



Oceanário de Lisboa
Sempre diferente.

S.O.S.



O VASCO
PROMOVE A
CONSERVAÇÃO
DOS OCEANOS
ATRAVÉS DA
ALTERAÇÃO DE
COMPORTA-
MENTOS.

O OCEANÁRIO DE LISBOA
E O PROGRAMA DA
BANDEIRA AZUL,
UNEM ESFORÇOS
PARA CONTRIBUIR
PARA UM PLANETA
SUSTENTÁVEL,
TENDO EM COMUM
A DIVULGAÇÃO E
SENSIBILIZAÇÃO
AMBIENTAL NO
ÂMBITO DOS
OCEANOS.

PROCURE ESTE CARTÃO EM:
CONCESSIONÁRIOS MAIS PRÓXIMOS
AUTARQUIA LOCAL
EM WWW.OCEANARIO.PT



O FUTURO DO OCEANO DEPENDE DA ESCOLHA DO
CONSUMIDOR.
O GUIA DE BOLSO S.O.S. OCEANO INFORMA-O SOBRE
AS MELHORES ESCOLHAS PARA UM CONSUMO
CONSCIENTE DE PEIXES E MARISCOS.

UM DOS PEIXES MAIS CONSUMIDOS DURANTE
OS MESES DE VERÃO É A SARDINHA. ESTE PEIXE
COM MAIS DE 11 CM DE COMPRIMENTO É
CERTAMENTE UMA EXCELENTE OPÇÃO POIS A
CAPTURA RESPEITA OS OCEANOS E A ESPÉCIE.
A SARDINHA É UMA BOA FONTE DE ÁCIDOS
GORDOS ÔMEGA 3.
NESTAS CONDIÇÕES O CONSUMO DE SARDINHAS
É UMA BOA ESCOLHA
(REPARE QUE ESTÁ NA LISTA VERDE!)

COMO UTILIZAR ESTE GUIA?

Com a ajuda do Vasco, opte pela "melhor escolha" ou pela "alternativa" sempre que possa. Faça uma escolha consciente.

MELHOR ESCOLHA

Estas são as melhores opções para consumo. Aqui incluem-se as espécies mais abundantes, capturadas ou criadas de forma sustentável, respeitando o meio ambiente.

ALTERNATIVA

Estas alternativas incluem espécies cuja captura, ou forma como são criadas, apresentam algumas preocupações. O estatuto de conservação e a inconformidade de conhecimento científico destas espécies, atribuem-lhes esta classificação.

EVITAR

Problemas como a pesca excessiva, gestão deficiente e métodos de captura, ou criação, desadequados tornam estas espécies vulneráveis. Deve evitar o seu consumo.

O FUTURO DOS OCEANOS DEPENDE DA SUA ESCOLHA.

A PROCURA E O AUMENTO DO CONSUMO DE ANIMAIS MARINHOS DEIXOU ALGUMAS ESPÉCIES EM ESTADO VULNERÁVEL. É PRECISO DEFENDÊ-LAS E AGIR POR UM OCEANO SUSTENTÁVEL.

ATRAVÉS DE UMA ESCOLHA ADEQUADA, E RESPEITANDO OS OCEANOS, PODEMOS FAZER A DIFERENÇA. NA ALTURA DA SUA COMPRA INFORME-SE SOBRE A ORIGEM E MÉTODO DE CAPTURA, OU CRIAÇÃO, DA ESPÉCIE QUE VAI ADQUIRIR. SE NÃO ESTIVER SEGURO DA SUA ESCOLHA SIGA A NOSSA SUGESTÃO.

SUGESTÕES PARA UM OCEANO SUSTENTÁVEL



MELHOR ESCOLHA

Aneiros / Cartas
Amêijoas (aquisição)
Amêijoas-brancas (> 2,5 cm)
Amêijoas-verdes (> 5 cm)
Amêijoas (> 6 cm)
Beringão (> 2,5 cm)
Bisau (> 18 cm)
Cadeirinha (> 2,5 cm)
Carapau (> 12 cm)
Cavala / Sarda (> 20 cm)
Dourada (aquisição)
Linguaço (aquisição)
Longueirão / Navalha (> 10 cm)
Lula (> 5 cm ou aquisição)
Ostra (aquisição)
Puluto
Peixe-burro (> 2,5 cm)
Peixe-burro (> 4 cm)
Pescada importada (> 27 cm)
Polvo comum (> 750 g)
Robalo (aquisição)
Sardinha (> 11 cm)
Verdinho

ALTERNATIVA

Camarão (aquisição intensiva)
Camarão
Chernom
Corvina (> 42 cm)
Espadarte (> 125 cm)
Gamba (> 9,4 cm)
Garnai
Goraz (> 25 cm)
Imperador
Linguaço (> 24 cm)
Mero
Pargo (> 20 cm)
Pata-rosa
Peixe-espada-preto (algumas nacionalidades)
Pernete
Raias
Robalo (> 36 cm)
Salmao (aquisição intensiva)
Solha (> 27 cm)
Tintureira

EVITAR

Anequim (< 70 cm)
Atum-rabito (< 70 cm)
Bacalhau da Terra Nova
Cajão
Carapau (< 12 cm)
Enguia
Lagostim (< 7 cm)
Lampreia
Ostra-plana ou redonda
Peixe-espada-preto (Norte da Europa)
Pescada (< 27 cm)
Sardinha (< 11 cm)
Sável
Tamboril

LEGENDA

BAIXO TEOR DE COLÉSTEROL
BOA FONTE DE ÁCIDOS GORDOS ω3
BOA FONTE DE MAGNÉSIO
BOA FONTE DE POTÁSSIO
NÍVEIS DE METAS POTENCIALMENTE ELEVADOS, A CONSUMIR DE FORMA MODERADA, EM PARTICULAR POR GRÁVIDAS E CRIANÇAS

CONTACTOS

Operador Nacional
Associação Bandeira Azul da Europa Fee Portugal, Rua General Gomes
Araújo, Edifício Vasco da Gama, Bloco C - Piso 1, sala 1.31, 1350-355
Lisboa, Tel: 351 21 394 27 40, Fax: 351 21 394 27 49, e-mail:
bandeira.azul@abae.pt, <http://www.abae.pt>

Coordenação Internacional
Blue Flag Campaign Friluftsrådet The Danish Outdoor Council, Scandiagade 13, DK - 2450 Copenhagen SV, Denmark, Tel.: +45 33 79 00 79, Fax: +45 33 79 01 79, e-mail: blueflag@blueflag.org, <http://www.blueflag.org>

Coordenações Regionais
Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, Rua
Formosa, 254, 4049-030 Porto, Tel.: 223 400 000, Fax.: 222 082 333,
norte@ccr-n.pt, <http://www.ccr-n.pt>

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, Rua
Bernardim Ribeiro, n.º80, 3000-069 Coimbra, Tel.: 239 850 200, Fax:
239 823 745, geral@ccr-c.pt

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Rua Braamcamp, n.º 7, 1250-048 Lisboa, Tel.: 210 101 300, Fax.: 210 101 310 - 302, geral@ccdr-lvt.pt, <http://www.ccdr-lvt.pt>

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Alentejo,
Estrada das Piscinas, n.º 193, 7000-758 Évora, Tel.: 266 740 300, Fax.:
266 706 562, expediente@ccdr-a.gov.pt, <http://www.ccr-alt.pt>

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, Rua
José de Matos, n.º 13 - 15, 8000-503 Faro, Tel.: 289 889 000, Fax.: 289
889 099, geral@ccdr-alg.pt, <http://www.ccdr-alg.pt>

Secretaria Regional do Ambiente e do Mar, Direcção Regional do Ambiente
dos Açores, Direcção de Serviços de Promoção Ambiental, Rua do Galo,
118, 9700-091 Angra do Heroísmo, Tel.: 295 206 310, Fax.: 295 206
311, dsipa@azores.gov.pt, <http://sram.azores.gov.pt>

Secretaria Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais, Direcção Regional do Ambiente da Madeira, Rua Dr. Pestana Júnior, 6, 3º Dt., 9064-506 Funchal, Tel.: 291 207 350, Fax.: 291 229 438, dramb.sra@gov-madeira.pt, <http://www.sra.pt>



Com o aumento da temperatura média do planeta e as suas consequências para todos os seres vivos, o Programa Bandeira Azul pretende informar sobre as soluções que contrariam os efeitos mais diretos, como a expansão térmica das águas do oceano, a diminuição das calotes polares e dos glaciares. No litoral estes efeitos traduzem-se pelo aumento da erosão costeira, pelo aumento das ondas de calor, maior risco de cheias no Inverno e de seca no Verão.

Ao constituir o tema de desenvolvimento das atividades de educação ambiental pretende-se, no âmbito do Programa Bandeira Azul, pôr em prática as soluções que contrariam as alterações climáticas de origem humana. Esta é uma tarefa transversal que implica o envolvimento pessoal, social, científico, político e mediático.



Consiste num Programa que visa a verificação do cumprimento dos critérios subjacentes à atribuição da Bandeira Azul durante a época balnear e que envolve a Associação Bandeira Azul, o Instituto Português da Juventude com o Programa Ocupação de Tempos Livres e as Autarquias com praias galardoadas através do estabelecimento de um protocolo de cooperação.

Munidos de uma ficha de controlo, os jovens recolhem informação diária sobre o estado das zonas balneares. Além de constituir uma forma de educação e de sensibilização, este programa contribui ainda para a formação cívica e ambiental dos jovens envolvidos e para a ocupação dos seus tempos livres de uma forma mais saudável.

No presente ano o PNVBA está integrado no Projecto PRAIA SAUDÁVEL que tem o patrocínio da Fundação Vodafone Portugal. Os objectivos fundamentais são assegurar a disponibilidade de meios e benefícios para a sociedade (em especial para os utilizadores das zonas balneares ao nível da segurança das praias, contribuindo para a sua preservação), a sensibilização ambiental e a promoção de acessibilidades nas zonas balneares.

Para que seja possível reduzir a contaminação a que a areia está sujeita e o consequente efeito na saúde das populações é necessário uma caracterização detalhada de cada praia, para que possa ser avaliado o risco potencial em cada situação. É assim necessária uma monitorização planeada e orientada no sentido de garantir uma informação fiável ao utente, que lhe permite proceder a uma escolha consciente.

Continuando a monitorização que teve início em 2001, no âmbito da campanha «Areia limpa, praia Saudável» promovida pela Associação Bandeira Azul, em protocolo com Instituto do Ambiente (IA) e o Instituto Nacional de Saúde (INSA), a ABAE coordena a continuidade da monitorização da qualidade microbiológica das areias num contexto de excelência, como aquele em que todos desejamos que se insiram as praias nacionais. Não é possível descurar uma tão evidente fonte de risco.

Matosinhos - Pedras do Corgo
Vila Nova de Gaia - Miramar
Espinho - Baía
Nazaré - Nazaré

Lisboa e Vale do Tejo: Porto de Recreio de Oeiras
Algarve: Marina de Lagos, Marina de Portimão, Marina de Albufeira, Marina de Vilamoura
Açores: Ponta Delgada - Marina de Pêro Telve, Horta - Marina de Horta, Angra do Heroísmo - Marina D'Angra, Praia da Vitória - Marina de Praia da Vitória, Vila Franca do Campo - Marina de Vila Franca do Campo
Madeira: Funchal - Marina do Funchal, Marina da Quinta do Lorde

Nota - A Bandeira Azul poderá não ser hasteada ou vir a ser arreada durante a época balnear numa praia ou porto de recreio se, por qualquer motivo, se verificar que não estão a ser cumpridos os critérios imperativos.

Note - The Blue Flag may not be hoisted or may be withdrawn in a beach or marina during the bathing season, if for some reason, is checked it's non-compliance with all imperative criteria



Qualidade da água



Primeiros Socorros



Informação



Vigilância



Proteção da Natureza



Depósitos de Lixo



50 Kms



50 Kms

