

TEJO ATLÂNTICO

n. 11
2021
j u l h o

Foto: Câmara Municipal de Mafra

O benefício
do saneamento
na prática
desportiva

Pág. 15

Os 10 anos
de Reserva
Mundial de Surf
da Ericeira

Pág. 17

**As pessoas das
nossas fábricas**
Departamento SSE

Pág. 12

Dossier Especial
Entrevista com o Presidente
do Turismo de Portugal
Luís Araújo

Pág. 20

Dossier Especial
Entrevista com o Presidente da
Câmara Municipal de Mafra
Hélder Sousa Silva

Pág. 28

EDI TO RIAL

Nem sempre é evidente o contributo do saneamento para a prática desportiva. De facto, a realização do tratamento da água residual assegura a qualidade da água dos rios e mares e, consequentemente, as condições adequadas para a prática desportiva.

Nesta edição, apresentamos o caso da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, um dos destinos de eleição dos surfistas e a prova da evolução da qualidade da água balnear. Sobre esta matéria, Hélder Sousa Silva, presidente da Câmara Municipal de Mafra, destaca a comemoração dos 10 anos da Reserva Mundial de Surf da Ericeira.

Não só o Atlântico tem condições para a prática desportiva. Também o rio Tejo oferece ótimas condições para fazer canoagem, vela ou náutica de recreio, como refere em entrevista Alberto Mesquita, presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

O trabalho da Tejo Atlântico contribui para o desenvolvimento destas atividades. A economia do mar representou 5,1% do Produto Interno Bruto e as atividades de recreio, desporto, cultura e turismo representaram 3,2 mil milhões de euros (VAB 2018), dados destacados por Luís Araújo, Presidente do Turismo de Portugal.

Usufrua dos espaços exteriores junto aos rios, mar e lagos. Conheça ainda, nesta revista, alguns lugares para praticar desporto e aproveite para fazer exercício físico.

Eugénia Dantas

SOMOS

Propriedade
Águas do Tejo Atlântico, S. A.
Fábrica de Água de Alcântara
Avenida de Ceuta, Lisboa
comunicacao.adta@adp.pt

Edição
Eugénia Dantas

Redação
Direção de Comunicação e Desenvolvimento

Cronistas
Bernardo Pinto Gonçalves, Frederico Almada, Gaspar Ferreira e Pedro Moreira Rato

Impressão
Grafisol, Lda.

Tiragem
1.500 exemplares

ISSN 2184-1470



Luís Araújo, Presidente do Turismo de Portugal, destaca em entrevista a importância da economia do mar e do valor económico das atividades associadas ao desporto.



Entrevista com Miguel Lacerda, fundador da CASCAISEA, que foca o seu trabalho ambiental na limpeza dos oceanos.



Proposta de passeios e sugestões gastronómicas da nossa região.



OBSERVATÓRIO DA GESTÃO
Mensagem de Abertura

04

RETROSPETIVA
Principais acontecimentos do nosso dia-a-dia

06

ANTES E DEPOIS
Fábrica de Água de Ericeira

10

AS PESSOAS DAS NOSSAS FÁBRICAS
Quem é que somos e onde trabalhamos

12

EM CURSO
Empreitadas

14

TEMA DE CAPA

15

O benefício do saneamento na prática desportiva.

31

CRÓNICA
Frederico Almada: O projeto Kids Dive

32

ECOSSISTEMA
Tubarão-azul

34

NOTÍCIAS DO GRUPO
Notícias do Grupo Águas de Portugal

35

NÓS E OS MUNICÍPIOS
Notícias dos nossos Municípios

36

AQUI HÁ TALENTO
Dois colaboradores, duas paixões

38

PROVADORIA
As melhores sugestões são as dos nossos trabalhadores

40

PARA CONHECER
Bombarral

41

CRÓNICA
Gaspar Ferreira: A importância da atividade física e do desporto no bem-estar psicológico

42

CÁ DENTRO
A Tejo Atlântico comemora 4 anos

43

A FECHAR
ECO2COVID e balanço da sensibilização educativa

SUMÁRIO

OBSERVATÓRIO

DA GESTÃO

Nos últimos anos, falou-se muito da importância que os desportos náuticos têm no desenvolvimento do potencial turístico em Portugal. O facto de o território nacional ter uma extensa linha de costa e planos de água interiores com condições favoráveis à prática dos desportos náuticos ao longo de todo o ano, inclusivamente no período de inverno, constitui uma vantagem competitiva turística a explorar.

Hoje é indiscutível que os sistemas de saneamento de águas residuais desempenham um papel fundamental para o equilíbrio ambiental da sociedade e para o bem-estar das populações. Mas até onde vai o impacto da nossa atividade em concreto? Um adequado tratamento dos esgotos tem benefícios que são evidentes: a eliminação de agentes nocivos, erradicação de doenças, minimização de odores. Mas há outros benefícios, diretos e indiretos.

Ao garantir a devolução do recurso água aos cursos naturais em condições seguras para o ambiente e para a saúde pública, o tratamento de águas residuais, domésticas e industriais, contribui para a despoluição das bacias hidrográficas do país e para a evolução positiva da qualidade das águas balneares.

E existem várias modalidades desportivas aquáticas e terrestres que não seriam possíveis, ou que não teriam tantos praticantes e seguidores, se as nossas águas balneares não apresentassem esta qualidade. É o caso, por exemplo, do surf, bodyboard, stand up paddle (SUP), triatlo, mergulho, vela, remo, canoagem, pesca desportiva e de tantas outras modalidades que, com este enquadramento, ganham uma dimensão e potencialidade desportiva e turística. Várias economias emergem em torno destas atividades, dotando as comunidades de oportunidades para encontrarem novas subsistências e alargarem a sua oferta, como o turismo e serviços de apoio, restauração, produção regional, entre muitos outros exemplos que promovem o desenvolvimento regional e local.

Tudo isto só é possível porque temos homens e mulheres que diariamente nos prestam este serviço público, “invisível” aos olhos de tantos, mas absolutamente imprescindível para a qualidade de vida dos portugueses. É graças a este trabalho que podemos usufruir de um passeio à beira rio ou de um mergulho nas ondas translúcidas do nosso mar.

É com muita satisfação que vemos as extraordinárias imagens publicadas nesta revista, que muito nos orgulham e nos motivam a fazer cada vez melhor, porque em todas estas imagens está um pouco de “nós”.

Ana Silveira

Presidente da Águas do Tejo Atlântico

RETROSPECTIVA



18 DE MARÇO

Resultados refletem estabilidade e dão garantias para o futuro

A Assembleia Geral (AG) da Águas do Tejo Atlântico aprovou as contas do exercício de 2020, que demonstram a sustentabilidade da operação deste sistema multimunicipal. No investimento total foram registados 17,4 milhões de euros. O volume de negócios foi de 83,5 milhões de euros e o resultado operacional, positivo, foi de 11,3 milhões de euros.



22 DE MARÇO

Mais de 2.000 participantes no Dia Mundial da Água

A Tejo Atlântico comemorou o dia 22 de março com a realização de várias ações que envolveram municípios, populações e outras entidades, tendo como objetivo sensibilizar para a importância do uso eficiente da água, para o papel das Fábricas de Água na sustentabilidade dos recursos hídricos e na economia circular.



20 DE ABRIL

Auditoria de concessão pela norma ISO 55001 com sucesso

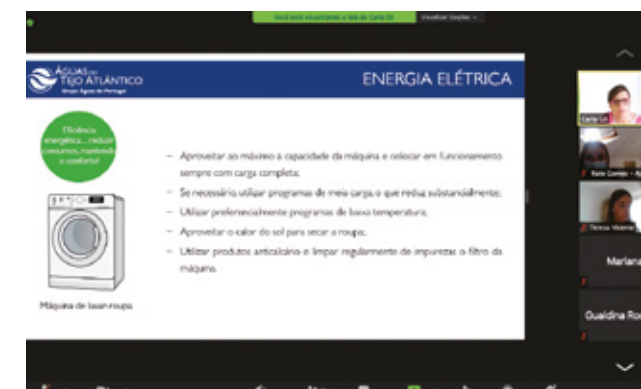
A auditoria aos subsistemas de Alcântara, da Guia e de Santa Cruz permitiu a instrução da proposta de certificação, por parte da equipa auditora à Direção de Certificação da SGS, na norma ISO 55001, que estabelece os requisitos para um sistema de gestão para a gestão de ativos. Foram destacados como pontos fortes do sistema a competência e motivação das equipas.



19 DE ABRIL

Instalações de novos equipamentos

A Tejo Atlântico procedeu à montagem de uma nova grade vertical para gradagem na Estação Elevatória de S. Lourenço, na Fábrica de Água da Azambuja e outra na Estação Elevatória de Azambuja. Com um investimento estimado em 75.000,00€, estes novos equipamentos vão permitir melhorar o serviço às populações.



29 DE MARÇO

Ajuda de Mãe com formação sobre sustentabilidade

No âmbito do compromisso para com a sustentabilidade, a Tejo Atlântico proporcionou, uma sessão de formação dirigida a um grupo de grávidas e recém-mamãs, acompanhadas pela Associação Ajuda de Mãe. A apresentação incidiu na adoção de boas práticas ambientais, dando a conhecer a importância dos recursos naturais e no uso racional da água e da energia e a importância da redução da produção de resíduos.



24 DE MARÇO

“Campanha Segurança 365” da Tejo Atlântico

A Tejo Atlântico está a desenvolver a “Campanha Segurança 365” com o objetivo de reforçar a informação e as ações de sensibilização sobre a segurança no local de trabalho, ao longo do ano. A iniciativa foi estruturada com base no “Plano de Reforço de Segurança”, elaborado pelas várias unidades orgânicas e aprovado em Conselho de Administração.



22 DE ABRIL

Dia Mundial da Terra com ações de sensibilização

A celebração 22 de abril contou com várias sessões educativas. O webinar sobre “Para onde vai a água depois de utilizada? Resíduos invisíveis... para onde não devem ir” para alunos do concelho de Cascais, e o webinar “Entra na Onda”, organizado pela Quercus, Biorumo e Universidade do Porto, foram algumas das iniciativas.



22 DE ABRIL

“Mega” Operação no Centro Operacional de Alcântara

No Centro Operacional de Alcântara foi realizada uma operação que implicou várias intervenções fundamentais de reabilitação e de manutenção, envolvendo equipas de várias Direções da empresa e também equipas externas de várias especialidades, a trabalhar em simultâneo. Os trabalhos realizados proporcionaram melhorias muito significativas no funcionamento das instalações.



28 DE ABRIL

Prevenção de acidentes e doenças profissionais a nível mundial

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Segurança, a Tejo Atlântico em colaboração com a Tecniqtel, organizou um evento de formação. Vários trabalhadores da direção de operação e de manutenção, entre os quais os Representantes dos Trabalhadores de SST, ensaiaram vários equipamentos de proteção coletiva contra quedas em altura e realizaram um treino no simulador da Academia.



29 DE ABRIL

Máscaras sociais no âmbito do projeto Nós AdP

Alinhado com a estratégia NOS AdP, a Tejo Atlântico distribuiu aos seus trabalhadores máscaras sociais que permitem a lavagem e a sua reutilização. A produção destas máscaras também tem uma componente de apoio social uma vez que foram feitas em casa, por costureiras particulares que estavam desempregadas da área de Lisboa.

RETROSPECTIVA



25 DE MAIO

Alterações climáticas em destaque

As Alterações Climáticas e os serviços de águas, no âmbito das respostas de Adaptação e de Mitigação, foram temas tratados pela administradora Ana Margarida Luís que participou como formadora no Proágua. Ana Margarida Luís destacou o Programa Zero da Águas de Portugal e o caso da nossa Fábrica de Água da Guia, das poucas instalações do país que atinge autossuficiência energética em determinados períodos do ano.



1 DE JUNHO

“Vamos falar de cosmética natural” com a Conceição David

Conceição David, da Direção de Gestão de Ativos, falou sobre cosmética natural e mostrou os benefícios da utilização de ingredientes naturais. Este workshop foi desenvolvido no âmbito do “Ciclo de webinars Nós Planeta” que consiste em sessões mensais para todos os trabalhadores da empresa, sobre temas diversos ligados à temática de ambiente e da sustentabilidade.



21 DE MAIO

RTP3 emite filme na #linhadafrente

A Tejo Atlântico desenvolveu um filme animado sobre a importância da atividade prestada pelos trabalhadores nos serviços de saneamento que estão na #linhadafrente, tendo sido emitido na RTP3. O vídeo pretende mostrar este serviço essencial que tem uma importância positiva para o ambiente, saúde pública e bem-estar das populações.



24 DE JUNHO

16.ª Edição da Semana da Responsabilidade Social

Tejo Atlântico participou na 16.ª Edição da Semana da Responsabilidade Social, iniciativa organizada APEE – Associação Portuguesa de Ética Empresarial em parceria com a Global Compact Network Portugal, tendo apresentado o projeto “Nova realidade, nova sustentabilidade”.



30 DE ABRIL

Protocolo com a Universidade Nova de Lisboa

A Tejo Atlântico e a Universidade Nova de Lisboa celebraram um protocolo que visa reforçar a ligação da empresa com a comunidade científica, abrangendo novas áreas como a educação, investigação e sustentabilidade. Este acordo reflete a estratégia da empresa na aposta na relação com entidades que promovem o conhecimento e a investigação.



20 DE MAIO

Tejo Atlântico comemora Dia Europeu do Mar

No âmbito do projeto “O Mar começa aqui”, coordenado pela ABAE, a Tejo Atlântico realizou várias ações de sensibilização por videoconferência, envolvendo mais de 1.600 alunos dos diversos níveis de ensino, dos municípios servidos pelo sistema. Neste âmbito acompanhou também alguns trabalhos de pinturas de sargetas com os seus municípios.



25 DE JUNHO

Tejo Atlântico parceira em projeto de reutilização em Cabo Verde

Em parceria com a AdP Internacional e a AdP Valor, a Tejo Atlântico vai participar no desenvolvimento de um projeto de piloto de economia circular para reutilização de água e valorização de lamas na agricultura, na ilha de Santiago, no qual serão envolvidos vários técnicos da empresa.



15 DE MAIO

Tejo Atlântico promoveu curso de “Educação Ambiental para a Sustentabilidade”

A Tejo Atlântico realizou, em parceria com o Museu da Água da EPAL, uma ação de formação de professores que contou com a participação de 25 docentes. Neste curso, com uma duração de 30 horas, foram realizadas visitas aos núcleos do Museu da Água, à Fábrica de Água de Beirolos e à Fábrica de Água da Charneca, entre outros.



18 DE MAIO

Laboratório assegura novas competências na Acreditação

O Instituto Português de Acreditação (IPAC) atribuiu ao Laboratório da Tejo Atlântico, unidades de Beirolos e Frielas, novas competências no âmbito da Acreditação, que contêm novos requisitos ao nível da avaliação de riscos e oportunidades, garantias de isenção e imparcialidade, garantias ao nível do controlo de subcontratados e contratação indireta, bem como de estimativa e apresentação das incertezas de medição.



29 DE JUNHO

Pacto Europeu para o Clima

Catarina Sousa tornou-se Embaixadora do Pacto Europeu para o Clima, em representação da Águas do Tejo Atlântico. Esta iniciativa da Comissão Europeia visa envolver os cidadãos e as comunidades nas ações em prol do clima e do ambiente, para construir uma Europa mais sustentável para todos.

ANTES E DEPOIS

FÁBRICA DE ÁGUA DA ERICEIRA

Inaugurada em janeiro de 1997, a Fábrica de Água (FA) da Ericeira tem capacidade para tratar águas residuais domésticas de 40.000 hab.eq., que correspondem a um caudal de 5.887 m³/dia. A FA localiza-se na freguesia de Santo Isidoro, cerca de 3 km a Norte da Ericeira, junto à praia de Ribeira d' Ilhas.

O subsistema compreende uma rede de drenagem que inclui 14 estações elevatórias, em que 10 estão localizadas na vila da Ericeira, duas em Ribamar e uma em Santo Isidoro. Cerca de 90% do caudal afluente à Fábrica de Água é elevado e os restantes 10% afluem graviticamente.

O subsistema da Ericeira cobre uma extensa zona junto à costa, desde a Praia de S. Lourenço à Praia do Sul e destinando-se a servir a zona consolidada da Vila e ainda as respetivas zonas de expansão, bem como os núcleos de Ribamar, Palhais e Santo Isidoro. É ainda caracterizado pela enorme pressão sazonal, devido à população flutuante, verificando-se uma variação de um para três no volume de águas residuais afluentes à Fábrica de Água.

A instalação dispõe de pré-tratamento, tratamento primário por decantação primária, tratamento secundário convencional por lamas ativadas, tratamento terciário com remoção de nutrientes e tratamento de afinação que inclui microfiltração e desinfecção. O tratamento da fase sólida é efetuado por digestão anaeróbia e desidratação mecânica das lamas.

A localização da Fábrica de Água da Ericeira, numa zona balnear mundialmente reconhecida para a prática de Surf, implica a realização de intervenções de beneficiação. Desta forma, está previsto um conjunto de intervenções com o objetivo de melhorar a eficiência e a operacionalidade da infraestrutura, garantindo o seu papel preponderante na qualidade das águas balneares e, principalmente, na vida das pessoas que vivem e visitam a Ericeira.

A Fábrica de Água da Ericeira dispõe de um tratamento de afinação que inclui microfiltração e desinfecção.



Fábrica de Água da Ericeira

AS PESSOAS DAS NOSSAS FÁBRICAS

O Departamento de Segurança e Sustentabilidade Empresarial (SSE) é constituído por uma equipa de 9 pessoas. São estes os rostos dos profissionais que trabalham incansavelmente para garantir a segurança das pessoas e das instalações, desenvolvem a política de sustentabilidade da Empresa, e promovem a integração dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) na estratégia da Empresa.



EM CURSO

EMPREITADAS EM CURSO



Prossegue Empreitada na Fábrica de Água de Chelas

A “Empreitada de Conceção-Construção da Beneficiação da Fábrica de Água de Chelas – Fase I” tem com objetivo a beneficiação da construção civil existente, englobando edifícios industriais, alguns órgãos de tratamento, redes de drenagem de águas residuais e de escoamentos do tratamento. A obra inclui ainda o fornecimento e montagem de equipamentos metalomecânicos, eletromecânicos, elétricos e instrumentação de controlo do processo, bem como a remodelação das instalações elétricas, automação e sistema de supervisão.

O investimento nesta empreitada é de 4.791.402,00 € e tem um prazo de execução de 425 dias, prevendo-se a sua conclusão em março de 2022.

A Fábrica de Água de Chelas trata as águas residuais urbanas provenientes das freguesias da zonal central da cidade de Lisboa, servindo cerca de 230.000 habitantes-equivalentes e um caudal médio diário anual de 52.500 m³/dia, que corresponde a um caudal de ponta em tempo seco de 2.500 m³/h e em tempo húmido de 4.500 m³/h.

Reabilitação do Intercetor da Asseiceira, em Mafra

No concelho de Mafra está a decorrer a “Empreitada de Reabilitação do Intercetor da Asseiceira” no subsistema de Póvoa da Galega. Esta obra tem como objetivo reabilitar o intercetor numa extensão total de 2091 metros, e recuperar um outro intercetor da Póvoa numa extensão de 223 metros.

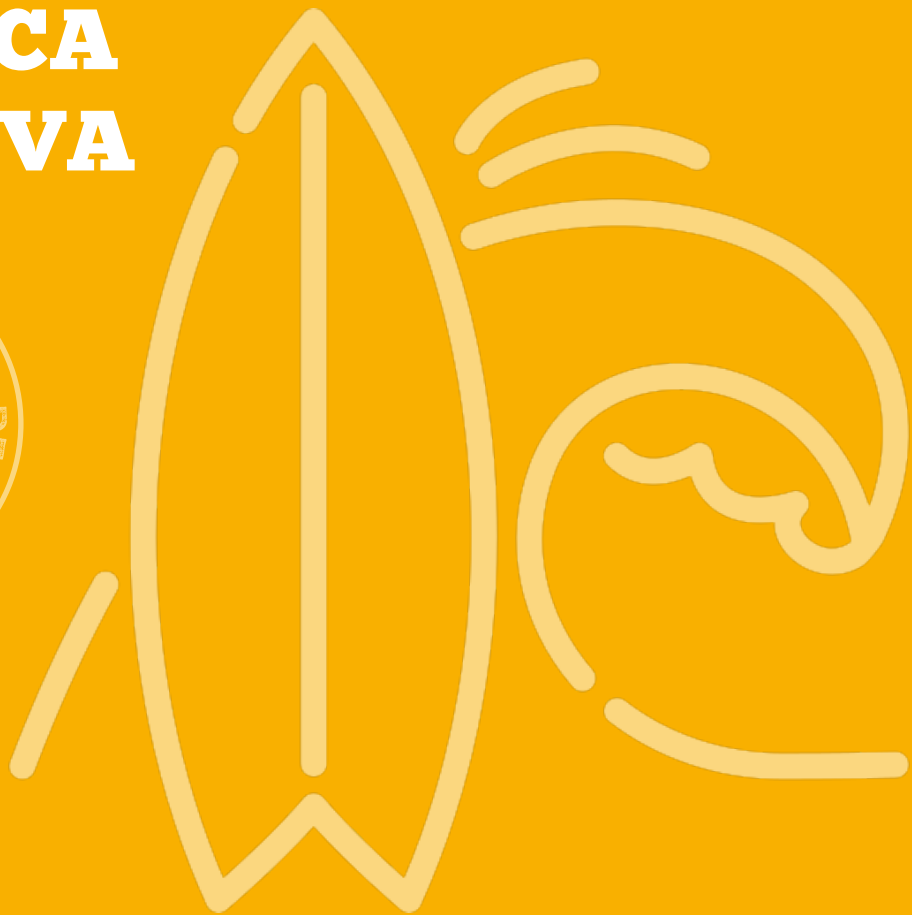
O valor da empreitada é de 638.622,41 € e o prazo da empreitada é de 365 dias.



Designação	Município	Centro Operacional	Valor
Empreitada do Sist. de Arejamento e Sist. de Espessamento da FA de São João da Talha - PEPE	Loures	S. João da Talha	2 290 000,00 €
Empreitada de Conceção/Construção de Beneficiação da FA de São João da Talha - Fase I	Loures	S. João da Talha	2 231 456,08 €
Empreitada de Reabilitação Estrutural do Emissário de Barcarena – Fase I	Cascais	Guia	1 970 000,00 €
Empreitada de Substituição do Sistema de Difusão de Ar por Bolha Fina" em Chelas e Frielas	Lisboa e Loures	Chelas e Frielas	339 237,77 €
Empreitada de Reabilitação de Tampas do Poço da Estação Elevatória Inicial na FA da Guia FL	Cascais	Guia	274 986,09 €

DOSSIER

O BENEFÍCIO DO SANEAMENTO NA PRÁTICA DESPORTIVA



OPINIÃO

A qualidade da água balnear e o desenvolvimento do desporto da vela na baía de Cascais

Bernardo Pinto Gonçalves
Diretor executivo da America's Cup World Series 2011
Pág. 19

A importância da qualidade da água

Pedro Moreira Rato
Surfista, membro do núcleo SOS da Ericeira e do Concelho Restrito da Reserva Mundial do Surf
pág. 23

SPOTS PARA O DESPORTO

Pág. 24

ENTREVISTA

Miguel Lacerda
Fundador da CASCAISEA
pág. 18

Luís Araújo
Presidente do Turismo de Portugal
pág. 20, 21 e 22

NOTÍCIAS

Triatlo no Tejo, só possível com o trabalho da Tejo Atlântico
Pág. 26

Ericeira comemora os 10 anos da Reserva Mundial de Surf
Pág. 27

OPINIÃO DOS MUNICÍPIOS

Hélder Sousa Silva
Presidente da Câmara Municipal de Mafra
Pág. 28 e 29

Alberto Mesquita
Presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Pág. 30

Portugal tem uma extensa costa marítima que é um dos principais elementos de atração turística, nomeadamente, ao nível do turismo náutico e das atividades desportivas. Este é um recurso com grande valor económico, pelo que é importante assegurar a sua preservação ambiental.

Nos anos 90, Portugal tinha baixos níveis de saneamento de águas residuais, no que concerne à recolha com apenas 60% da população e do tratamento com cerca de 30% da população. Parte significativa dos efluentes era descarregada sem tratamento nos cursos de água e a qualidade da água dos rios e do mar, significava um problema ambiental, de saúde pública com implicações no turismo.

Atualmente, as soluções de saneamento existentes estão dimensionadas à população, abrangendo quase a totalidade do território continental. Este resultado foi obtido através dos investimentos em infraestruturas dedicadas ao tratamento de águas residuais.

O papel dos serviços de saneamento tem sido determinante para devolver a água aos cursos naturais em condições seguras para o ambiente, contribuindo para a melhoria a qualidade da água do mar e rios, comprovada pela aumento do número de praias com Bandeira Azul.

Este trabalho é essencial para o ambiente, afetando a saúde pública, o turismo e o desenvolvimento económico. Assim, Portugal tem espaço para o desenvolvimento do turismo náutico, para o surf, canoagem, mergulho, vela, pesca desportiva e muitas outras atividades desportivas.

Municípios da área da Tejo Atlântico com Bandeira Azul	N.º Praias com Bandeira Azul (2021)	Principais Fábricas de Água que servem o Município	Caudal Tratado m³ (2020)	N.º de Ensaios (média 2019/2020)	Cumprimento legal da licença de descarga (2020)
Alcobaça	2	Vale Paredes	45 532	706	100%
		São Martinho do Porto	629 905	758	100%
Nazaré	2	Nazaré	892 510	1 715	100%
Caldas da Rainha	2	A Águas do Tejo Atlântico apenas é responsável pela receção e transporte da água residual do município das Caldas da Rainha			
Óbidos	2	Charneca	1 690 270	553	100%
		Casalinho	137 915	918	100%
Peniche	7	Atouguia da Baleia	1 006 202	1 683	100%
Lourinhã	4	Porto Dinheiro	177 096	214	100%
Torres Vedras	12	Torres Vedras	1 977 965	1 654	100%
Mafra	6	Ericeira	1 127 544	1 766	100%
Oeiras	4	Guia	59 406 342	1 688	100%

PRÁTICA DESPORTIVA

=

Água residual tratada e meio hídrico seguro para a prática de atividades desportivas

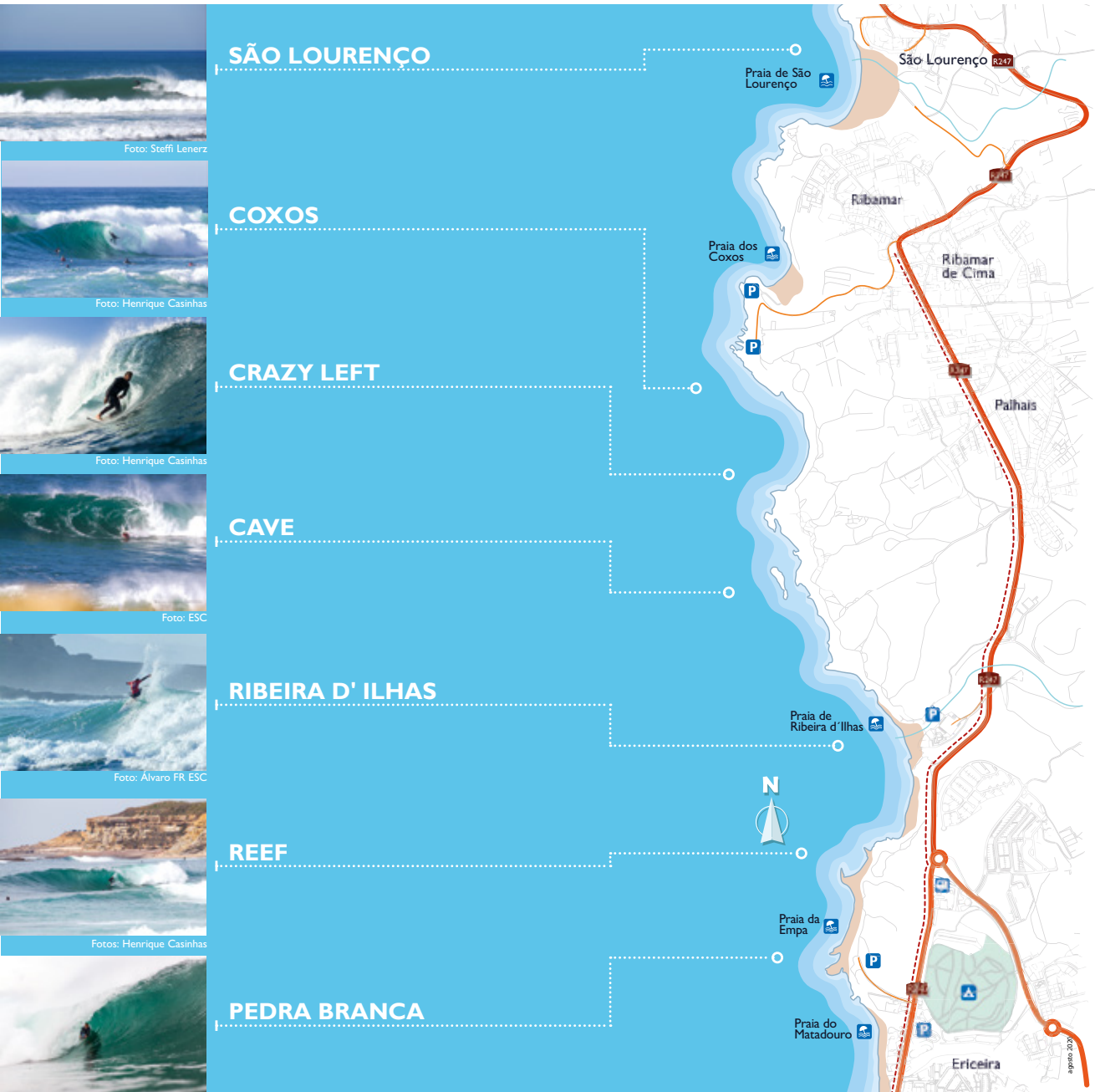
10 anos da Reserva Mundial de Surf da Ericeira

O caso da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, um dos destinos de eleição para a prática de desportos de ondas, é a prova e o reflexo da evolução sustentada da qualidade da água balnear.

A Ericeira tornou-se Reserva Mundial de Surf a 14 de outubro de 2011, após consagração pela organização internacional Save the Waves Coalition. É a 2.ª Reserva distinguida a nível global, permanecendo a única da Europa até hoje.

Os critérios que conduziram ao seu reconhecimento oficial foram a qualidade e a consistência das ondas, a importância histórica e cultural do surf local, a riqueza e a sensibilidade ambiental da área e, ainda, a forte mobilização da comunidade.

A Reserva Mundial de Surf da Ericeira integra-se no Concelho de Mafra, estendendo-se entre as praias da Empa e de São Lourenço, numa faixa costeira que concentra sete ondas de classe mundial:



Fotos e mapa gentilmente cedidos pela Câmara Municipal de Mafra

CASCAISEA

Miguel Lacerda

Mergulhador, velejador, ativista ambiental e fundador da CASCAISEA e pioneiro nas ações de limpeza dos oceanos em Portugal



TejoAtlântico (TA): Miguel Lacerda foi mergulhador profissional, campeão de pesca submarina e de vela. De que forma é que estas atividades fomentaram a sua consciência ambiental?

Miguel Lacerda (ML): Desde muito pequeno que a minha vida é dedicada ao mar (em termos lúdicos, desportivos e profissionais), isso permite-me uma enorme assiduidade ao mar e testemunhar todo o evoluir da situação (neste caso no mau sentido). Quando se ama aquilo que se faz e o meio que o envolve, cria em nós uma apetência e consciência de proteção e perpetuação.

TA: As ações de limpeza dos oceanos tem sido uma das suas preocupações. Atualmente, qual é o estado dos oceanos? O que acha que pode ser feito para minimizar este problema?

ML: O estado em que se encontram os Oceanos é desolador e agrava de dia para dia, existem fontes/causas perfeitamente identificadas que poderiam mudar e minimizar a situação, assim houvesse coragem e vontade política (em termos globais). Cerca de 80% do lixo que encontramos nos Oceanos tem origem nos profissionais e utentes do mar... É urgente agir a montante, na criação de leis, procedimentos e reformas, principalmente na maneira como se usa e explora o mar, no controle e na fiscalização, mas também nas punições (são escassas tendo em conta os crimes que se cometem). Tudo passa pelos maus hábitos e comportamentos do homem, um ser egocêntrico que compromete a própria subsistência e de todos os organismos que com ele coabitam. Há que investir muito mais na formação, sensibilização e consciencialização das pessoas.

TA: Em 2019, fundou a CASCAISEA. Quais os principais objetivos desta Associação Ambiental?

ML: Desde 1981 que iniciei campanhas de remoção de lixo do mar, era considerado um “fritado da cabeça”, hoje há mais sensibilidade e visibilidade, já nos olham de maneira diferente. Através de uma associação consegue-se mais sinergias e meios para se fazer mais e melhor.

O principal objetivo da CASCAISEA é a defesa dos Oceanos e do Planeta em geral, lutar e tudo fazer para que as gerações vindouras possam de igual modo desfrutar de uma forma saudável aquilo que nós mais velhos tivemos a oportunidade de ver e fazer.

Acreditando nos jovens, a CASCAISEA aposta muito nas ações de sensibilização e consciencialização nas escolas (desde a primária às universidades). Também a aproximação às comunidades de pescadores, mergulhadores... tem ajudado a criar sinergias e alteração de comportamentos.

A CASCAISEA sem quaisquer apoios financeiros, muito baseado em pequenos apoios e no altruísmo e voluntariado dos seus associados e amigos, pretende ir sempre mais além. Assídua e atenta ao mar, age de uma forma geral em tudo o que possa contribuir para a sustentabilidade dos Oceanos, estudando, monitorizando, alertando... mas também denunciando e criticando, não só situações comprometedoras mas toda uma hipocrisia, oportunismo e “Show off” que existe à volta do problema, mas que em nada ajudam a expor a realidade e a dimensão dos problemas.

TA: Na sua opinião, como vê o contributo dos sistemas de saneamento em Portugal para a qualidade da água balnear?

ML: Não vou generalizar pois não conheço tão bem outros sistemas de saneamento em Portugal como o de Cascais (onde me sinto à vontade para falar). O sistema de saneamento e respetiva ETAR em Cascais teve um melhoramento extremamente significativo (e visível) depois dos anos 80. No entanto, não posso deixar de mencionar que a construção desenfreada (e o aumento populacional) nesta terra não é acompanhada de igual modo pela rede de esgotos.

Existem cada vez mais redes clandestinas a despejar esgotos nas ribeiras e nas condutas de águas pluviais (compensa a multa, tendo em conta a escassa fiscalização) e isso denota-se no lixo que se vê no fundo do mar, nas praias e no litoral, não é por acaso que Cascais perdeu várias bandeiras azuis.

A QUALIDADE DA ÁGUA BALNEAR E O DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO DA VELA NA BAÍA DE CASCAIS

Bernardo Pinto Gonçalves

Diretor Executivo da America’s Cup World Series 2011 e Diretor Municipal de Projetos Estruturantes na Câmara Municipal de Cascais



Quando falamos em qualidade de água balnear lembramos-nos de praias, sejam elas de mar ou fluviais. A qualidade da água de cada praia é um dos principais indicadores ambientais de determinada zona balnear e contribui para o desenvolvimento do lugar em causa.

Mas qualidade da água balnear não se aplica apenas à faixa de água junto dos areais. Toda a restante massa de água também é caracterizada pela sua qualidade e esta característica concorre para um maior ou menor desejo da prática de atividades náuticas no local. Esta particularidade foi determinante para o desenvolvimento dos vários desportos náuticos nas águas da Baía de Cascais, com especial relevo para o desporto da vela em embarcações ligeiras.

Cascais, teve “quase sempre, quase tudo” para ser um local privilegiado para a organização de eventos de vela. Realço o facto da Baía de Cascais ser navegável com segurança e com ventos adequados para a prática da vela. Por outro lado o sol é frequente e tanto a temperatura média ambiente como a da água são temperadas e adequadas para a prática deste desporto. Esta terra tem excelentes infraestruturas turísticas e desportivas, está a cerca de 30 kms do Aeroporto Internacional de Lisboa e é servida por uma linha de caminho-de-ferro que nos coloca na capital em 30 minutos. Tudo isto com preços acessíveis associados ao facto de sermos um povo afável que sabe e gosta de receber.

Mas não é tudo. Para ser o local perfeito falta ainda avaliar um fator essencial – “a qualidade da água do mar”

Desde o início do século passado que se organizam regatas em Cascais mas nessa época, pese embora as águas

residuais drenassem para a Baía sem qualquer tratamento de esgoto, devido ao reduzido número de habitantes do Concelho, a qualidade da água do mar mantinha-se em valores compatíveis com a organização de regatas mas com a explosão demográfica dos anos 70, 80 e 90 a qualidade desta água degradou-se rapidamente e a Baía deixou de ser competitiva para a organização de torneios náuticos.

Com as novas exigências ambientais e a criação do conceito dos sistemas de drenagem em alta e em baixa, a SANEST (hoje integrada nas Águas do Tejo Atlântico) em conjunto com as Águas de Cascais iniciaram na primeira década deste século um conjunto significativo de investimentos nos seus sistemas de drenagem, conseguindo que em poucos anos a Baía passasse “a ter tudo” para que Cascais voltasse ao mapa dos grandes eventos de vela.

Assim em 2007 esta Vila ganha a organização de um grande evento de vela ligeira o “Portugal Vela 2007”. Aqui foram realizados no mesmo local e em simultâneo os Campeonatos do Mundo de todas as 11 classes Olímpicas de vela juntando os melhores velejadores de 75 países concorrentes. Nunca tal tinha acontecido.

Em 2011 Cascais volta a candidatar-se à organização de um outro grande evento - a “America’s Cup World Series”. Estávamos em plena crise económica e não podíamos pagar o “fee” que nos era exigido. Mas como mais nenhum outro local no mundo se mostrou capaz de cumprir as exigências do evento, a poucos meses da prova a America’s Cup aceita uma nova proposta da Câmara de Cascais com uma cláusula adicional – o evento seria organizado na Baía de Cascais mas sem lugar a qualquer “fee”. Foi aceite e as provas correram com enorme sucesso.

Esta Baía voltou a ter de novo os melhores velejadores da atualidade com os barcos mais rápidos do mundo a correr nas suas águas. A elite da vela passou a conhecer-nos e tem voltado ano após ano. Daí para cá, Cascais mantém-se “palco de vela” e têm tudo para continuar assim.

No entanto, conseguimos manter a excelente qualidade das suas águas na Baía.

ENTREVISTA

PRESIDENTE TURISMO DE PORTUGAL

Luís Araújo

Presidente Turismo de Portugal



Tejo Atlântico (TA): O Turismo de Portugal desenvolvem um plano específico para a sustentabilidade do setor, o “Plano Turismo + Sustentável 2020-2030”. Quais os objetivos estratégicos deste plano e quais as principais medidas propostas?

Luís Araújo (LA): Decorrente do plano de retoma “Reativar Turismo. Construir Futuro” e alinhado com os objetivos da Estratégia Turismo 2027 (ET27), o Plano Turismo +Sustentável 20-23 pretende intensificar o objetivo da sustentabilidade na atividade turística, com ações como a reeducação para uma restauração circular e sustentável, o desenvolvimento de práticas para uma economia circular, a neutralidade carbónica e a construção sustentável em empreendimentos turísticos, a eficiência hídrica nos campos de golfe em Portugal e a redução do plástico na hotelaria.

Lançado em outubro de 2020, este plano de ação esteve em consulta pública, tendo recebido mais de cem contributos que o tornaram mais diversificado e completo. Na sua versão final, o projeto tem presente a importância de Portugal reforçar o seu posicionamento e competitividade enquanto destino turístico sustentável e seguro, acomodando também as exigências de novas diretrizes e orientações nacionais e comunitárias, para o curto e médio prazo, no âmbito da economia circular e da sustentabilidade ambiental. As ações previstas distribuem-se por quatro eixos: estruturar uma oferta cada vez mais sustentável; qualificar os agentes do setor; promover Portugal como destino turístico sustentável; e monitorizar o desempenho do setor para a sustentabilidade.

"Uma orla costeira de excelência, com potencial para a prática de surf - reconhecido mundialmente - e outros desportos e atividades náuticas..."

Em 2018, a economia do mar representou 5,1% do Produto Interno Bruto (PIB) e 5% das exportações nacionais. No que se refere ao recreio, desporto, cultura e turismo, estas atividades representaram 3,2 mil milhões de euros Valor Acrescentado Bruto (VAB) (2018) e mais de 78 mil empregos em Portugal (2017).



Com os contributos recebidos, o Plano aumentou o número de iniciativas para um total de 119 – e atualizou as suas metas para 2023, entre as quais, a de ter 75% de empreendimentos turísticos com sistemas de eficiência energética, hídrica e gestão de resíduos e 75% de empreendimentos turísticos que não utilizam Plásticos de Uso Único.

Este desafio exige uma estreita articulação entre toda a comunidade relacionada com o turismo integrando, nos trabalhos a concretizar, as estruturas regionais de turismo do continente e regiões autónomas, a Confederação do Turismo de Portugal (CTP), todas as associações empresariais do setor, em colaboração, ainda, com as restantes tutelas, entidades públicas regionais e locais cuja atuação também se relacione, direta ou indiretamente, com a atividade turística.

O modelo de gestão partilhada, apesar da monitorização da responsabilidade do Turismo de Portugal, como entidade coordenadora do Plano, assegurará a concretização dos projetos que propõe e o cumprimento dos desafios colocados, numa perspetiva dinâmica e com o foco num crescimento gradual para um turismo cada vez mais sustentável em Portugal.

O empenho do Turismo de Portugal neste objetivo concretiza-se também em várias iniciativas recentes. O Turismo de Portugal aderiu ao Global Sustainable Tourism Council (GSTC) e ao Pacto Português para os Plásticos, além de manter uma participação ativa no World Travel & Tourism Council (WTTC) e na European Travel Commission (ETC).

Queremos que a indústria turística nacional esteja na linha da frente das preocupações com o desenvolvimento sustentável e na implementação de novos procedimentos nos modelos de negócio e nas operações, com vista a uma recuperação ainda mais forte da atividade.

TA: No ano passado foi lançado o Portal da Rede das Estações Náuticas de Portugal. No que consiste esta plataforma?

LA: O Portal NauticalPortugal, cofinanciado pelo Compete 2020, agrega informação sobre as Estações Náuticas certificadas e foi desenvolvido pela Fórum Oceano, no âmbito da sua missão de animação do Cluster do Mar Português, em colaboração com as entidades coordenadoras das Estações Náuticas de Portugal, e com o acompanhamento do Turismo de Portugal e das Entidades Regionais de Turismo.

A plataforma disponibiliza, de forma intuitiva e acessível, informação sobre as 23 Estações Náuticas certificadas e a oferta turística assegurada pelos respetivos parceiros (mais de 850, dos quais 60% são empresas), constituindo-se como uma “Rota do Náutico” que abrange as diferentes regiões de todo o território continental.

TA: Na sua opinião, qual é a importância do turismo náutico para o país? Conseguimos medir em termos económicos o que representa para Portugal?

LA: Em 2018, a economia do mar representou 5,1% do Produto Interno Bruto (PIB) e 5% das exportações nacionais. No que se refere ao recreio, desporto, cultura e turismo, estas atividades representaram 3,2 mil milhões de euros Valor Acrescentado Bruto (VAB) (2018) e mais de 78 mil empregos em Portugal (2017). No contexto específico da economia do mar, foi este último grupo de atividades o principal gerador de valor acrescentado refletindo a dinâmica do turismo costeiro.

Já em 2019, o turismo de cruzeiros registou 903 escalas em Portugal, com quase 1,5 milhões de passageiros, como reflexo do aumento da procura turística. Foram registadas 1.367 embarcações de recreio, número recorde dos últimos 10 anos e mais do dobro das registadas em 2013 (610).

TEMA DE CAPA

(Cont. Presidente Turismo de Portugal)

Importa também destacar que em 2020, nas freguesias costeiras, estavam registadas 2.543 empresas de animação turística (eram 65, em 2013) e 906 operadores (eram 36, em 2013). Neste ano, no universo de 488 praias costeiras e de transição, 95,6% (460) tiveram uma qualidade excelente, em comparação com as 413 classificadas com este estatuto em 2013 (91,9%).

Estes números traduzem bem a aposta que tem vindo a ser feita no turismo náutico, um produto com grande potencial no nosso país. Até porque Portugal, pela sua própria posição geográfica, beneficia de condições de excelência e de vantagens muito competitivas para desenvolver este produto turístico.

TA: Como vê a importância da qualidade de água balnear na evolução do turismo em Portugal?

LA: Uma orla costeira de excelência, com potencial para a prática de surf – reconhecido mundialmente – e outros desportos e atividades náuticas, uma biodiversidade marinha vasta e condições naturais e infraestruturais para cruzeiros turísticos são alguns dos atributos de Portugal.

Ao que acresce a combinação única de Sol e Mar que permite oferecer praias (579) e marinas, portos e docas de recreio em Portugal (52) de reconhecida qualidade. E isto é bem evidente no elevado número de Bandeiras Azuis da Europa que, anualmente, são atribuídas às praias portuguesas, certificando as excelentes condições e infraestruturas.

Somos reconhecidos como um destino de qualidade, autêntico e capaz de proporcionar uma experiência turística inigualável. E é desta forma que queremos continuar a ser perçecionados. É este o caminho que o turismo pretende continuar a trilhar, contribuindo para a boa reputação do país e do destino turístico.

TA: Na sua opinião, qual o contributo dos serviços de tratamento de águas residuais para o turismo nacional, nomeadamente, para o turismo náutico?



Portugal ambiciona liderar o turismo do futuro. O objetivo da nossa estratégia é afirmar o turismo como hub para o desenvolvimento económico, social e ambiental em todo o território, e posicionar Portugal como um dos destinos turísticos mais competitivos e sustentáveis do mundo.

A própria Estratégia Turismo 2027, enquanto referencial estratégico do turismo no nosso país, tem explicitamente a sustentabilidade como princípio orientador. Este desígnio passa por mostrar Portugal como um destino sustentável e inovador, com um território coeso, em que o trabalho é valorizado. Queremos fazer de Portugal um destino procurado por múltiplas razões (para visitar, investir, viver e estudar), inclusivo, aberto a todos e ligado ao mundo.

Uma das prioridades do Plano de Marketing do Turismo de Portugal para 2021 é a promoção do turismo responsável e o reforço da perceção de Portugal como destino sustentável. Para conquistarmos o turismo do futuro, que incorpore objetivos para o desenvolvimento equilibrado e focado, apelamos à mudança de atitude de toda a cadeia de valor – destinos, empresas e turistas.

A título de exemplo, podemos destacar que Portugal está entre os 30 países mais sustentáveis do mundo, de acordo com “Environmental Performance Index 2020”, um índice de desempenho ambiental que avalia 32 parâmetros diferentes agrupados em 11 categorias que incluem a saúde ambiental, a qualidade do ar, a gestão da água, a biodiversidade e o habitat, as florestas, pescas, agricultura e as mudanças climáticas.

São referências como estas que refletem o compromisso de Portugal em assumir políticas responsáveis do ponto de vista ambiental e da sustentabilidade. O setor do turismo, enquanto atividade económica transversal e transformador, faz parte deste desígnio nacional e pode contribuir de forma efetiva para um mundo melhor.

TEMA DE CAPA

OPINIÃO

A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DA ÁGUA

Por: Pedro Moreira Rato

Surfista, membro do núcleo SOS da Ericeira e do Conselho Restrito da Reserva Mundial do Surf



Ao longo de anos mantivemos um trabalho continuado de monitorização e alerta das “escorrências” nas falésias, ribeiros e dos cuidados a ter no saneamento destas, pela forma directa como interferem no cotidiano normal dos surfistas e demais, tanto dentro como fora de água com implicações directas nas faunas e floras locais.

Na Ericeira e depois da implementação da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, agora a comemorar o seu 10º Aniversário, e dentro do Conselho Restrito de Gestão da Reserva Mundial de Surf, este tema torna-se obrigatório, tendo a ETAR de Ribeira d’Ilhas ficado no “olho do furacão” com a obrigação de absorver todas as “escorrências” registadas ao longo dos 4km de costa da Reserva Mundial de Surf, concretamente nas Freguesias da Ericeira, Santo Isidoro e Encarnação do Concelho de Mafra.

Muito trabalho está a ser feito no que diz respeito à zona de Casais de São Lourenço com implicações na praia de São Lourenço e cuidados adicionais foram tidos na estação elevatória de Ribamar para que descargas permanentes nas falésias ao longo da praia dos dois irmãos, vulgo Coxos, fossem minoradas na esperança de que num futuro próximo sejam eliminadas completamente e todos estas descargas convirjam para a ETAR de Ribeira d’Ilhas.

Ficando esta ETAR com a responsabilidade de recolha, tratamento e posterior descarga para o mar de todas estas águas na mais icónica praia dentro da Reserva Mundial de Surf. Com o aumento significativo de procura da Ericeira por gentes de todo o mundo ao longo do ano, a sua capacidade tem que ser posta em causa pela lógica evidente da impossibilidade de descargas, literalmente, no pico, sem que haja a qualidade mínima exigida numa montra destas a nível mundial.

Daí vários problemas/soluções se põem relativamente ao saneamento destas águas e suas descargas:

1. Sendo o ideal não haver descargas antecipadas uma solução tipo tanques de retenção seria o mais apropriado.

2. Havendo certeza de que toda a água saída da ETAR estaria devidamente tratada, idealmente esta deveria sair pela Ribeira, a céu aberto, ajudando ao depósito de sedimentos no inside da onda de Ribeira d’Ilhas mantendo todo o fundo homogéneo com uma onda mais perfeita.

3. Não apresentando esta, capacidade de acompanhamento ao número crescente de habitantes e visitantes da Ericeira e sendo necessário descargas avulsas, sem ter em linha de conta o exposto no nº1, então considerar a colocação do emissário submerso da ETAR, conforme previsto no projeto, a 300 metros off-shore, longe do canal de remada, do lineup, com a “sapata” do emissário longe da zona de formação da onda.

Sendo nos dias de hoje o saneamento cuidado fundamental e de extrema importância para os surfistas e para todo o ecossistema que os rodeia, não será de somenos a forma como ele é feito pois, pode alterar o fundo sobre o qual rebentam as ondas, como é o caso do emissário de Ribeira d’Ilhas que a sua sapata provoca um segundo pico e uma onda não tão perfeito como outrora, ou pensados em sintonia com os surfistas para potenciarem uma boa formação dos fundos com a consequente melhoria da qualidade das ondas como é o caso do Superbank, coolangatta, Gold Coast na Australia.

O serviço de saneamento contribui para a melhoria a qualidade da água do mar e rios, comprovada pelo aumento do número de praias com Bandeira Azul, registando-se 41 praias galardoadas na área de concessão da Águas da Tejo Atlântico. É também este serviço que contribui para o turismo e para a prática de atividades desportivas.

PRAIA DA RIBEIRA D'ILHAS, Mafra

Consagrada como Reserva Mundial de Surf em 2011, a Ericeira é um dos destinos de eleição para a prática de desportos de ondas e deslize.

6

MAFRA
praias com bandeira azul

PARQUE LINEAR RIBEIRINHO / TRILHO DO TEJO, Vila Franca de Xira

Este caminho pedonal e ciclável tem cerca de 720 m e engloba a área designada de praia dos pescadores, proporcionando zonas de lazer, zona desportiva, entre outras infraestruturas.

LAGOA DE ÓBIDOS, CALDAS DA RAINHA E ÓBIDOS

O vento desta região faz com que a Lagoa de Óbidos seja o local ideal para a prática de desportos aquáticos como, por exemplo, o kitesurf, o windsurf, a vela, entre outros.

2

ÓBIDOS
praias com bandeira azul

FRENTE RIBEIRINHA DE BELÉM, Lisboa

A frente ribeirinha de Belém é o cenário perfeito para a iniciação do remo e de vela. A Associação Naval de Lisboa tem uma oferta alargada de aulas.

PARQUE NATURAL SINTRA, Sintra

Uma escalada de montanha ou rapel em Sintra permite obter uma magnífica vista sobre as montanhas e o Oceano Atlântico.

ILHAS DAS BERLENGAS, Peniche

É Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO desde 2011 e considerada uma das melhores zonas de mergulho no país, onde é possível ver inúmeras espécies de peixes, como sargos, robalos ou o peixe-lua.

7

PENICHE
praias com bandeira azul

SANTA CRUZ, Torres Vedras

Santa Cruz reúne condições perfeitas para o parapente e ainda para desportos de ondas.

12

TORRES VEDRAS
praias com bandeira azul

COSTA MARÍTIMA, Nazaré

A costa de Nazaré é um lugar ideal para a prática da pesca desportiva. Na vila existem várias empresas que proporcionarão tudo o que for preciso. As ondas gigantes são procuradas por surfistas nacionais e internacionais.

4

NAZARÉ
praias com bandeira azul

NOTÍCIAS

TRIATLO NO TEJO, SÓ POSSÍVEL COM O TRABALHO DA TEJO ATLÂNTICO

Ao longo de três dias, de 21 a 23 de maio, Marvila, Braço de Prata, recebeu a prova de qualificação das Estafeta Mista e a Taça do Mundo (masculina e feminina), uma das mais importantes competições do circuito mundial que apurou atletas para os jogos olímpicos. Uma das modalidades desta competição, natação, só foi possível com a atual qualidade da água do rio Tejo, resultado do trabalho da Tejo Atlântico.

Tratando-se de uma competição com três modalidades, natação, ciclismo e atletismo, as cidades candidatas e os locais escolhidos têm de apresentar as condições ideais para sua realização, como são as infraestruturas, desportivas e outras valências.

Lisboa tem atualmente as melhores condições para realização de eventos à escala mundial que teve como “base” o rio Tejo que, além dos golfinhos, recebeu também os melhores triatletas vindos dos quatro cantos do globo. Estas provas realizadas no Tejo ou no Atlântico, são o melhor testemunho da confiança da sociedade no trabalho de cerca de 400 pessoas realizaram diariamente, em especial à #linhadraFrente, 24h por dia, 365 dias por ano.



ERICEIRA COMEMORA OS 10 ANOS DA RESERVA MUNDIAL DE SURF

“ERICEIRA WSR+10” é um projeto europeu que visa celebrar o 10.º aniversário da Reserva Mundial de Surf da Ericeira (RMSE), promovendo a reflexão sobre a importância desta distinção para a defesa e promoção do património e da cultura do surfing. É promovido pelo Ericeira Surf Clube, financiado pelo programa Erasmus+Sport da Comissão Europeia e apoiado pela Câmara Municipal de Mafra.

Segundo Miguel Barata de Almeida, Presidente do Ericeira Surf Clube, “Para a prática de desportos náuticos, nomeadamente, o surfing, é fundamental, para além do reconhecimento da excelência das ondas e da área envolvente, a qualidade das águas balneares é um dos principais critérios que conduziram a este reconhecimento por parte da organização norte-americana Save The Waves Coalition. O Ericeira Surf Clube reconhece e valoriza o trabalho desempenhado pela Águas do Tejo Atlântico, como responsável pelo saneamento em alta da Ericeira e Ribamar e que em muito tem contribuído para a manutenção dos padrões de qualidade das nossas praias. Dentro do nosso Projecto Europeu ERICEIRA WSR +10 estamos a desenvolver um Estudo Científico para avaliar o impacto

da RMSE na Ericeira desde 2011. Estando a recolher dados oficiais de várias entidades, de forma a avaliarmos o impacto social, ambiental, económico e de imagem. O Ericeira Surf Clube gostaria de aprofundar o seu conhecimento relativamente aos impactos e nesse sentido contamos com a colaboração da Águas do Tejo Atlântico para partilhar a vossa experiência relativamente a este fenómeno do aumento populacional nesta área especificamente.”

O evento “Ericeira WSR+10” começou a desenvolver várias iniciativas, conferências, formações ou workshops, ao longo do ano. No âmbito deste projeto está previsto a realização de várias Digital Talks: “A RMSE & o Desporto e a Atividade Física”, a 23 de setembro, e ainda “A RMSE & a Sustentabilidade”, no dia 8 de novembro, com a divulgação do Estudo do Impacte da WSR na Ericeira nos últimos 10 anos na Ericeira

A iniciativa culmina com um evento europeu com a presença de 12 Comités, oriundas de 10 países Europeus, que se realizará de 11 a 17 de outubro, semana em que se celebram os 10 anos da atribuição do galardão de RMSE.



OPINIÃO DOS MUNICÍPIOS

Hélder Sousa Silva

Presidente da Câmara Municipal de Mafra

“É uma economia em crescimento que mudou o paradigma da Ericeira – era essencialmente uma vila piscatória, onde se passavam férias e fins-de-semana. Hoje, é um destino de surf internacional, onde a preservação ambiental deve ser uma preocupação de todos.”



Tejo Atlântico (TA): Ericeira foi consagrada Reserva Mundial de Surf da Ericeira em 2011 e irá comemorar os 10 anos desta distinção em outubro deste ano. Qual a importância deste reconhecimento internacional para o turismo e para a mobilização da prática desportiva?

Hélder Sousa Silva (HSS): A Ericeira tornou-se Reserva Mundial de Surf a 14 de outubro de 2011, após consagração pela organização internacional Save the Waves Coalition. É a 2.ª Reserva distinguida a nível global, permanecendo a única da Europa até hoje.

A distinção assentou em três critérios: a qualidade e consistência das ondas; a envolvente da área a consagrar, que tem de ser preservada e mantida; e o espírito dos cuidadores do mar (surfistas, pescadores e outros) da localidade que se candidata.

O reconhecimento internacional da Ericeira como Reserva Mundial de Surf foi um catalisador essencial para uma maior consciencialização de todos, no que toca à preservação e manutenção da nossa costa, em especial à qualidade das águas balneares e ao tratamento dos efluentes, bem como na gestão da capacidade de carga das praias e das suas ondas.

É certo que se tem assistido ao aumento crescente dos fluxos turísticos, maioritariamente ligados ao *surfing*, o

que se refletiu no aumento de investimento privado. Daí, resultou a criação de emprego e benefícios económicos consideráveis para a Ericeira e também para o Concelho.

É uma economia em crescimento que mudou o paradigma da Ericeira – era essencialmente uma vila piscatória, onde se passavam férias e fins-de-semana. Hoje, é um destino de surf internacional, onde a preservação ambiental deve ser uma preocupação de todos. Estamos a atingir um patamar de equilíbrio. Queremos, agora e sempre, manter e qualificar o destino.

TA: Que iniciativas estão previstas para celebrar os 10 anos? De que forma tem o município promovido, a nível nacional e internacional, a única Reserva da Europa?

HSS: Para celebrar o 10.º aniversário da consagração da Ericeira como Reserva Mundial de Surf, assinalado a 14 de outubro, serão desenvolvidas diversas iniciativas na Ericeira. Para comemorar esta efeméride, foi organizado pelo Ericeira Surf Clube, com o apoio da Câmara Municipal de Mafra, o evento Ericeira VSR+10, que decorre ao longo de vários meses, desde 2 de junho, e inclui iniciativas multidisciplinares, de conferências a formações, passando por estudos científicos e workshops. Entre os dias 13 e 17 de outubro de 2021, realiza-se um evento que contará com a presença de 11 comitivas que trarão à Ericeira cerca de duzentos representantes vindos de dez países.

O projeto tem o apoio financeiro da Comissão Europeia (que é o financiador principal, representando 80% do valor total) e é complementado pelo apoio do Município de Mafra, parceiro responsável por uma contribuição de 20% das verbas.

Destaco também a exposição “Preservar os Ecossistemas”, organizada pela Skeleton Sea, com o apoio da Câmara Municipal de Mafra e da Junta da Freguesia da Ericeira, e patente na Praça da República (Jogo da Bola), na Ericeira, que, numa referência à raia e às suas tradições, pretende sensibilizar para a redução do consumo de plástico descartável e preservação dos ecossistemas, onde são

utilizadas 1.000 garrafas de plástico, o mesmo número de garrafas que, em média, uma pessoa consome ao longo de um ano. Por último, friso ainda o Plano de Sustentabilidade da Reserva Mundial de Surf da Ericeira, que se encontra em elaboração.

Após o Regulamento do Conselho Municipal de Gestão e o Plano de Gestão para a Reserva Mundial de Surf da Ericeira, este será mais um instrumento de grande importância para o futuro da Reserva. Para a Câmara Municipal de Mafra, o Plano de Sustentabilidade da Reserva Mundial de Surf da Ericeira constitui, também, um documento estratégico no âmbito do processo de certificação deste município como Destino Sustentável, iniciativa que está em fase final de conclusão.

TA: Qual a sua opinião dos serviços de saneamento para o desenvolvimento da economia, através das atividades ligadas ao mar como o turismo náutico e os desportos aquáticos?

HSS: As Fábricas de Água (um novo conceito que reforça o trabalho realizado numa Estação de Tratamento de Águas Residuais) são preponderantes para a economia circular na gestão do ciclo urbano da água. É com este objetivo que nas estações da Ericeira e Carvoeira, através do trabalho desenvolvido pela Águas do Tejo Atlântico (AdTA), se preconiza a valorização máxima dos recursos existentes, sendo a água transformada em matéria-prima plena de recursos para novos usos. Esta mesma valorização das águas é igualmente reconhecida com a atribuição de importantes galardões às praias do nosso Concelho, como as Bandeiras Azuis, Zero Poluição, entre outros, que distinguem as zonas balneares pela qualidade das suas águas.

Os investimentos que estão previstos, em particular para a modernização da ETAR da Ericeira, localizada em plena Reserva Mundial de Surf, mais concretamente na Praia da Ribeira D’Ilhas, será fulcral para a próxima década. Com o aumento do número de habitantes e visitantes, a AdTA terá um desafio permanente de acompanhar as exigências deste território, fornecendo um serviço de elevada qualidade, que nunca ponha em causa os objetivos ambientais que por todos são comungados.

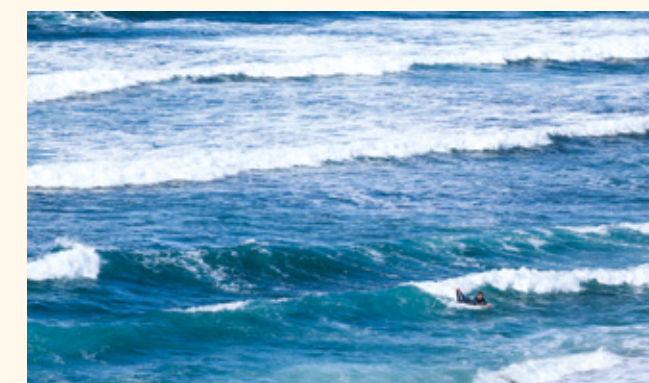
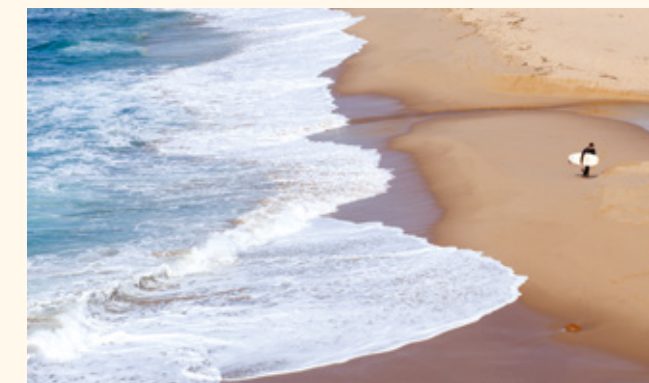
TA: A poluição dos oceanos é um problema da atualidade. Que iniciativas têm desenvolvido no âmbito da sensibilização de recolha de resíduos nas praias?

HSS: Em primeiro lugar, saliento as centenas de iniciativas desenvolvidas nas praias, como ações de limpeza, levadas a cabo pelas mais diversas entidades (Autarquias, Associações, ONGs, ou mesmo a nível individual) em que se promove o

envolvimento de toda a comunidade no processo de limpeza dos areais. Se formos todos envolvidos, mais facilmente daremos valor a todo o nosso património e território.

Foi igualmente desenvolvida, pela Associação Bandeira Azul da Europa e apoio da Autarquia, a iniciativa “O Mar Começa Aqui” – O Mar Começa em Ti”, onde participaram 21 Eco-Escolas do Concelho de Mafra e que teve como finalidade sensibilizar toda a comunidade educativa para a necessidade de preservação dos ecossistemas, da biodiversidade e da qualidade da água doce e salgada. 338 alunos pintaram 35 sarjetas, passando a mensagem que “Tudo o que cai no chão vai parar ao mar”.

Refiro, finalmente, a campanhas de sensibilização e disponibilização de cinzeiros nas praias, evitando, desta forma, que as beatas acabem por ir parar ao mar.



OPINIÃO DOS MUNICÍPIOS

Alberto Mesquita

Presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

“Os caminhos pedonais ribeirinhos Alhandra – Vila Franca de Xira e Póvoa de Santa Iria – Forte da Casa constituem um forte estímulo à prática da atividade física e do desporto informal. Esta enorme riqueza que é o rio Tejo também oferece ótimas condições para a prática de desportos como a canoagem ou a vela, ou para a náutica de recreio (...)”



Tejo Atlântico (TA): Vila Franca de Xira tem como cenário privilegiado o Tejo e a Reserva Natural do seu Estuário. Qual a importância destas frentes ribeirinhas para a população?

Alberto Mesquita (AM): O Município de Vila Franca de Xira tem 22km de frente ribeirinha, pelo que tem sido fundamental para a qualidade de vida das populações o trabalho de requalificação concretizado pela Câmara Municipal. Já foram requalificados 12km, criando uma infraestrutura de excelência e de grande qualidade. A caminhar, a correr ou de bicicleta, a adesão da nossa população tem sido elevadíssima, sendo também hoje em dia mais um fator de atração para muitos visitantes interessados no turismo de desporto e de natureza. Estamos agora trabalhar, a sul do Concelho, na continuidade do Parque Linear Ribeirinho do Estuário do Tejo em Alverca e Sobralinho, e a norte, no Parque Ribeirinho que fará a ligação entre Vila Franca e a Vala do Carregado. Outro espaço de incalculável valor ambiental é de facto a Reserva Natural do Estuário do Tejo. O EVOA - Espaço de Visitação e Observação de Aves permite que os visitantes conheçam e desfrutem de um património único, sendo por isso um espaço de elevado interesse turístico e pedagógico.

TA: O Caminho Pedonal Ribeirinho Alhandra – Vila Franca de Xira é um percurso junto ao rio Tejo. Qual

a importância para a população e de que forma é utilizado para a prática desportiva?

AM: Os caminhos pedonais ribeirinhos Alhandra – Vila Franca de Xira e Póvoa de Santa Iria – Forte da Casa constituem um forte estímulo à prática da atividade física e do desporto informal. Esta enorme riqueza que é o rio Tejo também oferece ótimas condições para a prática de desportos como a canoagem ou a vela, ou para a náutica de recreio, existindo uma forte dinâmica no Concelho de Vila Franca de Xira em torno de todas estas atividades.

TA: Como considera que os vila-franquenses encaram as preocupações ambientais e a qualidade da água do rio Tejo?

AM: Os vila-franquenses, de um modo geral, são munícipes preocupados e sensibilizados para as questões ambientais. Chegam-nos muitas vezes sugestões e alertas que nos ajudam a intervir mais atempadamente perante situações que possam ser ambientalmente anómalas e imprevistas. Quanto à qualidade da água do rio Tejo, parece-nos ser uma preocupação imediata da população do Concelho, considerando que, nos dias de hoje, o rio Tejo e as suas margens são uma mais-valia para os moradores no Concelho (e não só). É assim do interesse geral que seja mantida e garantida a boa qualidade da água do Tejo.

TA: De que forma vê o contributo das Fábricas de Água para o desenvolvimento do município?

AM: A construção e funcionamento das Fábricas de Água no Município de Vila Franca de Xira veio permitir, ao longo do tempo, minimizar o impacto ambiental do lançamento de águas residuais na bacia hidrográfica do Tejo e nas respetivas linhas de água. Contribuíram desta forma para uma melhoria na qualidade das águas do rio e, consequentemente, para a qualidade de vida da população. Com o funcionamento das Fábricas de Água, este Concelho conseguiu alcançar uma taxa de ligação dos efluentes à rede de drenagem e respetivo tratamento, muito próxima dos 100%, o que é essencial para a preservação dos aquíferos em geral e do rio Tejo em particular.

CRÓNICA

O PROJETO KIDS DIVE: descobrir o que esconde o Oceano logo abaixo da superfície

Frederico Almada

Investigador do ISPA – Instituto Universitário e do MARE – Centro de Ciências do Mar e do Ambiente e Coordenador do projeto Kids Dive. Trabalha sobretudo com peixes marinhos e investiga os processos evolutivos e ecológicos que condicionam a biodiversidade. Para além disso desenvolve trabalho na monitorização de áreas marinhas protegidas (AMP's) e desenvolve um projeto inovador de caracterização dos venenos de peixes de espécies temperadas.



De acordo com a UNESCO, se nada for feito até 2100 os ecossistemas marinhos poderão ver mais de 50% das suas espécies extintas ou à beira da extinção, a maioria delas nas zonas costeiras que com elas partilhamos. Isto não surpreende uma vez que 90% dos recursos vivos que extraímos do Oceano são provenientes destes ecossistemas costeiros e cerca de 60% são atualmente explorados de forma **não-sustentável**. Que fatores concorrem para que tenhamos chegado a esta situação? Eles vão desde as alterações climáticas, a sobre-exploração e até mesmo o facto de apenas 1% destes habitats estar incluído em áreas marinhas protegidas assumidamente eficazes na sua missão.

Mas estes números têm a sua antítese positiva noutros. Numa única área marinha protegida Portuguesa, como o Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha ou a Reserva Natural da Berlenga, podemos encontrar até 2000 espécies diferentes. É uma diversidade espantosa!

É este enquadramento que marca todo o meu percurso como biólogo marinho. Foi nos trabalhos de monitorização da biodiversidade costeira que convivi em primeira mão com o declínio da biodiversidade marinha, e foi também nesse contexto, que me apaixonei pelo que ainda podemos observar no mar. Desde sempre me senti atraído pela diversidade de formas e cores que podemos ver quando colocamos uma máscara e mergulhamos, mas só recentemente senti que o meu trabalho como investigador não chegava e que tinha que ir mais longe. Isto se quisesse contribuir para que as próximas gerações ainda se possam deslumbrar com aquilo que eu tive o privilégio de conhecer. O que fazemos na nossa equipa deu-nos ferramentas que considero fundamentais. Em primeiro lugar, deu-nos a prática de mergulho. “Entrarmos” no mar e termos o privilégio de observar os organismos marinhos no seu habitat é uma experiência que transforma muitas pessoas. Uma metáfora para explicar a importância do mergulho é que sem ele seria como irmos ao teatro e a cortina nunca abrir porque a superfície da água esconde a ação que se desenrola logo abaixo. Em segundo lugar, o trabalho de investigação deu-nos a conhecer muitas histórias fabulosas

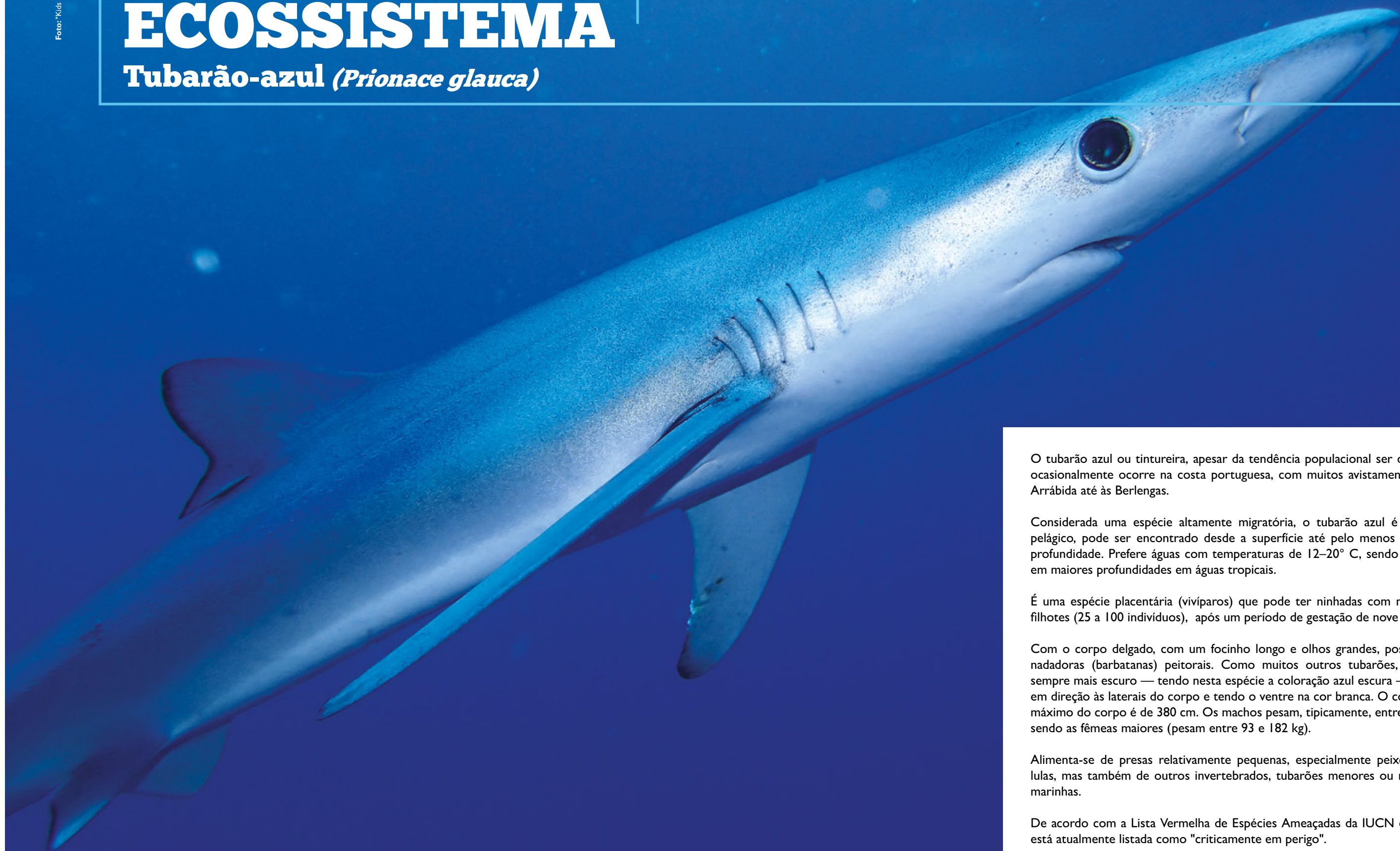
acerca de organismos com que nos cruzamos quando vamos à praia, desde peixes cujos machos fazem ninhos e guardam os ovos, até polvos curiosos e crustáceos que trocam de “casa” uns com os outros.

Foi desta conjugação de fatores que nasceu o Kids Dive (www.kidsdive.pt) em 2018. Este projeto é organizado pelo MARE-ISPA e leva, literalmente, as escolas para a literacia do Oceano. É um projeto educativo 100% prático que envolve alunos dos 8-17 anos, os seus professores e um conjunto de autarquias que foram suficientemente audazes para aceitar este desafio, como é o caso de Cascais, Sintra e muitas outras. As parcerias com entidades como o Oceanário de Lisboa, o Jardim Zoológico e a Associação Portuguesa do Lixo Marinho, e os projetos Fundo Azul, EEA Grants e National Geographic que vencemos recentemente, ainda vieram enriquecer mais todo o programa. O nosso gosto em mostrar ao maior número possível de pessoas a diversidade espantosa que existe à porta das nossas casas levou-nos, num ano de pandemia, a substituir o mergulho, que normalmente fazemos numa piscina local, por um mergulho virtual em que juntámos cerca de 1300 alunos de escolas de todo o país. Fizemos questão de manter as saídas de campo, de norte a sul de Portugal, com sessões ao vivo via Instagram TV para as escolas locais.

Mas, muito embora o mundo virtual acrescente dimensões que não tínhamos explorado antes, no próximo ano letivo queremos voltar ao mergulho com imensas surpresas novas no nosso circuito subaquático. Queremos que voltem a sair da escola para conhecer as histórias de vida de muitos organismos costeiros. Queremos voltar a ouvir ao vivo a frase que todos repetem no final das sessões Kids Dive: #vamossalvarooceano.

ECOSSISTEMA

Tubarão-azul (*Prionace glauca*)



O tubarão azul ou tintureira, apesar da tendência populacional ser decrescente, ocasionalmente ocorre na costa portuguesa, com muitos avistamentos desde a Arrábida até às Berlengas.

Considerada uma espécie altamente migratória, o tubarão azul é oceânico e pelágico, pode ser encontrado desde a superfície até pelo menos 1.160 m de profundidade. Prefere águas com temperaturas de 12–20° C, sendo encontrado em maiores profundidades em águas tropicais.

É uma espécie placentária (vivíparos) que pode ter ninhadas com média de 35 filhotes (25 a 100 indivíduos), após um período de gestação de nove a 12 meses.

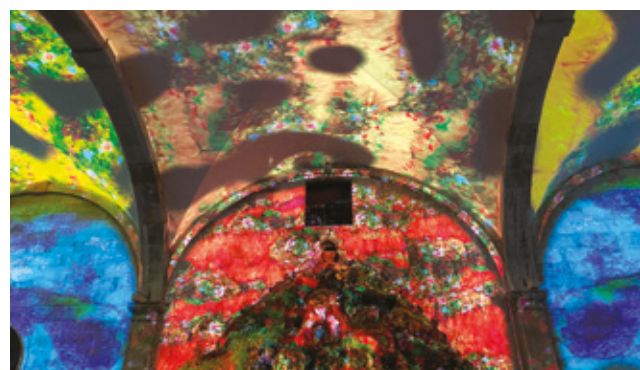
Com o corpo delgado, com um focinho longo e olhos grandes, possui grandes nadadoras (barbatanas) peitorais. Como muitos outros tubarões, o dorso é sempre mais escuro — tendo nesta espécie a coloração azul escura — clareando em direção às laterais do corpo e tendo o ventre na cor branca. O comprimento máximo do corpo é de 380 cm. Os machos pesam, tipicamente, entre 27 a 55 kg, sendo as fêmeas maiores (pesam entre 93 e 182 kg).

Alimenta-se de presas relativamente pequenas, especialmente peixes ósseos e lulas, mas também de outros invertebrados, tubarões menores ou mesmo aves marinhas.

De acordo com a Lista Vermelha de Espécies Ameaçadas da IUCN esta espécie está atualmente listada como "criticamente em perigo".

NOTÍCIAS

DO GRUPO

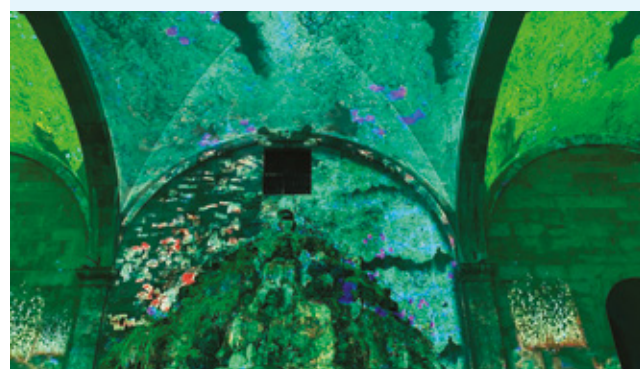


“Il Divino Michelangelo & Il Genio Da Vinci “no Reservatório da Mãe d’Água

O Reservatório da Mãe d’Água das Amoreiras está a acolher a nova mostra multimédia, assinada pelo atelier OCUBO, dedicada a Leonardo Da Vinci e Michelangelo com algumas das obras mais conhecidas dos dois importantes pintores renascentistas.

O espetáculo imersivo, que conta com um formato sensorial, aliado ao carácter lúdico e pedagógico, alia-se à arquitetura mágica do Reservatório de água oitocentista, permitindo uma oportunidade única para conhecer o imaginário de Michelangelo e Leonardo da Vinci através de obras emblemáticas como “A Criação de Adão” ou o “Homem Vitruviano”.

O ingresso para os trabalhadores das empresas do Grupo Águas de Portugal é 10€.



Águas do Algarve adjudica Empreitada Central de Secagem Solar de Lamas

A empreitada na ETAR de Vila Real de Santo António visa complementar a fase sólida do sistema de tratamento da ETAR de Vila Real de St.º António, adicionando uma nova etapa de secagem solar das lamas produzidas.

Dadas as condições climáticas e o elevado número de dias de sol da região do Algarve, é favorável a construção de um sistema de secagem solar de lamas que permita obter um índice de sidade significativamente superior e, consequentemente, obter uma redução do volume, peso e custo de envio a destino final das lamas produzidas na ETAR.

Grupo AdP associou-se ao Grupo Renascença

O Grupo AdP - Águas de Portugal desenvolveu uma campanha de sensibilização para o valor da água nas suas diferentes dimensões, através de uma campanha de sensibilização com o Grupo Renascença, por ocasião do Dia Mundial do Ambiente. A iniciativa visou alertar a comunidade para a importância da preservação deste recurso, que é essencial mas é também cada vez mais escasso.

A campanha de sensibilização consistiu mensagens inspiradoras, divulgadas *on-air* e *on-line*, nos canais e redes sociais das três antenas (Renascença, RFM e Mega Hits), entre 31 de maio e 9 de junho, abordando várias perspetivas: água da torneira: a opção mais sustentável, com qualidade e económica; uso eficiente da água; água virtual: a água está em tudo o que comemos, o que vestimos, o que usamos; e economia circular e saneamento.

NÓS

E OS MUNICÍPIOS

41 praias de Bandeira Azul 2021 na “Tejo Atlântico”

São nove os municípios da Tejo Atlântico galardoados com Bandeira Azul: Alcobaça; Nazaré; Caldas da Rainha; Óbidos; Peniche; Lourinhã; Torres Vedras; Mafra; Oeiras. As 41 praias galardoadas neste ano incluem três novas praias comparativamente a 2020, representando um contributo do trabalho realizado pela Tejo Atlântico 24h por dia, 365 dias por ano, na proteção da qualidade dos rios, ribeiras e praias.

As novas praias galardoadas com a Bandeira Azul são no município de Óbidos, a praia do Bom Sucesso [1] e a praia do Rei Cortiço [2] e no município da Lourinhã, a praia da Areia Branca-Foz [3].



Reserva Paul de Tornada celebra 12 anos

Localizada no município das Caldas da Rainha, a Reserva Natural Local do Paul de Tornada comemorou 12 anos de proteção à biodiversidade e restauro ecológico no dia 2 de julho.

O aniversário da Reserva Natural foi assinalado com um evento no Centro Ecológico Educativo de Paul Tornada, onde foi inaugurada a exposição “Ictiofauna nativa dos rios da Região Oeste” e também apresentado um vídeo sobre peixes nativos do concelho de Caldas da Rainha, promovido pelo Projeto Peixes Nativos, uma iniciativa da Águas do Tejo Atlântico e ISPA.



AQUI HÁ TALENTO

Com um pai praticante de atletismo, **João Boim** só podia seguir a mesma modalidade desportiva.

“Eu corria com o meu pai e, mais tarde, continuei esta atividade física com a minha mulher. Como ela fazia BTT começamos os dois a praticar bicicleta e corrida. Depois, inscrevemo-nos em provas de Duatlo e, pouco tempo depois, fez todo o sentido pensarmos em avançar para as provas de Triatlo: natação, bicicleta e corrida. Mas, na altura, eu tinha um problema: não sabia nadar.”

Não saber nadar, não foi impedimento para o João Boim. Rapidamente, resolveu a situação, tendo-se inscrito em aulas de natação. E, depois de seis meses a aprender a nadar, fez a sua primeira prova de Triatlo em 2012.

“A minha primeira experiência de Triatlo foi em Peniche. Eu lembro-me que a água estava gelada e fez-me confusão a escuridão imensa do fundo mar, não se vê nada. Foram 750 metros a nadar, 20 kms de bicicleta, 5 kms a correr.”

A situação pandemia, veio alterar a realização de provas. A última que João Boim se inscreveu foi em Cascais, em 2019. “A meia maratona foi dura: 1900 metros a nadar, 90 kms de bicicleta e 21 kms a correr. Foram seis horas de prova.”

“Geralmente, as provas que eu faço têm 3 a 5 horas e são principalmente Triatlos de BTT. Ao fazer Triatlo o meu objetivo é acabar a prova. Faço por gosto e, acima de tudo, o Triatlo é excelente para combater o stress do dia-a-dia. Ainda este ano, vou retomar as provas”.



João Boim

Direção de Manutenção

Fábrica de Água da Guia



Ana Silveira é uma grande adepta da atividade desportiva. Quando era mais nova praticou as mais diversas modalidades desde natação, passando pela equitação, ginástica artística e ténis.

“Durante muito tempo, eu tive tendência para desportos de raquetes. Joguei squash durante alguns anos, treinando todos os dias, na hora do almoço e também ao final do dia. Eu gosto mesmo de desporto. Faz bem à saúde e à mente.”

Houve uma altura, por questões profissionais, Ana Silveira abrandou o ritmo de exercício físico e deixou de jogar squash. A única coisa que fazia era correr, por ser um exercício fácil de encaixar nos seus horários.

“Há cerca de dois anos durante uma viagem a Moçambique, a Eng.^a Alexandra Serra, presidente da AdP Valor, desafiou-me para praticar padel. Quando cheguei a Portugal experimentei e é, de facto, um desporto muito interessante e social. Fiquei a apreciar a modalidade.”

Ana Silveira continuou e nunca mais parou! E é, neste momento, federada na modalidade e participa com grande regularidade em torneios de padel. Nos fins-de-semanas percorre o país, de norte a sul, a competir em torneios.

“É um desporto que é sempre divertido, seja um iniciado ou um avançado, independentemente do nível de quem joga. O padel é muito social, é possível jogar com a família ou com os amigos. Há muitas pessoas a praticar, desde miúdos com 12 anos até adultos com 70 anos.”

“O padel tem alguma competitividade e eu gosto de me superar, ir passando as etapas. O desporto é sempre importante pois ajuda-nos a desligar a cabeça. Apenas pensar na bola, na raquete e em acabar aquele ponto, obriga a desligar a cabeça e, depois, passamos a ter maior clarividência sobre as situações e ter o distanciamento necessário para resolver determinadas coisas.”



Ana Silveira

Presidente
da Águas do Tejo Atlântico



PROVADORIA

AS NOSSAS SUGESTÕES



Um passeio no Trilho da Ribeira das Vinhas

O Trilho da Ribeira das Vinhas liga Alvide a Cascais e é um sítio afastado da agitação das cidades. É por isso o local ideal para caminhar enquanto contempla a natureza.

Com uma extensão de 3 kms, o trilho possibilita passeios a pé e também passeios de bicicleta. Ambas as alternativas são fantásticas para um contacto único e próximo com a Natureza.

Uma sugestão da Direção de Comunicação e Desenvolvimento



Terra Incógnita
Doca de Santo Amaro
armazém 17
Lisboa
Tel.: 21 302 15 88



Travesseiros de Sintra

O travesseiro de Sintra é uma das “assinaturas” mais conhecidas e deliciosas da Vila. Segundo consta a receita original esconde um ingrediente secreto que a família que gere a Piriquita até hoje nunca revelou a ninguém.

Este doce soberbo é feito à base de massa folhada, com creme de ovo e amêndoa e com a forma de um travesseiro, como o nome indica.

Poderá fazê-lo em casa, mas o conselho é ir à vila de Sintra e saborear um travesseiro sentado no muro em frente ao Palácio da vila e apreciar também este edifício histórico.

Uma sugestão da Direção de Comunicação e Desenvolvimento

Conhecer os golfinhos no rio Tejo

Os golfinhos regressaram ao rio Tejo e já são frequentes as partilhas de vídeos e fotografias destes simpáticos mamíferos nas redes sociais.

Que tal vê-los de perto? O centro náutico Terra Incógnita promove passeios de barco pelo rio, onde pode relaxar na companhia dos golfinhos.

Uma sugestão da Direção de Comunicação e Desenvolvimento

UM PEDAÇO DE PARAÍSO NA TERRA... ILHAS CIES!

Visitar as ilhas Cies significa ir a um dos locais de beleza natural com mais autenticidade do território espanhol.

Conhecidas pelas suas incríveis praias de água azul-turquesa e areia branca, estas ilhas são um local de referência para os que valorizam a natureza e a paz que o próprio local transmite.

Fazem parte do Parque Nacional Ilhas Atlânticas e trata-se de uma reserva natural, cujo acesso é limitado mediante reserva antecipada.

Para além da incrível beleza das suas praias, as ilhas podem ser exploradas por diversos trilhos que ligam enseadas escondidas e simultaneamente as tornam num observatório de fauna e flora único.

A praia mais famosa é a praia de Rodas, por ter sido considerada umas das melhores praias do mundo pelo The Guardian. É especialmente importante porque liga as ilhas de Monteagudo e Faro (duas das três ilhas que compõem o arquipélago) e é o cartão de visita na chegada do percurso de barco.

Apenas a 45 minutos de barco a partir de Vigo, esta visita poderá ser finalizada com a degustação do famoso marisco galego e da boa disposição dos “nuestros hermanos”!

Reza a lenda que “Deus escolheu as ilhas Cies para descansar, depois de ter criado o mundo.”

Uma sugestão de Ana Isabel Cardoso, Direção de Projetos, Construção e Reabilitação



Vinho Casal Sta. Maria

À vista, parece um vinho velho e “passado”, normal (ou não...) para um vinho branco de 2016.

No nariz nasce a confusão: o vinho é fresco, não está “passado”, apesar de ter um cheiro “estranho”.

Na boca a frescura resplandece e surgem uns taninos vigorosos: o que é isto?!

É um vinho branco de curtimenta, ou seja, um vinho em que o sumo é acompanhado pelas massas (peles e grainhas), durante algum tempo durante a fermentação e mesmo, depois, no estágio (cada produtor utiliza os seus tempos para obter vinhos mais ou menos extraídos, mais ou menos taninosos), ao contrário dos brancos “normais” em que o sumo é logo separado para o vinha não ganhar cor, nem taninos.

É um branco feito como um tinto; é um branco feito à moda do lavrador (com alguma modernidade...)

Ou se adora, ou se detesta, mas o mercado começou a olhar para eles.

Uma sugestão de José Martins, Direção de Manutenção



PARA CONHECER BOMBARRAL

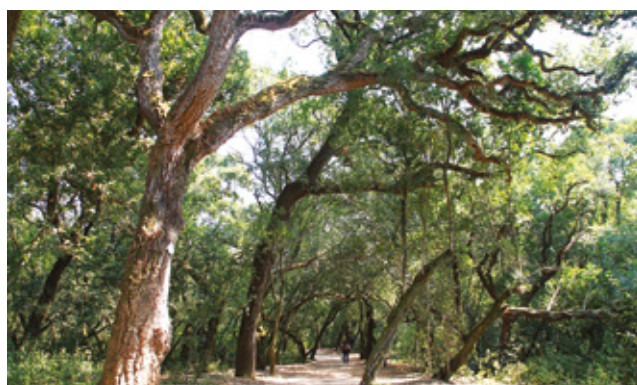
Com a formação de Portugal e por doação de D. Afonso Henriques, em 1153 os terrenos passaram a pertencer aos monges de Cister. Mais tarde, por aqui passaram e pernoitaram vários reis de Portugal e também D. João I de Castela. Aqui esteve D. João I de Portugal, antes da batalha de Aljubarrota, acompanhado do seu Mantieiro-mor, Luís Henriques, na casa da coutada, mais tarde paço e hoje Câmara Municipal.

Localizado na região Oeste de Portugal, o concelho de Bombarral está inserido numa fértil região agrícola, fruto do trabalho dos monges de Alcobaça e de agricultores com uma paisagem dominada por vinhas e pomares de Pêra Rocha.

Área
91,7 km²

População
13.324 hab.

10 Estações Elevatórias
2 Fábricas de Água



CASA DA COUTADA

A Casa da Coutada, antigo palácio onde se encontra atualmente instalada a Câmara Municipal, serviu, durante muito tempo, de alojamento à Realeza que passava pelo Bombarral. O edifício serviu de alojamento a alguns dos nossos reis como, por exemplo, D. João I de Castela.

MATA MUNICIPAL

Nas traseiras do edifício da Câmara Municipal, no centro da vila do Bombarral, situa-se a Mata Municipal do Bombarral com cerca de 4 hectares. O seu valor natural reside na raridade de algumas das espécies e na invulgaridade do seu porte, e também no conjunto de outras espécies vegetais.



SERRA DO PICOTO

Este é um local de visita obrigatória para os amantes de turismo natureza. A Serra do Picoto tem uma vista panorâmica deslumbrante e diversos percursos que convidam a caminhar lado a lado com a natureza. Um dos trilhos, sinalizado e com material informativo, é dedicado à Batalha da Roliça, um conflito por ocasião da primeira invasão francesa a Portugal.



Imagens cedidas pela Câmara Municipal de Bombarral

CRÓNICA

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO



Por: Doutor Gaspar Ferreira

Membro do Conselho de Especialidade de Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Especialista Avançado em Psicologia do Desporto, Exercício e Performance.

Dados da DGS revelam que Portugal é o país europeu com maior consumo de ansiolíticos e antidepressivos. Sabemos também que 1 em cada 5 portugueses têm um problema de Saúde Psicológica e que 22,5% sofre de distress psicológico.

O exercício físico tem sido defendido como um meio de manter e melhorar a saúde mental, mas nem sempre os seus efeitos são duradouros e pode haver contraindicações na sua prática.

De um modo geral, o exercício está associado a melhorias na saúde mental, incluindo o estado de humor e a auto-estima. Tem um efeito positivo no bem-estar subjetivo através da libertação de endorfinas, bem como pelas experiências de sucesso do sujeito e das suas interações sociais.

As evidências indicam que 20 a 40 minutos de atividade aeróbica (caminhadas, corrida, dança, natação ou ciclismo) produz melhorias no estado de ansiedade e humor, e que estas podem persistir por várias horas. Estas mudanças transitórias no humor ocorrem em indivíduos com níveis normais ou mesmo elevados de ansiedade, mas parecem estar limitadas às formas aeróbicas de exercício.

O principal benefício psicológico do exercício é a prevenção de uma boa saúde psicológica e, para aqueles que sofrem de doença mental leve ou moderada, o exercício pode, quando devidamente acompanhado por profissionais de saúde, ter um efeito terapêutico. Alguns indivíduos podem tornar-se excessivamente dependentes do desporto, o que pode traduzir-se em problemas de sono e levar ao esgotamento e a situações de depressão.

Se nos faz bem, porque é que é difícil fazer exercício?

Começar a treinar de forma muito intensa, com muito esforço e dificuldade, pode ser uma das razões pelas quais as pessoas se afastam da atividade física.

No caso dos jovens, é desaconselhada a especialização precoce pois pode gerar afastamento da prática da atividade física quando adultos.

Também se aconselha que os praticantes com queixas de falta de saúde psicológica procurem entrar em sintonia com o seu estado psicológico (relaxamento, boa disposição), logo após a prática de atividade física.

Quando faltar a motivação, é importante definir e monitorizar objetivos realistas e associar os exercícios com a gratificação de outras necessidades pessoais intrínsecas mais intensas.

Papel das Organizações

As organizações podem contribuir criando espaços, dotando de equipamentos, definindo momentos do dia para a prática desportiva, capacitando trabalhadores ou contratando profissionais para animar programas de exercício físico, sensibilizando e monitorizando a condição física dos trabalhadores, proporcionando consulta e apoio psicológico para o incentivo e manutenção da prática do exercício e do desporto.

Considerações Finais

Um psicólogo pode ajudar a pôr as pessoas em movimento. A diminuição dos níveis de ansiedade e mesmo de agressividade, a melhoria do sono, a melhoria da atenção e da concentração, a redução do stress, uma imagem melhorada, proporcionados pelo exercício, são fatores que podem elevar a auto-estima, a resiliência, e a perceção de bem-estar psicológico.

Ao iniciar a prática de qualquer desporto ou atividade física deve ser elaborado um plano de treino, e deve haver acompanhamento profissional. Quando praticado de modo incorreto, o exercício pode causar lesões musculares e nas articulações, ou provocar esgotamento, staleness e depressão.

Os problemas psicológicos, como a depressão e o stress podem ser prevenidos e combatidos recorrendo a um plano de exercícios de longo prazo, mas será necessário acompanhamento psicológico profissional, ou mesmo uma equipa multidisciplinar.

CÁ DENTRO

4 ANOS TEJO ATLÂNTICO

A Águas do Tejo Atlântico comemorou, a 1 de julho, quatro anos de atividade, assegurando o tratamento e valorização da água residual de cerca de 2,4 milhões de pessoas de 23 municípios da Grande Lisboa e Oeste. Desde 2017, a Tejo Atlântico tratou mais de 755 M m³ de água residual e produziu 11.5M m³ de água reutilizada.

BALANÇO POSITIVO DA ATIVIDADE

No último ano, e ainda em pandemia, a empresa assegurou o trabalho com equipas de profissionais na #LinhadaFrente, que mantiveram este serviço essencial à população a funcionar 24h por dia, sem qualquer interrupções, com qualidade aos milhões de pessoas que vivem na área de concessão.

A empresa investiu ainda em projetos internos e no reforço de ações em segurança, tendo realizado campanhas de informação alinhadas com as orientações da DGS e adquirido EPI's para todos os trabalhadores de forma a garantir o trabalho da #LinhadaFrente. Nesta matéria foi ainda adotado um Plano de Reforço de Segurança para todas as instalações da Tejo Atlântico.

A Águas do Tejo Atlântico continuou a apostar na inovação e na transição para a economia circular, com enfoque no desenvolvimento de projetos de reutilização de água reciclada, de tratamento de lamas com aptidão para composto orgânico e de produção de energia verde a partir do biogás, contribuindo para um planeta mais sustentável e amigo das pessoas.



4.º ANIVERSÁRIO DA TEJO ATLÂNTICO #OLADOBDAÁGUA

Para assinalar o 4.º aniversário da empresa, a Águas do Tejo Atlântico lançou o desafio a todos os trabalhadores para sugerirem uma música com o propósito de criar uma playlist conjunta #oladobdaágua. A ação interna pretendeu utilizar o veículo musical para reforçar o espírito de equipa e lembrar que estamos todos ligados.

A iniciativa foi estruturada num paralelismo entre o lado B de uma cassette de música e “o lado B da água”, o lado dos ralos da casa de banho e da cozinha, das sanitas e de tudo o que vem parar às Fábricas de Água. Este é o “outro lado”, um trabalho mais invisível de muita importância e qualidade.

Nesta importante data foi ainda realizado um evento comemorativo online, dirigido a todos os trabalhadores, que contou com mensagens de Ana Silveira, presidente da Águas do Tejo Atlântico, Hugo Pereira, vice-presidente da Águas do Tejo Atlântico, e Ana Margarida Luís, administradora executiva da Águas do Tejo Atlântico.

Como complemento, foi distribuída aos trabalhadores uma oferta para usufruir dos bons momentos musicais da playlist #oladobdaágua.



A FECHAR

PROJETO “ECO2COVID”

A Tejo Atlântico em parceria com a Universidade de Coimbra, a Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa e a INOVA+, terminou o “Eco2COVID”, um projeto que teve como objetivo desenvolver plataformas de deteção em águas residuais do coronavírus SARS-CoV-2, através de dispositivos biossensores de natureza ótica/eletroquímica.

Este projeto desenvolveu uma plataforma de deteção e monitorização em águas residuais, prevendo uma identificação do vírus de forma expedita, in-situ, com baixo custo e de fácil utilização pelos intervenientes.

Elvira Fortunato, cientista e professora catedrática da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa, referiu que “este projeto em termos de inovação foi extremamente importante, sendo esta pandemia uma situação nova. Aliás, quando nos comprometemos a desenvolver os testes rápidos de diagnóstico e iniciámos o projeto, nada existia. Houve inovação a vários níveis porque o projeto tem uma equipa multidisciplinar e, por vezes, as pessoas na sua área específica não têm uma visão tão abrangente.”

O projeto obteve financiamento no âmbito do quadro temporário relativo a medidas de auxílio estatal em apoio da economia no atual contexto do surto de covid-19, aviso AAC 15/SI/2020 do PT2020, no valor total de 482 666,91€.

ECO2COVID



SENSIBILIZAÇÃO A MAIS DE 7800 ALUNOS E PROFESSORES

Durante o ano letivo 2020/2021, a Tejo Atlântico desenvolveu diversas atividades de educação ambiental que permitiram sensibilizar mais de 300 turmas e 7.800 alunos e professores dos estabelecimentos de ensino de 16 dos municípios da sua área de concessão.

Face à pandemia, as visitas de estudo e as sessões nas escolas foram substituídas por aulas por videoconferência, sendo disponibilizados os recursos educativos em formato digital e a dinamização de visitas virtuais.

A aposta no ensino à distância permitiu também à Tejo Atlântico a realização de ações de formação acreditadas e a participação em webinars e workshops.

A empresa reforçou ainda as parcerias com os seus stakeholders para o desenvolvimento de campanhas de educação ambiental e de participação pública. Projetos como o “Projeto Rios”, os “Peixes Nativos”, o “Coastwatch”, “O Mar começa aqui”, ou o “Programa Escola Azul”, são exemplos de parcerias que continuaram a ser desenvolvidas no último ano.



O CAMINHO DA
INOVAÇÃO
EXPO & NETWORKING **2021**

ÁGUA E PACTO DO CLIMA

A 5ª edição do Caminho da Inovação está de regresso.

Um evento dedicado à inovação no setor da água e que pretende trazer para a primeira linha o futuro da água, a partilha de conhecimento e a apresentação de *case-studies* inovadores.

RESERVE AS DATAS

28 e 29 DE SETEMBRO

Participe, um evento aberto a
todos os interessados.

