

## Como se deve utilizar a praia?

### O que é correcto fazer

Escolha preferencialmente zonas balneares, ou seja, praias cuja qualidade das águas é monitorizada regularmente, e que estejam classificadas como boas ou aceitáveis.

#### Actividades em praias boas e aceitáveis

Nestas praias não existem restrições especiais em termos de actividades, excepto aquelas que dizem respeito a questões de ordem cívica e ambiental.

Deste modo é completamente desaconselhada a circulação de veículos motorizados nas dunas da praia, a circulação de pessoas nas dunas fora dos percursos de acesso à praia mais usuais ou existentes para o efeito. Estas dunas, para além de constituírem um habitat único e muito frágil, que alberga um conjunto de espécies naturalmente sujeitas a uma enorme pressão ambiental, constituem a única defesa natural e eficaz contra a erosão litoral das nossas costas.

Na praia tenha atenção às actividades desportivas que poderá realizar, utilizando os espaços definidos para o efeito, normalmente longe dos locais de maior ocupação humana. Têm todo o direito em divertir-se mas lembrem-se, nem todas as pessoas são obrigadas a jogar à bola consigo!

Em zonas balneares consideradas como aceitáveis ou más tenha particular atenção às crianças e idosos, muito mais sensíveis que os adultos em relação ao risco de contraírem infecções. Encontram-se igualmente em situação de risco todos aqueles com debilidades ao nível do seu sistema imunitário.

Recolha todo o lixo e restos de comida que produzir durante a sua permanência na praia.

#### Tempo de permanência de detritos no meio ambiente



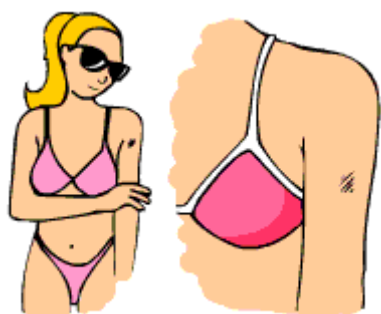
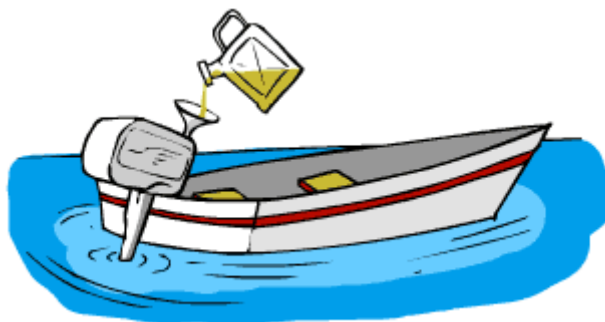
Detritos	Tempo necessário para sua degradação
Matéria orgânica (restos comida, etc.)	2 a 12 meses
Madeira	6 meses
Papel	3 meses a vários anos
Pontas de cigarro	2 anos
Chicletes	5 anos
Sacos e copos de plástico	200 a 450 anos
Tampas de garrafa (caricas)	100 a 500 anos
Pilhas (alcalinas ou outras)	100 a 500 anos
Latas de alumínio	Mais de 1000 anos
Pneus	Mais de 100 anos
Vidro	Mais de 10000 anos

Evite tomar banho se não tiver seguro da qualidade da água da praia que frequenta ou se se tratar de uma zona balnear classificada como má. Fora de água permaneça sobre a sua toalha, reduzindo ao máximo o contacto com a areia. Opte pela permanência na areia seca da praia, reduzindo o eventual risco de contaminação.

### Actividades em praias más

Para serem consideradas praias más, segundo os critérios de classificação usados, significa que a água das praias não estão conforme (em mais de 5% das amostras realizadas) os valores máximos admissíveis (VMA) em pelo menos um dos cinco parâmetros utilizados. Assim sendo, deverá nestas situações evitar ao máximo o contacto com a água especialmente nas zonas mais sensíveis do corpo (olhos e mucosas, feridas abertas, etc.) correndo o risco de contrair uma infecção. Tenha em atenção que a sensibilidade humana à contaminação varia de individuo para individuo e encontra-se igualmente dependente do estado de saúde geral de cada um.

Tenha especial atenção ao atestar a sua embarcação com combustível. Os petróleos e derivados constituem um grave problema para o meio ambiente e saúde pública, dado que a sua natural decomposição origina um conjunto de produtos químicos de grande mobilidade e toxicidade.



Em casos raros, poderão desenvolver-se infecções através de feridas abertas ou mal saradas em contacto com a água; tenha sempre um cuidado especial ao tomar banho nestas situações.

## O que não deve ser feito

Não tome banho nas praias consideradas como impróprias (más, segundo a classificação).

### Consequências do uso de água de má qualidade

Apesar de haver um risco mínimo é possível verificar-se:

- Gastroenterites, Dores de estômago
- Dores de cabeça, febre, mal-estar
- Lesões dermatológicas



Não traga o seu animal de estimação para a praia. Os nossos melhores amigos representam ambientes propícios à proliferação de microorganismos que inevitavelmente transitam para a água e areia. Lembre-se que não está sozinho na praia!



Não nade nem permaneça junto a saídas de esgoto e canais de drenagem de águas pluviais.

Evite banhar-se em cursos de água (rios, riachos, canais e córregos) que desagüam na praia: essas águas são os locais preferidos de todos os tipos de microorganismos indesejáveis.

Após períodos de chuva intensa, evite o uso de praias que recebam massas de água, cuja qualidade é desconhecida.

Evite beber água do mar, principalmente no caso de crianças e idosos, que são muito mais sensíveis e menos imunes que os adultos.



Nunca despeje lixo para a água. Os seus detritos são muitas vezes confundidos com alimento provocando a morte a inúmeros peixes, aves e mamíferos marinhos. A sua inevitável acumulação, para além de descaracterizar a paisagem, pode constituir um risco acrescido e causar lesões a todos os utilizadores dessa ou de outras praias adjacentes - incluindo você!



### Em praias fluviais

Nunca se esqueça que nas praias fluviais, os rios correm de montante para jusante. Evite despejar qualquer tipo de lixo ou resíduo na água. Estes acumulam-se e prejudicam inevitavelmente zonas situadas mais abaixo no seu curso.

Evite a realização de determinadas actividades nas margens dos rios e/ou barragens, tais como: lavagens várias, despejo de detergentes na água, mudanças de óleo, etc.

Tenha presente que a morfologia do fundo dos rios altera-se frequentemente. Cuidado com os fundões! Nas barragens o declive nas margens é geralmente muito acentuado e tanto numa situação como noutra, é comum a presença de vegetação, troncos e ramos submersos que constituem um perigo adicional à prática de mergulhos.

Tenha atenção aos períodos de descargas das barragens, quando tomar banho em cursos de água presos. Em determinadas situações, o caudal dos rios pode aumentar significativamente e a sua velocidade também. Informe-se antecipadamente dos períodos do dia destinados à libertação de águas.