

**ECO-Caderneta**

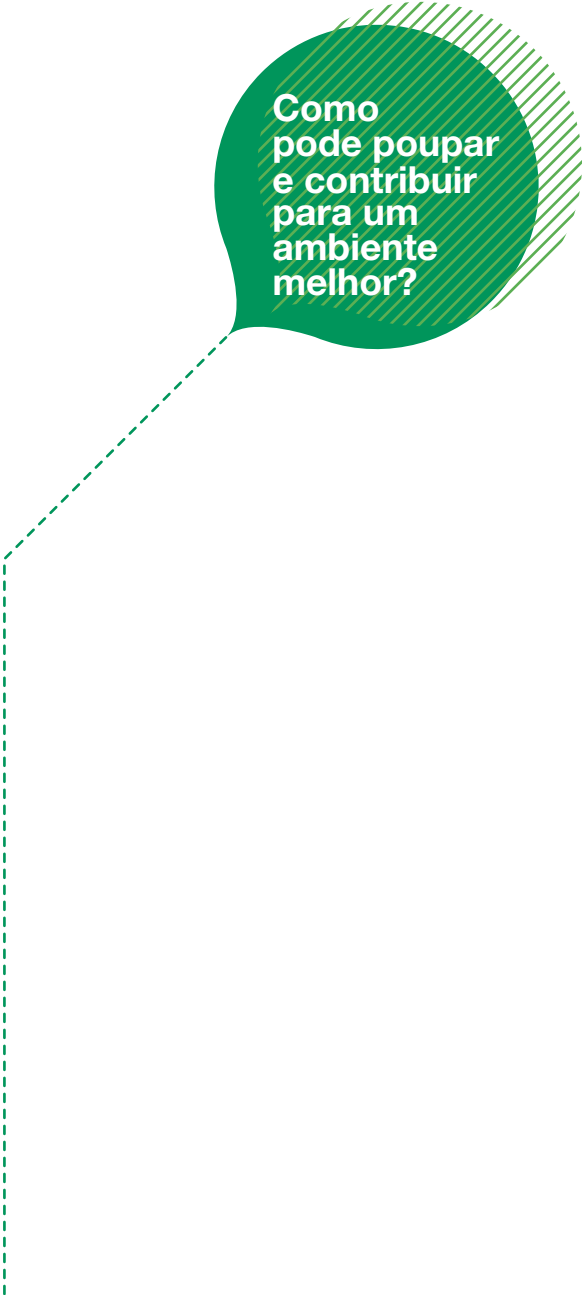
**ECO-Bairro**

**Boavista**

**Ambiente +**

**Caderneta  
do morador nº .....**





**Como  
pode poupar  
e contribuir  
para um  
ambiente  
melhor?**

# Eco-Bairro da Boavista

***Caro morador,***

O Município de Lisboa escolheu a Boavista para ser transformada num “Eco-Bairro”, conquistou o financiamento da União Europeia para um conjunto de investimentos e melhorias que contribuirão para transformar o bairro numa referência ambiental, social e urbana.

O conjunto de atividades está a ser implementado em parceria com a Junta de Freguesia de Benfica, a Associação de Moradores (ARMABB) e demais organizações locais, e pretende, acima de tudo, melhorar as condições de vida dos moradores e ser um exemplo para o resto da cidade.

A maioria destas intervenções será concretizada até ao final de 2013 e abrangem a totalidade do Bairro:

Reabilitação dos edifícios de habitação - revestimento com isolamento ecológico de fachadas e instalação de janelas eficientes;

Construção de novos Equipamentos - Eco-Centro, Eco-Hortas, Pista BMX, Edifício Multiusos e apoio para Mercado/Feira;

Instalações de produção de Energia Renovável - Solar-Térmico, Fotovoltaica e Eólica;

“Net-Verde” - rede WIFI de acesso gratuito à internet em todo o bairro;

“PediBUS” - circuito pedonal acompanhado de crianças;

Atividades recreativas e desportivas para todas as gerações;

Elaboração dos projetos Urbano e de Arquitetura para a “Zona de Alvenaria” - substituição das casas com realojamento no mesmo local das mesmas famílias.

A Câmara Municipal e todas as organizações parceiras deste projecto estão empenhadas no seu sucesso. Juntos enfrentamos um calendário e metas muitíssimo exigentes.

Contamos com cada morador e cada família da Boavista. Cada um de nós tem um papel fundamental.

No âmbito desta operação elaborámos a Eco-Caderneta com os contributos e as experiências especializadas da Gebalis, da EPAL, da Lisboa E-Nova, da EDP, da Galp Energia e da ARMABB para poder servir cada morador como manual de participação em seu benefício próprio mas também do Bairro e de toda a Cidade de Lisboa. A redução dos consumos domésticos beneficia a sua carteira e o ambiente de todos.

Com esta Eco-Caderneta convidamo-lo a participar numa desafiante competição de poupança nos seus consumos domésticos de Eletricidade, Gás Natural e Água - COOPETIR.

Caso aceite e se inscreva, poderá contar com a ajuda de um “monitor” que o aconselhará mensalmente na análise das suas faturas e lhe dará conselhos personalizados para poupar e receber um dos prémios a atribuir aos vencedores.

Contamos consigo!

Forte abraço em nome de todos parceiros “Eco-Bairro da Boavista Ambiente+”,

**Rui Franco.**

*(QREN/GABIP-Boavista)*

*Junho 2013*

# Índice

<b>Eco-Bairro da Boavista</b>	6
<b>1. A qualidade de vida começa em casa</b>	10
<b>2. Pela qualidade de vida e do ambiente</b>	14
Poupar energia	14
Energia eléctrica	16
<b>3. Água</b>	24
<b>4. Gás</b>	26
<b>5. Espaço público - zonas verdes</b>	28
Resíduos Urbanos	30
Animais em meio urbano	33
<b>Contactos úteis</b>	36
<b>Coopetir</b>	38
<b>Ficha técnica</b>	42

# 1. A qualidade de vida começa em casa

## Porquê conservar o património?





# Como viver melhor numa habitação municipal?

**Respeitar as regras de sossego e boa vizinhança.** Se todos tiverem cuidado com o ruído, a emissão de fumos, ou outros fatores semelhantes, haverá maior entendimento e menos conflitos;

**Valorizar a casa** que lhe foi atribuída;

**Utilizar com precaução os equipamentos instalados,** por exemplo, contadores, interruptores, elevadores, etc... O seu uso indevido, pode provocar curto-circuitos, inundações, explosões ou retenção de pessoas;

**Manter as áreas comuns desimpedidas de objetos.** Só assim garante que a circulação de pessoas se faça mais facilmente em caso de emergência;

**Resolver pacificamente os conflitos familiares e de vizinhança.** Se respeitar os outros e der o primeiro passo na resolução dos problemas, mais facilmente será respeitado e entendido por todos;

**Participar ativamente na vida do bairro e colaborar na criação de soluções que aumentem a qualidade de vida de todos.** Se a casa que lhe foi atribuída faz parte de um lote/prédio, a melhor forma é a constituição de **comissões de lote;**

**Fazer uma correta gestão dos seus resíduos,** conforme recomendado adiante nesta Eco-Caderneta;

**Manter a habitação e os espaços comuns limpos e bem conservados.**

Para além de aumentar os níveis de saúde e comodidade da sua família e vizinhos, evita a instalação e propagação de pragas;

**Manter o bom estado da porta de entrada e as caixas de correio.** A sua segurança e privacidade começam aqui.

## O que é uma comissão de lote?



**É uma entidade/estrutura constituída por um ou mais moradores do lote.**

A comissão de lote é **eleita pela maioria das pessoas residentes no prédio** para desempenhar esta tarefa durante o tempo que for acordado entre todos (normalmente um ano). Os moradores que assumem esta função podem ser substituídos por outros eleitos no final do tempo definido.

## Quais são as vantagens de constituir comissões de lote?



A comissão de lote representa o conjunto de moradores do prédio e demonstra o seu interesse e organização. A criação de comissões de lote **é fundamental para a gestão de assuntos que interessam a todos**, sobretudo os que envolvem as zonas comuns do prédio.

# Quais as responsabilidades da comissão de lote?

**Servir de intermediário entre os moradores e as instituições,** entre as quais a entidade responsável pela gestão do lote.

**Gerir o fundo de maneio** que for criado para o pagamento de encargos com a limpeza e/ou pequenas reparações.

**Colaborar com a entidade responsável** pela gestão do lote na identificação de habitações desocupadas.

**Promover a conservação das zonas comuns** através da realização de pequenas intervenções, como pinturas, substituição de lâmpadas fundidas, substituição ou reparação de fechaduras, substituição de vidros partidos, etc.

**Garantir a organização e o cumprimento da limpeza das zonas comuns.** Como? Através da criação de uma escala de limpeza e supervisão do seguimento da ordem estabelecida.



# 2. Pela qualidade de vida e do ambiente

## Poupar energia



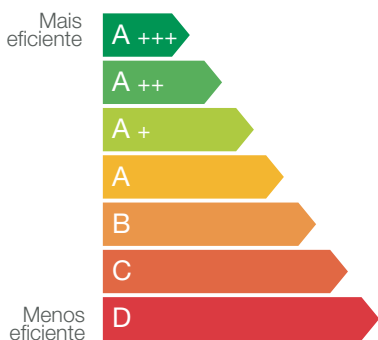
### A energia faz parte do nosso dia-a-dia

**Estamos habituados a acender a luz,** a conservar alimentos no frio, a tomar um banho quente, entre tantas outras coisas que obrigam a um consumo, por vezes excessivo, de energia.



Mas o aumento do preço da energia, a escassez dos combustíveis fósseis, juntamente com o aumento da população e as alterações climáticas, obrigam-nos a repensar a forma como utilizamos a energia.

## O que é a eficiência energética?



**A etiqueta energética** informa o consumidor sobre a eficiência dos equipamentos domésticos.

Por estes motivos, nunca, como agora, se falou tanto de Eficiência Energética. Ou seja, é urgente adotar medidas que permitam uma utilização mais racional de energia, evitando o desperdício.

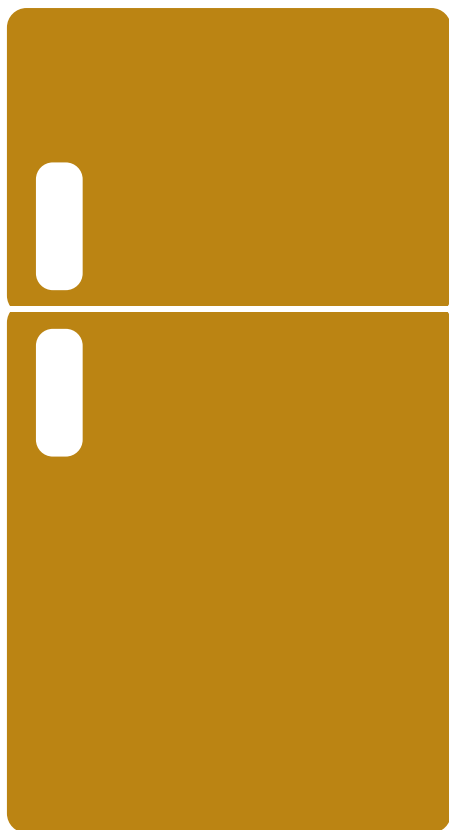
Siga as nossas sugestões, em nome de uma utilização racional de energia.

A eficiência energética passa pela utilização da energia da forma mais económica possível, sem reduzir o nível de conforto ou da qualidade de vida. Trata-se de evitar o desperdício de energia através da alteração de alguns comportamentos e da utilização de equipamentos mais eficientes. Os principais benefícios da eficiência energética são a poupança na fatura de energia e a melhoria do ambiente. A etiqueta energética informa o consumidor sobre a eficiência dos equipamentos domésticos.



Optando por comprar aparelhos com etiqueta energética mais eficiente, poupará no consumo de energia.

# Energia elétrica



# 20%

**DA ENERGIA É  
CONSUMIDA EM  
EQUIPAMENTOS  
DE FRIO**

COMO DIMINUIR  
O CONSUMO  
ENERGÉTICO NOS  
FRIGORÍFICOS / ARCAS  
CONGELADORAS





Mantenha o controlo de temperatura do frigorífico entre os

e do congelador nos

**3°C / 4°C**

**-18°C**



Mantenha os alimentos bem tapados e deixe-os arrefecer antes de os colocar no frigorífico;



10cm →



**Afaste a grelha traseira** (condensador), no mínimo cerca de 10cm da parede, e limpe-a pelo menos uma vez por ano;



Quando se ausentar por tempo prolongado (mais de 4 semanas), esvazie o(s) seu(s) equipamento(s) de frio e desligue-o(s);

**Verifique as borrachas de vedação dos equipamentos** - coloque uma folha de papel entre a borracha e a porta: se a folha ficar solta, a porta não está a fechar convenientemente e a borracha deverá ser substituída;

Opte pelos frigoríficos e arcas de classe energética **A+**, **A++** ou **A+++** pois proporcionam uma poupança de cerca de **20%**, **40%** e **60%**, em comparação com os de classe A. Mas não basta que estes sejam eficientes, é essencial que tenham o tamanho e desempenho adaptados às suas necessidades.

**A+++**

**20%**

**A++**

**40%**

**A+**

**60%**

# Energia elétrica



# 16%

**DA ENERGIA  
DOMÉSTICA É GASTA  
EM CLIMATIZAÇÃO**  
(AQUECIMENTO  
OU ARREFECIMENTO)



**As temperaturas consideradas**  
de conforto para uma casa variam entre:



INVERNO

# 18°C / 22°C



VERÃO

# 24°C / 26°C



COMO OBTER MAIOR  
CONFORTO TÉRMICO  
EM CASA, DIMINUINDO  
O CONSUMO ENERGÉTICO



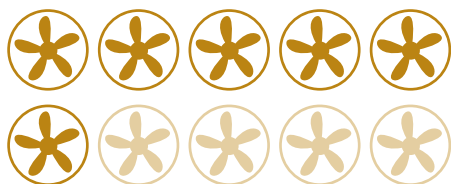
No inverno, abra os estores e cortinados para permitir a entrada da luz solar.

**No verão, evite a entrada dos raios solares diretos durante o dia e facilite a ventilação natural de noite, abrindo as janelas em lados opostos da casa;**



**Evite ligar a climatização em zonas da casa que não estão a ser usadas;**

Feche sempre as portas quando ligar a climatização;



**Cerca de 60% da energia é perdida pelas frinchas das portas e janelas.** Uma solução económica, simples e eficaz para evitar estas perdas consiste na calafetagem com fita adesiva de espuma.

60%

# Energia elétrica



# 14%

**DA ENERGIA  
É CONSUMIDA  
EM EQUIPAMENTOS  
DE ESCRITÓRIO  
E ENTRETENIMENTO**

COMO DIMINUIR  
ESTE CONSUMO



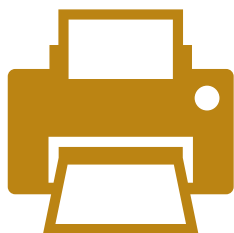
**Desligue os aparelhos no botão ou na tomada, em vez de os desligar apenas no comando.**

Utilize uma tomada de entradas múltiplas com interruptor ou tomadas inteligentes do tipo *master/slave* nas ligações da televisão/boxes/modems/computadores. Estas, assim que são desligadas, desligam automaticamente todos os equipamentos periféricos.



→ **Programa as definições do seu computador para este hibernar após 5 minutos sem utilização;**

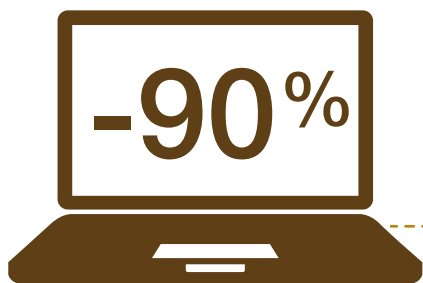
Prefira monitores LCD ou LED aos de Plasma;



Utilize impressoras de jato de tinta, que usam até

**-95%**

de energia que as impressoras a laser;



Opte por computadores portáteis, que podem consumir até menos **90% de energia que os tradicionais computadores de secretária;**



Prefira equipamentos com a etiqueta Energy Star, que identifica aparelhos de escritório mais eficientes.

**Sabia que ...**

10% da energia é consumida pelos equipamentos em modo desligado e standby?

# Energia elétrica



# 11%

**DA ENERGIA  
É CONSUMIDA  
EM MÁQUINAS  
DE LAVAR E SECAR**

COMO DIMINUIR  
ESTE CONSUMO



**Evite os ciclos de pré-lavagem e utilize programas com mais baixas temperaturas;**

Na máquina da loiça prefira o programa económico que permite uma secagem natural da loiça;

**Na máquina de lavar roupa tente separar as roupas por tipos de tecido, cor e grau de sujidade, para adequar melhor o programa a utilizar;**

Em ambos os tipos de máquina lave sempre com a carga máxima indicada pelo fabricante;

**Mantenha os filtros sempre limpos;**

Na compra do equipamento, escolha o mais eficiente energeticamente.

## **Sabia que ...**

Ao diminuir a temperatura de lavagem da roupa de 60°C para 30°C, pode economizar até 60% do consumo?

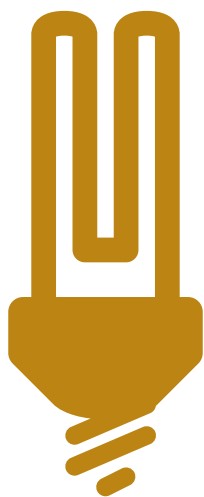


## **Sabia que ...**

As máquinas de lavar loiça consomem menos água do que lavar a loiça à mão? Para a mesma quantidade de loiça, ao lavá-la à mão gasta em média mais 24 litros do que ao lavá-la na máquina.



# Energia elétrica



# 9%

**DA ENERGIA  
É CONSUMIDA  
NA ILUMINAÇÃO**

COMO DIMINUIR  
ESTE CONSUMO

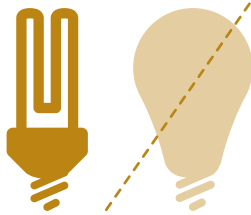


**Aproveitar ao máximo a luz solar;**

Desligar a luz quando esta não for necessária;

**Pintar as paredes e o teto com cores claras, que refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de iluminação artificial;**

Substituir as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes compactas. Estas poupam entre 70% e 80% de eletricidade e apresentam um tempo de vida útil superior (entre 8 a 10 vezes).



**Considerar a hipótese de usar lâmpadas LED para substituir as lâmpadas de halogéneo, sempre que o número de horas de funcionamento é significativo;**

Usar lâmpadas fluorescentes tubulares em locais onde a qualidade da luz não é tão importante (cozinha e garagem).

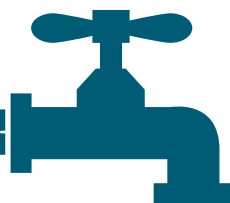
# -70% / 80%

# 3. Água

## Como poupar água?

**A água é um bem precioso  
que devemos poupar,**

evitando o desperdício e gastos desnecessários. Para poupar centenas de litros por mês e reduzir a conta da água, bastam pequenos gestos diários que não irão reduzir o seu conforto.





**Mantenha um caixote para o lixo perto da sanita. Cada descarga de autoclismo gasta normalmente mais de 5 litros de água. Se tiver um mecanismo de enchimento no interior, regule-o ou coloque uma garrafa de 1,5 litros dentro do depósito, reduzindo assim a descarga de água;**

Se possível, instale redutores de caudal nas torneiras; pode reduzir o consumo de água em cerca de 50%;

**Se houver possibilidade, escolha autoclismos com sistemas com interrupção de descarga ou de dupla descarga;**

#### **Sabia que ...**

Um autoclismo mal vedado pode perder cerca de 200 mil litros por ano?

#### **Sabia que ...**

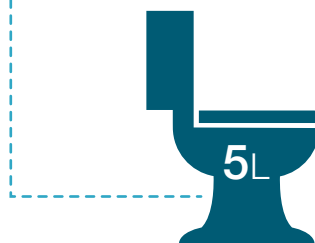
O chuveiro e o autoclismo representam mais de metade dos gastos diários de água?

**Feche as torneiras enquanto ensaboa as mãos, faz a barba ou lava os dentes;**

Opte por duches rápidos, fechando a torneira entre lavagens, em vez de banhos de imersão - cada banho gasta cerca de 200 litros e um duche bem menos de metade;

**Não deixe a água a correr quando lava à mão a loiça ou a roupa. Utilize um alguidar ou encha a bacia do lava-loiça e use apenas a água necessária;**

Aproveite a água de lavar a fruta e os vegetais para regar as plantas;



Vigie o estado de vedação das torneiras, autoclismo e canalizações domésticas e, se detetar alguma fuga, chame de imediato o canalizador;

**Regue as plantas nas horas de menor calor, no início da manhã ou ao final da tarde, evitando perdas de água por evaporação. Opte por plantas de menor consumo de água.**

Lave o carro nas estações de serviço (estas têm temporizadores na utilização de água, permitindo um maior controlo dos gastos), ou use balde e esponja.

# 4. Gás

## Breves notas de segurança

### Os fogões, esquentadores ou caldeiras a gás continuam a ser os mais comuns nas cozinhas portuguesas.

As dicas abaixo permitem uma utilização mais segura destes equipamentos, bem como a poupança na sua fatura do gás.

#### Na compra de aparelhos a gás verifique a estampilha de certificação, em função do gás que vai utilizar;

Certifique-se que a instalação dos seus equipamentos a gás é efetuada por técnicos de empresas credenciadas;

#### Garanta um bom arejamento dos locais onde estão instalados os equipamentos de gás para evitar a acumulação de monóxido de carbono (um gás tóxico);

Não permita a instalação de esquentadores ou caldeiras em quartos ou casas de banho;

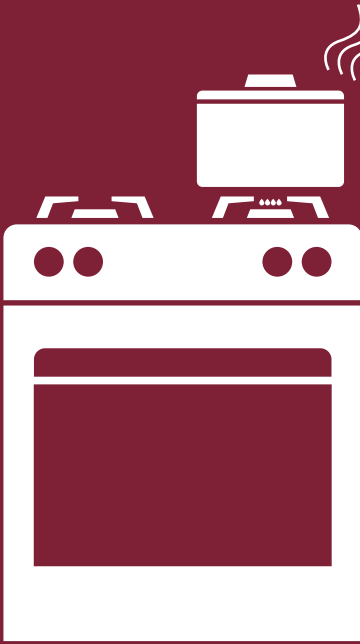
#### Quando se ausentar por períodos longos, certifique-se que as válvulas de segurança ficam bem fechadas.



COMO DIMINUIR  
O CONSUMO  
DE GÁS EM CASA







→ Certifique-se de que o fogão está posicionado numa área protegida de correntes de ar;

**Mantenha os bicos do fogão sempre bem limpos de modo a que funcionem na perfeição;**

Ajuste o tamanho da chama ao da superfície do tacho ou panela e utilize uma quantidade de água adequada à cozedura do alimento;

↓  
Coloque tampas nos tachos e panelas enquanto cozinha, para evitar a evaporação, acelerando assim o tempo de cozedura dos alimentos;

Desligue o bico de gás alguns minutos antes do previsto, uma vez que o calor acumulado continuará a cozinhar os alimentos;



Regule a temperatura das águas quentes sanitárias no esquentador/caldeira para valores inferiores a

Deste modo evita adicionar elevadas quantidades de água fria para baixar a temperatura para níveis aceitáveis de conforto

45°C

27°C  
/ 35°C

**Sabia que ...**

As panelas de pressão permitem poupar até 15% de energia?

# 5. Espaço público -zonas verdes

## **O seu bairro tem uma localização privilegiada;**

está rodeado por zonas verdes que podem proporcionar-lhe passeios saudáveis.

Siga estes pequenos conselhos e quer o seu bairro quer a sua saúde podem ter grandes benefícios:



Nos espaços ajardinados caminhe sempre pelas zonas assinaladas e evite pisar as zonas vedadas;

**Não colha flores nem plantas para cultivo doméstico;** provavelmente acabarão por morrer e poderá comprometer o desenvolvimento das plantas no seu local de origem;



Crie a sua própria horta em casa. Uma varanda ou uma janela ensolarada permitem criar várias plantas decorativas e também plantas aromáticas, como a salsa ou os coentros;

**Se tiver um cão apanhe os dejetos do espaço público; Faça diariamente uma caminhada, de acordo com a sua idade e condição física.**

Esta é uma das formas de melhor desfrutar de parques e jardins e é um ótimo exercício físico.



# Resíduos urbanos



**A LIMPEZA DAS RUAS  
E A CORRETA DEPOSIÇÃO  
DOS LIXOS DOMÉSTICOS  
SÃO DOIS DOS FATORES  
QUE MAIS CONTRIBUEM  
PARA O BOM AMBIENTE  
DO SEU BAIRRO**

SIGA E DIVULGUE JUNTO  
DOS SEUS VIZINHOS  
PRINCÍPIOS TÃO SIMPLES  
COMO ESTES:

**Acondicione o lixo em sacos bem fechados  
e nunca despeje líquidos nos contentores;**

Em casa separe os resíduos que podem ser  
recicladados para os colocar nos contentores corretos;

**Mantenha as tampas dos contentores  
sempre fechadas;**

Na rua utilize as papeleiras, para colocar os  
pequenos lixos;

Não abandone “monstros” na rua. Se tiver objetos  
de grandes dimensões e fora de uso que queira  
deitar fora, contacte o Atendimento ao Muncipe  
pelos seguintes contactos:

→ **808 203 232**  
**muncipe@cm-lisboa.pt**

## Resíduos urbanos - reciclagem



**COLABORAR NA  
RECICLAGEM É  
PROTEGER O AMBIENTE  
E POUPAR OS RECURSOS  
NATURAIS.**

NO SEU BAIRRO EXISTEM  
CONTENTORES COM TAMPAS  
DE CORES DIFERENTES,  
PARA COLOCAR OS SEUS  
RESÍDUOS DE FORMA  
CORRETA



Coloque o papel de escrita ou impressão e as embalagens de cartão, bem espalmadas.

### **Lixo doméstico indiferenciado:**

coloque apenas os resíduos que não podem ser reciclados.

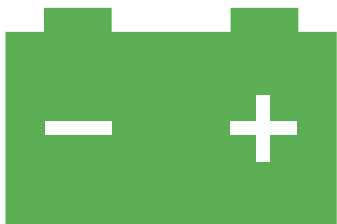


Coloque as embalagens em plástico, latas de bebidas ou conservas e pacotes de líquidos alimentares.



Coloque garrafas, frascos e boiões.

## E ainda

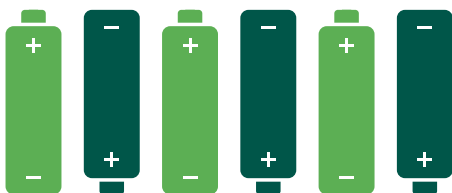


### TENHA EM ATENÇÃO OS RESÍDUOS PREJUDICIAIS AO AMBIENTE QUE PODEM SER TRATADOS E RECICLADOS:

Entregue os medicamentos ou respetivas embalagens usadas na farmácia mais próxima;

**Nunca despeje o óleo de fritar usado nos esgotos. Verta-o para uma garrafa e coloque-a no oleão mais próximo (existentes no mercado de Benfica e em todos os supermercados).** Se não tiver possibilidade de o fazer, é preferível que coloque a garrafa no lixo indiferenciado;

Opte por comprar equipamentos elétricos e eletrónicos com maior tempo de vida útil e em caso de avaria, tente arranjá-los ou doá-los a uma Instituição que faça a sua reparação. **Se estes não puderem ser recuperados, coloque-os nos locais destinados à sua recolha (p. ex. nos Pontos Electrão localizados em alguns Centros Comerciais). As lâmpadas eficientes também devem ser colocadas em locais apropriados.**



**Coloque as pilhas no “pilhão” ou nos recipientes próprios colocados em todos os supermercados e hipermercados.**

Saiba mais no sítio da Câmara Municipal de Lisboa.

#### Sabia que ...

1 litro de óleo alimentar usado pode contaminar mais de 1 milhão de litros de água?



# Animais em meio urbano



**OS POMBOS SÃO UM DOS EXEMPLOS DE ANIMAIS SELVAGENS QUE FORAM ACARINHADOS PELO HOMEM E QUE FAZEM PARTE DA HISTÓRIA DE LISBOA.**

MAS, SABIA QUE:

A disponibilidade permanente de alimentos prejudica fortemente a população de pombos e enfraquece a espécie?

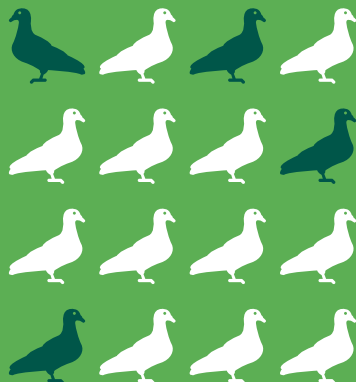
**Os dejetos dos pombos podem representar problemas para a saúde pública?**

O custo de limpeza das suas fezes em edifícios e estátuas é muito elevado? Para além da sujidade, o ácido corrói as cantarias e os bronzes?

Os resíduos que causam no espaço público entopem sarjetas e algerozes e podem causar inundações?

**A Câmara fornece alimento próprio aos pombos e na dose certa?**

**Se gosta de pombos, colabore. Não os alimente.**



# Animais em meio urbano

## Ter animais de companhia acarreta algumas obrigações

por parte dos donos, que visam o bem estar do animal e a salvaguarda da saúde pública. Se tem animais, tome nota:

### Registo e Licenciamento

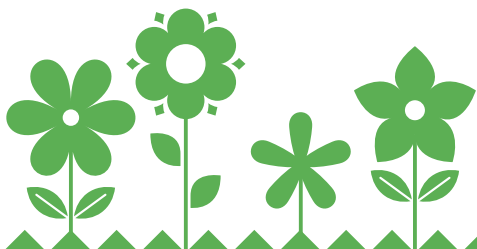
São obrigatórios para cães entre os 3 e os 6 meses de idade e a licença deve ser renovada anualmente. Dirija-se à sua Junta de Freguesia.

### Identificação

O animal deve estar sempre identificado. É obrigatório o uso de coleira ou peitoral com nome, morada ou telefone do dono.

### Identificação Eletrónica

É obrigatória para todos os cães nascidos a partir de 1 de julho de 2008 e especialmente importante para animais de raças perigosas ou potencialmente perigosas. A CML oferece a identificação eletrónica aos animais adotados ou vacinados no posto móvel de vacinação antirrábica.





## **Esterilização**

As desparasitações regulares e o cumprimento do calendário de vacinação garantem a saúde do seu animal.

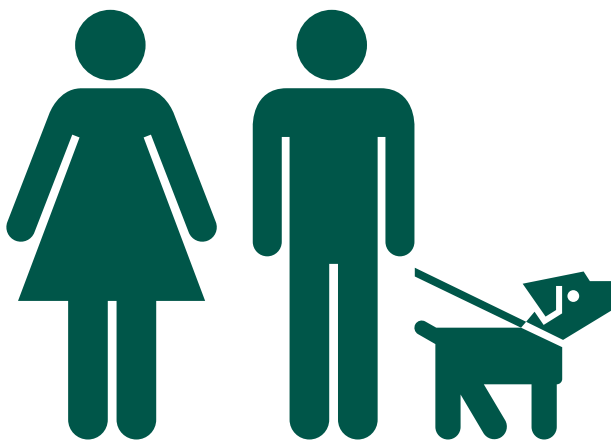
É obrigatória para cães de raças potencialmente perigosas, a partir dos 4 meses de idade.

Quando passear o seu cão remova sempre os dejetos da via pública. Para além de sujarem as ruas e jardins, são um perigo para a saúde pública. Utilize um Kit próprio, ou simplesmente um saco de plástico para os recolher. Depois... Basta colocar na papeleira!

**Nunca abandone o seu animal de estimação!  
Se puder, passe pelo Canil Municipal  
e adote um amigo!**

### **Sabia que ...**

A vacinação antirrábica pode ser efetuada todas as terças-feiras, no Canil Municipal, na estrada da Pimenteira.



# Contactos úteis

Número de Emergência Nacional	<b>112</b>
Polícia de Segurança Pública	
<i>43ª Esquadra do Bairro da Boavista</i>	<b>217 606 073</b>
Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa	<b>808 215 215</b>
Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa / 2ª Companhia - Estação de Monsanto	<b>218 171 422</b>
EDP - Serviço Universal	<b>808 505 505</b>
EPAL roturas	<b>800 201 600</b>
Galp Energia, Gás Natural	<b>800 201 722</b>
Linha Saúde 24	<b>808 24 24 24</b>
Cruz Vermelha Portuguesa	<b>217 714 000</b>
Unidade de saúde do Bairro da Boavista	<b>217 623 020</b>
SOS idosos	<b>800 204 204</b>
Farmácia Boavista	<b>210 623 572</b>
Associação Recreativa de Moradores e Amigos do Bairro da Boavista	<b>218 226 340</b>
Associação de Reformados e Idosos do Bairro da Boavista	<b>217 648 036</b>
Clube Desportivo Lisboa e Águias	<b>217 603 994</b>
Clube Desportivo “O Social”	<b>217 608 353</b>
Associação Tempos Livres e Apoio Familiar “Os Putos Traquinas”	<b>217 601 260</b>
Centro Social e Polivalente da SCML	<b>217 624 200</b>
GEBALIS, Gabinete de Bairro da Boavista	<b>217 621 310</b>
Pavilhão e Piscina Municipal do Bairro da Boavista	<b>218 170 053</b>
Escola Básica Arqº Gonçalo Ribeiro Telles	<b>217 605 516</b>
Câmara Municipal de Lisboa, Linha Apoio Múncipe	<b>808 20 32 32</b>
Junta de Freguesia de Benfica	<b>217 648 097</b>
Lisboa E-Nova - Agência Municipal de Energia - Ambiente de Lisboa	<b>218 847 010</b>

# Coopetir

## Desafio de poupança de água, eletricidade e gás natural

**Inscreva-se, poupe, contribua  
para um ambiente melhor  
e seja premiado por isso!**

### COOPETIR - O QUE É?

A palavra “Coopetir” resulta da combinação das palavras “Cooperar” e “Competir”. Trata-se de uma competição saudável entre vizinhos do Bairro da Boavista, num ambiente de cooperação entre os vários participantes, tendo por base a poupança de água, eletricidade e gás natural alcançada, podendo receber bons prémios no final.

O objetivo é que os “coopetidores” encontrem formas de reduzir os desperdícios energéticos e de água em suas casas e apliquem medidas de poupança que se venham a refletir nas suas faturas.

### COMO FUNCIONA?

No início da competição conhecerá o monitor que o ajudará, mês a mês, a poupar água, eletricidade e gás ao longo desta iniciativa, com base nos conselhos apresentados nesta Eco-caderneta e de outras recomendações interessantes.

O monitor irá fazer a primeira leitura dos seus contadores, que serão registadas na tabela da página seguinte e mensalmente irá visitá-lo para fazer novos registos e entregar-lhe um boletim com a sua atual posição na **Coopetição**. Será uma boa oportunidade para trocar impressões com o monitor para encontrar novas formas de poupar.

A **Coopetição** decorrerá até ao final do ano de 2013.

## **COMO CONCORRER?**

Basta preencher e assinar a ficha de inscrição anexa a esta Eco-Caderneta, e devolvê-la ao monitor, ou entregá-la na ARMABB.

## **QUEM PODE CONCORRER?**

Esta competição poderá incluir até um máximo de 100 residências participantes do Bairro da Boavista. Cada participação deverá ficar no nome de um dos membros do agregado familiar. Apenas poderá concorrer uma pessoa por residência.

Terá de cumprir os seguintes requisitos:

Ser habitante do Bairro da Boavista;

Possuir contadores de eletricidade e água;

Ter disponibilidade para receber mensalmente o monitor.

## **PRÉMIOS**

Todas as famílias concorrentes receberão um prémio de participação.

Serão ainda premiados os 3 participantes da Coopetição que consigam alcançar uma maior poupança, em relação aos seus vizinhos, em cada uma das seguintes categorias:

Água;

Eletricidade;

Gás natural.

Cada vencedor não poderá receber mais do que um prémio.

## **PARTICIPE!**





# Ficha técnica

## **Edição**

Câmara Municipal de Lisboa

## **Presidente**

António Costa

## **Vereadora da Habitação**

Helena Roseta

## **Coordenação - QREN / GABIP BOAVISTA**

Rui Franco / C.M.L. | Hugo Farizo / C.M.L. |  
Amália Luz / C.M.L. | Carla Cupido / EPAL

## **Equipa Técnica**

Elisabete Andrade / DMAU/DSESA C.M.L

## **Design**

Designways - Atelier de Design

## **Impressão**

Maiadouro

## **Tiragem**

3000 exemplares

## **Parceiros**

Miguel Águas / Lisboa E-Nova | Diana Henriques  
/ Lisboa E-Nova | João Martins da Silva / EDP |  
Sandra Pacheco / GALP | Sandra Sousa /  
Gebalis | Diana Constant / EPAL

## **Para mais informações**

[gabipboavista@cm-lisboa.pt](mailto:gabipboavista@cm-lisboa.pt)