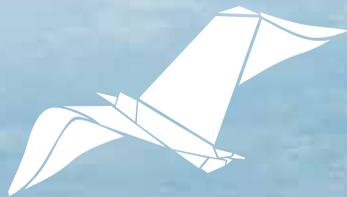




Bandeira Azul



**ABAE**  
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



**FEE**

Rua General Gomes Araújo Edifício Vasco da Gama,  
Bloco C - 1350-355 Lisboa  
Tel: +351 21 394 27 40 | Fax: +351 21 394 27 49  
abae@abae.pt | [www.abae.pt](http://www.abae.pt)

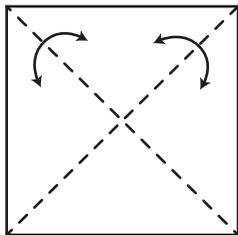
Edição com o apoio de:



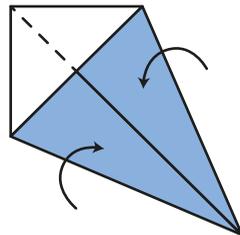
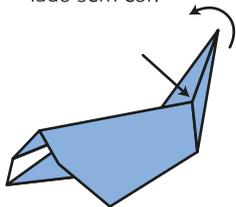
**FUNDO  
AMBIENTAL**

Ministério do Ambiente  
Portugal

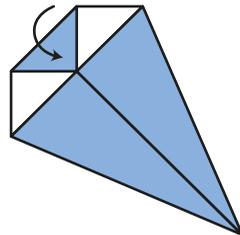
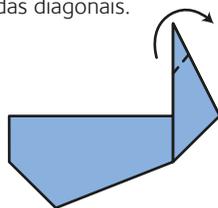
[bandeirazu.abae.pt](http://bandeirazu.abae.pt)



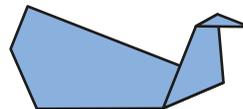
- 1** Marca as diagonais no lado sem cor.



- 2** Leva 2 laterais a uma das diagonais.



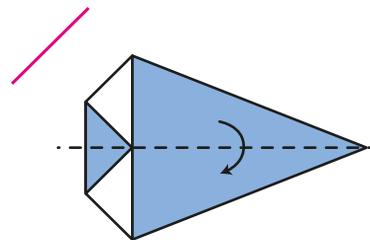
- 3** Dobra a ponta como na figura acima.



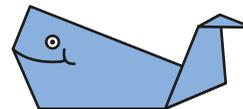
- 7** Pressiona o ponto como na figura ao mesmo tempo que levantas a ponta.

- 8** Dobra a ponta como na figura acima.

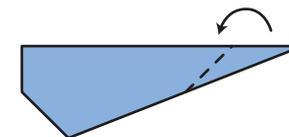
- 9** Com uma caneta desenha a boca e o olho da tua baleia.



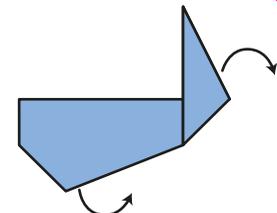
- 4** Dobra ao meio.



- 10** Está pronta!



- 5** Dobra a ponta como na figura acima.



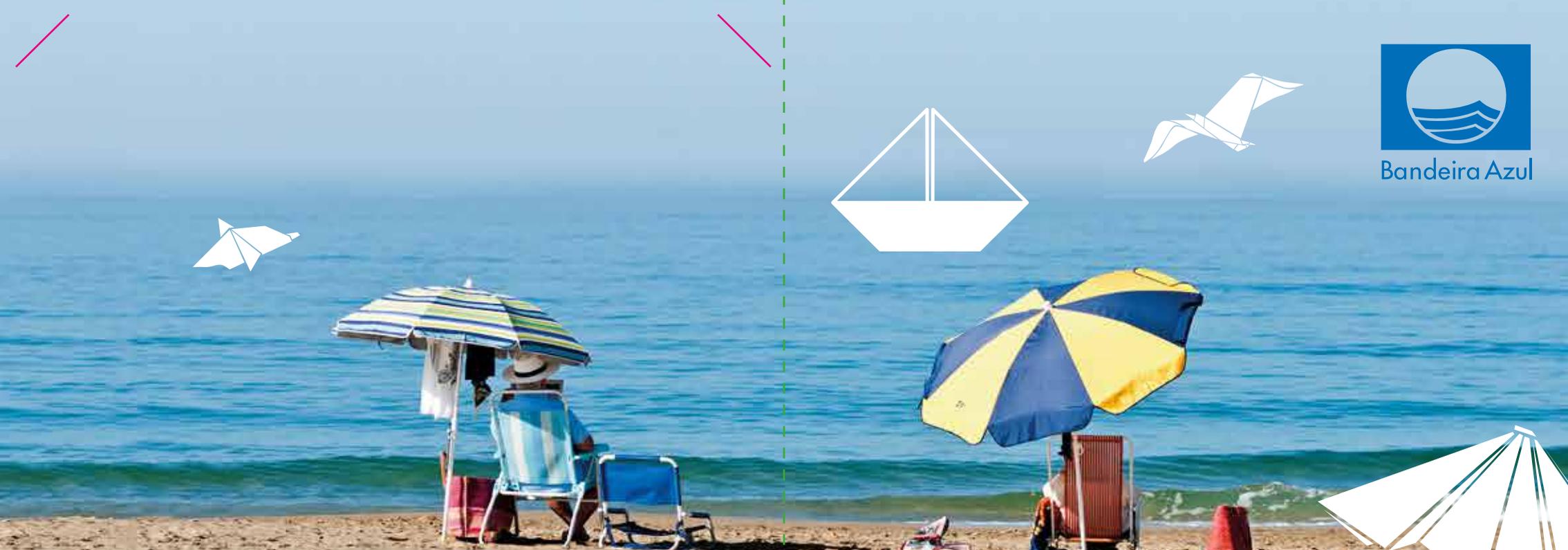
- 6** Desfaz essa dobra e abre ligeiramente em baixo.

- O Oceano suporta grande diversidade de vida e de ecossistemas, mais de 200.000 espécies identificadas mas que poderão chegar a milhões
- Cerca de 25% da vida marinha depende do habitat criado pelos recifes de coral
- Nos últimos 30 anos a Terra perdeu 27% dos recifes de coral
- O maior animal do planeta é a baleia azul
- As aves marinhas são as mais ameaçadas, em Portugal existem cerca de 45 espécies

- A circulação de navios tem contribuído para a introdução de espécies exóticas invasoras
- Das carapaças dos crustáceos pode retirar-se quitina utilizada no tratamento de queimaduras
- Das esponjas retiram-se substâncias que são empregues no fabrico de fármacos para combater doenças como cancro e SIDA
- A sobre-exploração pesqueira provoca redução do tamanho e quantidade de peixe disponível
- A poluição sonora no mar tem um impacto negativo para os seres vivos que nele habitam

### Boas práticas

- Respeito as espécies e o seu habitat, tiro apenas fotografias
- Respeito práticas de pesca e períodos estabelecidos
- Não uso loiça descartável
- Consumo pescado sustentável
- Sou vegetariano pelo menos uma vez por semana
- Planto flores para as abelhas
- não compro objetos feitos a partir de espécies protegidas
- Nas limpezas utilizo produtos ecológicos, biodegradáveis
- Ajudo a sensibilizar os meus familiares, amigos e colegas, para comportamentos sustentáveis
- Conheço os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável



Bandeira Azul



ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



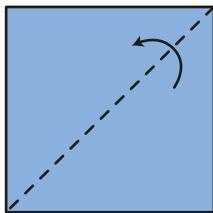
Edição com o apoio de:



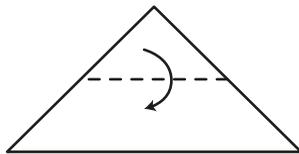
Ministério do Ambiente  
Portugal

Rua General Gomes Araújo Edifício Vasco da Gama,  
Bloco C - 1350-355 Lisboa  
Tel: +351 21 394 27 40 | Fax: +351 21 394 27 49  
abae@abae.pt | [www.abae.pt](http://www.abae.pt)

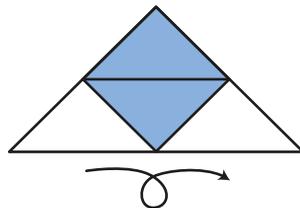
[bandeiraazul.abae.pt](http://bandeiraazul.abae.pt)



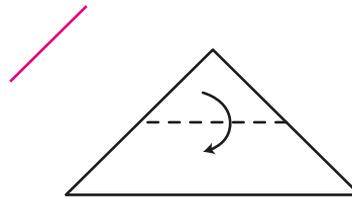
- 1** Dobra uma diagonal no lado com cor.



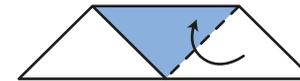
- 2** Dobra uma ponta até à linha debaixo.



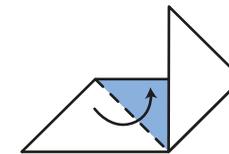
- 3** Vira o papel.



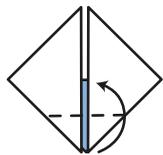
- 4** Dobra a outra ponta até à linha debaixo.



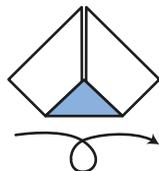
- 5** Dobra uma ponta lateral para cima.



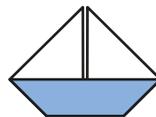
- 6** Dobra a outra lateral para cima.



- 7** Dobra a ponta debaixo até ao centro.



- 8** Vira o papel.



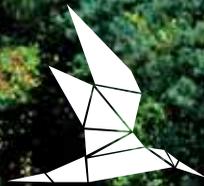
- 9** O teu barco está pronto!

- 71% da superfície do planeta é Oceano
- 70% do oxigénio que respiramos é produzido pelo plâncton marinho
- O clima terrestre é regulado pelo Oceano porque a distribuição do calor no planeta está dependente das correntes oceânicas
- 97% da água da terra está no oceano
- As algas mais pequenas são as que produzem mais oxigénio

- O Oceano é o local menos explorado do Planeta
- 90% dos bens são transportados via marítima
- Cerca de 50% do CO2 lançado na atmosfera é Absorvido pelo Oceano
- Mais de 80% da poluição marinha resulta de atividades terrestres
- Os oceanos são a maior fonte de proteína do mundo com mais de 3 mil milhões de pessoas a depender destes como sua principal fonte de proteína

## O meu contributo

- Brinco na areia mas não piso as dunas
- Uso sacos de pano
- Recuso palhinhas de plástico
- Compro produtos locais
- Não uso cotonetes
- Uso baterias recarregáveis
- Pratico eco-condução, vou de férias sem pressa
- Reparo equipamentos elétricos e eletrónicos
- Utilizo cantil e recipientes reutilizáveis
- Participo em ações de limpeza
- Conheço os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Bandeira Azul



[bandeirazuil.abae.pt](http://bandeirazuil.abae.pt)

**ABAE**  
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



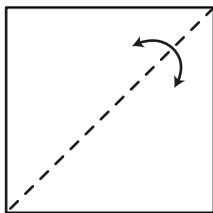
Edição com o apoio de:



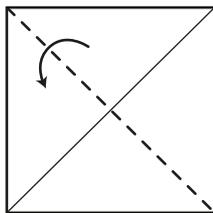
**FUNDO  
— AMBIENTAL**

Minist6rio do Ambiente  
Portugal

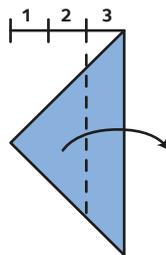
Rua General Gomes Ara7jo Edif6cio Vasco da Gama,  
Bloco C - 1350-355 Lisboa  
Tel: +351 21 394 27 40 | Fax: +351 21 394 27 49  
[abae@abae.pt](mailto:abae@abae.pt) | [www.abae.pt](http://www.abae.pt)



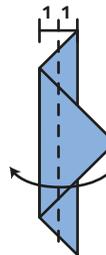
**1** Dobra uma diagonal no lado sem cor e volta a abrir.



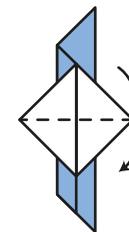
**2** Dobra a outra diagonal.



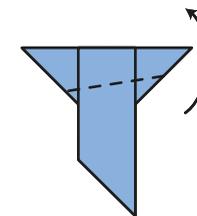
**3** Dobra 2/3 do papel como na figura.



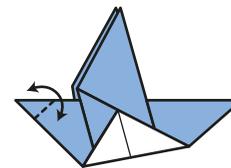
**4** Dobra uma ponta pelo meio da parte mais alta.



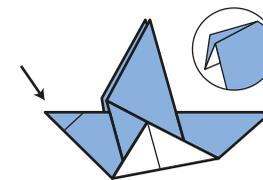
**5** Dobra para baixo pelo meio do papel.



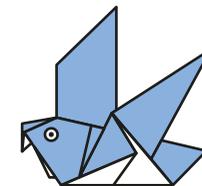
**6** Dobra as pontas para cima, uma para cada lado.



**7** Dobra a ponta esquerda e volta a abrir.



**8** Pressiona a ponta para dentro do papel.



**9** O teu pássaro está pronto!

- 30% da superfície do planeta é ocupada por florestas
- 80% da biodiversidade terrestre encontra-se nas florestas
- Uma área de floresta de 50m pode diminuir o ruído de 20 a 30 decibéis
- As árvores absorvem entre 1 e 20% da radiação solar
- As florestas têm capacidade de infiltrar 50% da água que cai, sendo que 20% absorvem para si e 30% abastecem o lençol freático
- As florestas controlam inundações, secas, reduzindo riscos de erosão, protegendo bacias hidrográficas

- Áreas arborizadas podem reduzir até 40% a velocidade dos ventos comparados com áreas não florestadas
- Bacias hidrográficas florestadas fornecem 75% da água doce e reduzem significativamente os custos no tratamento da água
- A influência das florestas no clima ocorre através da alteração da temperatura e humidade do ar
- Cascas, folhas e galhos no solo permitem a ciclagem de nutrientes e retêm a humidade garantindo a conservação do solo e qualidade das águas superficiais

### O que posso fazer?

- Seco roupa ao sol
- Uso transportes públicos
- Separo os meus resíduos para reciclagem
- Planto árvores
- Preservo sementes tradicionais
- Consumo legumes e fruta da época
- Tenho uma horta biológica
- Fecho bem as torneiras, regulo o seu caudal e reduzo o volume do autoclismo
- Utilizo lâmpadas de baixo consumo
- Conheço os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável