

02 – Conteúdos de formação para a gestão ambiental do alojamento turístico

Conteúdos para turistas



Gestão de Resíduos

| | |
|--------------------------------------|--|
| Problema | <p>A escalada do crescimento económico, industrialização e globalização para a qual o mundo tem vindo a caminhar nas últimas décadas provoca, como resultado, quantidades e tipos crescentes de desperdício. Todo este desperdício representa uma ameaça, não só para o ambiente, mas também para a saúde pública (Nações Unidas, 2015). Em 2018, o total de resíduos gerados na União Europeia tanto por atividades económicas como por agregados familiares ascendia a 5 234 milhões de toneladas (Eurostat, 2022).</p> <p>Através da sensibilização para a gravidade deste problema, pequenas mudanças diárias podem ser feitas no sentido de contribuir para a resolução deste problema.</p> <p>Lembre-se: O melhor desperdício é aquele que não é produzido!</p> |
| Palavras-Chave/ Temáticas | Turismo ecológico, resíduos alimentares, resíduos do sector hoteleiro, redução de resíduos alimentares, sustentabilidade. |
| Boas Práticas | <ol style="list-style-type: none">1. Sirva-se apenas do que for comer: A primeira ação que todos podemos fazer é apenas nos servirmos da comida que iremos comer, especialmente durante a nossa estadia num alojamento onde existe um buffet disponível. Se quisermos mais, pode sempre pedir ou ir buscar mais. Com esta simples ação, pode-se evitar muito desperdício de comida.2. Não esquecer o recipiente/garrafa de água: é bom lembrar que uma das coisas mais importantes que deve levar numa viagem é um recipiente para água. Ao fazer isto evitará comprar água engarrafada em plástico e por isso estará a reduzir o desperdício durante as viagens.3. Viaje leve, comprando apenas o que precisa: Em relação ao que compra, compre apenas os bens e produtos certos e necessários para as tuas necessidades. Isto permitir-lhe-á não só evitar produzir desperdício, mas também evitar que tenha de deitar fora coisas que comprou e, por sua vez, permitir-lhe-á também poupar dinheiro. Um aspeto que pode ajudar, é fazer uma lista de compras com antecedência, nomeadamente no que diz respeito à comida. Também é possível criar refeições diferentes com os mesmos ingredientes, veja por exemplo este link com uma lista de compras de 20 ingredientes e 15 receitas que podem ser elaboradas a partir deles. Evite também ir a uma loja ou supermercado quando estiver com fome, uma vez que isso torna mais provável a compra de coisas que não precisamos. |

4. Data de validade: Certifique-se de que utiliza primeiro os alimentos que estão mais próximos da data de validade.

5. Menos embalagem: Selecione produtos com menos embalagens, por exemplo quando comprar lembranças durante a sua viagem, recuse os produtos embalados, evitando embalagens luxuosas ou volumosas. Evite também produtos descartáveis e de utilização única. Lembre-se que, no momento da compra, pode muitas das vezes escolher um produto que irá gerar menos desperdício. Poupará em matérias-primas e ajudará a reduzir a poluição gerada ao longo de todo o processo de produção. Lembre-se de que tem esse poder. Graças a isto, também poderá poupar dinheiro!

6. Limite o desperdício de comida no alojamento ou no restaurante!

Aqui estão algumas dicas para reduzir o desperdício de comida durante as férias

1. Reduza o desperdício de comida num bufete utilizando pratos mais pequenos ou colocando uma porção mais pequena no prato e enchendo-o de novo se necessário.

2. Se tiver filhos podem encomendar menos comida ou porções mais pequenas.

3. Se o anterior indicado não for possível, pode sempre pedir ao empregado que embale as sobras (se tiverem um frigorífico no vosso quarto).

4. Hospede-se em lugares com cozinha própria, o que garante que tem controle sobre a quantidade de comida que recebe e também é mais fácil guardar os restos de comida para o dia seguinte.

Quando for para a praia ou para a montanha durante o Verão leve sempre consigo um saco/caixa fria para garantir uma melhor conservação da comida.

(sugestões da ONG grega "Boroume"

<https://www.boroume.gr/en/boroume/>)

7. Use sacos reutilizáveis: Sabia que os sacos descartáveis dos centros comerciais são normalmente utilizados em média durante 20 minutos antes de serem deitados fora? Assim, eles tornam-se num resíduo muito rapidamente. Além disso, os sacos descartáveis podem ser perigosos para a vida marinha se forem parar ao oceano. Os sacos plásticos podem ser responsáveis por matar tartarugas marinhas, golfinhos e tubarões que os

confundem com medusas e os engolem. Posto isto, os sacos reutilizáveis são muito úteis, especialmente quando se viaja.



8. Eco-recargas: Compre produtos reutilizáveis ou recarregáveis. As eco-recargas estão muitas vezes disponíveis tanto para produtos domésticos, cosméticos, como para certos alimentos.
9. Passe a ser digital: Tente limitar o uso de impressoras, imprimindo apenas o que realmente precisa quando estiver a viajar. Hoje em dia, muito provavelmente não precisará de ter os teus cartões de embarque, bilhetes de comboio, etc., em formato físico. Tê-los em formato digital é suficiente.

Apelo a ações

1. Envolve-se e faça voluntariado em organizações locais:

Há sempre resíduos e lixo à nossa volta e, por isso, há muitas organizações e associações que se dedicam a combatê-los e a eliminá-los. Para que essa missão seja cumprida, são sempre necessários voluntários. Se está interessado em



fazer voluntariado, deve procurar organizações e associações perto de si que estejam à procura da sua ajuda. Limpar as praias, por exemplo, é uma ótima forma de [ajudar!](#)

2. Seja autoconsciente:

Para reduzir o desperdício alimentar, deve, em primeiro lugar, tomar consciência do desperdício alimentar. Tente ler sobre resíduos e desperdício alimentar para descobrir a importância de o reduzir. Explore sites web como [Food Print](#), [Love Food Hate Waste](#), [FAQ](#) ou [europa.eu](#) para compreender a sua verdadeira importância.



3. Seja um influenciador ecológico e partilhe a consciência

Se o desperdício é algo que o preocupa e que acredita ser importante, desafie os outros a seguirem as suas pisadas! Pode, por exemplo, partilhar as suas experiências, dicas e truques com os seus amigos nas redes sociais. Ao fazê-lo, pode inspirar outros a mudar. Seja um modelo ecológico e mude o mundo, uma pessoa de cada vez.



Conteúdos Adicionais

Links para outros recursos:

- Um conjunto de ideias e histórias para te inspirares na redução de resíduos European Week for Waste Reduction: [Get Inspired - EWWR](#)
- Um conjunto de ideias e dicas para reduzir o teu desperdício alimentar em casa, ver Love Food, Hate Waste: [What To Do | Love food Hate Waste](#)
- A relação da indústria hoteleira com o desperdício [Open Access Government](#)
- Desperdício alimentar na Europa: estatísticas e factos sobre o problema, Eufic, [Food fact for Health choices](#).

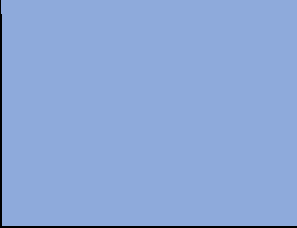
Bibliografia:

Dicas para Reduzir o Desperdício Ambiental. (n.d.). [List]. https://apambiente.pt/sites/default/files/2021-05/Dicas%20desperdicio%20alimentar_0.pdf

Prevenção de Resíduos. Braval. <https://www.braval.pt/index.php/recolha-selectiva-2/prevencao-de-residuos>

European Week for Waste Reduction. (2020, December 7). Get Inspired. EWWR. https://ewwr.eu/get-inspired/#good_habits


N. (2021b, May 13). Dicas para reduzir a quantidade de resíduos que produzimos! NOCTULA - Consultores em Ambiente.



<http://noctula.pt/dicas-para-reduzir-a-quantidade-de-residuos-que-produzimos/>

Boroume SAVING FOOD-SAVING LIVES -
<https://www.boroume.gr/en/boroume/>

Gestão das águas

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>O Tema</p> | <p>Foram identificados problemas relacionados com a escassez de água em todo o mundo. O setor do turismo consome grandes quantidades de água nas suas diferentes instalações, incluindo alojamento, restaurantes e uso pessoal pelos turistas. Isto resulta em escassez ou degradação da qualidade da água, ou até em ambos.</p> <p>O consumo de água nos hotéis e em outros alojamentos turísticos é muito superior ao consumo doméstico devido às diferentes atividades que lá ocorrem, tais como a rega de jardins, a limpeza dos quartos, a lavandaria, mas também pois os turistas têm tendência a utilizar mais água quando estão hospedados em hotéis do que normalmente o fariam (WWF, 2004).</p> <p>Como turista, tomar medidas sustentáveis para poupar água durante as suas estadias em hotéis, pode fazer uma grande diferença no que diz respeito à conservação da água.</p>  |
| <p>Palavras-chave/Temática</p> | <p>Turismo verde, conservação da água, consumo de água, poluição da água, poupança de água, escassez de água, sensibilização, sustentabilidade.</p> |
| <p>Boas práticas</p> | <ol style="list-style-type: none"> Informe-se sobre os recursos hídricos nas áreas que visita: pode fazer pesquisa antes de visitar um local para aprender sobre a disponibilidade de água e as formas como a população local a obtém, porque quanto mais informações tiver sobre o ecossistema local e sobre a população local, mais fácil será respeitar os recursos da área. Experimente o campismo seco: é uma ótima ideia pôr em pausa a agitação da vida quotidiana e regressar à natureza! Quando se acampa a seco, o que significa que o parque de campismo não tem acesso a água doce nem a electricidade, utiliza-se menos |

água, mas também se compreende a importância da sua disponibilidade, o que nos faz pensar duas vezes antes de a desperdiçarmos.



Em campismo ou caravana:

- Levar toalhetes húmidos e higienizador de mãos:

O higienizador de mãos é uma ótima alternativa à utilização de água para lavar as mãos. Também pode usar toalhetes húmidos em vez de água para limpar uma superfície. Embora não substituam um duche, fazem um bom trabalho para se livrarem de qualquer sujidade no seu corpo!

- Crie uma refeição utilizando só uma panela e limpe bem os seus pratos:

Reduza a quantidade de água que utiliza para cozinhar, preparando facilmente refeições de uma só panela ou frigideira. Para evitar desperdiçar água ao lavar os pratos, raspe quaisquer restos de comida para os tornar mais fáceis de lavar. Se for necessária uma pré-lavagem, considere a utilização de um frasco pulverizador com detergente e água para evitar utilizar a torneira.

- Reutilizar as suas roupas:

Tente usar a sua roupa mais do que uma vez e leve roupas adequadas para as condições locais - que possam resistir aos elementos e sejam fáceis de limpar.

Caso tenha levado roupa suficiente para a viagem, aguarde até regressar a casa para a lavar e faça então uma carga completa de lavagem. Se tiver de lavar a sua roupa, utilize o modo económico ou economizador de água, quando disponível.

- Utilize champô seco:

Pode ser difícil encontrar um local para tomar banho e lavar o cabelo enquanto acampa. Se o seu cabelo já não aguenta mais, opte pelo champô seco para manter as suas mechas frescas sem necessidade de utilizar água corrente.

- 3. Menos roupa suja, menor utilização de água:** no alojamento onde ficar hospedado, pode pedir que não troquem as suas toalhas ou

lençóis, a menos que o solicite. Tente usar as mesmas toalhas e limite a lavagem da sua roupa, a menos que esta esteja suja.

4. **É importante reportar fugas nas torneiras:** como turista, pode desempenhar um grande papel na poupança de água ao reportar qualquer fuga nas torneiras ao proprietário da casa de hóspedes.



Commenté [1]: After this sentence, a pop-up window will appear in the platform with the following text:

Did you know that a small drip from faucet can waste 200L or more of water a day?

5. **Recolha água da chuva quando acampar:** se ocorrer uma tempestade repentina enquanto acampa, pode colocar qualquer recipiente que tenha (garrafas, baldes) fora da sua tenda para recolher água da chuva e usá-la mais tarde para lavar a louça ou enxaguar as mãos e os pés.



Commenté [2R1]: Sabia que uma torneira a pingar pode desperdiçar 200L ou mais de água por dia?

6. **Não utilize os sanitários do alojamento como cinzeiro ou caixote do lixo:** cada beata de cigarro ou qualquer pequeno pedaço de lixo que se descarrega na sanita também descarrega **19 a 26 L** de água. Portanto, ao descarregar menos, pode poupar uma grande quantidade de água.

7. **Poupe água enquanto escova os dentes:** porque não manter um sorriso saudável e poupar água ao mesmo tempo! Uma boa escovagem dos dentes dura entre 2 a 3 minutos, portanto lembre-se de fechar a torneira enquanto escova os dentes e utilize um copo.



Commenté [3]: After this sentence, a pop-up window will appear in the platform with the following text:

Did you know that If you turn off the tap while brushing your teeth you save up to 900L of water per month?

8. **Pode poupar água enquanto lava as suas mãos:** se esfregar as mãos com sabão durante 20 segundos antes de enxaguar, pode poupar **1 a 2 L** de água em cada lavagem, fechando a torneira enquanto esfrega as mãos.



Commenté [4R3]: Sabia que ao fechar a torneira enquanto lava os dentes, pode poupar até 900L de água por mês?

9. **Um duche é melhor que um banho de imersão:** um chuveiro típico utiliza cerca de **18 a 36 L** de água por minuto. Portanto, o melhor passo para poupar água durante a sua viagem é tomar duchas mais curtas, mantendo-os abaixo dos 5 minutos.

Commenté [5]: "tome duchas mais curtos"

10. **Parar o desperdício gota-a-gota:** um dos passos mais importantes para poupar água durante a sua estadia em qualquer alojamento é certificar-se de que fecha as torneiras corretamente para evitar que estas gotejem, pois pequenas gotas podem facilmente tornar-se numa grande quantidade de água.



11. **Deitar fora medicamentos nas sanitas polui a água:** nunca deite pela sanita do quarto do seu alojamento comprimidos, medicamentos líquidos ou em pó. Os medicamentos deitados pelo esgoto podem contaminar os nossos lagos e rios.

12. **Quanto menos melhor:** um grande passo para reduzir a poluição da água quando se está em viagem é usar a quantidade mínima de sabão enquanto se lava as mãos ou se toma banho.



Apelo à ação

1. **Envolva-se e faça voluntariado em organizações locais:**

Como todas as espécies de seres vivos do mundo dependem da água, não há praticamente nenhum lugar onde não se possa ser voluntário para a conservação da água enquanto se viaja.

A procura de voluntários é elevada em todos os tipos de programas de água em todo o mundo, incluindo sensibilização/educação, restauro e investigação, pelo que poderá procurar e escolher o programa de voluntariado que lhe seja mais conveniente. A limpeza das praias é um ótimo exemplo, se estiver interessado!



| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>2. Leia sobre novas iniciativas de ecoturismo relativas à conservação da água:</p> <p>A conservação da água é uma preocupação universal, por isso é óptimo para si, como turista, aprender sempre mais sobre o abastecimento de água e a poluição da água porque em todos os sítios que possa visitar, todas as espécies lá dependem, de uma forma ou de outra, da água! É por isso incrível como a informação que lê o levará a olhar sempre para os seus próprios hábitos quando utiliza água nos seus destinos de viagem.</p> <p>Veja este interessante projeto nas ilhas gregas, que luta contra a escassez de água com o Projecto HYDROUSA: https://youtu.be/yDXS7X7Z-Po</p>  <p>3. Seja um green influencer e partilhe conteúdo de sensibilização:</p> <p>Pode partilhar a sua experiência de turismo verde sobre conservação de água porque talvez tenha pessoas à sua volta que se preocupam com esta questão, e que queiram fazer a sua parte também. "Mudar o mundo um post de cada vez" - é uma óptima ideia partilhar posts nos meios de comunicação social sobre as suas actividades em que participa durante as suas viagens em termos de conservação da água ou falar sobre isso com os seus amigos. Pode desempenhar um papel fantástico como um influencer de sustentabilidade!</p> <p>Exemplo de plataformas para partilhar a sua experiência de turismo sustentável: https://herost.org/add-listing/</p>  |
| <p>Conteúdos adicionais</p> | <p>1- Voluntariado no estrangeiro: Aderir a um programa de voluntariado de conservação da água no estrangeiro é a experiência de uma vida porque, em vez de viajar apenas como turista, também pode viajar para ajudar o ambiente, as</p> |

comunidades locais e para obter uma grande experiência de viagem.



Hannah Brady voluntariou-se com a Global Water Brigades (Global Brigades NGO), que organiza pequenos grupos de voluntários para implementar projectos hídricos de grande impacto de forma sustentável. Hannah voluntariou-se num programa de preservação de água para construir um sistema de água comunitário em Ojochal, Costa Rica, que era um projecto de água misto - sistema de água por gravidade e bomba - onde o projecto utiliza a gravidade e uma bomba para chegar a casas nas comunidades. Hannah apoiou a construção de um sistema de água em conjunto com a comunidade local. Além disso, o projeto formou a população local sobre a manutenção do sistema de água instalado e sobre o uso sustentável da água.

Podem ver o vídeo: <https://water.globalbrigades.org/>

2- Viajar para aumentar a sensibilização e compreender a crise da água:

Emma, Elena e Nina fizeram uma viagem de 11 meses pelo sudeste asiático sem utilizar o avião, para sensibilizar para a escassez de água, uma das maiores questões ambientais do mundo.

As 3 viajantes alemãs amigas do ambiente desenvolveram o seu próprio projecto chamado Libertàqua para aumentar a consciencialização sobre questões relacionadas com a água. Durante a sua viagem, as 3 viajantes entrevistaram pessoas de diferentes origens, como peritos do setor da água, mas também turistas que acabaram de conhecer as instalações do alojamento. Além disso, também produziram podcasts mensais nos quais se concentraram em questões de gestão da água, tal como o impacto do sector turístico nos recursos hídricos, para que uma rádio local alemã sensibilizasse para estas questões. Durante a sua viagem, as 3 viajantes

depararam-se com a crise da água sob todas as formas e tamanhos em todos os países que visitaram.

Link para o artigo:



<https://www.holiabile.com/news/testimonials/traveling-for-the-water-crisis/>

Links para mais recursos:

- <https://www.volunteerworld.com/en/volunteer-abroad/marine-conservation>
- <https://www.holiabile.com/about-us/our-ambassadors/>
- <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/water-conservation-tips>
- <https://tourism4sdgs.org/act/travellers/>

Referências:

- World Wide Fund for Nature. Freshwater and Tourism in the Mediterranean. Junho 2004.
http://awsassets.panda.org/downloads/medpotourismreportfinal_ofnc.pdf

Gestão da Energia

| | |
|--|---|
| <p>Problema</p> | <p>O consumo excessivo de energia é um problema crescente que tem muitas consequências ambientais negativas. O sector do turismo é responsável por uma parte significativa do desperdício de energia e, através de uma análise detalhada aos alojamentos turísticos, podemos identificar claramente que grande parte deste desperdício provém dos quartos, em parte devido ao ar condicionado (AC). Portanto, os turistas causam impacto direto em termos energéticos e são fundamentais para a implementação de boas práticas para evitar o desperdício de energia.</p> |
| <p>Palavras-Chave/ Temática</p> | <p>Gestão de energia, desperdício de energia, consumo de energia, turismo ecológico, sustentabilidade.</p> |
| <p>Boas Práticas</p> | <ol style="list-style-type: none"> <p>1. Abrir uma janela: Praticamente todos os alojamentos turísticos têm uma janela que pode ser aberta. Assim, em vez de ligar o ar condicionado quando está calor, abrir a referida janela vai fazer o mesmo trabalho e poupar energia. Esta simples ação também pode ser feita em casa e com certeza resultará em poupanças na conta da eletricidade, ao mesmo tempo que ajuda o ambiente.</p>  <p>2. Vestir a sua roupa preferida e poupar alguma energia: Vista-se bem dentro da sala para reduzir o sistema de aquecimento durante o Inverno. Pode também ajustar as suas roupas no Verão para reduzir o uso do ar condicionado e poupar alguma energia.</p> <p>3. Abrir as cortinas: Em vez de acender as luzes, abrir as cortinas pode muitas vezes ser suficiente para iluminar o quarto durante o dia, e ao fazê-lo estará a poupar energia das luzes desnecessariamente acesas. No Inverno, pode manter as cortinas e as sombras das janelas viradas a sul abertas durante o dia para permitir o aquecimento da luz solar, e fechá-las à noite para evitar o frio. Durante o Verão, podem manter as coberturas das janelas fechadas durante o dia para bloquear o calor do sol.</p> <p>4. Chuveiros e banhos mais curtos: O processo de aquecimento da água tem um dos maiores impactos no consumo de energia, tanto</p> |

no sector doméstico como no do turismo. Tomar banhos e duchas mais curtos é, portanto, uma boa prática quando se trata de poupar tanto em água como em energia.



- 5. Termostatos:** Manter o ar condicionado a uma diferença da temperatura exterior não superior a 6 °C. Como exemplo, se a temperatura exterior for de 30 °C, não tenha o AC a menos de 24 °C.

- 6. Manter espaço à frente e acima dos aquecedores é importante:** Quando coloca objetos à frente ou acima dos radiadores de água quente a distribuição adequada do calor na sala é dificultada, e poderá querer usar um sistema de aquecimento diferente e com isso, estará a desperdiçar mais energia! Em vez disso, pode tirar as roupas ou pendurar cortinas em frente ao radiador e desfrutar do calor.

- 7. Forno:** Se tiver uma cozinha/kitchenette no quarto ou acesso a uma cozinha partilhada/comum, pode, por exemplo, desligar o forno alguns minutos antes da comida estar pronta, e deixá-lo lá dentro durante esse pequeno tempo extra. O calor existente irá concluir o cozinhado sem desperdiçar energia.

- 8. Lavandaria:** Muitas vezes o serviço de quarto substitui as toalhas diariamente. No entanto, isto cria desperdício tanto de água como de energia. Alguns alojamentos pedem às pessoas que mantenham as suas toalhas em ganchos de parede e cabides de toalhas para declarar que as vão reutilizar. Lembre-se que 90% da energia utilizada numa máquina de lavar é para aquecer a água e a usar as mesmas toalhas dois dias consecutivos, se seguir esta recomendação terá um impacto no desperdício de água e energia e ajudará o ambiente.



- 9. Desligue tudo:** Muitas vezes, os hotéis têm um cartão-chave que não só serve como chave do quarto, como também serve para acender as luzes. Tenha cuidado com este cartão e não o deixe dentro do quarto quando não estiver lá. As unidades de AC num quarto com 3m² demoram cerca de 20 minutos a arrefecer um quarto, por isso deixar o cartão de chave dentro para manter o AC ligado é um desperdício de energia. Além disso, em locais onde

este sistema de cartões-chave não esteja implementado, lembrem-se de verificar se todas as luzes e eletrônicos (incluindo o AC) estão desligados quando não estiverem a ser usados ou antes de saírem (por exemplo, ir para outra área da sala/acomodação). É bom fazer a mesma coisa em casa para poupar energia e na conta de eletricidade.



Apelo à acção

1. **Seja Auto-Consciente:** Para reduzir o consumo de energia durante a estadia num alojamento ou mesmo em casa, é importante, em primeiro lugar, tornar-se mais auto-consciente sobre a gestão de energia. Tente ler sobre energia e eficiência energética para descobrir como é importante reduzir o desperdício de energia. Explore websites como o Energy Saving Trust para compreender a sua real importância.
2. **Seja um influenciador ecológico e partilhe a consciência:** Se a eficiência energética é algo com que se preocupa, e que acredita ser importante, desafie outros a seguirem os seus passos! Pode, por exemplo, partilhar as suas experiências, dicas e truques com os seus amigos nas redes sociais. Ao fazer isto, pode inspirar outros a mudar. Seja um modelo ecológico e mude o mundo, um post de cada vez.
3. **Participe num Dia de Poupança de Energia:** Participe em iniciativas como a Hora do Planeta ou outras como esta. Antes de sair de férias, informe-se sobre os dias de poupança de energia ou iniciativas semelhantes que serão organizadas no seu destino. A Hora do Planeta, por exemplo, tem como objetivo sensibilizar as comunidades globais e locais para as questões ambientais. É um evento global anual organizado pelo World Wild Fund for Nature (WWF) que encoraja as pessoas, comunidades, empresas e famílias a apagar as luzes para mostrar o seu apoio à luta contra as alterações climáticas e o seu compromisso para com um planeta melhor. Todos os anos, no último sábado de Março, das 20:30 às 21:30, milhões de pessoas em todo o mundo decidem

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>apagar as suas luzes durante uma hora para celebrar o seu compromisso para com o planeta.</p> |
| Conteúdo Adicional | <p>Energy - Integration - Environment - European Commission (europa.eu)</p> <p>Energy advice for your home - Energy Saving Trust</p> <p>21 tips: no-cost ways to save electricity (bchydro.com)</p> <p>Energy Conservation: 15 Ways to Save Energy EnergySage</p> |
| Bibliografia: | <p>9 maneiras de tornar a sua casa mais eficiente em energia Green Home Guide. (n.d.). Green Home Guide. https://greenhomeguide.com/know-how/article/9-ways-to-make-your-home-more-energy-efficient</p> <p>Virtual Power Solutions. (2018). Manual de Boas Práticas Energéticas no Setor Hoteleiro. https://www.erse.pt/media/sezf3xme/mbp_setorhoteleiro_areal_ppec2_017_2018.pdf</p> <p>Carvalho, M. (2021, October 6). A ciência de lavar as toalhas de banho: saiba todas as respostas. Ekonomista. https://www.e-konomista.pt/lavar-as-toalhas/</p> <p>Cernak, S. (2021, November 20). Quanto tempo leva para arrefecer uma casa com ar-condicionado. eHowBR. https://www.ehow.com.br/leva-resfriar-casa-arcondicionado-sobre_81685/</p> <p>Iluminação. (n.d.). Por Um Turismo Sustentável - Eficiência Energética No Setor Hoteleiro. http://www.porumturismosustentavel.pt/?cix=1057&lang=1</p> <p>Styles, D., Schönberger, H., Martos, J. L. G., & Institute for Prospective Technological Studies. (2013). Best Environmental Management Practice in the Tourism Sector. Publications Office. Best Environmental Management Practice in the Tourism Sector (europa.eu)</p> |

Consumo sustentável

| | |
|-------------------------------------|---|
| Problema | <p>Viajar é uma experiência maravilhosa para reconectar com a natureza e para descobrir novas culturas. No entanto, o sector do turismo consome uma grande quantidade de recursos para a realização das suas diferentes actividades e, portanto, afeta também os recursos naturais das populações locais. Por conseguinte, aqui vem o seu grande papel como turista, a redução do consumo de recursos durante as suas viagens para proteger os destinos de viagem que gostaria de visitar novamente e de continuar a desfrutá-los durante anos.</p> <p>Uma coisa boa a lembrar, a natureza é generosa, mas tem recursos limitados pelo que é necessário reduzir o nosso consumo! Tenha-o em conta enquanto turista e enquanto cidadão.</p> |
| Palavras-chave/ temática | Consumo sustentável, economia circular, certificações ecológicas. |
| Boas práticas | <p>Ter em conta a economia circular enquanto viaja</p> <p>A economia circular no turismo significa reduzir a utilização de fatores energéticos e de recursos naturais, reutilizando os resíduos gerados nas atividades como matéria-prima directa para apoiar o desenvolvimento económico dos destinos turísticos sem pôr em risco a sustentabilidade do planeta. Por outras palavras, é um círculo de produção e consumo onde nada é desperdiçado! Assim, aqui vem o grande papel que pode desempenhar como turista para apoiar uma economia circular e um consumo sustentável através de diferentes ações que pode levar a cabo durante a sua viagem enquanto ainda se diverte imenso!</p> <p>1. Escolhendo actividades de lazer sustentáveis durante a sua viagem</p> <p>Pode divertir-se durante a sua viagem e ser sustentável ao mesmo tempo! Escolher atividades de lazer sustentáveis quando se viaja é um dos passos mais importantes para reduzir o consumo de recursos. No campo, pode, por exemplo, participar em oficinas de cozinha sustentável com organizações locais que trabalham com pequenos agricultores e, ao fazê-lo, está a apoiar a economia local. À beira-mar, tente remar ou andar de caiaque para reduzir as emissões de CO2 em vez de andar de jet ski!</p> <p>2. Que tal viajar com operadores turísticos verdes!?</p> |

Seria maravilhoso se os seus companheiros de viagem fossem verdes! É importante viajar com grupos tais como operadores turísticos que apoiem o consumo sustentável ou escolher operadores turísticos alternativos locais, guias, e organizações que tenham um bom conhecimento das questões ambientais e culturais locais. Por exemplo, viajar com um operador turístico que apoie a comunidade local e a economia local, fornecendo-lhe comida local, contratando pessoal local, e contribuindo para a preservação da floresta através da organização de viagens a áreas protegidas.

3. Sinta o sabor dos alimentos locais e biológicos

Quando se come num restaurante durante a viagem, é uma ótima ideia pedir comida produzida localmente e ainda melhor escolher comida biológica. Este tipo de cultivo evita o uso de substâncias químicas e respeita o ecossistema. Por conseguinte, a qualidade e o valor nutricional dos seus produtos são muito elevados e, ao mesmo tempo, consome menos recursos. Produz também menos emissões de CO₂.

4. As melhores lembranças encontram-se nos mercados locais

Quem não gosta de receber lembranças feitas localmente para recordar a sua alegre viagem e as tradições do lugar que visitaram! Pode escolher artigos confeccionados utilizando técnicas tradicionais como cerâmica artesanal ou artigos de cerâmica, mel natural e orgânico, mas também artigos de *upcycle* que utilizem materiais que de outra forma teriam sido deitados fora, ao fazer isso está ao mesmo tempo a apoiar a economia local e a poupar em alguns recursos. Além disso, a melhor forma para que a sua lembrança seja sustentável é evitar embalagens de plástico.

5. Escolha alternativas reutilizáveis ou viaje com a sua taça favorita

Não escolha produtos de uso único durante a sua viagem, especialmente de plástico, e se necessário, em vez de artigos de plástico de uso único, pode escolher artigos feitos de material compostável ou pode mesmo viajar com a sua chávena favorita e pedir para tomar lá o seu café para reduzir alguns desperdícios e limitar o número de chávenas de uso único produzidas.



6. Meios de transporte ecológicos para a sua viagem

Commenté [1]: Did you know that it is possible to buy local sustainable souvenirs?
Have a look
here: <https://www.globalheritagetravel.com/sustainable-souvenirs-what-to-buy-what-not-to-buy/>

A utilização de meios de transporte é necessária para viajar, por isso é uma boa oportunidade para ser verde durante as suas viagens e utilizar um transporte ecológico. Pode escolher viajar de barco ou autocarro sempre que possível, e se tiver de apanhar um avião é melhor obter voos económicos e directos porque são mais eficientes em termos energéticos do que os voos comerciais e com paragens. Além disso, explore o local que está a visitar a pé e explore o local de bicicleta ou scooter eléctrica para reduzir a sua pegada de CO2 durante a sua viagem.

7. Pode procurar um alojamento **sustentável**

Pode escolher uma instalação de alojamento com rótulos e certificações ecológicas para garantir que está a apoiar a sustentabilidade enquanto turista! Quer a instalação esteja a oferecer apenas alimentos cultivados localmente, a substituir recipientes de plástico de utilização única por reutilizáveis, ou a utilizar energia verde para produzir electricidade, isto significa que apoia o consumo sustentável.

8. Doe artigos não utilizados

Não é apenas dar uma segunda vida a um objecto de que já não precisamos, é reduzir o lixo e fazer uma acção social como proporcionar a alguém um bem desesperadamente necessário, enquanto nós o íamos deitar fora. A economia sustentável é também uma consciência mais aberta e socialmente inclusiva.

9. Poupe água

A água é o bem mais importante do planeta. Dará um grande passo em direcção ao consumo sustentável se tiver cuidado com a sua utilização. Não deixe a torneira aberta enquanto lava os dentes, não deixe o chuveiro aberto enquanto toma banho, tente utilizar técnicas de poupança de água para limpar, utilize a máquina de lavar loiça. Reutilize as águas cinzentas.

10. Não utilize papel

É verdade, não é algo que tenha um único ponto de vista, mas a digitalização ajuda-nos a poupar muito papel e a proteger também as árvores. Podemos escolher soluções digitais para a nossa comunicação e organização de trabalho.

Commenté [2]: Did you know that is there a website helping you to find sustainable accommodation in Europe?
Have a look here: <https://ecobnb.com/>

Apelo à ação

1. Plante um árvore durante a sua viagem

Pode verificar o calendário de atividades antes de visitar o seu destino para se juntar a iniciativas locais e participar em atividades sustentáveis que apoiam a população local, o ambiente e a economia. Pode aderir a atividades de reflorestação, por exemplo, e participar em tornar o local que visita mais verde, porque as atividades sustentáveis são uma boa forma de reduzir o consumo de recursos enquanto viaja.



2. Participar num dia ecológico




Pode ajudar a conservar a natureza no seu destino de viagem e divertir-se muito ao mesmo tempo! Verifique a agenda das atividades locais enquanto planeia a sua viagem. Pode tomar uma grande ação participando num dia ecológico, limpando uma floresta ou recolhendo o lixo de uma praia. Seria também uma grande ideia se separasse o lixo após a sua recolha e o enviasse para reciclagem. Pequenas ações podem impulsionar a qualidade do nosso ambiente e da nossa vida.

3. Faça WWOOFing!

Uma boa forma de ser sustentável é escolher um tipo especial de viagem para combinar a descoberta de novos lugares e novas culturas com trabalhos agrícolas! Fazer WWOOFing, the World Wide Opportunities on Organic Farms, um movimento mundial que liga os visitantes a agricultores biológicos para promover experiências culturais, onde os visitantes podem ter a oportunidade de passar tempo numa quinta biológica e aprender sobre agricultura sustentável.

Para saber mais sobre o WWOOF: [World Wide Opportunities on Organic Farms | WWOOF](#)

| | |
|---------------------------|---|
| Material adicional | <p>1 Website Treadom.</p>  <p>No website do Treadom pode comprar uma árvore, plantá-la remotamente e segui-la online. Pode escolher o tipo de árvore e a sua utilização futura é, por exemplo, um grande presente que pode oferecer a alguém apaixonado pela conservação, e este receberá um cartão ou certificado com informações sobre a árvore, uma vez que cada árvore plantada é geolocalizada e fotografada, onde são enviadas actualizações regulares aos clientes sobre a mesma. A Treadom trabalha de perto com pequenos agricultores e comunidades locais para plantar árvores de fruto que proporcionam rendimentos adicionais e segurança alimentar.</p> <p>Treadom: Plant or Gift a Tree and Follow the Story Online</p> <p>Links para mais recursos:</p> <p>Mapa interactivo sobre Poluição do World Resource Institute, para compreender os dados de visualização da poluição: Explore Changing Global Emissions through Interactive Maps World Resources Institute (wri.org)</p> |
| Bibliografia | <p>Treadom: Treadom: Plant or Gift a Tree and Follow the Story Online</p> <p><i>Green Hotel: 20 actions for a more sustainable accommodation (2018)</i>, ecobnb.com: Green Hotel: 20 actions for a more sustainable accommodation (ecobnb.com)</p> <p><i>Goal 12: Ensure sustainable consumption and production patterns, un.org/sustainabledevelopment/</i>: Sustainable consumption and production (un.org)</p> <p><i>12 Ways to live more sustainably</i>, CENTER for BIOLOGICAL DIVERSITY, biologicaldiversity.org: 12 Ways to Live More Sustainably (biologicaldiversity.org)</p> <p><i>40 Ways to Be More Eco Friendly in 2022</i>, greenmatch.co.uk: 40 Ways to Be More Eco Friendly in 2022 GreenMatch</p> |

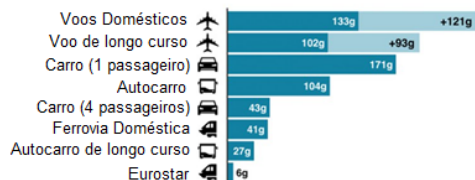
Tema Eco Mobilidade e Acessibilidade

| | |
|-------------------------------------|--|
| Problema | <p>A visibilidade dos problemas de Eco Mobilidade e Acessibilidade tem aumentado nos últimos anos e estes são atualmente reconhecidos como elementos fundamentais a nível mundial, com o objetivo de promover a sustentabilidade e a inclusão social.</p> <p>O sector do turismo baseia-se em conceitos de mobilidade e acessibilidade, considerando que não há destino turístico se não houver viagens. As emissões de gases com efeito de estufa provenientes do sector dos transportes da UE aumentaram de forma constante entre 2013 e 2019, uma tendência que diverge significativamente das verificadas noutros sectores durante esse período (Agência Europeia do Ambiente).</p> <p>Ao mesmo tempo, pensar em soluções de eco-mobilidade pode permitir a todas as pessoas, incluindo aquelas com requisitos especiais de acesso, melhorar os seus padrões de acessibilidade e consequentemente beneficiar de serviços melhores e mais inclusivos e ao mesmo tempo reduzir a sua pegada de CO2. Por isso, quando tencionar fazer uma viagem, não esquecer que a escolha de como viajar e como se mover pode realmente ter menos impacto ambiental se adoptar soluções de mobilidade sustentável. Por isso faça as suas malas e torne-se sustentável!</p> |
| Palavras-chave/ Temática | Mobilidade ecológica - Transporte sustentável - Acessibilidade - Mobilidade sustentável |
| Boas práticas | <p>1. Tente evitar voar</p> <p>A melhor maneira de reduzir as emissões de CO2 é simplesmente não voar. Mas se precisar de o fazer, é melhor evitar muitos voos de curta distância de seguida. Claro que um voo curto é melhor do que um voo longo, mas é ainda melhor optar por outros tipos de transporte em vez deste.</p> <p>Por isso, evite escalas, porque só farão a viagem mais longa, o que significa mais quilómetros, mais combustível, e mais emissões de CO2.</p> <p>Em vez de escolher um voo barato, pague uma quantia maior por um voo direto e poupe algum tempo para si! Para além disso, desta forma estará a reduzir a pegada de carbono da sua viagem, por isso será uma situação vantajosa para todos!</p> |

Emissões dos diferentes meios de transporte

Emissões por passageiro por Km transportado

■ CO2 Emissões ■ Efeitos secundários de altitude elevada, sem emissões de CO2



Nota: Carro refere-se a um carro a gasóleo médio

Fonte: BEIS/Delfra Greenhouse Gas Conversion Factors 2019

2. Aquira voos de classe económica e com bagagem leve

Sabias que a voar em económica é realmente melhor do que ir em classe executiva devido à eficiência energética?! Os viajantes da classe executiva criam pegadas de carbono muito maiores do que os viajantes da classe económica, por isso não queira ser um deles! Em primeiro lugar, a classe executiva ocupa muito espaço físico, enquanto a classe económica transporta mais pessoas e é, portanto, muito mais eficiente.

Em segundo lugar, pense no que é necessário para gerir todos os átrios, balneários e instalações de luxo dos aeroportos para a classe executiva.

A quantidade de água utilizada e a quantidade de lixo que produzem é significativamente maior do que na classe económica. Além disso,

procure levar malas leves, uma mala pesada fará com que o avião use mais combustível do que uma mochila leve e também fará um grande favor às suas costas.



3. Transporte Público orientado para a sustentabilidade

É importante manter o conceito chave de mobilidade lenta na sua mente enquanto viaja!

Conduzir num carro a gasolina de médio porte num só sentido durante 270 km emite cerca de 50 kg de emissões de CO2. Descubra a bela natureza ao apanhar o autocarro quando possível, e reduza a sua pegada para metade 25 kg de emissão de CO2. Essa diferença de 25 kg é o mesmo que desligar uma lâmpada de LED durante 5 meses. Ao utilizar transportes públicos, reduz em 55% as emissões de CO2 em relação à utilização do carro; por isso, é ambicioso e poupa algumas emissões de CO2 ao utilizar transportes públicos para chegar às unidades de alojamento ou à reserva natural que estamos a visitar!

4. Esteja na moda, torne-se elétrico!

Se tiverem de alugar um carro para o vosso destino de viagem, pensem em alugar um híbrido ou um carro elétrico. "Em mais de um ano, apenas um carro elétrico nas estradas pode poupar em média 1.5 milhões de gramas de CO2". Viajar de carro elétrico é ser amigo do ambiente porque os carros elétricos produzem muito menos CO2 em comparação com os veículos a gasolina convencionais e de certeza que não quer poluir o ar em áreas naturais magníficas que visitas pois, os carros eléctricos são o futuro. Se não quer ser ultrapassado, não o faça!

5. Queime calorias e não combustível

"Ao trocar uma viagem de dez quilómetros por semana de carro por bicicleta irá queimar cerca de 300 calorias em cada direcção e pode poupar mais de 300 quilos de emissões de gases com efeito de estufa por ano". Por isso, aproveite a oportunidade durante as suas viagens



e escolha uma bicicleta para descobrir os lugares naturais e culturais que visita, evitando a poluição de CO2, bem como a poluição sonora e contribuindo para manter a qualidade do ar puro e fresco da região.

6. Vá a pé nas deslocações curtas

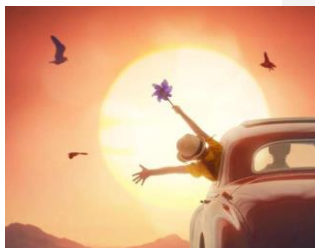
Caminhar é uma grande atividade, especialmente durante uma viagem. Não só é bom para a proteção ambiental, como também lhe permite descobrir lugares bonitos e conhecer novas pessoas de diferentes culturas, manter-se saudável e poupar algum dinheiro de combustível. Saia a pé durante a sua viagem explorando uma colina ou local arqueológico e deixe o seu carro ou a sua moto estacionados para favorecer o ar puro dos lugares que visita, a saúde e o seu próprio dinheiro!

7. A partilha de carros e dar boleia solidária são as melhores tendências

Planear a partilha de carros e as boleias solidárias durante a viagem é uma boa prática, especialmente em zonas rurais onde normalmente não é possível utilizar transportes públicos. A partilha de carros e a boleia solidária ajudam a reduzir a poluição atmosférica, logo aqui vem o nosso importante papel para tentar evitar ao máximo os utilizadores de um só carro reduzindo a emissão de CO2. Projetos europeus como o CIVITAS implementaram nos últimos anos muitas ações para reduzir a utilização do número de carros com um só utente.

8. Ter uma aventura local

Certamente onde quer que viva, a poucos quilómetros de distância, há sempre lugares a descobrir. E assim, em vez de apanhar um avião ou um carro todos os fins-de-semana, eventualmente reserve um alojamento que não esteja muito longe da sua casa para relaxar e viajar a pé, de bicicleta para descobrir as praias, as montanhas, a natureza intocada à tua volta.



9. Condução Verde

Aqui estão alguns truques que poderá usar para reduzir a poluição enquanto conduz, especialmente em longas distâncias, durante as suas viagens:

- Verifique regularmente a pressão dos seus pneus. Pneus com pressão insuficiente podem aumentar o consumo de combustível em 3% e tirar 10.000 quilómetros da vida útil do pneu.
- Fazer a manutenção do carro regularmente. Um carro bem afinado pode usar 15% menos combustível.
- Abrandar. Conduzir a 90 quilómetros por hora consome 25% menos combustível do que viajar a 110 quilómetros por hora.
- Não fique inativo. Se parar por mais de dez segundos, desligue o seu carro.
- Conduza suavemente. Parar e arrancar consome mais combustível.
- Abra a janela em vez de usar o ar condicionado quando estiver a viajar a menos de 70 quilómetros por hora. O ar condicionado pode aumentar o consumo de combustível em dez por cento. Para velocidades superiores a esta, o arrastamento causado pelo facto de se ter um vidro em aberto consumirá mais combustível do que o ar condicionado.
- Enrosque a tampa do depósito de combustível firmemente para evitar a evaporação e as fugas de combustível quando mudar de direção.
- Viaje leve. Não use o seu carro para guardar equipamento pesado durante longos períodos, um peso extra de 50 quilos aumenta o consumo de combustível em dois por cento.
- Remova os suportes do tejadilho e tudo o que esteja fixo ao exterior do seu carro quando não estiverem a ser utilizados, para minimizar a resistência ao vento.

Apelo a ações

1. Faça experiências de simulação de viagem e indica o caminho

Em vez de organizar uma viagem de fim-de-semana de avião com os seus familiares ou amigos, organizem uma viagem a pé num lugar mais perto, uma excursão de campo envolvendo os seus companheiros de viagem. Aproveite a oportunidade para os sensibilizar para a necessidade de reduzir o seu impacto no ambiente através das viagens e os benefícios associados às viagens lentas.

2. Compensar a sua pegada de carbono

Existem várias alternativas para reduzir a sua pegada de carbono em resultado das viagens quando é difícil reduzi-las, existem duas grandes opções:

- Plantar **árvores** ou a realização de outras ações concretas para compensar as suas emissões.
- Compra de carbono **compensações**.

Uma compensação de carbono é um montante financeiro que se pode depositar num projeto que reduz os gases com efeito de estufa noutra local. Se neutralizar uma tonelada de carbono, a compensação irá ajudar a capturar ou destruir uma tonelada de gases com efeito de estufa que de outra forma teriam sido libertados para a atmosfera. As compensações também promovem o desenvolvimento sustentável e aumentam o uso de energia renovável.

Antes de reservar um voo, para poder tomar decisões informadas e conscientes, poderá utilizar ferramentas online tais como o Eco Passenger, uma ferramenta de Internet de fácil utilização que permite comparar o consumo de energia, as emissões atmosféricas de CO₂ e de gases poluentes de aviões, carros e comboios no transporte de passageiros na Europa. Para calcular e compensar as emissões de CO₂, estão disponíveis outras ferramentas que oferecem metodologias viáveis, tais como Compensate.com ou COMPENSAID.

O dinheiro pago vai para projetos de proteção climática. Várias organizações patrocinam estes projetos. Por exemplo, Myclimate financia a compra de fogões energeticamente eficientes no Ruanda, a instalação de energia solar na República Dominicana, e a substituição de velhos sistemas de aquecimento na Suíça por bombas de calor energeticamente eficientes.

3. Partilhar conteúdos relevantes nas redes sociais

Pode encorajar a sua família e amigos a tornarem-se mais ecológicos através da partilha de conteúdos relevantes no seu blogue e nas suas contas nas redes sociais. Encorajar outros a partilharem o que aprenderam ajuda de forma exponencial. Pense em quantos posts de amigos de um dos seus amigos já viu ao longo do seu tempo nas redes sociais. Então, decida como tirar proveito da plataforma em seu benefício. Que tipos de mensagens recebem mais atenção por parte do grupo de familiares e



Commenté [1]: Será que aquela árvore ofegante é tão importante na luta contra as alterações climáticas? Dá uma vista de olhos aqui para mais informações: <https://www.globalcitizen.org/en/content/why-planting-trees-helps-fight-climate-change/>

Commenté [2]: Sabias que é possível reduzir a tua pegada de carbono através da tua escolha diária? Dê uma olhada aqui: https://youth.europa.eu/get-involved/sustainable-development/how-reduce-my-carbon-footprint_en

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>amigos? Publique novos conteúdos que tenham a ver com transportes amigos do ambiente e hábitos ecológicos de viagem. Motive outras pessoas para se envolverem na salvação do planeta. É fácil provocar mudanças quando se dispõe de ferramentas poderosas e instantâneas que te permitem fazê-lo.</p> |
| <p>Informação adicional</p> | <p>Links para mais recursos:</p> <p>European Union - How to reduce my carbon footprint?</p> <p>Global Citizen - Why tree planting is so important in the fight against climate change</p> <p>Skiathos Island to Launch Electric Bike Sharing Network GTP Headlines</p> |
| <p>Bibliografia</p> | <p><i>Ways to Switch: Transport</i>, switchyourthinking.com: Top 10 tips for Transport Green Transport Switch Your Thinking</p> <p>Adriana Stein (2021), <i>How Can We Make Transport More Sustainable</i>, PTV Group Website, company.ptvgroup.com: How can we make transport more sustainable PTV Blog (ptvgroup.com)</p> <p><i>Why Transit Matters: The Environmental Benefits of Public Transportation (2013)</i>, Association of Central Oklahoma Governments, acogok.org: Why Transit Matters: The Environmental Benefits of Public Transportation - ACOG (acogok.org)</p> <p><i>Sustainability, Transportation Tips (2019)</i>, Williams College, williams.edu: Transportation Tips – Sustainability (williams.edu)</p> <p><i>Modes and Benefits of Green Transportation</i>, Conserve Energy Future, conserve-energy-future.com: Modes and Benefits of Green Transportation - Conserve Energy Future (conserve-energy-future.com)</p> <p><i>Greenhouse gas emissions from transport in Europe (2021)</i>, European Environmental Agency, eea.europa.eu: Greenhouse gas emissions from transport in Europe (europa.eu)</p> |

Modelo para o desenvolvimento de conteúdos de aprendizagem para Turistas

Tema 1 Biodiversidade

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Problema</p> | <p>A biodiversidade é um dos elementos chave no desenvolvimento do turismo e no progresso da indústria do sector, especialmente do ecoturismo. As áreas naturais e reservas são as principais atrações turísticas, no entanto, ao mesmo tempo, muitos factores ligados à perda de biodiversidade, como as alterações climáticas e a limpeza de terrenos, estão relacionados com o desenvolvimento turístico e as atividades dos turistas (UNEP, 2003).</p>  <p>Por outro lado, o turismo pode representar uma ótima forma de proteger a biodiversidade através de atividades de ecoturismo que permitem que as nossas viagens a espaços naturais possam influenciar não só a preservação do ambiente, mas também a manutenção do bem-estar dos habitantes locais.</p>  <p>Desejas ser um ecoturista e deixar uma influência positiva no destino da sua viagem e naqueles que lhe chamam a sua casa? Se assim for, disponibilizamos neste guia algumas formas de como o pode fazer!</p> |
| <p>Palavras-chave/Temática</p> | <p>Ecoturismo, biodiversidade, proteção da biodiversidade, perda de biodiversidade, espécies ameaçadas, alterações climáticas, habitat natural, consciencialização.</p> |
| <p>Boa Prática</p> | <p>1- Aprende mais sobre a biodiversidade das áreas naturais que visita: cada área protegida tem uma biodiversidade única e singular. Para além dos elementos espetaculares que irão justificar a sua visita, considere aprender mais sobre os ecossistemas, as populações de insectos, aves, musgos, líquenes, característicos do território que está a visitar.</p> |

2- Ter um guia local é uma grande ideia:

as pessoas do local adoram e apreciam mais as suas terras! Por isso, para ajudar a proteger a biodiversidade é importante escolher guias locais profissionais porque eles vão partilhar as melhores histórias e a informação sobre espécies animais e vegetais locais ameaçadas de extinção.

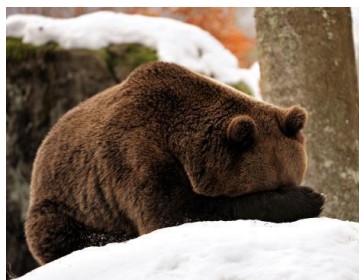


3. Respeitar cada elemento da biodiversidade local:

uma área natural protegida é o resultado de um equilíbrio subtil entre as numerosas espécies vegetais e animais, a geologia, e o clima. Por isso, quando andar a visitar estas áreas procure agir de forma responsável e tente ser o mais discreto possível. Não faça fogueiras a menos que seja permitido, não apanhe nada natural, não despeje lixo, se tiver animais de estimação, mantenha-os perto de si para evitar destruir a flora e a fauna.



4- É bom evitar perturbar os animais! Quando for passear em zonas naturais, é bom não incomodar os animais, especialmente durante o Inverno, para não os acordar quando estão a hibernar!



Além disso, nunca alimente animais, evite visitas durante o período de acasalamento e nidificação, permaneça no trilho designado, observe a vida selvagem à distância e faça o mínimo barulho possível.

[Sabia que mais de 40,000 espécies de animais e plantas estão ameaçadas de extinção?](#) Isto representa 28% de todas as espécies avaliadas no mundo.

Pode ver a lista das espécies ameaçadas do mundo:

<https://www.iucnredlist.org/>

5- Aprender sobre os hotspots da biodiversidade: existem lugares na Terra que são ao mesmo tempo biologicamente ricos e profundamente ameaçados.

[Sabia que os hotspots de biodiversidade são regiões que perderam pelo menos 70% da sua vegetação original e onde vivem cerca de 75% das espécies animais mais ameaçadas.](#)

Por isso, uma excelente forma de contribuir para a proteção da biodiversidade é planejar a próxima viagem em prol do apoio às associações de proteção da natureza que operam nestas áreas, dirigir-se a elas e participar nas suas conferências de sensibilização e nas atividades de proteção de espécies ameaçadas que implementam.

Consulte no Natura 2000 Network Viewer, as áreas protegidas europeias que oferecem habitat às espécies e habitats ameaçados e valiosos da Europa.

<https://natura2000.eea.europa.eu/>

6- Reservar um alojamento ecológico local: o que é melhor do que reservar a sua estada num incrível alojamento ecológico local que está envolvido na redução das emissões de carbono, o que ajuda a proteger a biodiversidade, e irá direcionar o fundo para a comunidade local.



Catálogo de Alojamentos:

<http://ec.europa.eu/ecat/hotels-campsites/en>


A etiqueta ecológica GREEN KEY:



<https://www.greenkey.global/>

Plataformas online que promovem instalações sustentáveis de alojamento:

<https://yugenearthside.com/2021/08/31/top-10-sites-for-eco-friendly-sustainable-accommodation/>



| | |
|---------------------|--|
| | <p>7- Compre lembranças da região, mas identifica a fonte: quem não gosta da sensação de viajar e de levar uma lembrança especial ao regressar! É bom comprar souvenirs produzidos localmente, mas também é importante evitar aqueles que são produzidos a partir de plantas ou espécies animais protegidas. Consulta a CITES, a convenção internacional que regula o comércio de espécies vegetais e animais ameaçadas. https://cites.org/eng</p>  <p>8- Usar produtos solares amigos dos oceanos: a maioria dos produtos solares causa sérios danos aos recifes de coral, por isso, uma ótima forma de proteger a pele sensível e as preciosas espécies oceânicas, é usar protectores solares minerais ecológicos. Estes cremes são um pouco mais difíceis de aplicar mas são menos tóxicos tanto para si como para a natureza, mas também são eficazes! Poderás verificar o Objectivo de Desenvolvimento Sustentável SDG número 14 "Life Below Water" sobre a proteção da vida marinha. https://www.globalgoals.org/14-life-below-water</p>  |
| <p>Apelo à ação</p> | <p>1- Apoiar associações de proteção da natureza através de donativos: Poderás apoiar associações com o objetivo principal de parar a degradação da biodiversidade através da sua gestão e criação de reservas naturais, monitorização de espécies, organização de conferências e dias de sensibilização para além de organizar caminhadas à descoberta da natureza, pode tornar-se membro juntamente com elas, doar, viajar para participar como voluntário nos seus programas de proteção da biodiversidade.</p> <p>Exemplos destas organizações: - Fundo Mundial para Protecção da Natureza WWF https://www.worldwildlife.org/ União Internacional para a Conservação da Natureza IUCN</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>https://www.iucn.org/regions/washington-dc-office/get-involved/iucn-members</p> <p>- Programa das Nações Unidas para o Ambiente UNEP https://www.unep.org/about-un-environment/funding-and-partnerships/check-your-contributions</p> <p>2- Participação em programas de reflorestação:</p> <p>Há um número ilimitado de lugares incríveis e bonitos em todo o mundo à espera que os descubras e que acrescente mais algumas árvores à sua beleza natural! Poderá planear as suas futuras viagens com base na agenda de eventos nos países anfitriões, pode verificar datas para participar em eventos locais tais como reflorestação especialmente de árvores ameaçadas e espécies vegetais porque também as árvores fornecem abrigo para muitos animais, e contribuem significativamente para manter o equilíbrio climático, mas infelizmente dia após dia grandes espaços florestais desaparecem no nosso planeta. Muitas organizações locais organizam projetos de reflorestação nas áreas mais afetadas. Para descobrir bons exemplos de plataformas/páginas online que apoiam o reflorestamento, onde poderá plantar a sua árvore à distância e ainda acompanhar o seu crescimento, consulte o módulo sobre "Consumo Sustentável" para turistas.</p>   |
| <p>Conteúdos adicionais</p> | <p>1- Férias de rastreamento de ursos na Grécia: A Grécia é o lar de centenas de ursos castanhos, poderá viajar por exemplo para o norte da Grécia, para o Parque Nacional de Pindos do Norte, para ver ursos resgatados no seu ambiente natural. Poderá participar numa caminhada organizada durante alguns dias conduzida por um "especialista local em ursos" para aprender sobre a proteção</p> |

da população de ursos na área. Também poderá ter uma grande e emocionante experiência de seguir as pegadas de ursos na tentativa de avistar ursos selvagens! Mas também testemunhar os métodos de pesquisa ali utilizados para o trabalho de conservação dos ursos. A região é também o centro de observação de aves, abrangendo muitas espécies raras, incluindo a águia dourada, mas não só.

Pode consultar os seguintes links em caso de querer tal viagem:

<https://www.responsibletravel.com/holidays/bear-watching/travel-guide/greece>

<https://www.natural-greece.gr/tours/brown-bear-conservation-tour-greece/>

2- Voluntariado para a conservação do lobo em Portugal:

Que tal combinar viagens com proteção da biodiversidade? É uma oportunidade emocionante para voluntários que viajam para ajudar no santuário de lobos resgatados de armadilhas ilegais, cativeiro humano,

ou zoológicos. Num vale florestal em Mafra, os lobos vivem num grande recinto seguro ao ar livre para lhes proporcionar ambientes naturais adequados à sua vida. Poderá viajar



para Portugal e ajudar na manutenção da floresta no terreno do santuário dos lobos perto de Lisboa, monitorizar e alimentar estas magníficas criaturas enquanto ajuda a manter o seu habitat natural.

You can check the link:

<https://www.natucate.com/en/trips/volunteer-abroad-portugal-wolf?variant=dorm>

3- Explorar o Canadá de Norte a Sul para aumentar a consciência sobre as alterações climáticas:

Thomas Destailleur, um viajante francês amigo do ambiente que vive no Canadá, começou no Verão de 2019 um projeto de viagem e turismo denominado "Open Your Wild" durante 2 meses e meio para atravessar de norte a sul do Canadá de bicicleta e de caiaque.



Thomas diz que a emergência climática atual o levou a iniciar o seu projeto, que inclui filmar um documentário enquanto viaja para realçar os espaços naturais que estão em perigo ou aqueles que ainda estão preservados. Ele quer dar voz às pessoas que estão a agir para encontrar soluções às alterações climáticas, mas também às que já estão afetadas pelas suas consequências.

O objetivo de Thomas é sensibilizar, desafiar e capacitar as pessoas sobre as crises ambientais, incluindo a mudança climática, que é um dos principais motores da perda de biodiversidade.

Link para o artigo:

<https://www.holiabile.com/news/testimonials/green-travel-canada/>

Links para outros recursos:

- 1- UN Report on the acceleration of species extinction rates:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/05/nature-decline-unprecedented-report/>
- 2- Check SDG goal number 13 climate action, goal number 14 life below water and goal number 15 life on land:
<https://sdgs.un.org/goals>
- 3- Consumer footprint calculator:
https://knowsdgs.jrc.ec.europa.eu/cfc?fbclid=IwAR3USDyJambuAyiU6J7OXmNkP2SehRWrij_QUoeg0CjMjIh6-VqSnb_xGwM

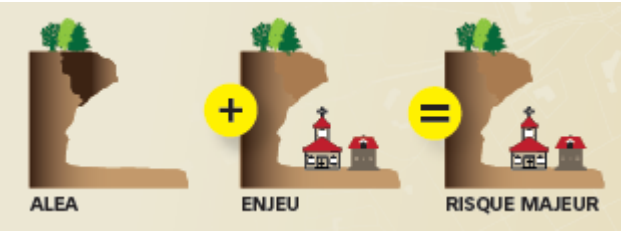
Commenté [1]: traduzir os títulos?

Commenté [2R1]: dos links e bibliografia não

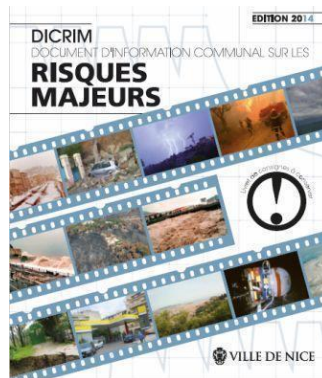
Bibliografia

- 4- United Nations Environment Programme (UNEP). Tourism and Biodiversity. Mapping Tourism's Global Footprint. 2003.
- 5- <https://www.unep.org/resources/report/tourism-and-biodiversity-mapping-tourisms-global-footprint>

Gestão de risco de desastres naturais

| | |
|-------------------------------------|---|
| Problema | <p>Para algumas pessoas, viajar para algumas pessoas significa mudar o cenário, a paisagem circundante, a cultura, e o ambiente quotidiano.</p> <p>Mas viajar também significa estar exposto a outro ambiente com as suas vantagens e os seus constrangimentos naturais, como possíveis ocorrências de desastres naturais. Estes riscos são por vezes óbvios, mas quando se visita Nápoles ao pé do vulcão Vesúvio, a maioria dos turistas não tem em mente a forma de se protegerem em caso de erupção vulcânica.</p> <p>No contexto das alterações climáticas, os riscos de catástrofes naturais tendem a aumentar e a generalizar-se, como se pode ver com a propagação dos incêndios florestais por toda a Europa.</p> <p>A informação e a prevenção são, portanto, a chave para se poder passar férias na natureza com total tranquilidade.</p> |
| Palavras-chave/ Temática | Riscos naturais, desastres, vulnerabilidade, prevenção, segurança. |
| Boas práticas | <p>Um risco natural importante resulta da reunião de um fenómeno natural e aleatório (ALEA ou HAZARD) e da vulnerabilidade dos interesses em jogo neste território. Quanto mais intenso é o perigo e maior a vulnerabilidade, maior é o risco e mais graves e duradouras são as consequências da sua ocorrência.</p> <p>A vulnerabilidade pode ser direta se as pessoas forem diretamente afetadas pelo perigo, ou indireta, por exemplo, se os acessos mais ou menos próximos da estrutura de acolhimento forem afetados.</p>  <p>Para si enquanto turista, há algumas práticas que podem ser aplicadas durante a sua viagem para se proteger no caso de ocorrência de um desastre natural e de lá estar.</p> <p>O primeiro passo é identificar antes da sua viagem os riscos naturais a que o território de destino se encontra exposto. Dependendo do país, esta informação está disponível e, na sua maioria, online, pelo que pode</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>fazer uma pequena pesquisa antes de viajar e obter alguma informação sobre os riscos naturais no país.</p> <p>Também pode consultar os sites internet das embaixadas e consulados, que muitas vezes dão instruções claras sobre este assunto.</p> <p>Além disso, para obter informações detalhadas, verifique os sites internet das autoridades locais, como municípios ou províncias, que podem também mencionar os riscos naturais presentes nos seus territórios. Os websites de organizações privadas (universidades, institutos, associações, etc.) podem também dar referências úteis.</p> <p>Na maioria das vezes, os estabelecimentos turísticos não fazem quaisquer publicações sobre este assunto, uma vez que pode fazer com que os turistas se sintam ansiosos pela sua estadia na zona. No entanto, o seu gestor de alojamento poderá dar-lhe algumas informações oralmente sobre este assunto, pelo que é uma boa ideia solicitá-las.</p> <p>Para além disso, em territórios particularmente expostos ao risco de terremotos ou ciclones, por exemplo, as medidas de informação preventiva são obrigatórias e devem ser afixadas no local, tais como o comportamento a adotar e os procedimentos de evacuação. Depois, o segundo passo é descobrir as instruções básicas de segurança a seguir em caso de crise. Estas instruções são normalmente fornecidas por tipo de perigo (fenómeno natural), cujos pormenores são apresentados na secção seguinte deste documento.</p> <p>Finalmente, foi estabelecido um número de emergência comum para toda a UE: 112.</p> |
| Apelo à ação | <p>1. Informe-se:</p> <p>A informação preventiva é uma ferramenta importante para limitar o impacto dos riscos naturais. A responsabilidade de fornecer tal informação é emitida a diferentes níveis em diferentes países europeus, pelo Estado e pelos municípios. Em alguns países como a Itália, Espanha ou Alemanha, esta informação é emitida a nível regional.</p> <p>Em muitos casos, é possível encontrar cartazes de sensibilização para os riscos naturais fornecidos em edifícios públicos.</p> |



Documento de informação sobre riscos naturais em Nice



Em caso de alerta, os agentes de prevenção disponibilizam localmente os servidores de chamadas e aplicações para *smartphones*. Podem fornecer informações gerais às pessoas, ou comunicar sobre os principais riscos, pelo que é importante ler cuidadosamente cada mensagem e estar atento a cada alerta enviado pelos intervenientes em caso de perigo natural e seguir as instruções fornecidas para se manter a salvo.



Além disso, as redes sociais desempenham agora um papel importante no fornecimento de informação em caso de crise. Algumas contas do Facebook, por exemplo, são mesmo dedicadas a isto, pelo que pode utilizar estas redes para se manter atualizado quando qualquer perigo natural está a acontecer.

Finalmente, no que respeita aos hotéis, a UNDRR (United Nations Office for Disaster Risk Reduction), que faz parte da ONU, tem vindo a criar um sistema de certificação para hotéis desde 2014, pode consultar a sua plataforma online www.hotelresilient.org que visa desenvolver normas internacionalmente reconhecidas para hotéis e estâncias para os ajudar a reduzir o grau de exposição dos seus negócios, bem como dos turistas, aos riscos climáticos e de catástrofes.

2 Instruções básicas de segurança

| | |
|---|---|
| | <p>Em todos os períodos, as instruções de segurança devem ser respeitadas.</p>  <p>Leve consigo um rádio e um fornecimento de baterias. Uma vez que as redes podem ser interrompidas, é importante estar informado durante a crise.</p>  <p>Pedir ajuda apenas e caso de emergência para não entupir as redes. Na União Europeia, existe um número comum dedicado aos serviços de emergência - o 112.</p> <p>In all cases, respect the official instructions</p> |
| <p><i>Materiais adicionais</i></p> | <p>Compêndio de boas práticas "riscos de inundação e turismo" https://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/recueil-de-bonnes-pratiques-risques-d-inondation-r2779.html</p> <p>Resilient Hotel: www.hotelresilient.org</p> <p>Agência de Redução de Catástrofes dos EUA: informação para turistas sobre riscos naturais: https://www.nc.cdc.gov/travel/page/natural-disasters</p> |

Gestão paisagística

| | |
|--|--|
| <p>Problema</p> | <p>A forma como viajamos hoje tem causado muitos danos à paisagem através da utilização intensiva de certos recursos, a poluição causada pelos transportes e a construção descontrolada em locais turísticos. O fluxo sempre crescente de viajantes tem contribuído para o recinto, a deterioração ou desaparecimento de muitas paisagens naturais europeias.</p> <p>O ecoturismo tem como objetivo oferecer viagens e descobertas amigas do ambiente. Algumas boas práticas podem ser aplicadas de uma forma muito simples, antecipando e preparando a viagem com antecedência.</p> |
| <p>Palavras-chave/ Temática</p> | <p>Turismo verde, biodiversidade, métodos flexíveis (soft modes), respeito pela fauna e flora, limitação impacto, consumo local.</p> |
| <p>Boas práticas</p> | <p>1. Escolher o seu destino de férias</p> <p>A escolha do destino de férias provará ser crucial numa lógica de ecoturismo. Os destinos a preferir podem ser locais - de modo a evitar modos de transporte poluentes e intensivos em energia - e escolhidos pelo seu rótulo ecológico ou pela sua Carta de Compromisso para um turismo mais sustentável. Existem muitos rótulos nacionais e europeus, tais como o Ecolabel europeu para o serviço de alojamento, os Bio-hotéis, o rótulo de eco-campismo, o rótulo de Green Key..., que lhe podem dar informações sobre a atenção prestada pelo gestor do seu alojamento turístico à integração na paisagem, à qualidade do edifício, à gestão dos resíduos ou da energia, etc.</p> <p>2. Antecipar previamente os modos de viagem</p> <p>Para limitar a poluição causada pela utilização de um veículo pessoal no local, é preferível informar-se sobre a possibilidade de visitar utilizando transportes alternativos ou públicos (disponibilidade de <i>shuttles</i> de e para as instalações de alojamento, existência de pistas ou caminhos para bicicletas, autocarros para diferentes locais turísticos, restaurantes, etc.).</p> <p>3. Preservar a biodiversidade, deixando a flora intacta</p> <p>Para ajudar a proteger a paisagem da área natural que se visita, é essencial preservar a biodiversidade e os ciclos de vida tanto dos animais como das plantas, porque a biodiversidade é a base de uma paisagem natural. Pode contribuir, abstendo-se de colher flores e plantas selvagens. Estas podem</p> |

| | |
|--------------|--|
| | <p>ser protegidas devido ao seu declínio ou podem participar ativamente na vida de um ecossistema. Algumas plantas, por exemplo, são melíferas e permitem que as abelhas se alimentem e sobrevivam na colmeia.</p> <p>4. Manter uma distância de segurança da vida selvagem e respeitar a vida animal</p> <p>Do mesmo modo, é aconselhável manter uma certa distância da vida selvagem para não acostumar os animais selvagens à presença de humanos. Também não devem ser alimentados, porque embora a intenção possa ser boa, alguns alimentos podem ser venenosos para eles. Finalmente, mesmo os mais pequenos insetos devem ser protegidos, quer sejam formigas, aranhas ou insetos de qualquer tipo, porque fazem parte do ecossistema.</p> <p>5. Não trazer animais de estimação, plantas ou sementes que possam alterar o ecossistema original</p> <p>Os animais de estimação (especialmente cães), mesmo que sejam permitidos pelo seu fornecedor de alojamento, podem interferir com o ambiente selvagem. Numa área natural protegida, a introdução de animais domésticos ou de qualquer espécie vegetal "exterior" pode ser regulamentada ou mesmo proibida. Informe-se sobre os regulamentos em vigor e, na medida do possível, certifique-se de que não introduz espécies "invasivas".</p> <p>6. Limitar a poluição sonora e luminosa</p> <p>A poluição não é apenas lixo físico e descargas de viagens motorizadas, viagens aéreas, etc., mas também o ruído e a poluição luminosa podem ser prejudiciais à vida vegetal e animal existente, perturbando o seu ciclo. Esta poluição constitui uma ameaça à biodiversidade e deve ser limitada durante as visitas, passeios, etc., para preservar a paisagem da área que está a visitar.</p> |
| Apelo à ação | <p>1. Participar na vida local através de atividades ecológicas</p> <p>Para se tornar plenamente consciente dos desafios ecológicos do ecoturismo, a participação em actividades locais do sítio que se visita pode também ser uma boa forma de compreender as paisagens e de as valorizar através de ações concretas: participar em atividades de recolha de resíduos, juntar frutas e vegetais selvagens supervisionados ou comprá-los directamente ao produtor.</p> <p>2. Participar na preservação do património através de ações voluntárias</p> <p>Cada vez mais campos de trabalho para valorizar ou preservar o património arquitetónico ou paisagístico estão a ser realizados numa base</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>voluntária em todo o mundo através de missões em diferentes escalas. Quer se trate da restauração de um muro de pedra seca, da valorização de antigos caminhos pedonais através da limpeza de matos, etc., aproveite as suas férias para se envolver na vida local e preservar as paisagens dos locais que está a visitar. Os recursos de informação estão disponíveis online para se registar e poderá informar-se sobre os campos de trabalho atuais e futuros.</p> |
| Material Adicional | <p>Woofing como uma alternativa de viagem:</p> <p>A combinação de viagem e aprendizagem é agora possível através desta prática, que consiste em participar nas atividades de uma quinta ecológica em troca de comida e alojamento. Para além do aspeto económico desta solução de "permuta", a aprendizagem é concreta, tal como a ligação com os habitantes locais.</p> <p>Esta prática é realizada à escala global e permite a disseminação de conhecimentos e estilos de vida mais respeitadores do ambiente e das paisagens.</p> <p>Para mais informações e para participar: World Wide Opportunities on Organic Farms WWOOF</p> |

Bibliografia:

- IDVERDE. Pollution lumineuse et sonore : des ennemis de la biodiversité. Janeiro 2022. [Pollution lumineuse et sonore : des ennemis de la biodiversité - idverde](#)
- Avenier M. L'écotourisme pour un tourisme responsable ! Abril 2019 [L'écotourisme pour un tourisme responsable ! - Le Guide du Web \(abime-concept.com\)](#)
- Pays Adour Landes Océanes. Les bonnes pratiques [Les bonnes pratiques - Ecotourisme en Pays Adour Landes Océanes \(ecotourisme-pays-alo.com\)](#)