o nosso comportamento, enquanto consumidores. Reduzir, reutilizar, recuperar e reciclar, evitando desta forma a extração de matéria-prima, produção e uso dos produtos descartáveis.

Por isso, procure adotar uma atitude mais ecológica. Compre produtos amigos do ambiente, provenientes de materiais reciclados, com maior eficiência energética, no caso de eletrodomésticos e equipamentos elétricos e eletrónicos.

Opte também, quando for às compras, pela utilização de sacos de pano ou rede. Reutilize os sacos de plástico das compras. Evite o desperdício, compre apenas o necessário.

Faça compras de proximidade, privilegiando o comércio local e os pequenos produtores. Os produtos são mais frescos, aumentando a sua qualidade, promovendo uma alimentação mais saudável.

Pequenos gestos, fazem toda a diferença. Contribua para um Barreiro mais amigo do ambiente.

Aproveite ainda a oportunidade para lhe desejar um Feliz Natal e um excelente 2020!

CERCIMB FOI A GRANDE VENCEDORA DA EDIÇÃO

”ÁRVORES DE NATAL ECOLÓGICAS” 2019

O primeiro prémio da edição “Árvores de Natal Ecológicas” deste ano foi para a CERCIMB. A EB1 nº8 do Barreiro e o Centro Hospitalar Barreiro/Montijo – Pediatria foram distinguidos com o segundo e terceiro prémio, respetivamente.

O vereador Bruno Vitorino, durante a entrega dos prémios, no dia 6 de dezembro, no Mercado 1º de Maio, realçou o empenho de alunos e professores na realização dos trabalhos, congratulando-os pela criatividade dos mesmos.

“Nesta época natalícia, não podemos esquecer a sustentabilidade das nossas ações, promover o comércio local e evitar desperdício”, recordou. O júri, composto pelo pintor Pedro Espanhol, Sofia Victória e Olívia Dias da Câmara Municipal do Barreiro, atribuíram ainda Menções Honrosas aos trabalhos da EB 2/3 Padre Abílio Mendes, EB1/JI Lavradio nº1 e Refúgio dos Fidalguinhos.



O vereador Bruno Vitorino com Elisa Algarvio, da CERCIMB



1º lugar



2º lugar



3º lugar



No final, uma turma de quarto ano da EB1/JI Joaquim Rita Seixas fez uma breve atuação, cantando uma canção de Natal em inglês.

Este concurso é promovido anualmente pelo Centro de Educação Ambiental da Mata da Machada e Sapal do Rio Coina, que desafia a comunidade educativa do Concelho a construir elementos de Natal através da reutilização de resíduos. Com esta iniciativa, pretende-se sensibilizar a comunidade educativa e os munícipes para a importância da reutilização e da reciclagem de materiais, através de uma atividade de expressão plástica.

A exposição dos trabalhos estará patente até ao dia 5 de janeiro de 2020.

EB 2,3 PADRE ABÍLIO MENDES A EDUCAÇÃO AMBIENTAL NÃO SE ESGOTA NA ESCOLA

Os conhecimentos adquiridos pelos alunos da EB 2,3 Padre Abílio Mendes não ficam condicionados apenas ao que aprendem nas aulas. A professora Lurdes Monteiro, responsável há 11 anos pelo programa Eco-Escolas, faz questão de que a educação ambiental também se faça fora da escola.

“Interligar os conhecimentos adquiridos nas aulas ao território onde nos inserimos”, este é o princípio defendido por Lurdes Monteiro. A aprendizagem também deve ser feita no ambiente que nos rodeia.

Por isso, os alunos desta escola realizam, frequentemente, iniciativas no exterior, que englobam visitas à Mata da Machada, limpeza da praia de Alburrica, entre outras.

“Deste modo, as crianças apreendem de outra forma os conteúdos”, defende a professora, acrescentando que estas atividades vão fomentar uma maior pesquisa sobre os assuntos, aliado a uma maior consciencialização para a preservação do ambiente.

Posteriormente, esses conhecimentos vão fazer parte do dia a dia das crianças, chegando mesmo a envolver o resto da família. Nesse aspeto em particular, existe também uma cooperação dos encarregados de educação.

O envolvimento dos pais dos alunos, no âmbito da educação e sustentabilidade ambiental,



Recolha de beatas durante a limpeza da praia

tem vindo a aumentar ao longo dos anos, o que também tem contribuído para a mudança de mentalidades.

Atualmente, a separação de resíduos, a poupança de água e de energia, são já uma preocupação geral das famílias, não só pela vertente financeira, mas também pelo meio ambiente.

Mas o exemplo também é dado na escola. “Aqui faz-se a separação. Os alunos já sabem o que fazer e como o fazer”, diz a professora, adiantando que foram criadas “brigadas verdes”, que são formadas por grupos de alunos, que semanalmente, interagem junto dos mais novos, ensinando-lhes as boas práticas.

“São os próprios alunos que, entre eles, tentam adotar os comportamentos mais corretos”, acrescenta.

Também no âmbito do programa Eco-Escolas, a EB 2,3 Padre Abílio Mendes tem realizado ações com a Divisão de Sustentabilidade Ambiental e Eficiência Energética da Câmara Municipal do Barreiro, nomeadamente na colocação de ecopontos no recinto escolar, formação para assistentes operacionais e atividades com os alunos.

Uma das atividades que “marcou os alunos”, segundo Lurdes Monteiro foi a ação de controlo de espécies invasoras na Mata da Machada, no âmbito do Projeto LIFE Biodiscoveries.



Limpeza da praia de Alburrica, em parceria com a Escola Secundária Augusto Cabrita

Passados 11 anos do início do programa Eco-Escolas na EB 2,3 Padre Abílio Mendes, a professora Lurdes Monteiro, diz que ainda há muito trabalho a fazer, apesar de considerar que se estão a alterar comportamentos.

“Estamos no bom caminho. Contudo, temos que continuar a trabalhar todos os dias para sermos cada vez mais a promover boas práticas e a adotar comportamentos que ajudem a preservar e a melhorar o meio ambiente”, realça.

Uma coisa é certa, na EB 2,3 Padre Abílio Mendes o ambiente é uma preocupação diária e conta com o envolvimento de todos.



Brigada Verde

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL ÀS ESCOLAS

Na abertura do ano letivo, o Centro de Educação Ambiental (CEA) da Mata da Machada e Sapal do Coia apresentou o seu Programa de Educação Ambiental às escolas do concelho.

Nesta apresentação, que teve lugar no dia 25 de setembro, o vereador Bruno Vitorino, responsável pelo Pelouro do Ambiente reforçou o papel fundamental do CEA na formação das nossas crianças e jovens, através de projetos e atividades com base no princípio “pensar globalmente, agir localmente”.

O CEA, a funcionar desde 2005, recebe todos os anos centenas de crianças e jovens, sendo que este ano os técnicos do CEA também se deslocam às escolas, apresentando ações de Educação Ambiental que focam temáticas como Gestão Eficiente da Água e Resíduos, Alterações Climáticas, Espécies Invasoras e Plástico nos Oceanos.



DIA DAS BANDEIRAS VERDES

No dia 18 de outubro, o CEA acompanhou 23 alunos e professores das escolas do concelho ao Dia das Bandeiras Verdes - Galardão Eco-Escolas, que teve lugar em Guimarães.

Este dia celebra o esforço e contributos de todos para tornar a escola e a comunidade mais sustentável, sendo atribuído a cada Eco-Escola premiada o galardão e uma Bandeira Verde.

São 16 as Eco-Escolas do concelho do Barreiro, todas elas reconhecidas com esta distinção.

Este evento também contou com uma Eco-Mostra, onde se encontravam expostos alguns dos trabalhos desenvolvidos no País, no âmbito do programa Eco-Escolas, durante o ano letivo de 2018/2019.

O CEA apoia o desenvolvimento deste programa nas escolas do concelho.



SEMINÁRIO LIFE BIODISCOVERIES



“E DEPOIS DO ADEUS?”

Decorreu no passado dia 30 de novembro o décimo e último seminário do projeto LIFE Biodiscoveries, intitulado “E depois do adeus?”. Neste encontro, o vereador responsável pela Reserva Natural Local (RNL) do Sapal do Rio Coina e da Mata da Machada, Bruno Vitorino, garantiu que o combate às espécies invasoras vai continuar, apesar do financiamento do projeto LIFE Biodiscoveries terminar em julho de 2020.

Este projeto, desenvolvido pela Câmara Municipal do Barreiro, tem como objetivo promover, através de ações de participação pública, o controlo de espécies invasoras que podem colocar em causa as outras espécies já existentes na Mata da Machada, afetando a biodiversidade deste espaço.

Apesar de no futuro não existir financiamento pela Comissão Europeia, estas ações vão ter continuidade, devido à ligação que milhares de pessoas já têm com este projeto.

“O princípio tem sido continuar, nunca desistir, ultrapassar os obstáculos. Conseguir o envolvimento das pessoas, das entidades e das empresas”, sublinha Bruno Vitorino.



O vereador pretende que a RNL não seja um espaço fechado, mas sim que possa ser usufruído e preservado por todos os que a visitem.

“Atualmente, mais de 50 por cento da população do Barreiro já conhece a Mata, quando há cerca de 15 anos atrás este número era de 10 por cento”, afirma.

O combate às espécies invasoras serviu para reforçar esses laços, tendo o trabalho sido desenvolvido ao nível das escolas, empresas, instituições, agrupamentos de escuteiros e população.

No seminário Biodiscoveries “E depois do adeus?”, que decorreu no CEA, foram oradores Filipe Teixeira (Fundação Mata do Bussaco), Bruno Martins (projeto RIAS), Ana Mendes (Instituto Superior de Agronomia/Universidade de Évora) e Elisabete Marchante (Centro de Ecologia Funcional).

O gestor do LIFE Biodiscoveries, Henrique Pereira dos Santos, realça que o objetivo do projeto, iniciado em 2014, foi cativar as pessoas para adotar talhões, pelos quais ficavam responsáveis, considerando que uma das maiores dificuldades tem sido a de manter a motivação das pessoas ao longo de cinco anos e face às dificuldades provocadas pela seca.

Nestes 5 anos, já estiveram envolvidos nas ações do projeto perto de 8 mil voluntários, que contribuíram de forma decisiva para erradicar praticamente o chorão-da-praia, e para reduzir em quase 50% a presença de acácias na Mata da Machada.



MORADORES DA QUINTA DA HORTINHA ENVOLVIDOS EM PROJETO DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL



O projeto piloto “Eu sou o meu Bairro”, financiado pelo Fundo Ambiental, envolveu os moradores da Quinta da Hortinha, na freguesia de Palhais, na adoção de comportamentos que promovam a poupança dos recursos naturais e a qualidade ambiental do Bairro.

O vereador da Sustentabilidade Ambiental e Eficiência Energética, Bruno Vitorino, acompanhado de técnicos desta divisão, realizaram uma campanha porta a porta, de forma a sensibilizar todos os moradores para a necessidade de adequar comportamentos de forma a aumentar a recolha seletiva de resíduos urbanos, a poupança de água e energia de modo a refletir boas práticas e comportamentos ambientalmente sustentáveis.

A todos os moradores foi oferecido um kit de sensibilização que continha a nova edição do

Guia Ecológico do Município, sacos de separação de resíduos e temporizadores de duche.

“Este projeto teve como principal objetivo envolver a comunidade local, no sentido de criar um bairro mais sustentável. Pretendeu-se envolver diretamente todos os moradores, apostando na informação, fortalecer o sentimento de pertença e promover a sustentabilidade dos recursos naturais”, sublinha o vereador.

Ainda no âmbito deste projeto, foram realizadas visitas técnicas a diversas habitações, estabelecimentos comerciais e escolares, com o objetivo de sensibilizar para a mudança urgente de comportamentos e implementação de medidas que promovam a poupança.

Se todos cuidarmos do nosso bairro, estaremos também a cuidar do nosso planeta!





Almofada térmica

Estas almofadas são perfeitas para relaxar, aliviar dores, cólicas ou até aquecer uma caminha de bebé! Dê largas à imaginação e use diferentes óleos ou mesmo ervas secas, e presenteie os seus amigos neste Natal com algo original.

Vai precisar de: tecido de algodão, linha, arroz, óleo essencial (opcional)

1- Corte o tecido em duas tiras com cerca de 40x20cm. Coloque um pedaço de tecido sobre uma mesa, com o lado estampado para cima. Coloque o outro pedaço sobre esse item, com o lado estampado para baixo. Prenda os tecidos um ao outro com alfinetes e cosa, com uma margem de cerca de 1,5cm, e deixando uma abertura de cerca de 5cm numa ponta.



2- Vire o tecido do avesso, e use um lápis para esticar os cantos. Passe a ferro. Se preferir, do lado de fora marque algumas secções iguais. Cosa estas divisórias, mas sem chegar às pontas, deixando uma margem de cerca de 2,5 cm.



3- Deite o arroz numa tigela e junte um óleo essencial a seu gosto. Misture. Com um funil (pode fazer um em papel), vá enchendo aos poucos o saco de tecido que coseu, pela abertura que deixou. Quando terminar, dobre as margens da abertura para dentro, e cosa, de forma a fechar a sua almofada.



4- Está pronta para usar! Pode aquecê-la no micro-ondas por 2 minutos, ou mesmo deixá-la no frigorífico e usá-la para frio. Se usar no micro-ondas, recomenda-se que aqueça juntamente com um copo de água, para evitar que o arroz queime.

Adaptado de:
www.fellowfellow.com



4 de dezembro a 5 de janeiro
Exposição
“ÁRVORES DE NATAL ECOLÓGICAS”

Local: Mercado 1º de Maio
Informações: 800 912 070
(Linha Verde gratuita)



17 a 19 de janeiro
2º FESTIVAL DOS GROUS

Local: Campo Maior
Informações: www.spea.pt



29 de fevereiro
AULA NO JARDIM: ENSINAR A APRENDER COM A NATUREZA

Local: Fundação Calouste Gulbenkian
Informações: www.gulbenkian.pt



até 20 de agosto
PUM! A VIDA SECRETA DOS INTESTINOS

Local: Pavilhão do Conhecimento
Informações: www.pavconhecimento.pt

//LIVRO

UMA FLORESTA EM CASA

Jørn Viumdal
Pergaminho



A maior parte de nós passa quase toda a vida no interior, com pouco ou nenhum contacto com o mundo natural - embora seja já sabido que a convivência com a natureza traz inegáveis benefícios emocionais, psicológicos e físicos.

Uma Floresta em Casa ensina-o a transformar qualquer parede, numa casa ou escritório, numa parede viva de plantas - tudo com plantas e matérias fáceis de encontrar e montar.

CHOCO COMUM

REINO: Animalia
FILO: Mollusca
CLASSE: Cephalopoda
ORDEM: Sepiida
FAMÍLIA: Sepiidae
GÊNERO: *Sepia*
ESPÉCIE: *Sepia officinalis*

(Sepia officinalis)

No rio Coina, dentro da Reserva Natural Local, habita um animal que não se vê todos os dias – o choco. Este molusco de corpo oval atinge os 50cm de comprimento e cerca de 4kg. Tem dois olhos grandes, ao longo do corpo tem duas barbatanas finas e em redor da boca possui oito braços e dois tentáculos com ventosas. Costuma ser acastanhado com algumas riscas no dorso. Interiormente possui uma concha (barquinho) que o ajuda a flutuar na água. Tem ainda um bico forte que corta as presas e lhes pode ainda injetar uma toxina paralisante.

Esta espécie consegue mudar de cor, devido a células especiais na pele, o que lhe confere uma perfeita camuflagem no meio envolvente. Para afugentar e fugir de predadores como peixes maiores, é capaz de lançar tinta preta.

É um predador noturno que caça por emboscada, usando os tentáculos. Alimenta-se de bivalves, peixes, crustáceos e até de outros chocos. Durante o dia, é típico enterrar-se na areia.

A sua reprodução acontece nos meses de maior calor, sendo que as fêmeas podem colocar entre 200 até milhares de ovos negros com 2cm em cachos, ficando presos a algas, fundo do mar ou outras estruturas em áreas de pouca profundidade. Estes eclodem após dois a três meses. Nesta altura, os machos adquirem um padrão zebado e são capazes de lutar entre eles, refugiando-se em buracos nas rochas.

O seu sangue é de cor azul-esverdeado que é bombeado por três corações. Vivem ao todo entre dois a três anos. Como outros cefalópodes, possuem um sistema nervoso complexo e cérebros bem desenvolvidos.

Habita em grande parte do Atlântico Norte e Mar Mediterrâneo, desde a costa até aos 200m de profundidade. Pode ainda tolerar águas salobras.

É uma espécie com interesse comercial e gastronómico, especialmente na zona mediterrânica. A sua tinta tem propriedades medicinais e cosméticas. A sua concha interior é vendida para lojas de animais, visto ser uma fonte de minerais para aves.

PLÁSTICO: A AMEAÇA INVISÍVEL

«Apreciem o mundo natural porque fazemos parte dele e dependemos dele»

Sir David Attenborough



O aprisionamento e a asfixia são um dos grandes problemas dos plásticos nos oceanos



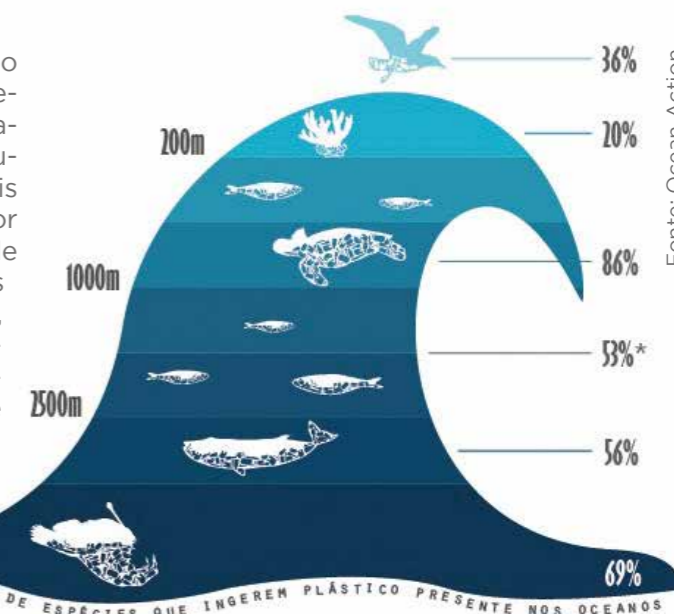
Redes de pesca "fantasma", abandonadas pelos pescadores continuam a matar animais depois de serem abandonadas no mar

Quando atualmente ouvimos falar que arde o pulmão da Terra, a floresta amazônica em greves e crises relacionadas com os recursos naturais e com as alterações climáticas, em refugiados do clima, nos encontramos internacionais dos grandes dirigentes e se fala por tudo e por nada de sustentabilidade e dos objetivos de Desenvolvimento Sustentável estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas, urge a necessidade de atuarmos, de nos sentirmos responsáveis pelo futuro e pelos recursos que deixamos às gerações futuras. Não é uma preocupação de agora, mas o limite da sustentabilidade do planeta já foi há muito ultrapassado e vemos todos os dias, nas notícias, e aparentemente longe de nós, as consequências. Mas o problema e a solução vivem ao nosso lado, dentro da nossa casa, em todas as opções que fazemos. Cabe a nós, a cada um individualmente, como cidadão do Mundo, como amigo, familiar, colega ou munícipe fazer algo. É com pequenos gestos, com pequenas ações, todas juntas que podemos abrandar este consumismo desmesurado e ter mais cuidado com a nossa "casa".

Não é por acaso que o Dicionário Oxford escolheu "emergência climática" como a expressão do ano 2019, reflexo da consciencialização crescente sobre estas. Segundo a definição é "a situação na qual é necessária ação urgente para reduzir ou travar as alterações climáticas de forma a evitar danos potencialmente irreversíveis".

Um dos temas quentes da atualidade é a questão pertinente do plástico. Anualmente são largadas nos oceanos cerca de 12,7 toneladas de plástico, prejudicando aves e mamíferos marinhos. Em 2050 estima-se que haverá, em peso, mais plástico do que peixe nos oceanos. O plástico, para além de afetar diretamente espécies de fauna, por asfixia ou ingestão, provocam uma bioacumulação, havendo um aumento gradual da contaminação ao longo na cadeia alimentar, podendo mesmo chegar até nós por consumirmos estes peixes.

Aqui temos a chamada Lei do Retorno, tudo o que vai, volta e pode vir com mais força, pelo que é importante travar esta situação no início, no consumidor e nos seus comportamentos,



Fonte: Ocean Action

que geram um mercado, que pode ser mais ou menos sustentável, dependendo do resultado deste alerta e da mudança e consciencialização da sociedade.

É, pois, um dos flagelos ambientais da nossa Era e são os pequenos gestos individuais no nosso dia a dia que farão uma diferença significativa. Desde comprar copos de café reutilizáveis a fazer recolhas de lixo no parque ou numa visita à praia. Coisas que nem nunca pensámos, como lavar a roupa em sacos próprios para conter as microfibras de plástico, impedindo-as de chegar aos oceanos (responsáveis em 30% pela poluição por plástico), substituir o champô vulgar por champô em barra, evitar as embalagens supermercado e sacos da fruta optando por ter os seus próprios de pano, voltar a ir à padaria com o saco do pão feito de pano como os nossos pais e avós faziam, não usar copos e pratos descartáveis, ou até mesmo convencer os outros que nos rodeiam a juntarem-se neste caminho para um futuro mais sustentável.

E o plástico não vai desaparecer sem dar luta, pelo que vamos precisar de um movimento feito de milhões de pequenos gestos individuais, que juntarão as pessoas de todas as origens e culturas, cuja vontade se vai fazer sentir em todo o lado, desde a aldeia mais pequena ao mais alto dos arranha-céus. Está nas mãos de cada um de nós ajudar a combater um dos grandes problemas ambientais dos tempos modernos.



FOLHA VIVA



FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal do Barreiro
Rua Miguel Bombarda
2834-005 Barreiro

Centro de Educação Ambiental da Mata
da Machada e Sapal do Rio Coina
Tel.: 212 068 648
ceambiental@cm-barreiro.pt

Coordenação de Edição e Redação
Centro de Educação Ambiental da Mata
da Machada e Sapal do Rio Coina

Design e Paginação:



Data de Edição
dezembro de 2019 a fevereiro de 2020

Foto de Capa: Nuno Cabrita



Centro de Educação Ambiental

Mata da Machada
Sapal do Rio Coina