

## SEN4CE Módulo 3

Este manual contém informações valiosas, algumas das quais estão exclusivamente acessíveis através do ambiente digital SEN4CE. Para beneficiar plenamente do conteúdo completo e das funcionalidades interactivas, os leitores são encorajados a aceder à plataforma em linha. O ambiente digital oferece recursos adicionais e actualizações que podem não estar reflectidos na versão impressa. O acesso ao ambiente digital SEN4CE pode exigir uma ligação ativa à Internet e o cumprimento dos termos e condições específicos da plataforma.

### Índice

SEN4CE Módulo 3 .....	1
1. Introdução SEN4CE.....	1
1.1 Página inicial .....	1
1.2 Parceiros do projeto.....	1
1.3 Introdução ao curso SEN4CE.....	2
1.4 Visão geral dos módulos SEN4CE .....	2
1.5 Descrição geral do módulo 3 .....	3
1.6 Glossário.....	3
2. Introdução à digitalização de seniores .....	4
2.1 Introdução à Digitalização de Seniores.....	4
2.2 O que é a Internet?.....	4
2.3 Principais vantagens da utilização da Internet .....	5
2.4 Perigos potenciais .....	5
Perigos potenciais (Nível de deslizamento).....	6
2.5 Não se assuste!.....	6
2.6 Configuração da Internet sem barreiras .....	7
2.7 Browsers da Web .....	7
2.8 Web browsers mais populares .....	8
Google chrome (Nível de deslizamento) .....	8
Safari (Nível de deslizamento) .....	9

Microsoft Edge (Nível de deslizamento) .....	9
2.9 Configurar uma conta de correio eletrónico (1) .....	10
2.10 Configurar uma conta de correio eletrónico (2).....	10
2.11 Configurar uma conta de correio eletrónico (3).....	11
2.12 Descarregar aplicações (1) .....	11
2.13 Descarregar aplicações (2) .....	12
2.14 Descarregar aplicações (3).....	12
2.15 Como posso socializar online? (1).....	13
2.16 Como posso socializar online? (2).....	13
2.17 Como posso socializar online? (3).....	14
Facebook (1) (Nível de deslizamento) .....	14
Facebook (2) (Nível de deslizamento) .....	15
Instagram (1) (Nível de deslizamento) .....	15
Instagram (2) (Nível de deslizamento) .....	16
Twitter (X) (1) (Nível de deslizamento).....	16
Twitter (X) (2) (Nível de deslizamento).....	17
2.18 Outras utilizações da Internet .....	17
Banco online (1) (Nível de deslizamento).....	18
Banco online (2) (Nível de deslizamento).....	18
Compras online (1) (Nível de deslizamento).....	19
Compras online (2) (Nível de deslizamento).....	19
2.19 Utilização eco-responsável da Internet .....	20
2.20 Aprender a ser mais sustentável e circular (1) .....	20
2.21 Aprender a ser mais sustentável e circular (2).....	21
2.22 Referências.....	21
3. Consumo responsável .....	22
3.1 Consumo responsável (CR) - Menu.....	22
3.1.1 Introdução ao Consumo Responsável (1) .....	22
3.1.2 Introdução ao Consumo Responsável (2) .....	23
3.1.3 Introdução ao Consumo Responsável (3) .....	23
3.1.4 Evitar o desperdício (1) .....	24
3.1.5 Evitar o desperdício (2).....	24
Passo 1 (Nível de deslizamento).....	25

Passo 2 (Nível de deslizamento).....	25
Passo 3 (Nível de deslizamento).....	26
Passo 4 (Nível de deslizamento) .....	26
Passo 5 (Nível de deslizamento).....	27
Passo 6 (Nível de deslizamento).....	27
Passo 7 (Nível de deslizamento).....	28
Passo 8 (Nível de deslizamento) .....	28
3.1.6 Evitar o desperdício (3).....	29
3.1.7 Evitar os resíduos (4) .....	29
OLIO (Nível de deslizamento) .....	30
Karma (Nível de deslizamento) .....	30
Phenix (Nível de deslizamento).....	31
3.1.8 Alimentação sustentável (1) .....	31
Alimentação sustentável (Nível de deslizamento) .....	32
3.1.9 Alimentação sustentável (2) .....	32
3.1.10 Aplicação Kuri (1) .....	33
3.1.11 Aplicação Kuri (2) .....	33
3.1.12 Alimentação sustentável .....	34
3.1.13 Aplicação Yuka (1) .....	34
3.1.14 Aplicação Yuka (2) .....	35
3.1.15 Aplicação HappyCow .....	35
3.1.16 Rótulos de eficiência (1).....	36
Atenção às suas luzes! (Nível de deslizamento) .....	36
Reduza a sua fatura de água! (Nível de deslizamento) .....	37
Controle a temperatura em sua casa! (Nível de deslizamento).....	37
Desligue os aparelhos de vez em quando! (Nível de deslizamento) .....	38
3.1.17 Eficiência hídrica e energética .....	38
Dropcountr (Nível de deslizamento).....	39
Calculadora da pegada hídrica (Nível de deslizamento).....	39
Aplicações (Nível de deslizamento) .....	40
Smappee (Nível de deslizamento).....	40
3.1.18 Eficiência (2) .....	41
Eficiência (Nível de deslizamento).....	41

3.1.19 Eficiência (3) .....	42
3.1.20 Fontes Consumo Responsável.....	42
3.2 Cenário Consumo responsável.....	43
3.2.1 Consumo Responsável: Cenário.....	43
3.2.2 Consumo Responsável: Cenário.....	43
3.2.3 Consumo Responsável: Cenário: Questão 1 .....	44
3.2.4 Consumo Responsável: Cenário .....	44
3.2.5 Consumo Responsável: Cenário: Questão 2 .....	45
3.2.6 Consumo Responsável: Cenário .....	45
3.2.7 Consumo Responsável: Cenário: Questão 3 .....	46
3.2.8 Consumo Responsável: Cenário .....	46
3.2.9 Consumo Responsável: Cenário: Questão 4.....	47
3.2.10 Consumo Responsável: Cenário.....	47
3.2.11 Consumo Responsável: Cenário: Questão 5.....	48
3.2.12 Consumo Responsável: Cenário (Resultados do questionário) .....	48
3.2.13 Consumo Responsável: Cenário (Árvore SEN4CE) .....	49
4. Vida útil do produto.....	50
4.1 Menu da vida útil do produto.....	50
4.1.1 Introdução à Vida útil do produto (1) .....	50
4.1.2 Introdução à Vida útil do produto (2) .....	51
4.1.3 Mercados secundários.....	51
4.1.4 Vinted (1).....	52
4.1.5 Vinted (2) .....	52
4.1.6 Mercados secundários (4).....	53
4.1.7 Mercados secundários (5) .....	53
1 (Nível de deslizamento) .....	54
2 (Nível de deslizamento) .....	54
3 (Nível de deslizamento) .....	55
4 (Nível de deslizamento).....	55
4.1.8 Outros mercados secundários .....	56
Momox (Nível de deslizamento) .....	56
Refurbed (Nível de deslizamento) .....	57
Ferris (Nível de deslizamento).....	57

4.1.9 Mobilidade partilhada (1).....	58
4.1.10 Mobilidade partilhada (2).....	58
Tab 01 (Nível de deslizamento).....	59
Tab 02 (Nível de deslizamento).....	59
Tab 03 (Nível de deslizamento).....	60
Tab 04 (Nível de deslizamento).....	60
Tab 05 (Nível de deslizamento).....	61
Tab 06 (Nível de deslizamento).....	61
4.1.11 Mobilidade partilhada (3).....	62
4.1.12 Mobilidade partilhada (4).....	62
4.1.13 Transportes públicos (1).....	63
4.1.14 Transportes públicos (2).....	63
Preocupações Ambientais (Nível de deslizamento).....	64
Rentável (Nível de deslizamento).....	64
Redução do Stress (Nível de deslizamento).....	65
Acessibilidade Física (Nível de deslizamento).....	65
Fiabilidade e comodidade (Nível de deslizamento).....	66
4.1.15 Transportes públicos (3).....	66
4.1.16 Outras aplicações (1).....	67
4.1.17 Mobilidade partilhada (3).....	67
4.1.18 Mobilidade partilhada (3).....	68
4.1.19 Fontes intermédias Vida Útil do Produto.....	68
4.2 Cenário Tempo de Vida do Produto.....	69
4.2.1 Vida útil do produto: Cenário.....	69
4.2.2 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 1.....	69
4.2.3 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 1.....	70
4.2.4 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 2.....	70
4.2.5 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 2.....	71
4.2.6 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 3.....	71
4.2.7 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 3.....	72
4.2.8 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 4.....	72
4.2.9 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 4.....	73
4.2.10 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 5.....	73

4.2.11 Vida útil do produto: Cenário - Respostas 5.....	74
4.2.12 Vida útil do produto: Cenário (Resultados do questionário).....	74
4.2.13 Vida útil do produto: Cenário (Árvore SEN4CE) .....	75
5. Utilização responsável de recursos.....	76
5.1 Visão geral da Utilização Responsável de Recursos.....	76
5.1.1 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (1).....	76
5.1.2 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (2).....	77
Fronteiras planetárias (Nível de deslizamento).....	77
5.1.3 Pegada de carbono (1).....	78
Transporte (Nível de deslizamento).....	78
Utilização da Energia Doméstica (Nível de deslizamento) .....	79
Escolhas Alimentares (Nível de deslizamento).....	79
Redução de Resíduos (Nível de deslizamento) .....	80
5.1.4 Aplicação Giki (1) .....	80
5.1.5 Aplicação Giki (2).....	81
5.1.6 Aplicação Giki (3).....	81
5.1.7. Pegada de carbono (5).....	82
5.1.8 Aplicação Meatless (1) .....	82
5.1.9 Aplicação Meatless (2) .....	83
5.1.10 Pegada de carbono (8).....	83
5.1.11 Outras aplicações .....	84
Cotton Move (1) (Nível de deslizamento) .....	84
Cotton Move (2) (Nível de deslizamento) .....	85
Etiquetable (1) (Nível de deslizamento) .....	85
Etiquetable (2) (Nível de deslizamento) .....	86
5.1.12 Outros - Utilização Responsável de Recursos (2).....	86
5.2 Cenário Utilização Responsável de Recursos.....	87
5.2.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário .....	87
5.2.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário .....	87
5.2.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 1.....	88
5.2.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário.....	88
5.2.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 2.....	89
5.2.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário.....	89

5.2.7 Utilização Responsável dos Recursos: Cenário Questão 3 .....	90
5.2.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário .....	90
5.2.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 4 .....	91
5.2.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário .....	91
5.2.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 5 .....	92
5.2.12 Utilização Responsável de Recursos Cenário (Resultados do questionário) .....	92
5.2.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário (Árvore SEN4CE) .....	93

# 1. Introdução SEN4CE

## 1.1 Página inicial

### Bem-vindo ao SEN4CE

## Capacitar os seniores para a Economia Circular

Um projeto financiado pelo programa Erasmus+ para a aprendizagem ao longo da vida e sociedades sustentáveis

Estamos numa missão para capacitar os seniores (60+) com educação digital sobre a Economia Circular. Faça parte da transição ecológica, ligue-se às gerações mais jovens e alargue o seu percurso de aprendizagem ao longo da vida. Ideal para seniores e cuidadores.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)



**Co-funded by  
the European Union**



### SEN4CE

Seniors for Circular Economy

**Projeto n.º 2021-2-AT01-KA220-ADU-000048101**  
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## 1.2 Parceiros do projeto

### Conheça os nossos parceiros de projeto

O nosso projeto é enriquecido por um conjunto diversificado de parceiros.

**[Bit-Management Beratung \(AT\) \(Líder de projeto\)](#)**



**[Associação E-Seniors \(FR\)](#)**



**[Johanniter-Unfall-Hilfe \(DE\)](#)**



**[Associação Empresarial de Investigação do Centro Tecnológico do Mobiliário e da Madeira da Região de Múrcia \(ES\)](#)**



**[Future Balloons \(PT\)](#)**



**Aqui pode visitar o nosso website SEN4CE:**  
<https://sen4ce.eu/>



### 1.3 Introdução ao curso SEN4CE

**Caro aluno sénior,**

Bem-vindo ao nosso curso de e-learning sobre Economia Circular e ferramentas digitais!

Este curso foi concebido para lhe proporcionar uma compreensão abrangente da Economia Circular e da forma como as ferramentas digitais podem ajudar-nos a atingir os seus objetivos.

O nosso curso foi concebido para todos os níveis, mesmo para os principiantes. Escolha o seu módulo inicial na página seguinte.

Prima este botão para...



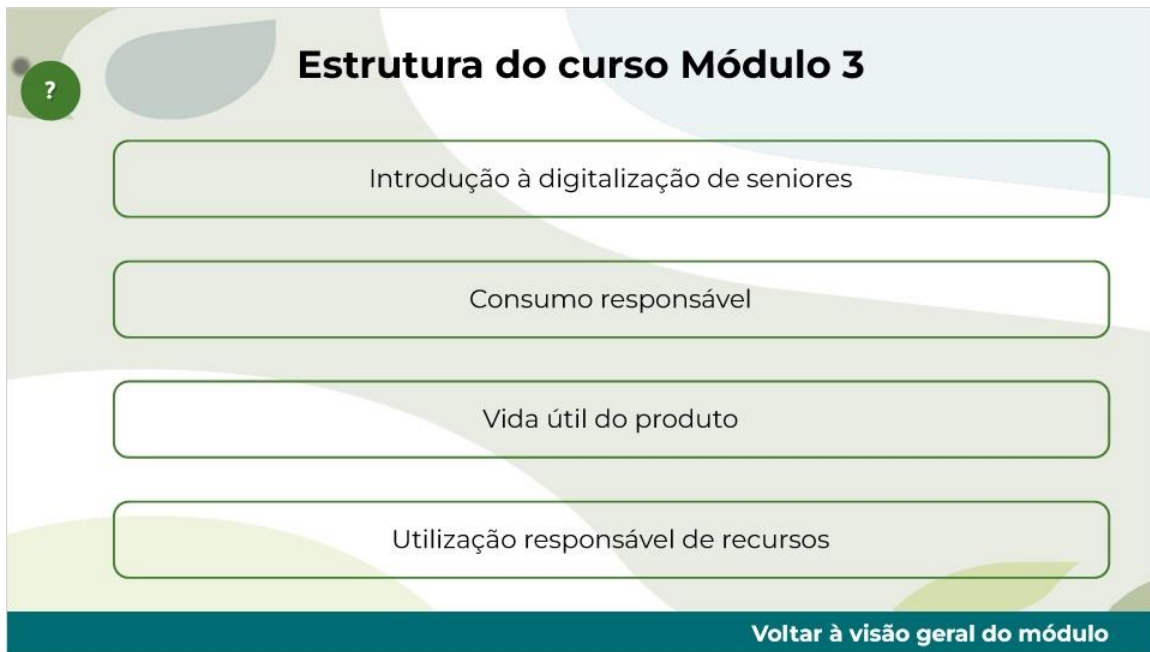
### 1.4 Visão geral dos módulos SEN4CE

#### Estrutura do curso de SEN4CE

Glossário

Ferramentas digitais de Economia Circular para seniores

## 1.5 Descrição geral do módulo 3

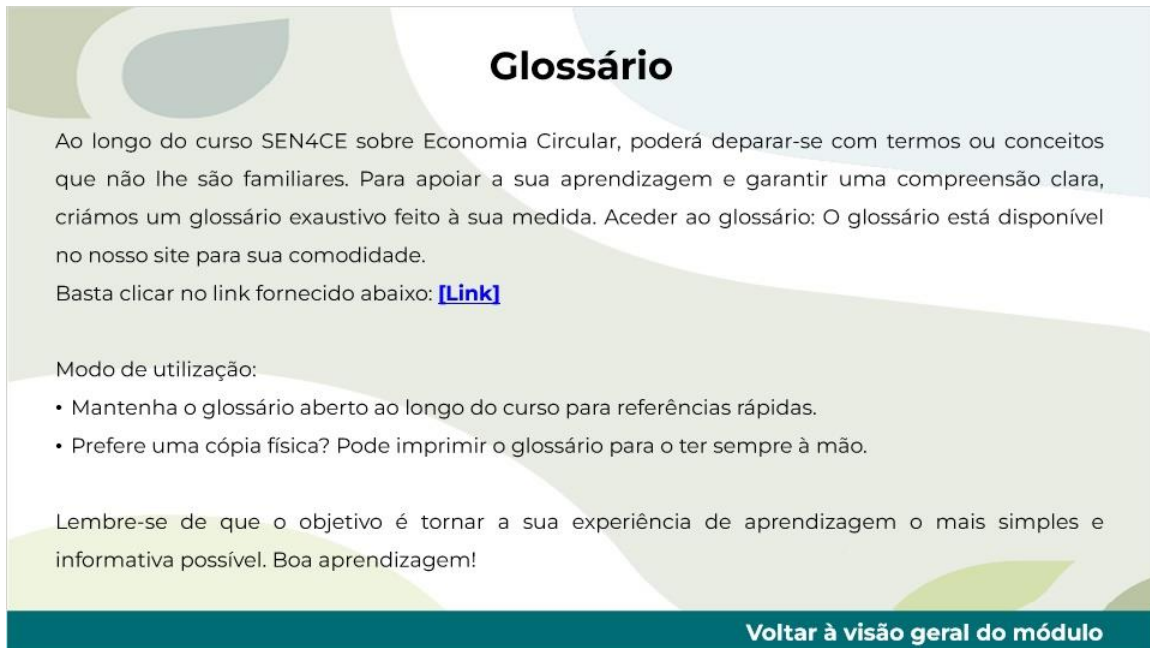


**Estrutura do curso Módulo 3**

- Introdução à digitalização de seniores
- Consumo responsável
- Vida útil do produto
- Utilização responsável de recursos

[Voltar à visão geral do módulo](#)

## 1.6 Glossário



**Glossário**

Ao longo do curso SEN4CE sobre Economia Circular, poderá deparar-se com termos ou conceitos que não lhe são familiares. Para apoiar a sua aprendizagem e garantir uma compreensão clara, criámos um glossário exaustivo feito à sua medida. Aceder ao glossário: O glossário está disponível no nosso site para sua comodidade.

Basta clicar no link fornecido abaixo: [Link](#)

Modo de utilização:

- Mantenha o glossário aberto ao longo do curso para referências rápidas.
- Prefere uma cópia física? Pode imprimir o glossário para o ter sempre à mão.

Lembre-se de que o objetivo é tornar a sua experiência de aprendizagem o mais simples e informativa possível. Boa aprendizagem!

[Voltar à visão geral do módulo](#)

## 2. Introdução à digitalização de seniores

### 2.1 Introdução à Digitalização de Seniores

### Aproveitar a Internet!

**Estrutura do curso:**


- O que é a Internet?
- Internet sem barreiras
- Navegadores Web
- Configurar uma conta de correio eletrónico
- Descarregar aplicações
- Como posso socializar online?
- Outras utilizações da Internet
- Utilização eco-responsável da Internet
- Aprender a ser mais sustentável e circular



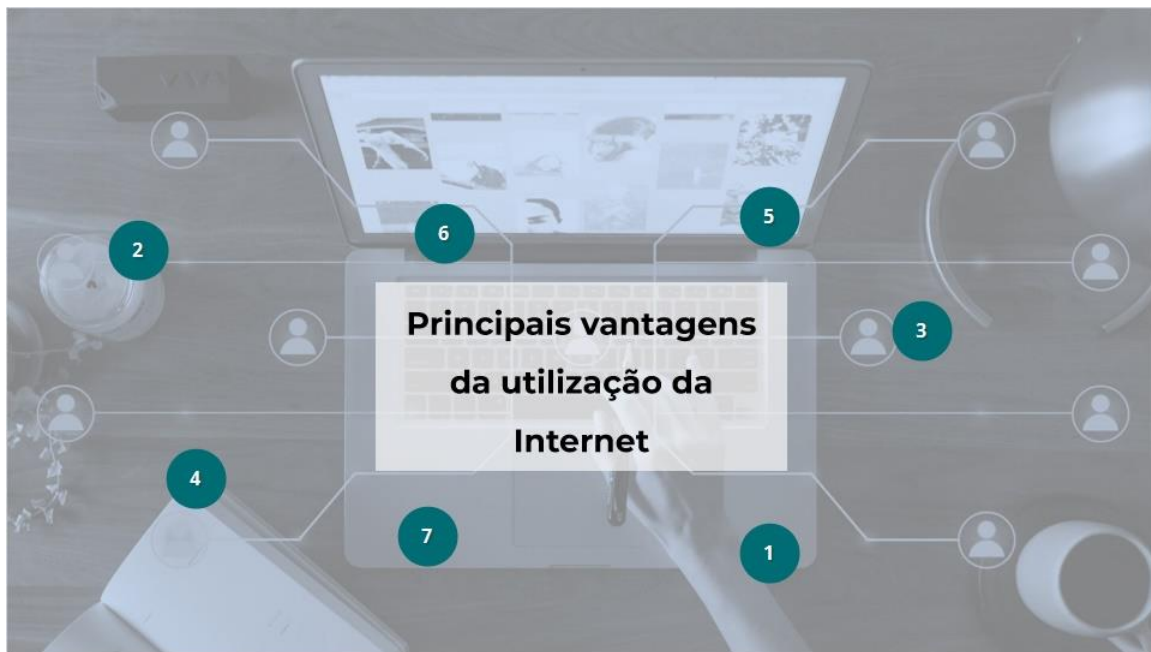
### 2.2 O que é a Internet?

### O que é a Internet?

Atualmente, a Internet revolucionou dramaticamente muitos domínios diferentes. Começando pela utilização pessoal e terminando nos negócios mais poderosos, a Internet mudou muitos aspetos das nossas vidas. Poderá ficar surpreendido com o que pode fazer na Internet. Pode comunicar/contactar com amigos e familiares, realizar tarefas como fazer compras e operações bancárias e aceder a serviços como a câmara municipal. Na página seguinte, encontrará algumas das principais vantagens da utilização da Internet!



## 2.3 Principais vantagens da utilização da Internet



## 2.4 Perigos potenciais

### Perigos potenciais

Embora a Internet ofereça inúmeras vantagens e oportunidades, existem também alguns aspetos negativos e potenciais perigos que pode encontrar! **Faça duplo clique** nos campos abaixo para descobrir os potenciais perigos da Internet! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)

Três cartões de perigos potenciais são exibidos em uma linha horizontal. O primeiro cartão mostra o texto "FAKE NEWS" em letras brancas sobre um fundo escuro. O segundo cartão mostra uma pessoa a olhar através de binóculos com o logotipo do Facebook em cada lente. O terceiro cartão mostra um ícone de uma pessoa a falar, com uma seta apontando para a boca.

## Perigos potenciais (Nível de deslizamento)

### Perigos potenciais

Embora a Internet ofereça inúmeras vantagens e oportunidades, existem também alguns aspetos negativos e potenciais perigos que pode encontrar! **Faça duplo clique** nos campos abaixo para descobrir os potenciais perigos da Internet! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)

**Desinformação e burlas.** A Internet está cheia de informações falsas ou enganosas. É importante não cair na tentação de acreditar e partilhar informações que podem levar a mal-entendidos, confusão ou mesmo danos.

**Preocupações com a privacidade.** A partilha de informações pessoais na Internet pode implicar riscos para a privacidade. É importante não fornecer inadvertidamente dados sensíveis ou ser vítima de tentativas de phishing, que podem conduzir a violações da privacidade ou fugas de dados.

**A dependência da Internet e o isolamento.** A utilização excessiva da Internet pode levar à dependência, fazendo com que as pessoas negligenciem as relações e atividades da vida real. Passar demasiado tempo online pode também contribuir para sentimentos de isolamento, uma vez que as interações sociais face a face podem ser reduzidas.

## 2.5 Não se assuste!

### Não tenha medo!

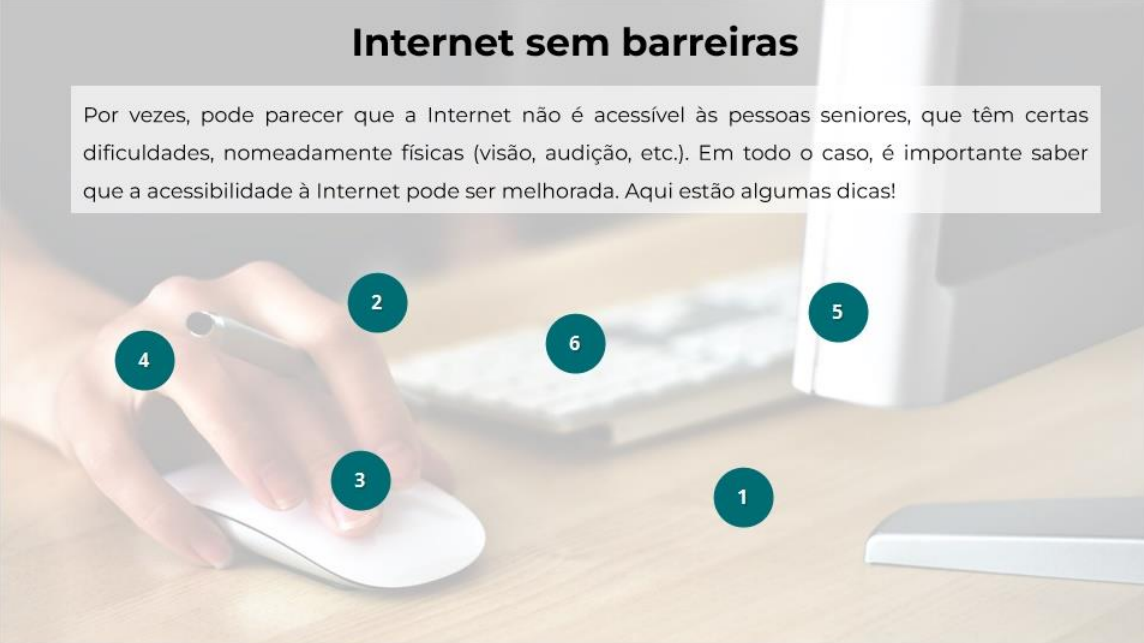
Em conclusão, a Internet traz consigo um misto de experiências. Para os seniores, pode haver **desafios** tais como **burlas online**, **preocupações com a privacidade** e o fosso digital que podem tornar a navegação no mundo online um pouco assustadora. No entanto, é essencial recordar que estes **riscos não diminuem o potencial transformador** e os enormes **benefícios que a Internet** oferece. A acessibilidade à informação, as oportunidades de ligação social e as conveniências como as compras online ou a telemedicina superam significativamente estes desafios. Com as devidas salvaguardas e formação em literacia digital, os seniores podem aproveitar em segurança o poder da Internet, abrindo um mundo de conhecimento, ligação e conveniência que pode melhorar muito a sua qualidade de vida.

Por todas estas razões, um dos principais objetivos deste projeto é ensinar as pessoas a utilizar a Internet de forma segura. De seguida, apresentam-se algumas questões digitais fundamentais e questões de usabilidade na Internet, pelas quais qualquer pessoa pode começar.

## 2.6 Configuração da Internet sem barreiras

### Internet sem barreiras

Por vezes, pode parecer que a Internet não é acessível às pessoas seniores, que têm certas dificuldades, nomeadamente físicas (visão, audição, etc.). Em todo o caso, é importante saber que a acessibilidade à Internet pode ser melhorada. Aqui estão algumas dicas!



The image shows a close-up of a person's hand using a white computer mouse. Six numbered callouts (1-6) are overlaid on the image, pointing to various parts of the mouse and the user's hand, likely indicating ergonomic tips for accessibility. Callout 1 points to the mouse button, 2 to the hand, 3 to the mouse surface, 4 to the mouse cord, 5 to the mouse base, and 6 to the mouse cord connection point.

## 2.7 Browsers da Web

### Browsers da Web

Outrora uma ferramenta para estudar e trabalhar, é agora utilizada para quase tudo, desde responder a perguntas e comprar o que precisa até conversar por vídeo com os seus entes queridos. No entanto, apesar de todos utilizarmos a Web, poucos de nós sabem como é que ela funciona realmente. Um navegador Web, também designado por navegador de Internet ou simplesmente navegador, é uma aplicação de software que permite aceder à World Wide Web. Com um simples clique, abre uma janela para todo o conhecimento humano: pode procurar respostas para todas as perguntas que tem.



The image shows three icons: a blue globe with a compass rose, a yellow globe with a gear, and the Google Chrome logo (a red, yellow, and green circle with a blue center).

Com um navegador Web, é possível navegar em qualquer página Web e visitar facilmente outros sites, tal como se pode navegar num barco de um sítio para outro.

O acesso à Internet é tão importante como ter uma casa e um número de telefone. Por este motivo, praticamente todos os computadores, tablets e smartphones incluem conectividade à Internet e um navegador Web.

## 2.8 Web browsers mais populares

### Exemplos mais populares de Web browsers no mercado

Os browsers abaixo geram cerca de 95% de todas as pesquisas. Embora estes gigantes forneçam resultados individualizados, a sua precisão e relevância não estão a fazer muito pelo planeta. Por exemplo, cada pesquisa no Google produz 0,2 gramas de CO2. Felizmente, existem motores de pesquisa mais pequenos que são amigos do ambiente, tornando as suas consultas diárias um pouco mais ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#) etc.

Google Chrome

Safari

Microsoft Edge

### Google chrome (Nível de deslizamento)

### Exemplos mais populares de Web browsers no mercado

Os browsers abaixo geram cerca de 95% de todas as pesquisas. Embora estes gigantes forneçam resultados individualizados, a sua precisão e relevância não estão a fazer muito pelo planeta. Por exemplo, cada pesquisa no Google produz 0,2 gramas de CO2. Felizmente, existem motores de pesquisa mais pequenos que são amigos do ambiente, tornando as suas consultas diárias um pouco mais ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#) etc.

Google Chrome

Safari

Microsoft Edge

Com 70% de quota de mercado em todo o mundo, o Google Chrome é o Web browser mais popular. A popularidade do Chrome explica-se, em parte, pelas suas velocidades de navegação rápidas e pela fácil integração com a sua conta pessoal do Google, tornando-o o navegador mais conveniente para a maioria das pessoas. Além disso, com o maior catálogo de extensões de qualquer navegador principal, o Chrome é também um navegador extremamente fácil de modificar e personalizar.

## Safari (Nível de deslizamento)

### Exemplos mais populares de Web browsers no mercado

Os browsers abaixo geram cerca de 95% de todas as pesquisas. Embora estes gigantes forneçam resultados individualizados, a sua precisão e relevância não estão a fazer muito pelo planeta. Por exemplo, cada pesquisa no Google produz 0,2 gramas de CO2. Felizmente, existem motores de pesquisa mais pequenos que são amigos do ambiente, tornando as suas consultas diárias um pouco mais ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#) etc.

Google Chrome	Web browser predefinido em todos os dispositivos Apple: Mac, iPad e iPhone. Embora muitas pessoas não tenham computadores Mac, muitas têm dispositivos iPhone e iPad. De facto, o Safari é o navegador Web móvel mais popular nos EUA. Embora a utilização de um computador ofereça claramente uma experiência muito diferente da utilização de um dispositivo móvel, o Safari tem o mesmo aspeto e funciona da mesma forma em todos os dispositivos Apple.
Safari	
Microsoft Edge	

## Microsoft Edge (Nível de deslizamento)

### Exemplos mais populares de Web browsers no mercado

Os browsers abaixo geram cerca de 95% de todas as pesquisas. Embora estes gigantes forneçam resultados individualizados, a sua precisão e relevância não estão a fazer muito pelo planeta. Por exemplo, cada pesquisa no Google produz 0,2 gramas de CO2. Felizmente, existem motores de pesquisa mais pequenos que são amigos do ambiente, tornando as suas consultas diárias um pouco mais ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#) etc.

Google Chrome	Como substituto do antigo e desatualizado Internet Explorer, o Microsoft Edge é o novo browser (navegador) da Microsoft. Este navegador está incluído em qualquer dispositivo com o sistema operativo Windows da Microsoft. O Edge é construído na plataforma do navegador Chromium, que é também a base do Chrome e de outros navegadores.
Safari	
Microsoft Edge	



## 2.9 Configurar uma conta de correio eletrónico (1)

### Criar uma conta de correio eletrónico

Uma das primeiras coisas que deve fazer online é criar uma conta de correio eletrónico (e-mail). É uma forma gratuita e fácil de se manter em contacto com a família e os amigos, e é a principal forma de as organizações e empresas comunicarem consigo.

Também pode criar uma conta de correio eletrónico utilizando um dos muitos serviços online populares, tais como [Google Mail](#) (normalmente conhecido como Gmail), [Outlook](#) e [Yahoo](#). Para além de todos estes conhecidos fornecedores de correio eletrónico, existem também fornecedores de correio eletrónico éticos, sustentáveis e amigos do ambiente, que são serviços de correio eletrónico que dão prioridade a práticas éticas, sustentabilidade ambiental e iniciativas amigas do ambiente nas suas operações. Alguns exemplos são [Kolab Now](#), [Posteo](#), [GreenNet](#) ou [Tutanota](#).



## 2.10 Configurar uma conta de correio eletrónico (2)

### Criar uma conta de correio eletrónico (e-mail)

Cada serviço de correio eletrónico necessitará de informações ligeiramente diferentes para criar uma conta, mas normalmente é necessário preencher um formulário online:

- O seu nome completo.
- A sua escolha de endereço de correio eletrónico. Tem de ser único, pelo que poderá ter de tentar algumas vezes para encontrar um que não esteja já a ser utilizado, por exemplo, 'joe.bloggs@gmail.com' ou 'joe.bloggs@outlook.com'.
- A sua palavra-passe à escolha. Esta deve ser uma palavra-passe forte, ou seja, uma palavra-passe difícil de detetar tanto por humanos como pelo computador. Duas coisas tornam uma palavra-passe mais forte:
  - (1) um maior número de caracteres, e
  - (2) mistura de dígitos numéricos, letras maiúsculas e minúsculas e caracteres especiais (\$, #, etc.).
- Informações pessoais, como a data de nascimento e o género.
- O seu número de telefone - pode ser utilizado para verificar a sua conta, sendo-lhe enviado um código por mensagem de texto que terá de introduzir na página Web.

## 2.11 Configurar uma conta de correio eletrónico (3)

### Criar uma conta de correio eletrónico

Quando se regista no seu fornecedor de serviços Internet (como a BT Broadband ou a Sky), este fornece-lhe frequentemente uma conta de correio eletrónico. No entanto, tenha em atenção que, se decidir mudar de fornecedor de Internet, este poderá cobrar-lhe para manter o acesso à sua conta de correio eletrónico. Pode ser mais flexível escolher um serviço de correio eletrónico que não esteja ligado a nenhum fornecedor de Internet.

Também pode descarregar as aplicações de correio eletrónico para aceder facilmente aos seus e-mails no seu smartphone ou tablet. Se tiver um telemóvel Android, a aplicação Gmail será transferida automaticamente para o seu telemóvel. Se tiver um iPhone, terá de o descarregar através da Apple Store (explicado na secção seguinte).



## 2.12 Descarregar aplicações (1)

### Descarregar aplicações

As apps são programas para tablet ou telemóvel. Com milhares disponíveis, muitas gratuitas, permitem diversas atividades, desde manter contacto com amigos e família, ler notícias, jogar jogos, até operações bancárias ou compras online.

**O meu dispositivo é Android ou Apple?** Se o seu dispositivo for um iPhone ou iPad, então é um dispositivo Apple e terá o logótipo da Apple na parte de trás. Todas as outras marcas de telemóveis e tablets são, muito provavelmente, dispositivos Android. Se não tem a certeza, eis algumas formas de o descobrir:

- Consulte o manual fornecido com o seu aparelho.
- Procure a marca do seu aparelho na Internet:
- Vá ao menu do telefone > toque em Definições > toque em Sistema > toque em Acerca do telefone - a versão do Android será apresentada.

Os telemóveis e tablets de muitas marcas diferentes pertencem ao grupo dos dispositivos Android. Android é o nome do software que o dispositivo utiliza para funcionar. Estas marcas incluem **Alcatel, Google, HTC, LG, Moto, Samsung e Sony.**

## 2.13 Descarregar aplicações (2)

### Descarregar aplicações



Se tem um **smartphone Android**, pode descarregar aplicações da **Play Store**. Trata-se de um programa oficial pré-instalado em dispositivos Android, que lhe dá acesso a aplicações. Também pode clicar numa ligação na página Web de uma organização de confiança para descarregar uma aplicação, o que o levará diretamente para a Play Store.



The image shows a hand holding a smartphone with various app icons on the home screen. Seven numbered callouts (1-7) are overlaid on the screen, pointing to different areas: 1 points to the home screen background, 2 to the Downloads app icon, 3 to the Drive app icon, 4 to the Dropbox app icon, 5 to the Duo app icon, 6 to the Files app icon, and 7 to the Instagram app icon.

## 2.14 Descarregar aplicações (3)

### Descarregar aplicações

Se tiver um **iPhone ou iPad** pode descarregar aplicações da **App Store**. Trata-se de um programa oficial pré-instalado nos dispositivos Apple, que lhe dá acesso a aplicações. Também pode clicar numa ligação na página Web de uma organização de confiança para descarregar uma aplicação, o que o levará diretamente para a App Store.




The image shows a hand holding a smartphone with various app icons on the home screen. Seven numbered callouts (1-7) are overlaid on the screen, pointing to different areas: 1 points to the home screen background, 2 to the Instagram app icon, 3 to the WhatsApp app icon, 4 to the Telegram app icon, 5 to the Clubhouse app icon, 6 to the Facebook app icon, and 7 to the VK app icon.

## 2.15 Como posso socializar online? (1)



### Como posso socializar online?



Existem **diversas formas de se manter ligado online** com os amigos e a família, tais como **aplicações de mensagens, vídeo chamadas e redes sociais**.

Embora não haja nada de errado em utilizar mensagens de texto e chamadas telefônicas para se manterem ligadas, muitas pessoas utilizam agora o **WhatsApp** para o fazer. É uma forma fácil de se manter ligado aos seus entes queridos e de enviar e receber fotografias e vídeos.

O WhatsApp pode ser descarregado gratuitamente a partir da [App Store](#) ou na [Play Store](#). Utiliza a ligação à Internet ou Wi-Fi do seu telemóvel e permite-lhe enviar mensagens, imagens e vídeos ilimitados, pelo que não precisa de se preocupar com custos adicionais para mensagens de texto ou chamadas.

No entanto, podem ser aplicadas taxas adicionais se ultrapassar o seu limite de dados, por isso, se possível, ligue o seu telefone ao Wi-Fi enquanto utiliza o WhatsApp para coisas que utilizam muitos dados, como chamadas de vídeo ou transferência de vídeos.

Para mais informações sobre como começar a utilizar o WhatsApp, visite a [seguinte ligação](#) disponível em vários idiomas.

## 2.16 Como posso socializar online? (2)

### Como posso socializar online?

Outra forma de se manter ligado é utilizar uma **vídeo chamada**. A vídeo chamada pode ser uma forma mais agradável de conversar com outras pessoas do que uma simples chamada telefónica, porque permite ver a pessoa com quem se está a falar e vice-versa. Pode até fazer uma vídeo chamada com um grupo de pessoas.

Pode fazer vídeo chamadas com o WhatsApp, mas também com outras aplicações, como o Facebook Messenger, o Zoom ou o Skype. Mais informações sobre como utilizar esta aplicação estão disponíveis [aqui](#) (apenas em inglês).



## 2.17 Como posso socializar online? (3)

### Como posso socializar online?

Por seu lado, os Websites de redes sociais como **Facebook, Instagram e Twitter** são uma excelente forma de se manter ligado à família e aos amigos, seguir figuras públicas e organizações e conhecer pessoas com interesses ou passatempos semelhantes.

O **Facebook** é a plataforma mais popular das redes sociais. Permite-lhe **criar um perfil pessoal** onde pode **partilhar os seus pensamentos, fotografias, vídeos e interesses** na sua "linha do tempo" com os seus **amigos e familiares**.

Também pode ver o que eles publicam, pelo que é uma forma eficaz de se manter ligado. Também pode seguir organizações e figuras públicas para ver as suas publicações e aderir a grupos locais para se informar sobre eventos locais ou debater questões da comunidade.

1 2 3 4 5 6

### Facebook (1) (Nível de deslizamento)

#### Facebook



Para criar uma conta no Facebook:

1. Aceda a Facebook.com e clique em Criar nova conta.
2. Introduza o seu nome, endereço de correio eletrónico ou número de telemóvel, data de nascimento e género.
3. Escolha uma palavra-passe forte.
4. Clique em Inscrever-se.
5. Confirme o seu e-mail ou número de telemóvel. Para confirmar o seu endereço de correio eletrónico, receberá uma mensagem de correio eletrónico do Facebook com uma ligação de verificação na qual deve clicar. Para confirmar o seu número de telefone, receberá uma mensagem de texto com um código que terá de introduzir em Facebook.com.

Pode então adicionar uma fotografia de perfil e começar a estabelecer ligações com amigos e familiares.

2 3 4 5 6

## Facebook (2) (Nível de deslizamento)

**1** **2**

### Facebook



Existem várias formas de adicionar amigos no Facebook:

- Utilize a barra de pesquisa na parte superior da página do Facebook e escreva o nome do seu amigo e, em seguida, clique no botão Adicionar como amigo. O seu pedido terá então de ser confirmado.
- Se associar o seu número de telemóvel à sua conta, o Facebook irá sugerir pessoas para adicionar a partir dos seus contactos telefónicos (se tiverem uma conta do Facebook com o seu número de telemóvel associado).
- Quando começar a adicionar amigos, o Facebook irá sugerir "Pessoas que talvez conheça". Esta baseia-se nos amigos que têm em comum. Se adicionar informações sobre si, como a escola/universidade que frequentou, o seu local de trabalho, o Facebook irá sugerir pessoas das mesmas redes.

**3** **4** **5** **6**

## Instagram (1) (Nível de deslizamento)

**1** **2** **3**

### Instagram

O Instagram é uma popular plataforma de redes sociais utilizada para a partilha de fotografias. Permite-lhe criar um perfil pessoal onde pode partilhar fotografias e vídeos com amigos e familiares no seu "feed do Instagram", pelo que é uma forma fantástica de se manter a par das pessoas. Muitas figuras públicas e organizações também têm contas no Instagram que pode seguir.

O Instagram foi concebido para ser utilizado como uma aplicação para telemóveis e tablets. Continua a poder aceder através de um navegador Web (web browser) num computador para conseguir utilizar todas as funções.



**4** **5** **6**

## Instagram (2) (Nível de deslizamento)

### Instagram

Como registrar-se no Instagram:



1 2 3 4 5 6 7

Depois de criar a sua conta, pode começar a **ligar-se a ("seguir") amigos e familiares**. Para o fazer:



1 2 3 4 5

## Twitter (X) (1) (Nível de deslizamento)

### Twitter (X)

O Twitter é outra rede social popular que permite criar um perfil e publicar mensagens públicas curtas, conhecidas como "tweets". O Twitter incentiva as conversas públicas, mas é possível ocultar o seu perfil de qualquer pessoa que não siga, para que possa utilizá-lo apenas para conversar com amigos e familiares.

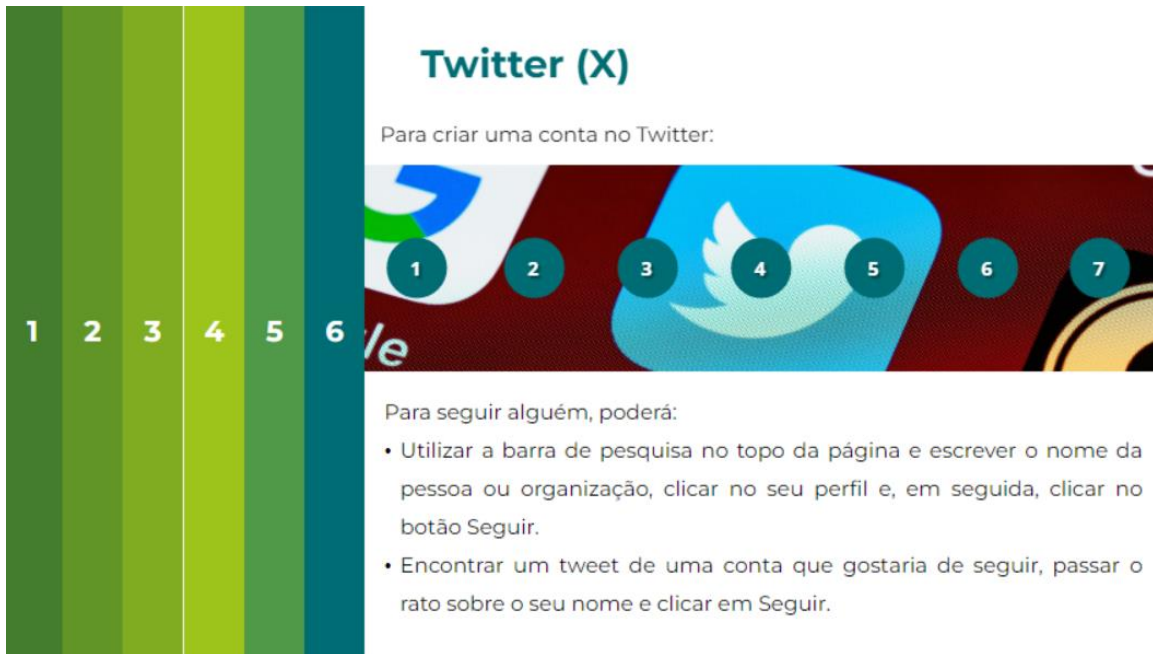
1 2 3 4 5

Pode seguir os seus amigos e familiares, bem como figuras públicas e organizações, o que é uma forma eficaz de se manter atualizado sobre os acontecimentos recentes. Verá tweets de qualquer outra pessoa no Twitter que decida seguir e também poderá ver tweets que as pessoas que segue tenham gostado ou publicado novamente.

O Twitter estabelece um limite de 280 caracteres para todos os tweets (incluindo letras, números e espaços), pelo que tem de os manter curtos e diretos.

6

## Twitter (X) (2) (Nível de deslizamento)



**Twitter (X)**

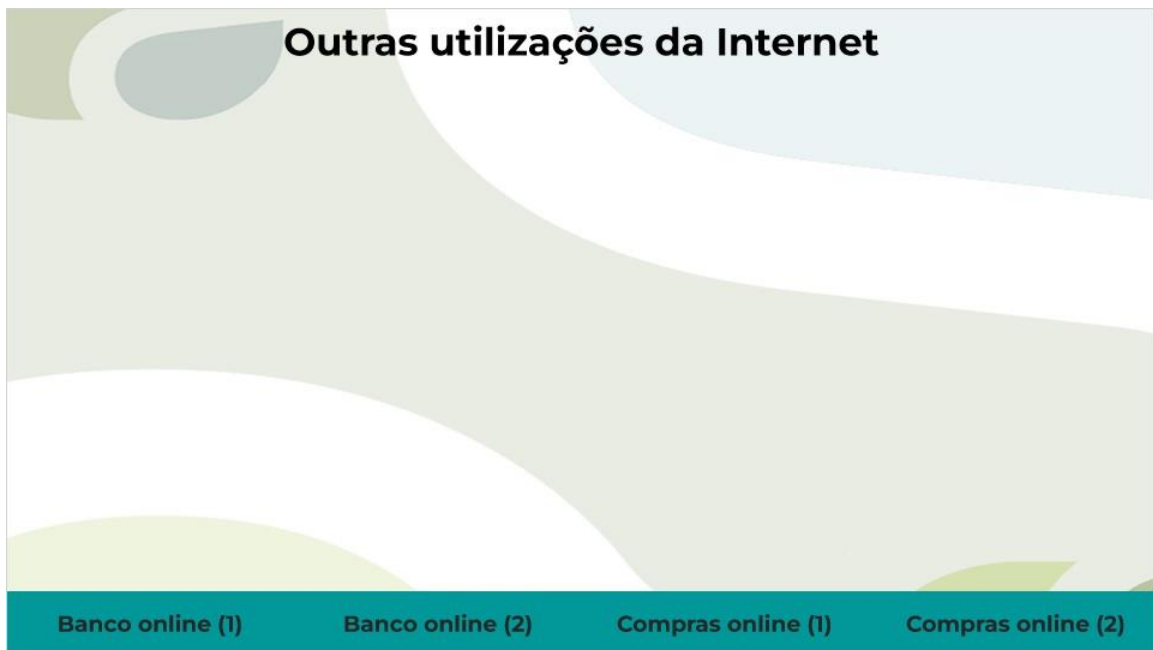
Para criar uma conta no Twitter:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Para seguir alguém, poderá:

- Utilizar a barra de pesquisa no topo da página e escrever o nome da pessoa ou organização, clicar no seu perfil e, em seguida, clicar no botão Seguir.
- Encontrar um tweet de uma conta que gostaria de seguir, passar o rato sobre o seu nome e clicar em Seguir.

## 2.18 Outras utilizações da Internet



**Outras utilizações da Internet**

Banco online (1) Banco online (2) Compras online (1) Compras online (2)



## Banco online (1) (Nível de deslizamento)

### Banco online (1)

Com o banco online, pode controlar as suas finanças a partir de casa ou enquanto está fora de casa, utilizando o Website do seu banco ou a aplicação para smartphone.

Para aceder ao serviço bancário online, é necessário registar-se online. É necessário já ter uma conta no banco e depois registar-se no seu Website. A forma mais segura de encontrar o Website é introduzir o endereço Web impresso numa carta que recebeu do banco. Cada banco tem um processo ligeiramente diferente para configurar o banco online, pelo que deve telefonar ou dirigir-se ao seu banco para se informar sobre o processo.



**Passar o rato sobre a opção seguinte para conhecer outras utilizações da Internet!**


[Banco online \(1\)](#)   [Banco online \(2\)](#)   [Compras online \(1\)](#)   [Compras online \(2\)](#)

## Banco online (2) (Nível de deslizamento)

### Banco online (2)

Para configurar o banco online, os passos podem incluir o seguinte:

- Introduzir os seus dados pessoais, incluindo o nome, os dados de contacto e os dados da conta bancária (código e número da conta).
- O banco irá contactá-lo e fará algumas perguntas para verificar a sua identidade.
- Pode ser-lhe enviado um código de ativação por correio ou por mensagem de texto.
- Definir um nome de utilizador e uma palavra-passe ou código de acesso seguro.



**Passar o rato sobre a opção seguinte para conhecer outras utilizações da Internet!**

[Banco online \(1\)](#)   [Banco online \(2\)](#)   [Compras online \(1\)](#)   [Compras online \(2\)](#)

## Compras online (1) (Nível de deslizamento)

### Compras online (1)

Comprar através da Internet é rápido e cómodo e pode ser feito a partir de casa ou mesmo quando se está fora de casa. Pode fazer compras online na maioria dos grandes supermercados e lojas de rua, bem como em lojas independentes mais pequenas. Os produtos podem ser entregues diretamente em sua casa, ou pode também utilizar um serviço chamado "clique e recolher", em que encomenda online mas recolhe os artigos na loja, ou mesmo numa loja de conveniência ou num quiosque local.

Alguns conselhos para as compras online:

- Utilize retalhistas online com boa reputação, como supermercados conhecidos, lojas de rua ou lojas online estabelecidas.
- Procure os dados de contacto completos da empresa. Uma empresa de boa reputação apresentará sempre esta informação no seu Website.
- Utilize o serviço de assistência/aconselhamento que se encontra maioritariamente disponível nesses sítios antes de comprar.

**Passar o rato sobre a opção seguinte para conhecer outras utilizações da Internet!**

**Banco online (1)      Banco online (2)      Compras online (1)      Compras online (2)**

## Compras online (2) (Nível de deslizamento)

### Compras online (2)

Além do pagamento por cartão de crédito, o [PayPal](#) oferece uma alternativa popular para compras online. O PayPal é uma plataforma de pagamento online muito utilizada que permite aos particulares e às empresas enviar e receber dinheiro de forma segura através da Internet. Constitui uma alternativa digital aos métodos de pagamento tradicionais, como os cheques e as ordens de pagamento. O PayPal permite aos utilizadores associar as suas contas bancárias, cartões de crédito ou cartões de débito à sua conta PayPal, proporcionando uma forma cómoda e segura de efetuar transações online.

Mais algumas dicas:

- Utilize o mesmo cartão apenas para transações na Internet. Verifique regularmente o extrato bancário deste cartão para detetar quaisquer transações invulgares e contacte imediatamente o seu banco se houver algum problema
- É preferível não guardar os dados do seu cartão para evitar qualquer roubo.

**Passar o rato sobre a opção seguinte para conhecer outras utilizações da Internet!**

**Banco online (1)      Banco online (2)      Compras online (1)      Compras online (2)**

## 2.19 Utilização eco-responsável da Internet

### Utilização eco-responsável da Internet

A Internet representa uma ameaça para o clima, mas é extremamente difícil de regular, uma vez que tantas pessoas a utilizam, para tantas coisas diferentes. As tecnologias digitais são responsáveis por 4% das emissões de gases com efeito de estufa, um número que deverá duplicar até 2025, e a energia necessária para este setor está a aumentar 8% ao ano.

A utilização eco-responsável da Internet é a melhor forma de minimizar o impacto ambiental negativo associado à tecnologia digital e às atividades online. Eis algumas orientações e sugestões de práticas para uma utilização eco-responsável da Internet!



## 2.20 Aprender a ser mais sustentável e circular (1)

### Aprender a ser mais sustentável e circular

Como aprendeu no Módulo 1, a **Economia Circular** é um **modelo económico** que tem como objetivo **minimizar os resíduos e o esgotamento dos recursos, alargando o ciclo de vida** dos produtos e materiais através da **reutilização, reparação, renovação e reciclagem**. É importante que todos os cidadãos, incluindo os seniores, desempenhem um papel importante na construção de uma Economia Circular. Os seniores têm mais experiência de vida e podem já ter aplicado práticas de Economia Circular nas suas vidas, mesmo sem se aperceberem de que estavam a dar um contributo ambiental positivo.



## 2.21 Aprender a ser mais sustentável e circular (2)

### Aprender a ser mais sustentável e circular

Tornar-se participante ativo na Economia Circular é uma forma fantástica de promover boas práticas e de conhecer novas práticas que pode ter esquecido ou das quais nunca ouviu falar! E este currículo vai ajudar nesse sentido, informando sobre diferentes aplicações e plataformas relacionadas com a Economia Circular, que podem ser aplicadas no seu dia a dia e permitir-lhe ser digital e sustentável, ao mesmo tempo.

Nos **módulos seguintes** iremos analisar **diferentes aplicações e plataformas** que o ajudarão a **a tornar-se mais sustentável e circular nas suas práticas quotidianas**. Para o efeito, estas práticas serão divididas em temas centrais da Economia Circular: **utilização responsável de recursos, tempo de vida dos produtos e consumo responsável de recursos**.



## 2.22 Referências

### Referências

- O smartphone e a Internet em diferentes aspetos da vida (2022): [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/c2cdeb59-4fae-496e-9535-d94d8ce283ad/SIDAL\\_Publication\\_EN.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/c2cdeb59-4fae-496e-9535-d94d8ce283ad/SIDAL_Publication_EN.pdf)
- Começar a utilizar a Internet: [https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2020-11/eBook\\_CIS\\_vF2.pdf](https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2020-11/eBook_CIS_vF2.pdf)

Voltar ao menu

## 3. Consumo responsável

### 3.1 Consumo responsável (CR) - Menu

### Consumo responsável

Embarque numa viagem esclarecedora através deste módulo, concebido para lhe dar a conhecer o conceito de Consumo responsável. Deixe que este módulo lhe sirva de trampolim para uma compreensão sólida do Consumo Responsável e o inspire a explorar mais este importante tema.

Consumo responsável - Introdução


Consumo responsável - Cenário

[Voltar ao menu principal](#)

#### 3.1.1 Introdução ao Consumo Responsável (1)

### Consumo responsável - Introdução

Os princípios do desenvolvimento sustentável são tidos em conta quando se adota um consumo responsável. Por outras palavras, **esta é uma forma de consumir** que é vantajosa, quando se consideram três pilares distintos, sem sequência. Em primeiro lugar, ajuda a economia, especialmente a **economia local** pois **permite a troca de produtos e serviços** o que é vantajoso para os agentes envolvidos nessas trocas. Em segundo lugar **beneficia a sociedade** uma vez que os bens e serviços estão relacionados com trabalhadores que recebem **salários e condições de trabalho justos** e são também benéficos para os clientes (em questões como a saúde). Finalmente, **um consumidor responsável está consciente dos efeitos** causados pelas várias fases de fabrico, entrega e eliminação dos artigos e tenta comprar os que têm menor impacto.



### 3.1.2 Introdução ao Consumo Responsável (2)

#### Consumo responsável - Introdução



No Módulo 1, falámos de consumo responsável, poupança de energia, etc. A verdade é que a tecnologia que tem vindo a surgir nos últimos anos oferece-nos **ferramentas muito úteis e eficazes** para transformar as nossas casas em locais mais eficientes.

O consumo responsável e a poupança não são apenas bons para **reduzir as nossas despesas** mas também nos ajudam a dar o nosso contributo para o ambiente, **deixando o planeta em boas condições para as gerações** atuais e futuras.

Para além disso, o nosso próprio smartphone permite-nos ser mais eficientes ou, pelo menos, **conscientes do que consumimos** e há todo o tipo de aplicações **para poupar** ver e reduzir o consumo, e até para saber a origem do que consumimos.

### 3.1.3 Introdução ao Consumo Responsável (3)

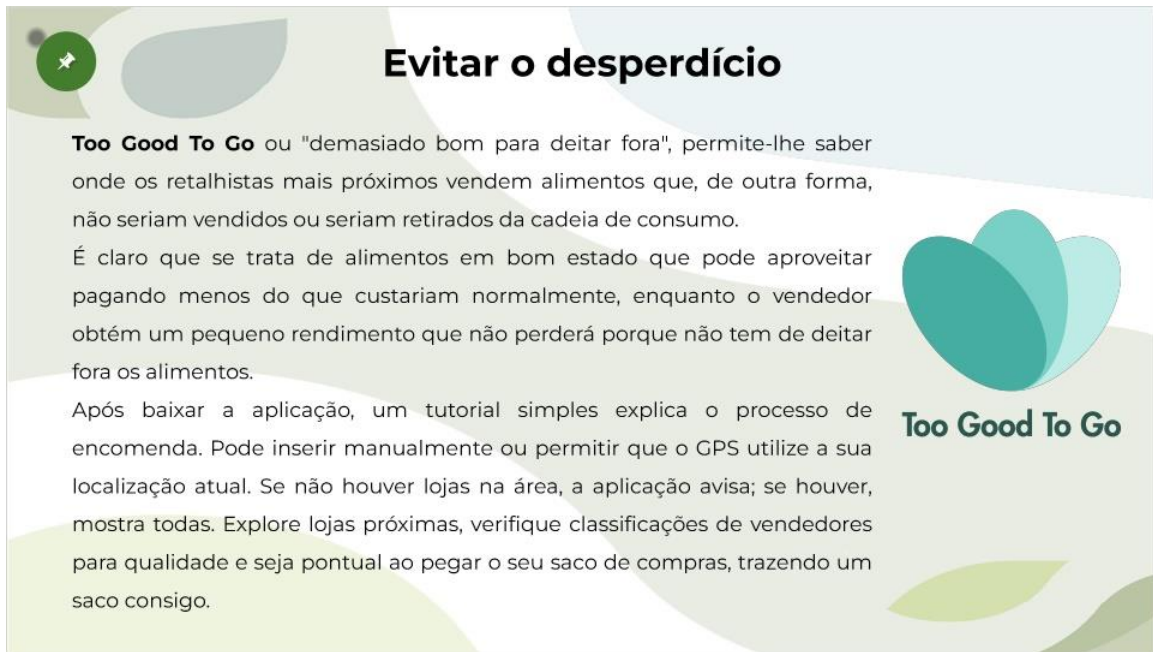
#### Consumo responsável - Introdução

Mas não estamos a falar apenas dos produtos consumidos, mas também das suas embalagens. Fazer escolhas conscientes no que diz respeito às embalagens é crucial para reduzir o impacto ambiental. Algumas dicas para ser mais sustentável com as suas escolhas de embalagens:



Este módulo apresentará algumas destas aplicações, para além de alguns conselhos interessantes para melhorar o consumo e a consciência circular.

### 3.1.4 Evitar o desperdício (1)



## Evitar o desperdício

**Too Good To Go** ou "demasiado bom para deitar fora", permite-lhe saber onde os retalhistas mais próximos vendem alimentos que, de outra forma, não seriam vendidos ou seriam retirados da cadeia de consumo.

É claro que se trata de alimentos em bom estado que pode aproveitar pagando menos do que custariam normalmente, enquanto o vendedor obtém um pequeno rendimento que não perderá porque não tem de deitar fora os alimentos.

Após baixar a aplicação, um tutorial simples explica o processo de encomenda. Pode inserir manualmente ou permitir que o GPS utilize a sua localização atual. Se não houver lojas na área, a aplicação avisa; se houver, mostra todas. Explore lojas próximas, verifique classificações de vendedores para qualidade e seja pontual ao pegar o seu saco de compras, trazendo um saco consigo.

**Too Good To Go**

### 3.1.5 Evitar o desperdício (2)




## TooGoodToGo - Passos a seguir

- Passo 1
- Passo 2
- Passo 3
- Passo 4
- Passo 5
- Passo 6
- Passo 7
- Passo 8


Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 1 (Nível de deslizamento)

**TooGoodToGo - Passos a seguir**



Passo 1 Passo 2 Passo 3 Passo 4 Passo 5 Passo 6 Passo 7 Passo 8



Descarregue esta aplicação gratuita, disponível para dispositivos [Android](#) e [iOS](#).

Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 2 (Nível de deslizamento)

**TooGoodToGo - Passos a seguir**



Passo 1 Passo 2 Passo 3 Passo 4 Passo 5 Passo 6 Passo 7 Passo 8



Crie uma conta através de uma Conta Google, a Conta Facebook ou diretamente com o seu e-mail.

Clique nos círculos para visualizar as etapas!



### Passo 3 (Nível de deslizamento)

**TooGoodToGo - Passos a seguir**



Quando tiver acesso, escolha a sua localização para ver as oportunidades que pode encontrar. Além disso, pode indicar a que distância da sua localização pretende ver os resultados (1 km é a distância mínima e 30 km a distância máxima).



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

### Passo 4 (Nível de deslizamento)

**TooGoodToGo - Passos a seguir**




Encontrará diferentes lojas e em cada uma delas verá, à primeira vista, o custo da compra do pacote surpresa e a hora de levantamento. Também verá os pacotes que já foram vendidos (bem como o momento da venda), caso esteja interessado, no futuro, e queira saber mais informações sobre eles para outras compras.



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 5 (Nível de deslizamento)

### TooGoodToGo - Passos a seguir



Depois de selecionar uma loja que lhe agrada, poderá ver o tipo de produtos que o pacote surpresa pode incluir, bem como as opiniões de outros utilizadores ou mesmo o endereço exato de recolha. Além disso, no canto superior direito de cada descrição personalizada de uma loja e do seu pacote surpresa, pode clicar no "coração" que aparece e, imediatamente, essa loja ficará na sua Lista de Favoritos e será mais fácil encontrá-la na aplicação quando a abrir.



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 6 (Nível de deslizamento)

### TooGoodToGo - Passos a seguir



Finalmente, se estiver interessado, clique em "Reservar" abaixo e ser-lhe-á pedido o número de pacotes surpresa que pretende selecionar (por vezes, a mesma loja pode oferecer vários) e o método de pagamento que pretende utilizar (que pode ser por cartão de crédito/débito, Google Pay ou PayPal).



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 7 (Nível de deslizamento)

### TooGoodToGo - Passos a seguir



Quando o pagamento for efetuado com êxito, a aplicação notifica-o. Também verá um código de recolha na aplicação que terá de utilizar no processo de recolha.



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

## Passo 8 (Nível de deslizamento)

### TooGoodToGo - Passos a seguir

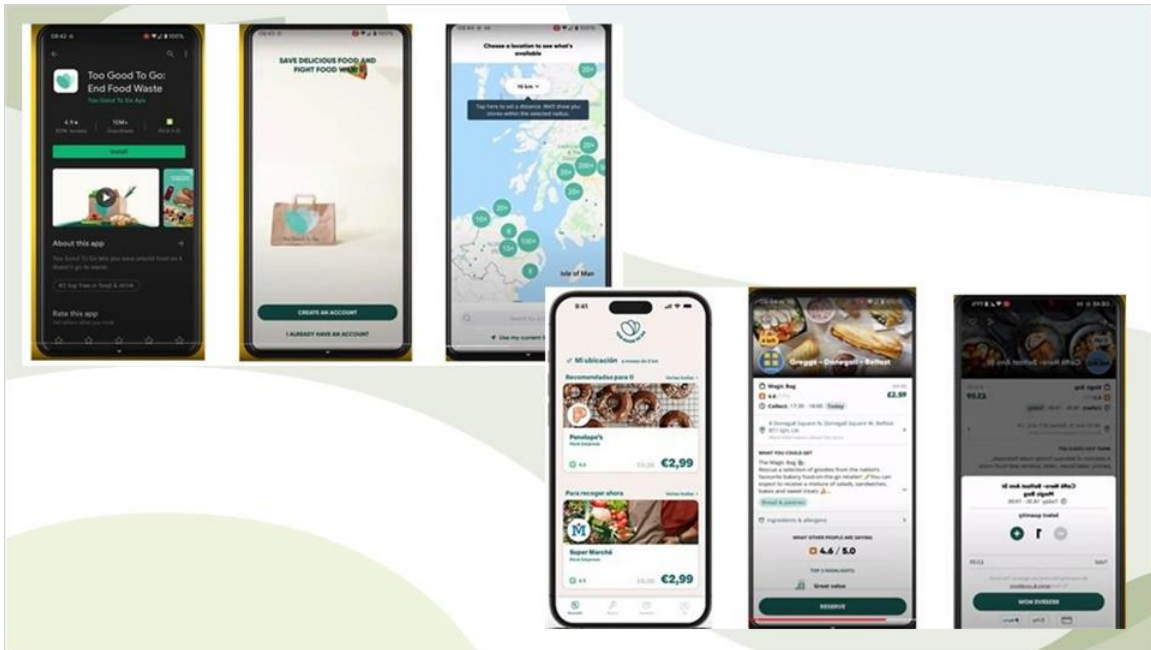


Depois, deve dirigir-se à loja com o seu código de coleção e receberá o seu pacote surpresa. Não se esqueça de trazer o seu próprio saco para colocar o conteúdo, estamos a tentar ser sustentáveis!



Clique nos círculos para visualizar as etapas!

### 3.1.6 Evitar o desperdício (3)



### 3.1.7 Evitar os resíduos (4)



## OLIO (Nível de deslizamento)



**Evitar o desperdício**

Gostou da ideia da aplicação Too Good To Go? Existem mais aplicações como esta!

Uma aplicação semelhante poderia ser a OLIO. Esta aplicação liga os vizinhos entre si e às empresas locais para que os excedentes alimentares possam ser partilhados e não deitados fora. Pode tratar-se de alimentos que estão a chegar ao fim do prazo de validade nas lojas locais, de legumes cultivados em casa, do pão do seu padeiro ou das mercearias que tem no frigorífico quando vai para fora. Para sua comodidade, a OLIO também pode ser utilizada para artigos domésticos não alimentares. Mais informações estão disponíveis [aqui! \(apenas em inglês ou espanhol\)](#)

OLIO  
Karma  
Fénix



## Karma (Nível de deslizamento)



**Evitar o desperdício**

Gostou da ideia da aplicação Too Good To Go? Existem mais aplicações como esta!

Também pode utilizar a Karma, uma aplicação de recuperação de alimentos que permite aos retalhistas venderem os seus excedentes aos consumidores a um preço mais baixo, em vez de desperdiçarem alimentos de alta qualidade. Mais informações estão disponíveis [aqui! \(apenas em inglês\)](#)

OLIO  
Karma  
Fénix



## Phenix (Nível de deslizamento)

**Evitar o desperdício**

Gostou da ideia da aplicação Too Good To Go? Existem mais aplicações como esta!

OLIO

Karma

Fénix

Outra opção é a aplicação Phenix, que lhe dá a possibilidade de guardar os produtos diários que as empresas do seu bairro (mercearias, restaurantes, padarias, etc.) deitam fora. Pode comprar por um preço reduzido, escolhendo entre cestos temáticos de cada empresa. Mais informações estão disponíveis [aqui! \(apenas em inglês\)](#)

### 3.1.8 Alimentação sustentável (1)

**Alimentação sustentável**

Alimentação sustentável envolve escolher alimentos saudáveis para o corpo e o ambiente. **Faça duplo clique** nos campos abaixo para encontrar algumas dicas para uma alimentação sustentável! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: **Reiniciar**

**Coma diferentes tipos de alimentos!**

**Coma mais alimentos à base de plantas!**

## Alimentação sustentável (Nível de deslizamento)

### Alimentação sustentável

Alimentação sustentável envolve escolher alimentos saudáveis para o corpo e o ambiente. **Faça duplo clique** nos campos abaixo para encontrar algumas dicas para uma alimentação sustentável! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)

De facto, a dieta de muitas pessoas inclui apenas alguns tipos de alimentos, o que restringe a quantidade de nutrientes que podem obter das suas refeições. No entanto, ao variar os alimentos que consome, pode simplesmente receber nutrientes adicionais e comer de forma mais sustentável, privilegiando os produtos sazonais. Por exemplo, em vez de limitar a sua ingestão de proteínas apenas à carne de vaca, formas adicionais de proteínas, como o peixe e as lentilhas, podem fornecer ao corpo gorduras ómega 3, gorduras ómega 6 e antioxidantes.

Cada vez mais pessoas optam por uma dieta à base de plantas que inclui frutos secos, frutas e legumes. Está provado que os alimentos produzidos a partir de plantas são mais saudáveis do que os produzidos a partir de animais. As pessoas estão a receber ideias de sociedades asiáticas que se baseiam fortemente em dietas à base de plantas, como a Malásia e a China. Para obter sabores extraordinários e mais saúde, as culturas mediterrânicas dominaram a arte de cozinhar pratos à base de plantas, como massas, guisados e tagines.

### 3.1.9 Alimentação sustentável (2)

### Alimentação sustentável

Para além disso, é importante **evitar o desperdício de alimentos** (tal como referido na secção anterior), mas também, se tiver tempo e espaço, trabalhar ou **cultivar os seus próprios alimentos**. Ao cultivar os seus próprios alimentos, elimina a necessidade de os transportar através de grandes distâncias num veículo que emite poluentes para o ambiente.

Além disso, implica que, ao utilizar as suas culturas alimentares, estará a contribuir para **absorver algum dióxido de carbono do ambiente**. Lembre-se que não precisa de muita terra para cultivar os seus próprios alimentos. Pode produzir facilmente couves, tomates, cebolas e ervas aromáticas numa horta. **As culturas alimentares também podem ser cultivadas em vasos nas varandas ou janelas**. Cultivar parte dos seus próprios alimentos reduz a sua despesa nas compras. Além disso, é uma **fantástica abordagem para evitar comer produtos químicos perigosos** que são adicionados às culturas durante o cultivo e o processamento.

A seguir, vamos explicar algumas aplicações que o podem ajudar com estas ideias para uma alimentação mais saudável!

### 3.1.10 Aplicação Kuri (1)

## Kuri

Kuri é uma aplicação de cozinha eco responsável, que ajuda a adotar uma cozinha sazonal. O Kuri aprende e adapta-se às preferências, gostos e hábitos alimentares. Tem mais de 750 receitas, organiza listas de compras e apoia os agricultores locais. Baseia-se em três pilares: nutrição personalizada, sugestões de alimentos com menor impacto ambiental e sugestões de produtos sazonais.



### 3.1.11 Aplicação Kuri (2)

## Kuri

Ao abrir a aplicação Kuri, poderá receber receitas personalizadas com base nos seus hábitos culinários, no tipo de dieta que está a seguir com as respetivas restrições alimentares ou no seu estilo de vida. O grande número de filtros que permitem aos utilizadores personalizar as receitas que pretendem receber garante uma variedade notável de resultados, com mais de 700 receitas disponíveis.

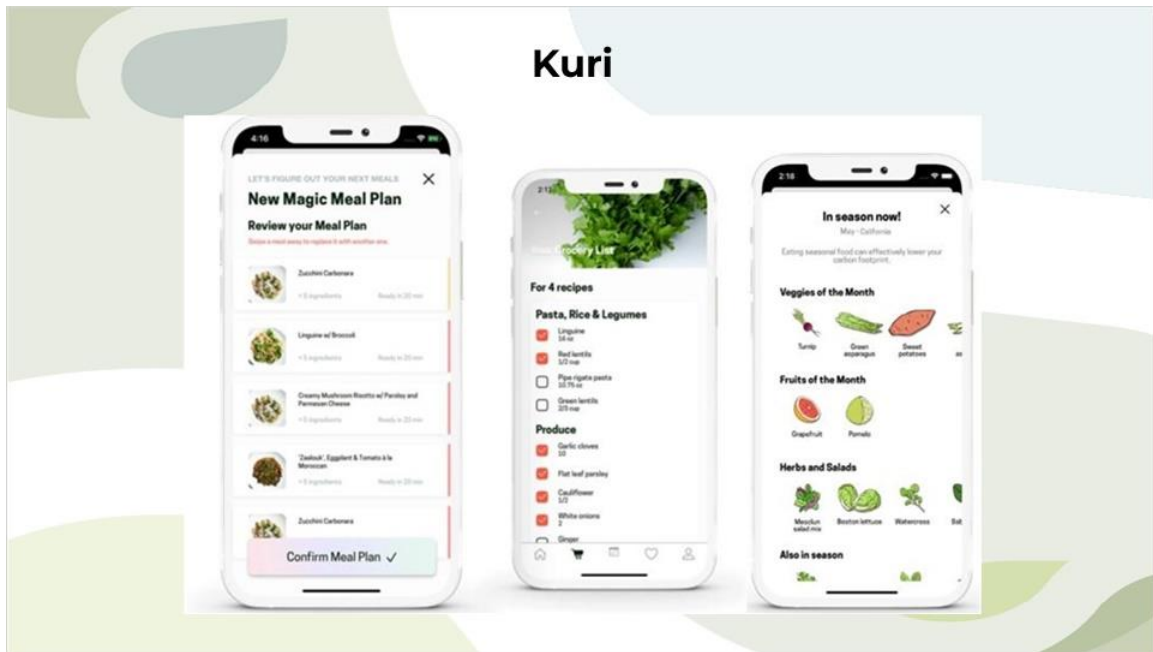
Outra das funções incluídas pode ser a receção de dietas personalizadas de acordo com as suas necessidades (ou com os alimentos que tem disponíveis no frigorífico). É também uma aplicação muito útil para adicionar a sua lista de compras, uma vez que pode transformar rapidamente as receitas numa lista de tudo o que precisa do supermercado para as cozinhar.

Como utilizador do Kuri, se não for muito especializado em cultura gastronómica, poderá apreciar a sua lista atualizada com alimentos sazonais. Os produtos zero quilómetros, aqueles que não têm de percorrer longas distâncias para chegar do campo à sua mesa, têm um menor impacto no ambiente e são mais recomendáveis, razão pela qual é sempre útil saber quais são estes alimentos.






### 3.1.12 Alimentação sustentável



### 3.1.13 Aplicação Yuka (1)

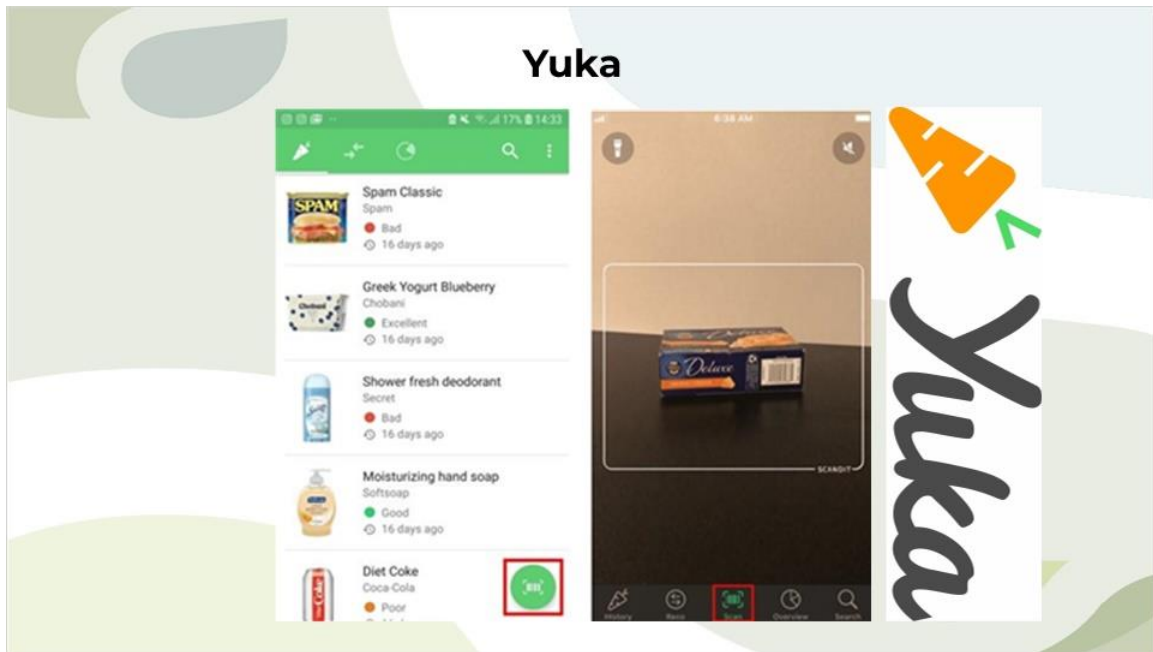


**Yuka**

Yuka analisa produtos alimentares e cosméticos para decifrar a sua composição e avaliar os seus efeitos na saúde. Com o objetivo de melhorar a forma como consumimos, a Yuka traz simplicidade e transparência para compreender os rótulos dos produtos com um só clique. É utilizado um código de cores simples para indicar os efeitos de cada produto na saúde: excelente, bom, medíocre ou mau. É então possível aceder a uma ficha detalhada para compreender em pormenor a avaliação de cada item.

Para descarregar a aplicação, abra o [App Store](#) ou [Google Play](#) no seu telemóvel. Digite Yuka na barra de pesquisa, o logótipo Yuka com uma cenoura aparecerá e, em seguida, transfira a aplicação. Para digitalizar, deve clicar no ícone "Digitalizar" na aplicação e colocar o ecrã do telemóvel em frente ao código de barras do produto para o digitalizar. Também pode clicar aqui a partir do seu telemóvel para aceder diretamente ao modo "Scan". Imediatamente após a leitura do código de barras, acede à classificação do produto através de um código de cores que vai do verde ao vermelho e, em seguida, a uma análise mais pormenorizada, acedendo à ficha do produto.

### 3.1.14 Aplicação Yuka (2)



### 3.1.15 Aplicação HappyCow



## HappyCow

HappyCow é uma aplicação e um website que apresenta uma lista de empresas Vegan e à base de plantas (cerca de 200 000). Tal como o Google e outras plataformas de pesquisa, mostra-lhe opções próximas com base em critérios de filtragem. Todas as empresas listadas na HappyCow oferecem pelo menos 1-3 opções de produtos veganos.

As principais características da aplicação são:

- Viajar com facilidade em mais de 180 países.
- APENAS NA APLICAÇÃO Guarde locais offline, torne seu o mapa.
- Filtrar os locais que agradam a todos.
- Navegar diretamente através da aplicação.
- Ler mais de 1 milhão de comentários de veganos de todo o mundo.
- APENAS NA APLICAÇÃO Traduzir para a sua língua com um toque.
- Verificar a atividade mais recente no seu feed personalizado.
- APENAS APLICAÇÃO Receba notificações de novos locais perto de si.
- Ligue-se a pessoas que pensam da mesma forma em qualquer lugar.



The image shows the HappyCow app interface. It features a map view with various colored pins indicating nearby vegan locations. A list of nearby locations is displayed below the map, including 'Lava Tostaria' and 'Vegan Café'. The app's logo, a purple cow head, is visible in the top left corner.

### 3.1.16 Rótulos de eficiência (1)

## Rótulos de eficiência

Ninguém deseja gastar mais energia do que deveria. Seguem-se algumas dicas simples de poupança de energia para o ajudar a reduzir as suas contas de energia!

Atenção às suas luzes!      Reduza a sua fatura de água!      Controle a temperatura em casa!      Desligue os aparelhos de vez em quando.

### Atenção às suas luzes! (Nível de deslizamento)

## Atenção às suas luzes!

- Desligue as luzes quando sair de uma divisão, mas não à custa da sua segurança - mantenha as escadas e outras áreas bem iluminadas para reduzir o risco de queda.
- Substituir as lâmpadas tradicionais por lâmpadas LED permite-lhe poupar dinheiro.



Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Atenção às suas luzes!      Reduza a sua fatura de água!      Controle a temperatura em casa!      Desligue os aparelhos de vez em quando.

## Reduza a sua fatura de água! (Nível de deslizamento)

### Reduza a sua fatura de água!

- Tome um duche em vez de tomar um banho ou considere não encher a banheira até ao fim.
- Repare as torneiras que estão a pingar.
- Para poupar dinheiro, lave a loiça numa bacia em vez de a lavar debaixo de água corrente.
- Quando se utiliza uma máquina de lavar louça, não é necessário enxaguar a louça antes de a colocar na máquina de lavar.
- Para as bebidas quentes, ferva apenas a quantidade de água necessária.



Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Atenção às suas luzes!

Reduza a sua fatura de água!

Controle a temperatura em casa!

Desligue os aparelhos de vez em quando.

## Controle a temperatura em sua casa! (Nível de deslizamento)

### Controle a temperatura em sua casa!

- A máquina de lavar roupa deve funcionar a uma temperatura mais baixa.
- Utilize os controlos do aquecimento, como termóstatos e temporizadores, para aquecer a sua casa sem desperdiçar energia.
- Certifique-se de que mantém a sala de estar (ou a divisão que mais utiliza) quente durante o dia, enquanto está em casa, mas aqueça o quarto antes de se deitar.
- Se houver divisões que não utiliza, desligue os radiadores e feche as portas.
- Mantenha os radiadores e aquecedores limpos, para que o ar quente possa circular.
- Ventile a sua casa. Areje totalmente durante um curto período de tempo, com as janelas abertas de ambos os lados durante cerca de 5 minutos.



Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Atenção às suas luzes!

Reduza a sua fatura de água!

Controle a temperatura em casa!

Desligue os aparelhos de vez em quando.

## Desligue os aparelhos de vez em quando! (Nível de deslizamento)

### Desligue os aparelhos de vez em quando!

- Desligue os aparelhos quando não estão a ser utilizados em vez de os deixar em standby.
- Não desligue o frigorífico ou o congelador (a menos que se ausente durante muito tempo e tenha esvaziado o frigorífico), pois isso pode significar que os alimentos se estraguem mais cedo do que deveriam.
- Não utilizar o frigorífico à temperatura mais baixa possível.
- Descongele o seu congelador de seis em seis meses para garantir o seu funcionamento eficiente.
- Muitos aparelhos novos têm uma classificação energética. Deve escolher a melhor classificação energética possível.



Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Atenção às suas luzes!

Reduza a sua fatura de água!

Controle a temperatura em casa!

Desligue os aparelhos de vez em quando.

### 3.1.17 Eficiência hídrica e energética

#### Consumo de água e energia

Relativamente à **conservação da água** existe uma vasta biblioteca de aplicações móveis que podem ajudá-lo a conservar a água, fornecendo informações como a quantidade de água que está a consumir e quaisquer outras dicas para reduzir o consumo de água.

Em termos de **consumo de energia** é também importante compreender e monitorizar o seu consumo de eletricidade em tempo real, diretamente na palma da sua mão. Os avanços tecnológicos progressivos e as aplicações ajudaram a sociedade a controlar facilmente o seu consumo de energia.



## Dropcountr (Nível de deslizamento)

### Consumo de água e energia

**1**

O **Dropcountr** liga as pessoas aos seus serviços de abastecimento de água através dos dispositivos móveis que utilizam diariamente. Está disponível para o seu telemóvel e para o seu computador e pode compreender e gerir o seu consumo pessoal de água, comparar o consumo com o de vizinhos semelhantes, definir e atingir objetivos de consumo de água, entre outras utilizações.

Link para [Android](#) e [iOS](#)!



**2** **3** **4**

## Calculadora da pegada hídrica (Nível de deslizamento)


### Consumo de água e energia

**1** **2**

**Calculadora da pegada hídrica** é uma aplicação que o ajuda a medir e a analisar o seu consumo de água em várias atividades em que se utiliza água, como a limpeza, a lavagem, a jardinagem, a cozinha, a lavagem de automóveis, etc.

[Link!](#)

Para mais informações sobre as candidaturas, consultar a [seguinte ligação!](#) (apenas em inglês)



**3** **4**


## Aplicações (Nível de deslizamento)

### Consumo de água e energia

Em geral, **aplicações de monitorização do consumo de eletricidade** são ferramentas digitais avançadas e fáceis de utilizar, concebidas para dispositivos inteligentes, que permitem aos utilizadores acompanhar, analisar e gerir o seu consumo de eletricidade.

Alguns exemplos de aplicações são:

**Monitor de energia doméstica Sense:** Esta aplicação oferece aos utilizadores informações sem paralelo sobre o consumo de energia do seu agregado familiar em tempo real e historicamente. Destaca-se pela sua capacidade de empregar a aprendizagem automática para reconhecer as assinaturas energéticas de dispositivos domésticos individuais, refinando continuamente a sua precisão em relação a uma base de dados expansiva de aparelhos eletrodomésticos e eletrónicos. Ligações para [Android](#) e [iOS](#)!



## Smappee (Nível de deslizamento)

### Consumo de água e energia

**Smappee:**

Uma aplicação de gestão de energia abrangente, concebida tanto para casas como para veículos elétricos. Esta aplicação permite aos utilizadores programar eficazmente o carregamento dos seus veículos utilizando energia solar ou gerir o consumo doméstico de energia durante as horas de vazio.

Links para [Android](#) e [iOS](#)!



### 3.1.18 Eficiência (2)

## Rótulo Eficiência 2020

[Label 2020](#) Efficiency é uma aplicação destinada aos consumidores para os apoiar na compra e comparação de eletrodomésticos nas diferentes categorias (aparelhos de refrigeração, máquinas de lavar louça, televisores, máquinas de lavar roupa, etc.). Pode ser utilizado em smartphones, tablets ou computadores. O Efficiency Check fornece-lhe informações sobre os produtos que constam da etiqueta energética. Estes dados facilitam a comparação dos aparelhos e permitem também avaliar melhor os custos de funcionamento e os custos totais estimados. **Faça duplo clique** nos campos abaixo! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)



### Eficiência (Nível de deslizamento)

## Rótulo Eficiência 2020

[Label 2020](#) Efficiency é uma aplicação destinada aos consumidores para os apoiar na compra e comparação de eletrodomésticos nas diferentes categorias (aparelhos de refrigeração, máquinas de lavar louça, televisores, máquinas de lavar roupa, etc.). Pode ser utilizado em smartphones, tablets ou computadores. O Efficiency Check fornece-lhe informações sobre os produtos que constam da etiqueta energética. Estes dados facilitam a comparação dos aparelhos e permitem também avaliar melhor os custos de funcionamento e os custos totais estimados. **Faça duplo clique** nos campos abaixo! Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)

Basta digitalizar o código QR no rótulo com o seu smartphone para obter os dados do produto a partir da base de dados da UE.

Se não for possível digitalizar o código QR ou se estiver a utilizar a ferramenta em casa, no seu PC/portátil, pode obter os dados do produto introduzindo o nome da marca e do modelo. Ir para a entrada do nome do modelo.

Pode repetir este processo as vezes que quiser para todos os produtos em que está interessado.



### 3.1.19 Eficiência (3)

## Rótulo Eficiência 2020

A ferramenta utiliza os dados da base de dados oficial de produtos da UE. As informações do produto recuperadas são armazenadas localmente no seu dispositivo. Naturalmente, não é necessário registar-se ou introduzir os seus dados pessoais.



### 3.1.20 Fontes Consumo Responsável

## Fontes para o Consumo Responsável

- Consumo responsável: definição e exemplos: <https://www.cidac.pt/index.php/o-que-fazemos/comercio-e-desenvolvimento/consumo-responsavel/>
- Conselhos de poupança de energia para reduzir a fatura energética: <https://poupaenergia.pt/poupar/>

Voltar a Consumo Responsável menu

## 3.2 Cenário Consumo responsável

### 3.2.1 Consumo Responsável: Cenário

**Cenário:  
Consumo Responsável**

Sara: Olá!!  
Obrigado por ter vindo!

Neste cenário, o utilizador faz a sua vida quotidiana. Vai visitar a sua filha. O cenário passa-se em sua casa e numa pequena loja.

Pode escolher entre respostas corretas e incorretas. As respostas corretas conduzem a mais diálogo ou feedback, enquanto as respostas incorretas levam o utilizador a tentar novamente.

Os elementos-chave do cenário incluem a compreensão do cenário, a aplicação dos conhecimentos e a reflexão sobre o feedback para melhorar.

Estão prontos?

[Voltar ao menu](#)

### 3.2.2 Consumo Responsável: Cenário

Olá, acabei de comprar comida pronta na loja da tua amiga Elena e acho que ela vai deitar muita comida fora ao fim do dia. Já havia demasiadas coisas cozinhadas.

Quer que lhe enviemos algumas recomendações sobre como evitar isso?

Claro!

Perfeito. Qual é a melhor opção para si?


Você

### 3.2.3 Consumo Responsável: Cenário: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

## Evitar o desperdício alimentar...

Qual é a melhor opção para evitar o desperdício alimentar? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo.



- ◇ Preparar comida para menos pessoas do que as que costumam ir às compras e, se não houver mais comida, dizer-lhes para irem a outros estabelecimentos
- ◇ Trabalhar com reservas para cozinhar apenas o que é "pré-vendido".
- ◇ Identificar aplicações que permitam ajudar as pessoas a comprar produtos não vendidos a preços reduzidos e evitar o desperdício alimentar.

### 3.2.4 Consumo Responsável: Cenário



Olá, no outro dia recebi uma sugestão da sua filha sobre a utilização de aplicações para vender os excedentes alimentares que preparamos e não vendemos. Pode dizer-me o nome de uma dessas aplicações?

Você

Claro!

### 3.2.5 Consumo Responsável: Cenário: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

**Aplicações para vender os excedentes alimentares...**

Na sua opinião, qual é a melhor aplicação para vender excedentes alimentares? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.

**Você**

- Yuka
- Etiquetable
- Too Good To Go

### 3.2.6 Consumo Responsável: Cenário

Olá, estava a preparar a minha lista de compras e estava a pensar em que frutos comprar mais tarde... Sabem qual destes frutos é específico da estação do outono?

### 3.2.7 Consumo Responsável: Cenário: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



The image shows a multiple-choice question interface. At the top, there are three options, each with a red circle containing a number: 1. A strawberry, 2. An orange (whole and sliced), and 3. A watermelon (whole and sliced). Below the options, the text 'Escolha múltipla' is displayed. At the bottom, there are three radio button options: 1 Morangos, 2 Laranjas, and 3 Melancia.

### 3.2.8 Consumo Responsável: Cenário



### 3.2.9 Consumo Responsável: Cenário: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

#### Frutas e legumes da época...

Como saber que fruta ou legume é da época? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.



- Só se pode saber se se viveu no campo ou se foi agricultor.
- Estudo de livros e manuais
- Utilizar aplicações como a KURI.

### 3.2.10 Consumo Responsável: Cenário



Olá, papá. Depois de renovar a nossa cozinha, estamos a pensar em mobilá-la. Há semanas que andava a pensar nesta tarefa. Tem alguma ideia de qual o melhor tipo de frigorífico? Não faço a mínima ideia. Vi alguns catálogos e há demasiadas opções.

### 3.2.11 Consumo Responsável: Cenário: Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



**Como escolher um frigorífico...**

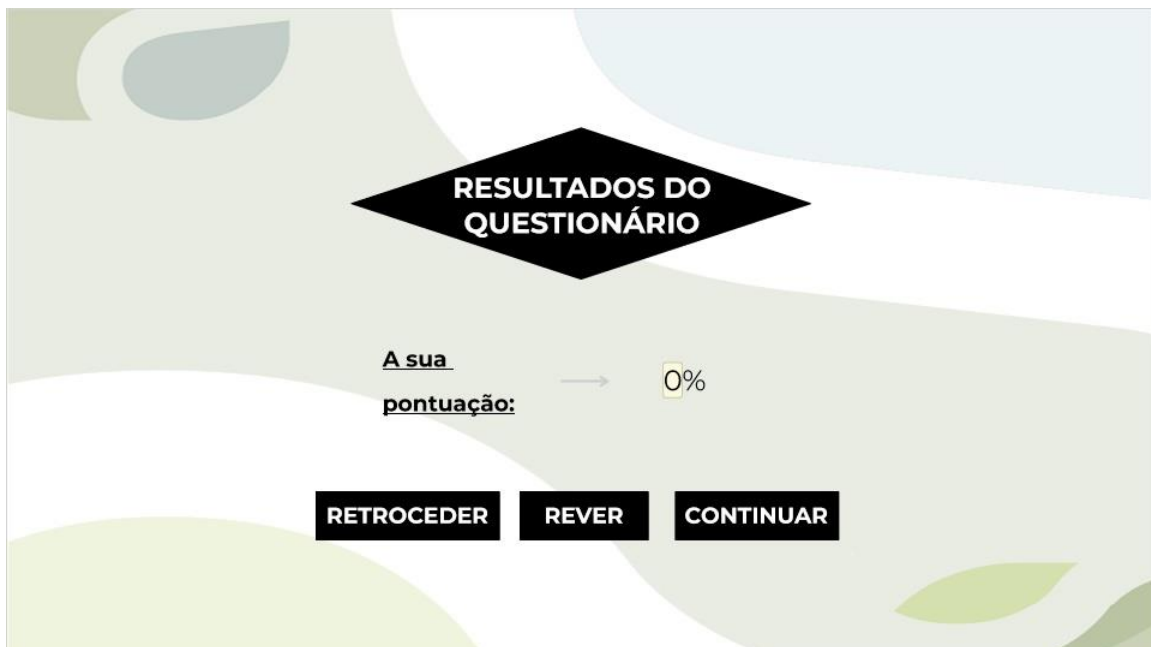
Qual é a melhor opção para escolher um frigorífico? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta



- Utilizando aplicações comparativas como o Label 2020 Efficiency.
- Ir à loja física e ouvir os conselhos do pessoal de vendas.
- Escolher ao acaso (todos serão semelhantes, arrefecerão e congelarão).

### 3.2.12 Consumo Responsável: Cenário (Resultados do questionário)

(Resultado do deslize, 0 pontos, 1 tentativa permitida)



**RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO**

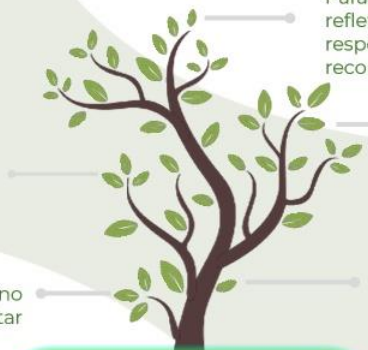
A sua pontuação: → 0%

**RETROCEDER** **REVER** **CONTINUAR**

### 3.2.13 Consumo Responsável: Cenário (Árvore SEN4CE)

## A árvore SEN4CE

A árvore mostra-lhe o progresso do curso. Durante o processo, poderá também descobrir algumas surpresas.



Parabéns! Esta árvore ergue-se bem alto, refletindo a sua dedicação a um consumo responsável. É mestre nisto! Reclame a sua recompensa!

Está realmente a fazer a diferença! A sua árvore simboliza a mudança positiva que o consumo consciente pode trazer.

Cada escolha que faz pode ter um impacto duradouro! Veja como a árvore floresce com as suas decisões conscientes.

Muito bem! O seu empenho no consumo responsável ajudou a plantar a semente da mudança!

Continue neste caminho! Os seus hábitos de consumo consciente estão a nutrir o mundo, um ramo de cada vez.

**Toque aqui!**

**Voltar ao menu**



## 4. Vida útil do produto

### 4.1 Menu da vida útil do produto

### Vida útil do produto

À medida que avançamos para um futuro mais sustentável, é absolutamente crucial compreender o ciclo de vida dos produtos no âmbito de uma Economia Circular. Este módulo leva-o numa viagem reveladora para explorar exatamente isso: como o prolongamento da vida útil dos produtos contribui para uma economia mais sustentável e circular. Estamos ansiosos por aprender e crescer consigo!

Vida útil do produto - Introdução

Cenário: Vida útil do produto

Voltar ao menu

#### 4.1.1 Introdução à Vida útil do produto (1)

### Introdução: Vida útil do produto

No mundo atual, em que nos apercebemos de que os recursos são limitados e os impactos negativos dos nossos padrões de consumo são cada vez mais evidentes, é mais importante do que nunca adotar uma abordagem circular à conceção dos produtos e à gestão do ciclo de vida.

Numa Economia Circular, o objetivo é não produzir resíduos ou poluição. Em vez disso, os produtos, peças e materiais são utilizados, tratados, reparados, reutilizados e reciclados tanto quanto possível.

Na nossa unidade sobre Economia Circular, abordaremos uma das cinco principais formas de aplicar a Economia Circular: centrado no tempo de vida do produto.

O prolongamento da vida útil dos produtos (manter as nossas coisas em uso durante mais tempo) é, segundo a diretora-geral da Patagonia, Rose Marcario, *"a melhor coisa que podemos fazer pelo planeta"* enquanto consumidores individuais. E, felizmente, a Patagonia não é a única empresa que permite que os seus clientes o façam. Existem várias empresas que se dedicam a tornar as peças acessíveis e a reparar facilmente os produtos através da criação de diferentes aplicações ou plataformas.

## 4.1.2 Introdução à Vida útil do produto (2)

### Introdução: Vida útil do produto

Com o tempo, o prolongamento da vida útil dos produtos através de cuidados e reparações adequados reduz a necessidade de comprar mais. Infelizmente, este simples ato de evitar as emissões de CO<sub>2</sub>, a produção de resíduos e a utilização de água ainda não é uma tendência comum. Este módulo apresentará o conceito de vida útil dos produtos e explorará a forma como as aplicações e plataformas da Economia Circular podem ser utilizadas como ferramentas complementares às ações implementadas para prolongar a vida útil dos produtos, reduzir os resíduos e promover a sustentabilidade.

Analisaremos exemplos de diferentes aplicações ou plataformas de ciclo de vida de produtos para implementar princípios circulares ao longo do ciclo de vida do produto nas rotinas diárias.

No final deste módulo, terá uma sólida compreensão dos benefícios e desafios da conceção de produtos circulares e da gestão do ciclo de vida, bem como de aplicações e plataformas práticas para aplicar as abordagens da Economia Circular à sua rotina diária.

## 4.1.3 Mercados secundários

### Mercados secundários

Os mercados secundários desempenham um papel crucial na promoção da Economia Circular, prolongando o tempo de vida dos produtos e reduzindo os resíduos. Além disso, permitem a venda ou a troca de produtos usados, prolongando assim a sua vida útil. Isto reduz a procura de novos produtos e reduz a quantidade de resíduos gerados.

Além disso, ao reutilizarem e reaproveitarem produtos, reduzem o número de recursos necessários para produzir novos produtos. Deste modo, os recursos naturais são conservados e o impacto ambiental da produção é reduzido.

Além disso, em tempos de aumento constante dos preços, os mercados secundários são também uma alternativa económica do ponto de vista dos custos.



#### 4.1.4 Vinted (1)

### Aplicação de mercado de roupa em segunda mão "Vinted"

A Vinted é provavelmente um dos serviços mais populares de venda e compra de artigos de vestuário em segunda mão para reduzir o consumo de vestuário e evitar a produção. A Vinted promove a moda circular e permite o consumo sem criar resíduos adicionais. Tem mesmo preços acessíveis para todos os tipos de economia e para quem vende para ganhar dinheiro extra. O objetivo desta empresa não é apenas reduzir o consumo e cuidar do ambiente, mas também promover a moda sustentável.

Vinted é uma aplicação onde as pessoas que vendem roupas que já não querem, as carregam na plataforma individualmente. Desta forma, quem estiver interessado em comprar roupa usada pode encontrá-la na aplicação. Por outras palavras, o vendedor e o comprador estão em contacto através desta aplicação para negociar o preço e fechar a transação. A pessoa que oferece as suas roupas para venda tira fotografias das peças, carrega-as na aplicação e negocia diretamente com o comprador.



#### 4.1.5 Vinted (2)

### Aplicação de mercado de roupa em segunda mão "Vinted"

A Vinted tornou-se uma plataforma, tanto na web como na aplicação móvel, para adquirir roupas em segunda mão com muitas vantagens. Entre elas, zero de comissão para o vendedor. Isto torna o trabalho muito mais prático entre cliente e vendedor.

É importante notar que as compras nem sempre têm de ser efetuadas; a troca de artigos também é possível se ambas as partes estiverem de acordo.

Em ambos os casos, a Vinted torna-se a empresa intermediária que liga dois utilizadores, graças à disponibilização de um site, funciona da forma mais prática e até confortável possível, o que, em última análise, é o que aspiramos a ser sem complicações. Em suma, zero problemas.

Se estiver interessado, basta descarregar a aplicação para [Android](#) ou [iOS](#) ou visitar o seu [website](#).

Depois, há duas opções: **vender ou comprar**.



#### 4.1.6 Mercados secundários (4)

### Se quiser vender as suas peças de vestuário



#### 4.1.7 Mercados secundários (5)

### Se quer ser um comprador

Fazer compras na Vinted é tão simples como abrir a aplicação e encontrar a categoria em que está interessado. Poderíamos dizer que a Vinted funciona como uma feira da ladra, onde há roupas de todos os tipos, algumas em melhor estado... e outras em pior estado. O comprador pode regatear o preço, mesmo para chegar a um acordo com o vendedor. Depois de o comprador ter efetuado o pagamento, o vendedor deve encarregar-se do envio da peça de vestuário.

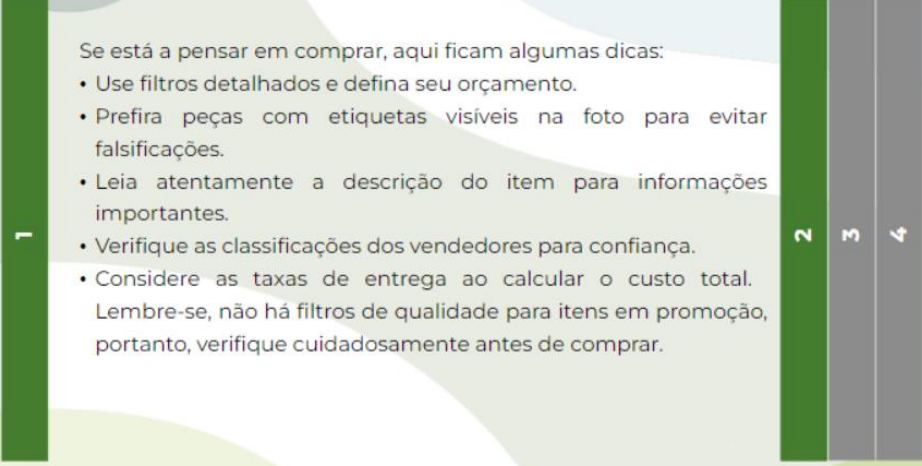


## 1 (Nível de deslizamento)

### Se quer ser um comprador

Se está a pensar em comprar, aqui ficam algumas dicas:

- Use filtros detalhados e defina seu orçamento.
- Prefira peças com etiquetas visíveis na foto para evitar falsificações.
- Leia atentamente a descrição do item para informações importantes.
- Verifique as classificações dos vendedores para confiança.
- Considere as taxas de entrega ao calcular o custo total. Lembre-se, não há filtros de qualidade para itens em promoção, portanto, verifique cuidadosamente antes de comprar.



## 2 (Nível de deslizamento)

### Se quer ser um comprador

Depois de visitar a aplicação e identificar diferentes peças de vestuário, pode comprar diretamente ou fazer perguntas ao vendedor. Pode até regatear, oferecendo um preço diferente ao vendedor. É importante notar a importância de verificar as avaliações do vendedor.




### 3 (Nível de deslização)

#### Se quer ser um comprador

Depois de seleccionar o produto em que está interessado, é altura de seleccionar "Comprar agora" na publicação do artigo em questão. O comprador deve igualmente pagar as taxas de entrega.

Escolha o seu método de pagamento entre PayPal, cartão bancário ou saldo Vinted. Em seguida, encontrará o local de entrega e os dados de contacto. A taxa de protecção do comprador será adicionada ao preço do artigo. Graças a este sistema, pode receber um reembolso em caso de problemas.



1 2 3 4

### 4 (Nível de deslização)

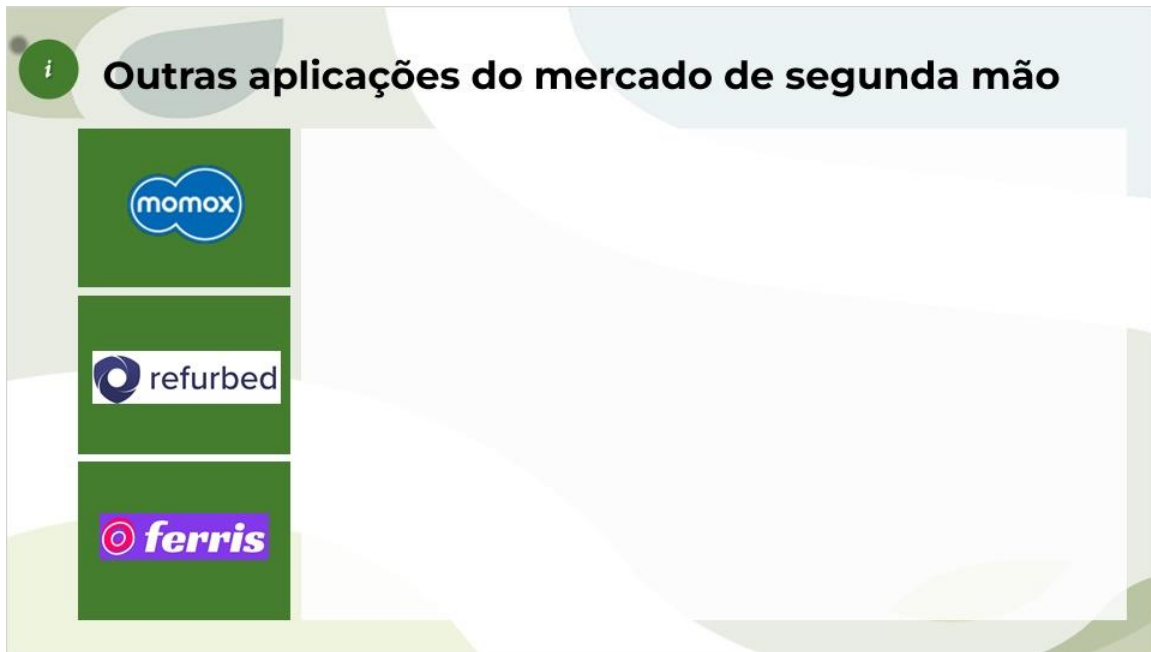
#### Se quer ser um comprador

Uma vez efetuado o pagamento, ser-lhe-á indicada uma data de entrega estimada. Ainda tem dúvidas sobre a aplicação? Não hesite em visitar o [helpdesk!](#)



1 2 3 4

## 4.1.8 Outros mercados secundários



### Momox (Nível de deslizamento)

A slide with a light green and blue background. At the top left, there is a green circle with a white lowercase 'i'. To its right is the title 'Outras aplicações do mercado de segunda mão' in bold black text. Below the title, there are three green rectangular boxes stacked vertically, each containing a logo: 'momox', 'refurbed', and 'ferris'. To the right of these boxes is a white text box with instructions.

Em primeiro lugar, descarregue a aplicação (para [Android](#) e para [iOS](#)) ou aceda à mesma através do [site](#) e criar a sua conta. Então:

**Se for um vendedor:**

1. Com o seu telemóvel, digitalize o ISBN do seu livro ou artigo audiovisual. Se estiver a utilizar um computador, introduza o código manualmente.
2. A aplicação dá-lhe um preço para o seu produto. Se o aceitar, tem o produto na sua caixa de vendas.
3. Uma vez adquirido o produto, certifique-se de que o embala bem e o envia de acordo com as instruções que lhe foram enviadas.
4. Assim que o comprador receber a encomenda, receberá o pagamento.

**Se é um comprador:**

1. Para seleccionar os artigos desejados, navegue pelo menu da sua escolha (livros/CDs e vinis/DVDs/Jogos). O valor mínimo da encomenda é de 10 euros e o envio é gratuito.
2. Quando tiver todos os produtos que pretende na caixa de vendas, aceda à "caixa de vendas" e proceda à sua compra.

## Refurbed (Nível de deslizamento)

**i** **Outras aplicações do mercado de segunda mão**



A empresa tem oito tipos de produtos: telemóveis, tablets, computadores portáteis, smartwatches, monitores, áudio, computadores de secretária e câmaras. Todos os aparelhos foram restaurados e são depois colocados à venda. Basta aceder ao seu [website/mercado](#), ver o que eles têm para oferecer e, se for o caso, adicionar ao seu carrinho de compras e proceder à compra.

Para alguns produtos, existem diferentes opções em termos de cor, conectividade, etc. Pode selecionar as características que pretende no menu pendente.

## Ferris (Nível de deslizamento)

**i** **Outras aplicações do mercado de segunda mão**



O objetivo de Ferris é pôr em contacto pessoas que queiram arrumar as suas casas com pessoas que queiram recolher coisas gratuitamente. Pode aceder através do [website](#) ou da [aplicação](#).

Para adicionar o meu artigo à aplicação: clique no círculo do meio na parte inferior, o que o levará para a página "dar" correta. A partir daqui, basta adicionar uma imagem premindo "Escolher ficheiro", adicionar um nome, uma descrição e uma categoria do que pretende oferecer e "Publicar agora".

Para pedir um artigo, na "Página do produto", desloque para baixo até ao mapa e clique em "Pedir \*nome\*". A partir daqui, pode perguntar se o artigo ainda está disponível e, em caso afirmativo, marcar um dia e uma hora para o levantar.



## 4.1.9 Mobilidade partilhada (1)

### Soluções de mobilidade partilhada

As soluções de mobilidade partilhada são uma parte importante da Economia Circular, uma vez que podem reduzir o impacto ambiental dos transportes e promover uma utilização mais sustentável dos recursos. Além disso, as soluções de mobilidade partilhada podem ajudar a prolongar a vida útil de produtos como os automóveis e as bicicletas, aumentando a sua taxa de utilização. Isto reduz a necessidade de fabricar novos veículos e reduz os resíduos. Existem várias aplicações que podem ser utilizadas para a mobilidade partilhada!



## 4.1.10 Mobilidade partilhada (2)

### BlaBlaCar

A BlaBlaCar é a comunidade líder mundial de Carpooling, permitindo a mais de 90 milhões de utilizadores viajar em 22 países diferentes. A BlaBlaCar tira partido da tecnologia para preencher os lugares vazios nas viagens, ligar os utilizadores de boleias e de autocarros e tornar as viagens mais acessíveis, convenientes e interessantes. A rede de mobilidade da BlaBlaCar, amiga do ambiente e orientada para as pessoas, poupa 1,6 milhões de toneladas de emissões de CO2 por ano e gera 120 milhões de ligações entre pessoas por ano.




1 2 3 4 5 6

## Tab 01 (Nível de deslizamento)

1

A inscrição na BlaBlaCar é totalmente gratuita! Basta ir ao seu [website](#) ou na aplicação para [Android](#) ou [Apple](#) e clique em Inscrever-se. Pode inscrever-se utilizando qualquer uma das seguintes opções: Endereço de correio eletrónico ou conta do Facebook. Depois de se inscrever, certifique-se de que completa o seu perfil (palavra-passe, número de telefone, ID, página do método de transferência, etc.). O seu perfil deve ser verificado antes de poder reservar uma viagem.

Blablacar está disponível na Áustria, Alemanha, França, Portugal e Espanha, para além de outros países como Itália, Turquia, Roménia, etc.



2 3 4 5 6

## Tab 02 (Nível de deslizamento)

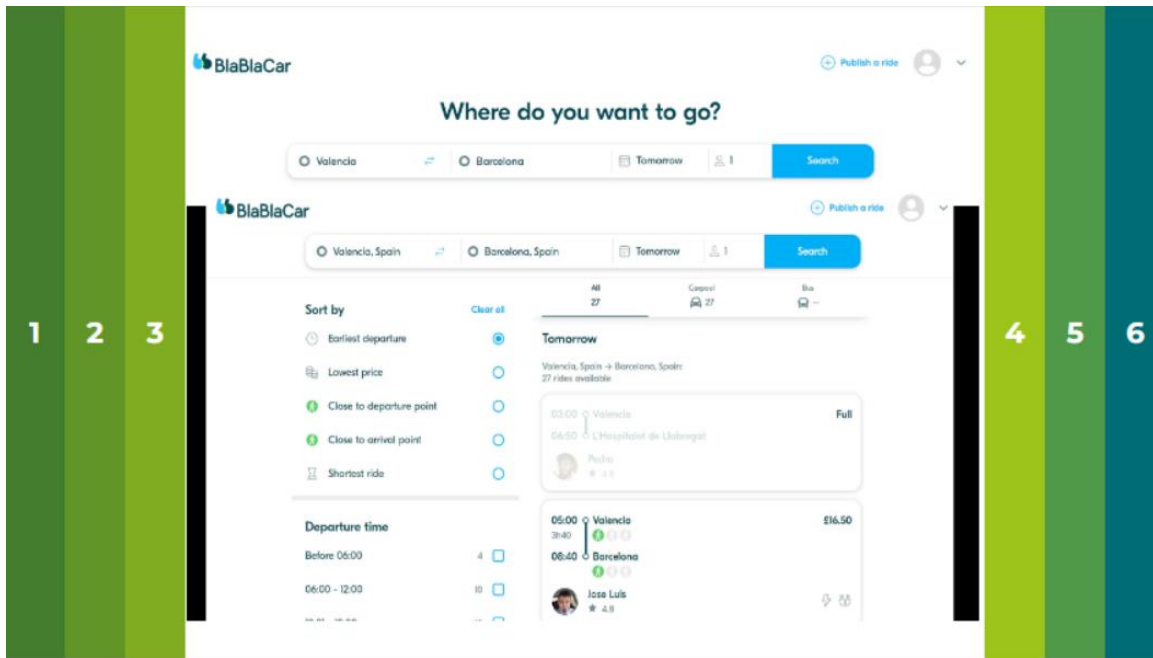
1 2

Depois, tem a opção de **reservar uma boleia existente ou oferecer uma boleia**.

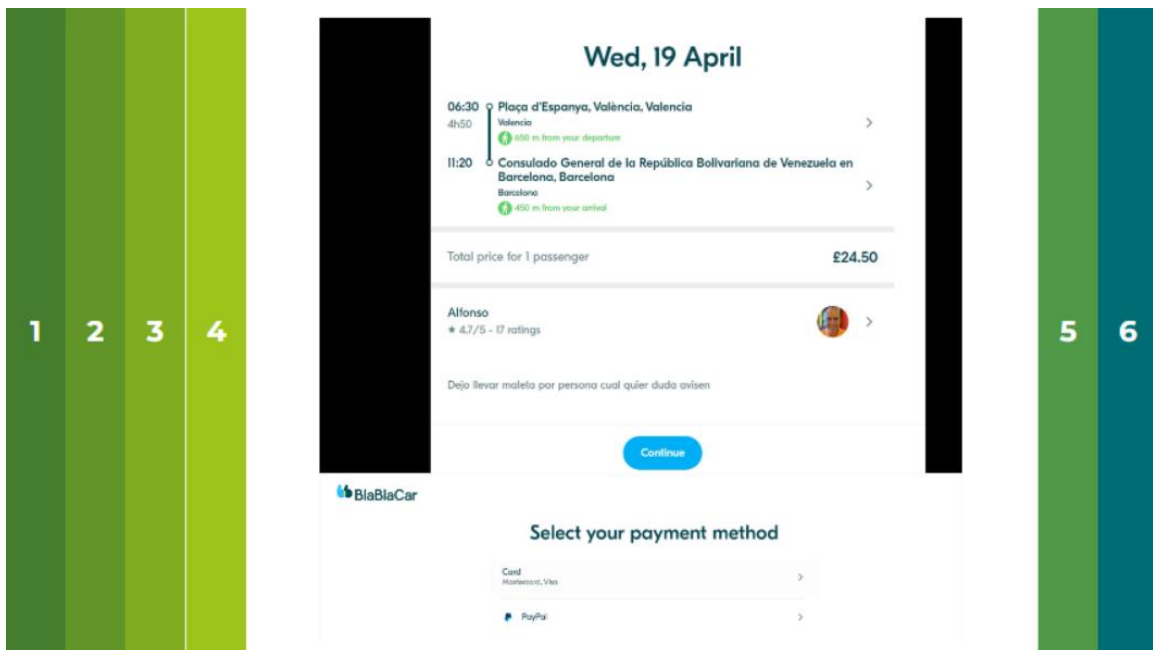
Se quiser **reservar uma viagem** basta indicar no menu qual a viagem que pretende fazer e quando a pretende fazer. Se houver pessoas a promover essa viagem (ou nas proximidades), ela aparecerá no ecrã. Pode selecionar a que mais lhe convém (por tempo, preço, comentários do condutor, etc.) e proceder à confirmação da reserva. A aplicação dar-lhe-á mais informações sobre o condutor (telefone, e-mail, etc.). Existem duas opções após o pagamento de um lugar: 1) uma reserva direta que lhe dá todos os detalhes da viagem ou 2) um pedido feito ao condutor que escolhe se essa pessoa ocupará ou não o lugar livre. Neste caso, assim que o condutor aprovar a viagem, são fornecidos os pormenores da mesma. Além disso, no caso de o condutor não aceitar a viagem, ser-lhe-á reembolsado o dinheiro pago.

3 4 5 6

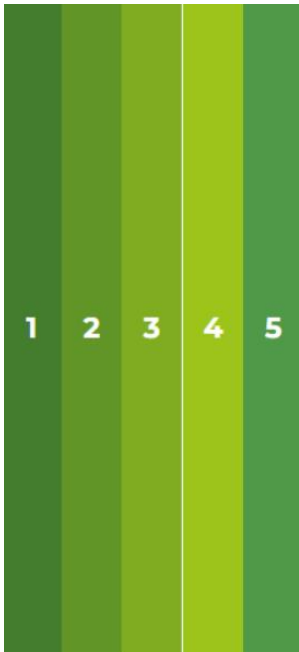
## Tab 03 (Nível de deslizamento)



## Tab 04 (Nível de deslizamento)



## Tab 05 (Nível de deslizamento)

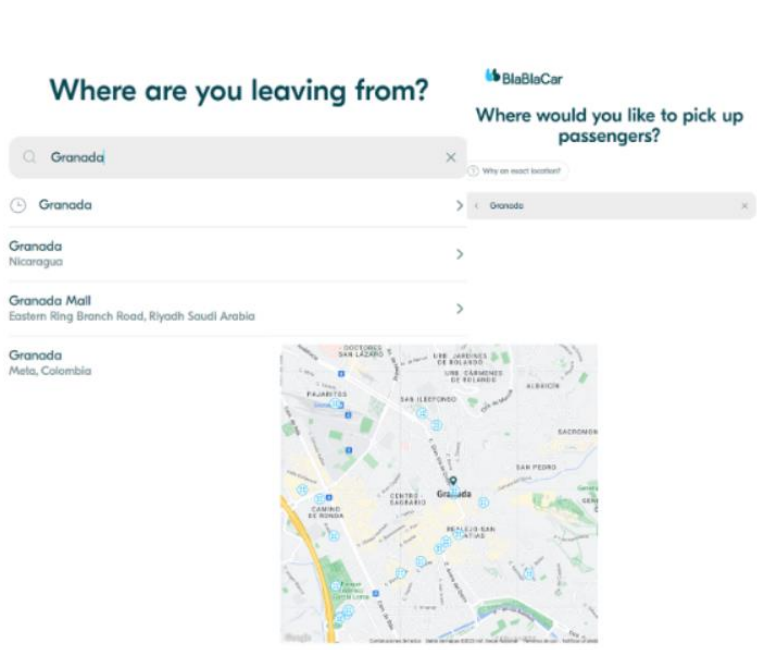
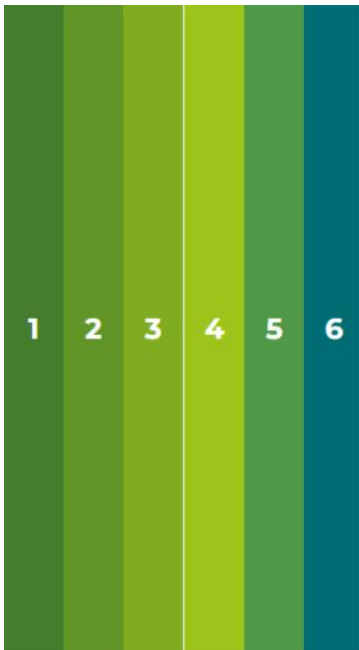


Se quiser oferecer uma boleia, basta publicar e dizer para onde vai e quando. Decida se quer que os passageiros reservem instantaneamente ou revejam os seus pedidos de reserva. Quando tudo estiver feito e tiverem viajado juntos, enviaremos o dinheiro para a vossa conta bancária ou PayPal 48 horas após a viagem. Escolha para onde pretende enviar o dinheiro na página Métodos de transferência no seu Perfil.



6

## Tab 06 (Nível de deslizamento)



### 4.1.11 Mobilidade partilhada (3)

#### Outras soluções de mobilidade partilhada

Outra aplicação interessante é a **Free2Move** uma empresa de aluguer de automóveis e de soluções de mobilidade partilhada. É muito simples:

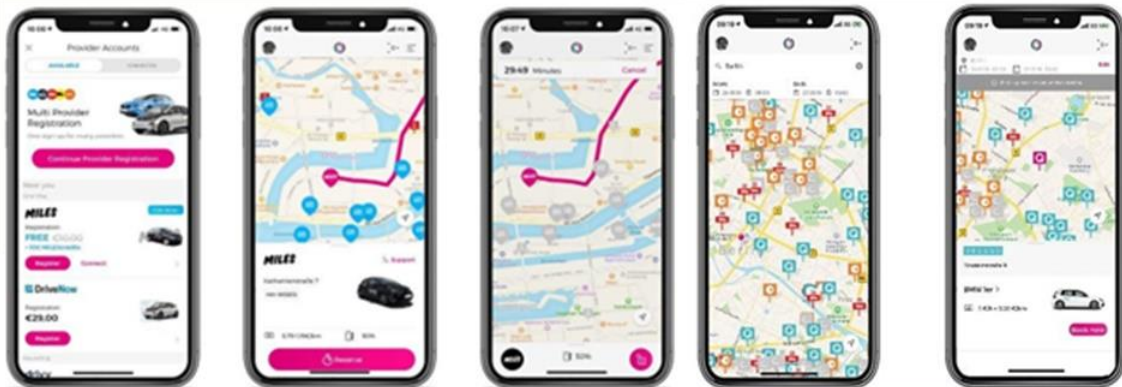
- Deve descarregar a aplicação Free2move para [Android](#) ou [Apple](#) no seu smartphone e, em seguida, criar uma conta carregando o seu ID.
- Em seguida, deve reservar o veículo de que necessita, entre os disponíveis à sua volta. Graças à aplicação, tem 15 a 30 minutos para a recuperar e abrir com cliques.
- Para fazer um recado e guardar o carro, basta trancá-lo. Pode estacionar na rua ou num lugar de estacionamento pago.
- Para terminar o seu aluguer, nada mais simples: deixa as chaves no porta-luvas e tranca o carro com a aplicação.

Mais informações estão disponíveis [aqui!](#)



### 4.1.12 Mobilidade partilhada (4)

#### Outras soluções de mobilidade partilhada



A Free2Move está disponível na Áustria, Alemanha, França, Portugal e Espanha, para além de outros países como a Bélgica, Itália, Luxemburgo, etc.

#### 4.1.13 Transportes públicos (1)

### Transportes públicos

No atual panorama de transportes em rápida mudança, é essencial reconhecer que nem todos os cidadãos seniores estão inclinados a possuir um automóvel ou a utilizar serviços de partilha de boleias como o BlaBlaCar. Embora estes modelos de transporte possam ser convenientes para muitos, existe um subconjunto de seniores que prefere e escolhe ativamente alternativas sustentáveis e ecológicas, como os transportes públicos. Para os seniores, as principais razões para escolher os transportes públicos são apresentadas no seguinte diapositivo.



#### 4.1.14 Transportes públicos (2)

Vantagens dos transportes  
públicos

## Preocupações Ambientais (Nível de deslizamento)

<b>Vantagens dos transportes públicos</b>	<input type="checkbox"/> <b>Preocupações Ambientais</b>
	Um número crescente de seniores tem consciência ambiental e quer reduzir a sua pegada de carbono. Optar pelos transportes públicos está de acordo com o seu compromisso para com a sustentabilidade e contribui para um ar mais limpo e para a redução do congestionamento nas zonas urbanas.
	<input type="checkbox"/> <b>Rentável</b>
	<input type="checkbox"/> <b>Redução do Stress</b>
	<input type="checkbox"/> <b>Acessibilidade Física</b>
<input type="checkbox"/> <b>Fiabilidade e Comodidade</b>	

## Rentável (Nível de deslizamento)

<b>Vantagens dos transportes públicos</b>	<input type="checkbox"/> <b>Preocupações Ambientais</b>
	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Rentável</b>
	Muitos seniores vivem com rendimentos fixos e ter um carro pode ser um encargo financeiro significativo devido a despesas como o seguro, a manutenção e o combustível. Os transportes públicos oferecem uma opção mais económica, uma vez que muitas vezes podem beneficiar de tarifas reduzidas ou de passes gratuitos.
	<input type="checkbox"/> <b>Redução do Stress</b>
	<input type="checkbox"/> <b>Acessibilidade Física</b>
<input type="checkbox"/> <b>Fiabilidade e Comodidade</b>	

## Redução do Stress (Nível de deslizamento)

<b>Vantagens dos transportes públicos</b>	<input type="checkbox"/> Preocupações Ambientais
	<input type="checkbox"/> Rentável
	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Redução do Stress</b>
	Navegar no trânsito, estacionar e fazer a manutenção de um veículo pode ser stressante, especialmente para as pessoas com mobilidade reduzida ou com dificuldades cognitivas. Os transportes públicos eliminam estes fatores de stress, proporcionando uma experiência de viagem mais descontraída e agradável.
	<input type="checkbox"/> Acessibilidade Física
<input type="checkbox"/> Fiabilidade e Comodidade	

## Acessibilidade Física (Nível de deslizamento)

<b>Vantagens dos transportes públicos</b>	<input type="checkbox"/> Preocupações Ambientais
	<input type="checkbox"/> Rentável
	<input type="checkbox"/> Redução do Stress
	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Acessibilidade Física</b>
	Os sistemas de transportes públicos são cada vez mais concebidos para serem mais acessíveis a pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. Esta inclusão é particularmente apelativa para os seniores que podem enfrentar desafios físicos à medida que envelhecem.
<input type="checkbox"/> Fiabilidade e Comodidade	



## Fiabilidade e comodidade (Nível de deslizamento)

**Vantagens dos transportes públicos**

- Preocupações Ambientais
- Rentável
- Redução do Stress
- Acessibilidade física
- Fiabilidade e comodidade**

As redes de transportes públicos estão frequentemente bem estabelecidas e são fiáveis, com horários e itinerários fixos. Os seniores podem planear as suas viagens com confiança, sabendo que podem contar com estes serviços.

### 4.1.15 Transportes públicos (3)

## Transportes públicos (3)

No âmbito deste conceito, apresentamos a seguir as ligações de referência para as empresas nacionais que gerem os transportes nos países do consórcio SEN4CE (comboio e autocarro).



#### 4.1.16 Outras aplicações (1)

### Outras soluções digitais relacionadas com o tempo de vida dos produtos

#### Redução da fração de resíduos não triados

**Junker** é uma aplicação móvel para smartphones que ajuda os cidadãos a separar os resíduos domésticos de forma correta e rápida, contribuindo para reduzir os resíduos não triados. Mais informações estão disponíveis [aqui!](#)

Junker está disponível em Itália, mas traduzido para inglês e alemão. A sua tradução para outras línguas está prevista para breve.



#### 4.1.17 Mobilidade partilhada (3)

### Redução das compras

**Fat Llama** é uma plataforma de aluguer entre pares para todos os artigos diferentes. Mais informações estão disponíveis [aqui!](#) Atualmente, a sua sede principal é no Reino Unido.

Se quiser **emprestar algo** basta: 1) criar um anúncio para o artigo; 2) aprovar os pedidos de aluguer recebidos; 3) marcar uma hora para trocar o seu artigo com o que foi alugado; 4) ser pago através de um sistema de pagamento seguro.

Se quiser **alugar algo** 1) Encontrar o que procura; 2) Reservar o artigo para as datas de que necessita e ser verificado pelo Fat Llama; 3) Marcar uma hora para levantar o artigo junto do inquilino e desfrutar do seu aluguer; 4) Devolver o artigo ao inquilino e deixar uma avaliação.



#### 4.1.18 Mobilidade partilhada (3)

### Redução das compras

A **Rede Freecycle®** é composta por mais de 5.000 grupos de cidades locais com mais de 9 milhões de membros em todo o mundo. É um movimento popular e totalmente sem fins lucrativos de pessoas que estão a dar (e a receber) coisas de graça nas suas próprias cidades e a manter coisas boas fora dos aterros. A adesão é gratuita e tudo o que é publicado deve ser gratuito, legal e adequado a todas as idades. Mais informações estão disponíveis [aqui!](#) Está disponível na Áustria, França, Alemanha, Portugal e Espanha, para além de outros países como a Bélgica, Hungria, Polónia, etc.



#### 4.1.19 Fontes intermédias Vida Útil do Produto

### Referências

- A reparação é um ato radical: <https://plasticoresponsavel.continente.pt/economia-circular-e-simples-reparar-reutilizar-e-reciclar>
- 5 caminhos para uma economia circular - Parte I: prolongamento da vida útil dos produtos: <https://eco.sapo.pt/opiniaodo-linear-para-o-circular-repensar-os-pilares-do-nosso-modelo-economico/>

[Voltar ao tempo de vida do produto menu](#)

## 4.2 Cenário Tempo de Vida do Produto

### 4.2.1 Vida útil do produto: Cenário

#### Cenário: Vida útil do produto

Neste cenário, a sua filha vem visitá-lo e está a arrumar algumas das suas coisas. O cenário passa-se em sua casa, na sala de estar e na garagem.

Pode escolher entre respostas corretas e incorretas. As respostas corretas conduzem a mais diálogo ou feedback, enquanto as respostas incorretas levam o utilizador a tentar novamente.

Os elementos-chave do cenário incluem a compreensão do cenário, a aplicação dos conhecimentos e a reflexão sobre o feedback para melhorar.

Está pronto?

[Voltar ao menu](#)



Karen: Olá!!  
Obrigado por me receberem!

### 4.2.2 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 1



Olá pai, o que estás a fazer?

Estava a fazer a mudança sazonal do guarda-roupa e apercebi-me da quantidade de roupa que já não me serve, mas que está quase nova.

O que é que queres fazer com essas roupas?

Você

### 4.2.3 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)


#### O que fazer com a roupa velha...

Qual é a melhor coisa a fazer com roupas velhas? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo.

Deitar fora.

Levar a uma loja de segunda mão ou dar a uma instituição de caridade.

Colocar de volta no guarda-roupa.



### 4.2.4 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 2

Penso que seria uma boa ideia dar algumas das coisas a uma loja de segunda mão, mas não há lojas de segunda mão na nossa aldeia, por isso o que podemos fazer?



## 4.2.5 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)


### A organizar-se em casa...

Como é que se pode desfazer de coisas que estão separadas? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.

Procure online!

Desista!

Estou à espera de ir para uma cidade maior com lojas deste tipo.



## 4.2.6 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 3

Estava a pensar que, para além da roupa, tenho a certeza de que também tenho CDs, computadores e outros artigos em casa que não uso. Posso também fazer alguma coisa com eles?



### 4.2.7 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)


### A organizar-se em casa...

Que outras opções existem para se livrar de coisas? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.

Não, só existem aplicações em segunda mão relacionadas com o vestuário.

Depende do artigo.

É sempre possível fazer alguma coisa.



### 4.2.8 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 4



Olá minha querida, que bom ouvi-la ao telefone, como está a correr a visita à cidade?

Muito bem e você?

Bem, obrigado. Estava a pensar em vir na próxima quarta-feira. Qual acha que é a melhor maneira de lá chegar?

#### 4.2.9 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

**Deslocar-se pela cidade...**

Que opções existem para se deslocar na cidade? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.

De carro.

Por partilha de carro.

De transportes públicos.

**Você**



#### 4.2.10 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 5

Então, como têm corrido as limpezas da casa e as vendas em loja de artigos em segunda mão?

Muito bem mãe, já vendi várias roupas e sapatos na Vinted e alguns discos e livros na Momox. Além disso, dei alguns brinquedos na Ferris. Finalmente, encontrei alguns móveis que gostaria de manter e renovar. No entanto, não disponho das ferramentas adequadas. Onde é que posso deitar a mão a estes artigos?

**Você**







#### 4.2.11 Vida útil do produto: Cenário - Respostas 5


(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)


**Se precisar de algo apenas raramente...**

Onde é que se pode comprar algo de que não se precisa muitas vezes? Selecciona cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.

Utilizar aplicações para aluguer. 

Numa loja de ferragens. 

Numa loja do mercado secundário. 



#### 4.2.12 Vida útil do produto: Cenário (Resultados do questionário)

(Resultado do deslize, 0 pontos, 1 tentativa permitida)

**RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO**

A sua pontuação: → 0%

**RETROCEDER** **REVER** **CONTINUAR**

## 4.2.13 Vida útil do produto: Cenário (Árvore SEN4CE)

### A árvore SEN4CE

**A árvore mostra-lhe o progresso do curso. Durante o processo, poderá também descobrir algumas surpresas.**

Conseguiu! Esta árvore, forte e duradoura, simboliza a sua mestria na compreensão da vida útil do produto. Continuar com o cenário intermédio - uma surpresa está à espera!

Um trabalho notável! Esta árvore próspera é um testemunho do seu empenho em produtos duradouros.

Com cada escolha sensata, veja como a árvore cresce, refletindo a longevidade e a sustentabilidade dos produtos.

Continue assim! O seu percurso no prolongamento da vida útil dos produtos ajuda a árvore a atingir novos patamares.

Bravo! Ao compreender o tempo de vida dos produtos, está a lançar a semente para escolhas sustentáveis!

**Toque aqui!**

**Voltar ao menu**



## 5. Utilização responsável de recursos

### 5.1 Visão geral da Utilização Responsável de Recursos

### Utilização Responsável de Recursos

No mundo de hoje, compreender como gerir os nossos recursos de forma sustentável não é apenas benéfico - é essencial. E é exatamente para isso que este módulo foi concebido. O nosso desejo sincero é que este módulo específico sirva como pedra angular na sua compreensão de Utilização responsável dos recursos e o inspire a aprofundar ainda mais este assunto imperativo.

Utilização Responsável de Recursos - Introdução

Cenário: Utilização Responsável de Recursos

[Voltar ao menu](#)

#### 5.1.1 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (1)

### Introdução

Existem vários problemas atuais associados à utilização irresponsável dos recursos!



The image shows a pair of hands planting a small green seedling into a hole in the soil. Six numbered callouts (1-6) are overlaid on the image, pointing to various parts of the hands and the soil. Callout 1 points to the thumb of the left hand, 2 to the index finger, 3 to the middle finger, 4 to the tip of the index finger touching the soil, 5 to the thumb of the right hand, and 6 to the soil surface.

## 5.1.2 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (2)

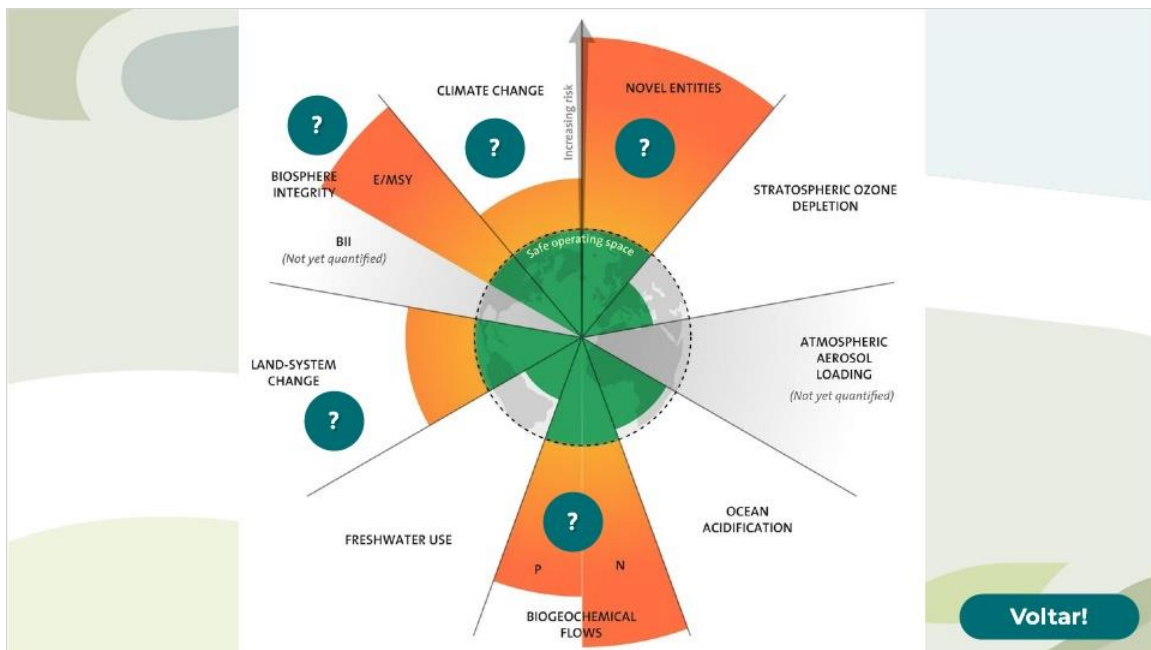
### Fronteiras planetárias

Em 2009, um grupo de cientistas definiu o conceito de fronteiras planetárias, um quadro para descrever os limites do impacto das atividades humanas no sistema terrestre (Figura 1). Para além destes limites, o ambiente pode deixar de ser capaz de se auto-regular. Isto significaria que o sistema terrestre deixaria o período de estabilidade. Em janeiro de 2022, os cientistas concluíram que a humanidade ultrapassou um limite planetário relacionado com os poluentes ambientais e outras "novas entidades", incluindo os plásticos. [Mais informações](#)

Todos estes problemas afetam a sociedade, incluindo os seniores que viram como, ano após ano, os recursos se deterioraram. Neste mundo globalizado, os seniores também podem dar o seu contributo para a utilização responsável dos recursos, e este capítulo apresentará diferentes aplicações e plataformas sustentáveis e circulares relacionadas com a utilização responsável de recursos.

[Clique para ver a visão geral!](#)

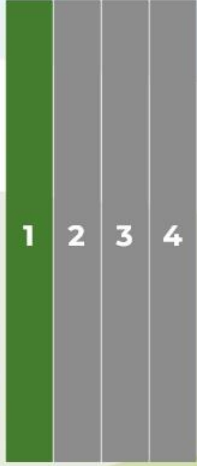
### Fronteiras planetárias (Nível de deslizamento)



### 5.1.3 Pegada de carbono (1)

## Pegada de carbono

As alterações climáticas são uma das questões mais prementes do nosso tempo e as emissões de carbono são um dos principais fatores que contribuem para o aquecimento global. Ao reduzir a sua pegada de carbono, os consumidores podem ajudar a atenuar os efeitos das alterações climáticas, proteger o ambiente e contribuir para um futuro mais sustentável. Seguem-se alguns exemplos de atividades que podem reduzir as emissões de CO2 e formas de os seniores reduzirem a sua pegada de carbono:

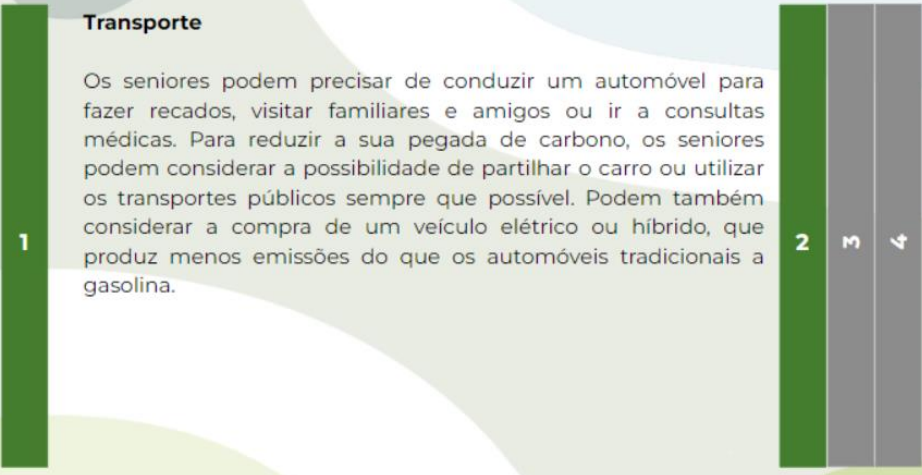


### Transporte (Nível de deslizamento)

## Pegada de carbono

### Transporte

Os seniores podem precisar de conduzir um automóvel para fazer recados, visitar familiares e amigos ou ir a consultas médicas. Para reduzir a sua pegada de carbono, os seniores podem considerar a possibilidade de partilhar o carro ou utilizar os transportes públicos sempre que possível. Podem também considerar a compra de um veículo elétrico ou híbrido, que produz menos emissões do que os automóveis tradicionais a gasolina.



## Utilização da Energia Doméstica (Nível de deslizamento)

### Pegada de carbono

**Utilização da Energia Doméstica**

Os seniores podem utilizar energia nas suas casas para aquecimento, refrigeração, cozinhar e outras atividades. Para reduzir a sua pegada de carbono, os seniores podem considerar a utilização de aparelhos energeticamente eficientes, tais como frigoríficos e aparelhos de ar condicionado com certificação Energy Star. Podem também considerar a utilização de um termóstato programável para regular a temperatura da sua casa e a utilização de luz natural em vez de iluminação elétrica, sempre que possível.



## Escolhas Alimentares (Nível de deslizamento)

### Pegada de carbono

**Escolhas Alimentares**

Os seniores podem também considerar a pegada de carbono dos alimentos que consomem. Fazer uma dieta à base de plantas e escolher alimentos de origem local e biológicos pode ajudar a reduzir as emissões de carbono associadas à produção e ao transporte de alimentos.



## Redução de Resíduos (Nível de deslizamento)

### Pegada de carbono

**Redução de Resíduos**

Os seniores também podem reduzir a sua pegada de carbono reduzindo os resíduos. Isto pode incluir a reciclagem, a compostagem e a redução da utilização de plásticos de utilização única (descartáveis).




### 5.1.4 Aplicação Giki (1)

### Pegada de carbono

Para além destas dicas que pode aprender e aplicar, existem também aplicações que o podem ajudar a saber mais sobre a sua pegada de carbono. No entanto, é importante salientar que estas aplicações apenas fornecem uma estimativa aproximada da nossa pegada de carbono, mas podem servir como uma estimativa visual do CO<sub>2</sub> das nossas ações (inspirando-nos assim a fazer mais/melhor). A mesma pessoa terá um valor diferente consoante a aplicação que utiliza.

A aplicação Giki ajuda-o a compreender a sua pegada de carbono, mostrando-lhe o impacto das suas ações diárias. Pode verificar o seu progresso com o seu Giki Score e a aplicação pode dar-lhe novas ideias para viver de forma sustentável



## 5.1.5 Aplicação Giki (2)

Depois de se registar na [aplicação](#) ou no [website](#) (disponível apenas em Inglês) deve responder a algumas perguntas relacionadas com a sua rotina diária, por exemplo, Conduz um automóvel? Quantas pessoas vivem na sua casa? Etc.

The screenshot shows two registration questions in the Giki Zero app. The first question is "Do you drive a car?" with "Yes" and "No" buttons and a "Next" button. A "Top Tip" box provides advice on driving to reduce emissions. The second question is "How many flights do you expect to take this year? Personal flights only." with three input fields for "Short-haul (return)", "Medium-haul (return)", and "Long-haul (return)", each with a "Next" button. A "Did You Know?" box explains that planes are a significant part of the carbon footprint.

## 5.1.6 Aplicação Giki (3)

Depois disso, seleciona os seus objetivos de utilização do Giki e a aplicação dá-lhe uma estimativa inicial da sua pegada de carbono.

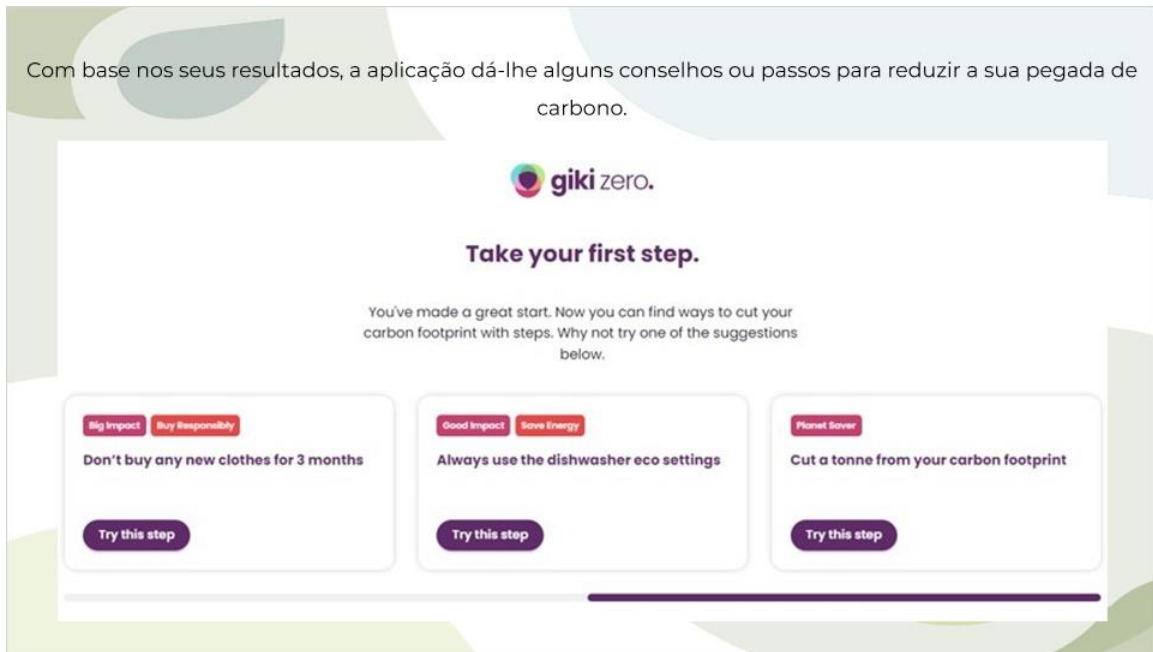
The screenshot shows the goal selection and carbon footprint estimation screen in the Giki Zero app. On the left, "What are your goals for using Giki Zero?" lists several goals with "Next" button. A "Top Tip" box suggests achieving goals by taking steps in the app. On the right, "Thanks! Here's an initial estimate of your carbon footprint." shows a bar chart of emissions by category and a "What's next?" button. A callout box displays "Your footprint 9,242 kg of carbon emissions" which is 2,200kg more than the national average.

Category	Carbon Footprint (kg)
Transport	4,844kg
Food	2,406kg
Home	908kg
Purchases	633kg
Services	449kg



## 5.1.7. Pegada de carbono (5)

Com base nos seus resultados, a aplicação dá-lhe alguns conselhos ou passos para reduzir a sua pegada de carbono.

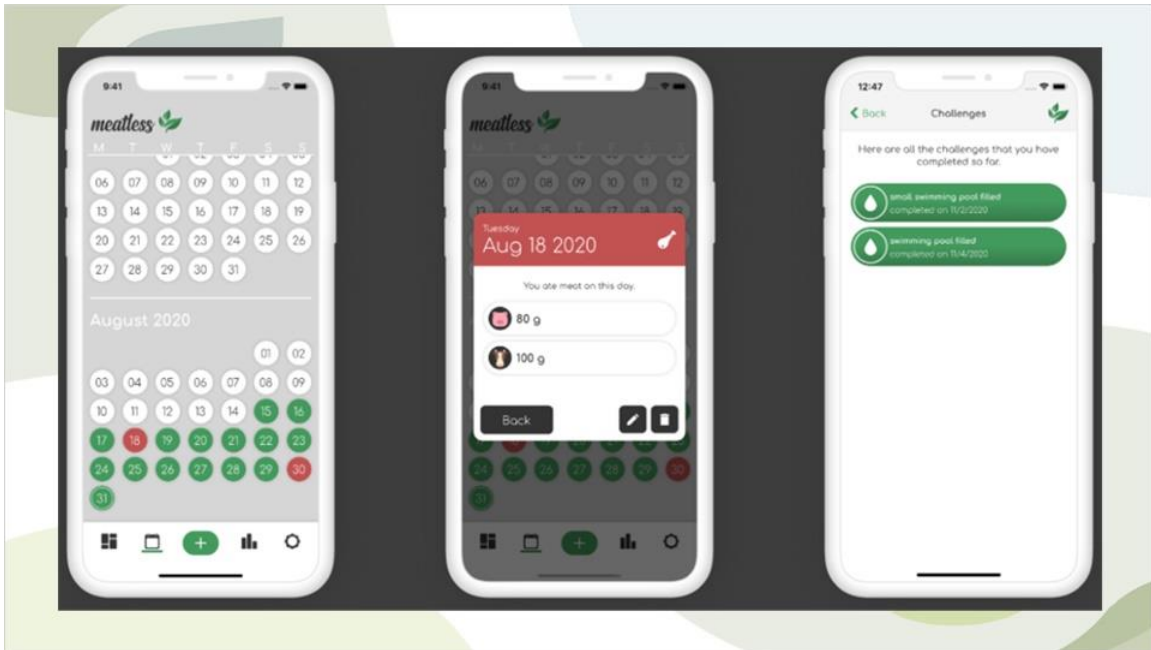


## 5.1.8 Aplicação Meatless (1)

Outra aplicação a destacar é a Meatless, que ajuda a reduzir o consumo de carne e regista as emissões de carbono e a utilização de água causadas pela sua dieta. Os dados utilizados para o cálculo são baseados no seu país. Mais informações estão disponíveis [aqui!](#) (disponível em Inglês)



## 5.1.9 Aplicação Meatless (2)



## 5.1.10 Pegada de carbono (8)

### Pegada de carbono

Outras aplicações para calcular a sua pegada de carbono são:

[Calculadora da pegada de carbono da ONU](#)

- A Calculadora da Pegada de Carbono da ONU determina a sua pegada de carbono tendo em conta vários fatores relacionados com o seu agregado familiar, incluindo o consumo de energia, os métodos de transporte, os voos, as deslocações diárias, a gestão de resíduos e a alimentação. O website das Nações Unidas está disponível em inglês, francês e espanhol.

[Rede global de pegada](#)

- A calculadora desenvolvida pela Rede Mundial de Pegada Ecológica quantifica as emissões de CO2 através da avaliação das necessidades de recursos de indivíduos, governos e empresas relativamente à capacidade de regeneração natural da Terra. Este website está disponível em alemão, francês, espanhol, italiano, português, japonês, indiano e inglês.

Para outros exemplos de calculadoras de pegada de carbono, visite o conteúdo de formação R1 do SEN4CE.

## 5.1.11 Outras aplicações

### Outras aplicações relacionadas com a utilização responsável de recursos

Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Cotton Move (1) Cotton Move (2) Ettiquetable (1) Ettiquetable (2)

### Cotton Move (1) (Nível de deslizamento)

### Cotton Move (1)

A Cotton Move desenvolve produtos têxteis circulares a partir da reciclagem. Têm como missão reduzir o reflexo negativo da produção têxtil e de vestuário no ambiente, reutilizando e recuperando matérias-primas e recursos naturais no seu processo de fabrico. Eles acreditam que é possível transformar a moda através do Design Circular, valorizando as fibras de algodão e respeitando as conformidades socioambientais.

As características da plataforma são:

- Descartar pontos.
- Pontos de venda de novos produtos com fibras recicladas.
- Informações sobre as etapas da logística inversa e os parceiros envolvidos.
- Publicações sobre práticas de Economia Circular no setor da Moda.



Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Cotton Move (1) Cotton Move (2) Ettiquetable (1) Ettiquetable (2)

## Cotton Move (2) (Nível de deslizamento)



Mais informações estão disponíveis [aqui!](#)

Cotton Move está disponível no Brasil.

**Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!**

Cotton Move (1)   Cotton Move (2)   Etiquettable (1)   Etiquettable (2)

## Etiquettable (1) (Nível de deslizamento)

### Etiquettable (1)

Etiquettable é uma aplicação móvel colaborativa gratuita para uma alimentação sustentável para todos os cidadãos.

Inclui 6 módulos:

- Frutas e legumes da época
- Peixes ameaçados de extinção
- Receitas com baixo teor de carbono
- Dicas e informações
- Restaurantes empenhados
- Produtores e armazenistas



**Etiquettable®**

Etiquettable está disponível em França, Suíça, Bélgica, Quebec e Marrocos.

**Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!**

Cotton Move (1)   Cotton Move (2)   Etiquettable (1)   Etiquettable (2)

## Etiquetable (2) (Nível de deslizamento)

### Etiquetable(2)

Passa o rato sobre a opção seguinte para descobrir possibilidades de poupar energia em casa!

Cotton Move (1)    Cotton Move (2)    Etiquetable (1)    Etiquetable (2)

## 5.1.12 Outros - Utilização Responsável de Recursos (2)

### Referências

- Painel Intergovernamental sobre as Alterações Climáticas (IPCC) - <https://climatescience2030.com/pt-pt/>
- Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) - <https://www.fao.org/portugal/pt/>
- Água Nações Unidas - <https://unric.org/pt/agua/>
- Convenção das Nações Unidas de Combate à Desertificação (UNCCD) - <http://desertificacao.pt/>
- Organização Mundial de Saúde (OMS) - <https://www.who.int/pt/about>
- Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUA) - <https://www.unep.org/pt-br>
- EPA, "Greenhouse Gas Emissions from a Typical Passenger Vehicle" (Emissões de gases com efeito de estufa de um veículo de passageiros típico) [Link](#)

Voltar ao menu

## 5.2 Cenário Utilização Responsável de Recursos

### 5.2.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário

**Cenário:**  
**Utilização responsável de recursos**

Neste cenário, vai passar o dia com o seu neto **Tomás**.  
O cenário passa-se em sua casa.


Os utilizadores podem escolher entre respostas corretas e incorretas. As respostas corretas conduzem a mais diálogo ou feedback, enquanto as respostas incorretas levam o utilizador a tentar novamente.

Os elementos-chave do cenário incluem a compreensão do cenário, a aplicação dos conhecimentos e a reflexão sobre o feedback para melhorar.

Olá, estou ansioso por passar o dia contigo!

Está pronto?

[Voltar ao menu](#)



### 5.2.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário

Olá meu querido neto, o que estás a estudar?

Amanhã tenho o meu exame de ciências sobre a pegada de carbono.

Podes explicar-me o que é?

Você




## 5.2.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

**O que é a pegada de carbono...**

Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo!



- O número de gases que são emitidos para a atmosfera devido às nossas atividades diárias, quanto mais, melhor para o ambiente.
- O número de gases que são emitidos para a atmosfera devido às nossas atividades diárias é tanto menor quanto melhor for para o ambiente.
- O número de gases que são emitidos para a atmosfera devido às nossas atividades diárias, provenientes da indústria e não da população em geral.

## 5.2.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



E como posso saber que emissões produzem as minhas atividades?


Você

## 5.2.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)


**Produção de emissões...**

Como pode saber quais as emissões produzidas pelas suas atividades? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo!



- Utilizar aplicações e outras plataformas já criadas.
- Não é possível diferenciar as emissões de cada atividade.
- Através de cálculos matemáticos.

## 5.2.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



Olá avó, o que estás a cozinhar?

Almôndegas, sopa de galinha e salada

Avó, estou a tentar fazer uma dieta amiga do ambiente. Qual é o prato com o menor teor de emissões?

Você



## 5.2.7 Utilização Responsável dos Recursos: Cenário Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



1 2 3

**Escolha múltipla** - Qual é o prato com o menor teor de emissões?

1 Almôndegas 2 Salada de legumes 3 Canja de galinha

## 5.2.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



Meu querido, o que queres para o teu aniversário?

Gostaria de comprar roupa; a roupa do ano passado está quase a acabar.

Claro que sim. Há alguma loja especial de que gostes?

Você

## 5.2.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

### Compras sustentáveis...

Que loja preferes? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo, pois há uma opção correta, uma moderada e uma incorreta.



- Qualquer loja local é válida.
- De uma loja de roupa circular (loja de roupa sustentável, loja de segunda mão, etc.)
- De uma loja online.

## 5.2.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



Já viu o workshop que o conselho está a organizar na próxima semana?

Não, o que é que se passa?

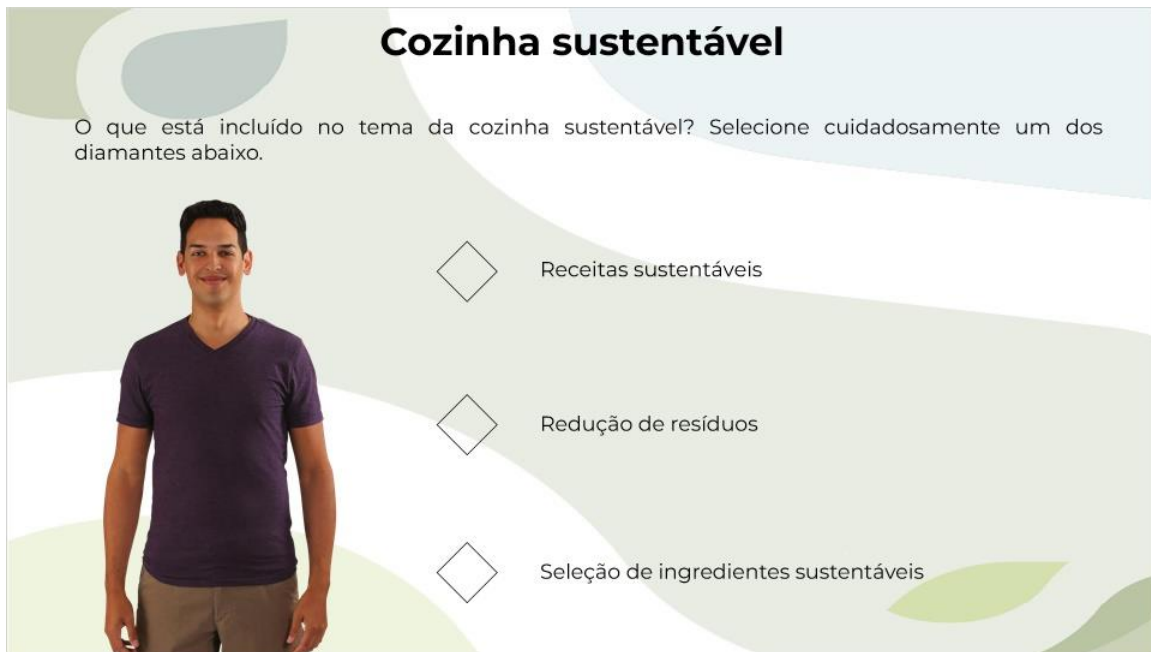
Um workshop de cozinha sustentável!

Parece-me interessante. O que é que eles vão explicar?

Você

## 5.2.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



**Cozinha sustentável**

O que está incluído no tema da cozinha sustentável? Selecione cuidadosamente um dos diamantes abaixo.

Receitas sustentáveis

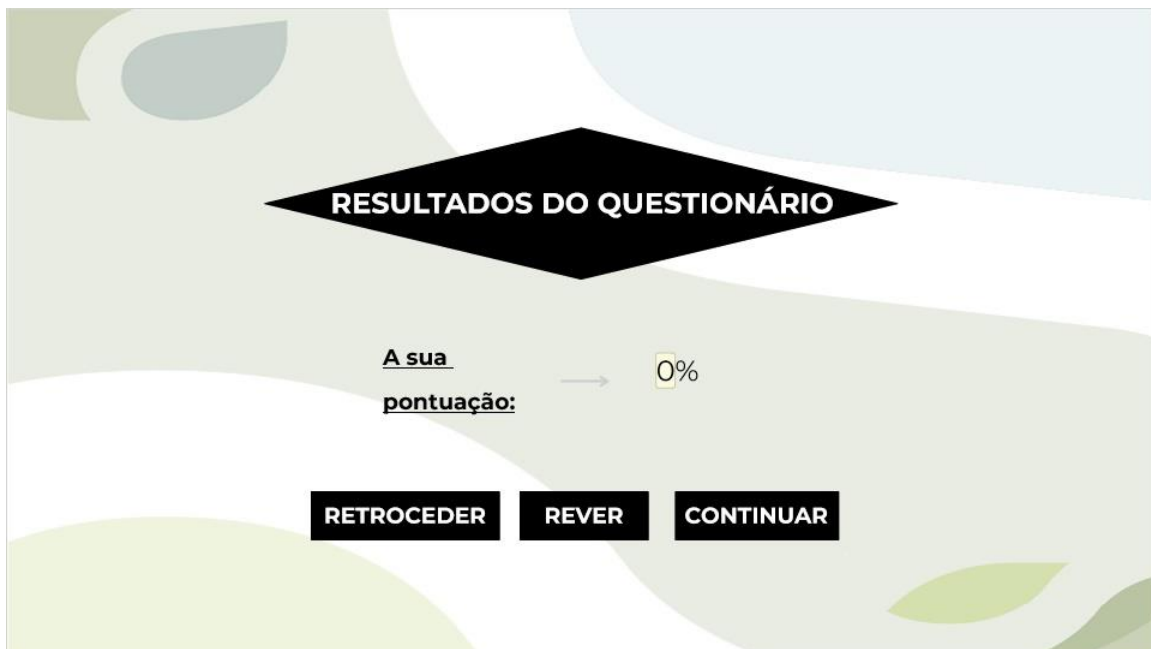
Redução de resíduos

Seleção de ingredientes sustentáveis

The image shows a quiz question interface. On the left, there is a photograph of a man in a purple t-shirt. To the right, the title 'Cozinha sustentável' is displayed. Below the title, a question asks what is included in the theme of sustainable kitchen. Three options are listed, each preceded by an empty diamond-shaped checkbox: 'Receitas sustentáveis', 'Redução de resíduos', and 'Seleção de ingredientes sustentáveis'.

## 5.2.12 Utilização Responsável de Recursos Cenário (Resultados do questionário)

(Resultado do deslize, 0 pontos, 1 tentativa permitida)



**RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO**

A sua pontuação: → 0%

**RETROCEDER** **REVER** **CONTINUAR**

The image shows a quiz result screen. At the top, a black diamond shape contains the text 'RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO'. Below this, the text 'A sua pontuação:' is followed by an arrow pointing to '0%'. At the bottom, there are three black buttons with white text: 'RETROCEDER', 'REVER', and 'CONTINUAR'.

## 5.2.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário (Árvore SEN4CE)

### A árvore SEN4CE

A árvore mostra-lhe o progresso do curso. Durante o processo, poderá também descobrir algumas surpresas.



Continue! Os seus esforços fizeram com que a árvore crescesse mais forte e mais alta a cada passo que dava.

Parabéns! O seu trabalho árduo valeu a pena e ajudou a plantar a semente para que uma nova árvore cresça!

Conseguiu! A fase final do crescimento da árvore mostra a dedicação e a determinação com que se dedicou a este curso. Continue o bom trabalho!

É um verdadeiro campeão do ambiente! A árvore que ajudou a fazer crescer está a prosperar e a proporcionar benefícios vitais ao ambiente que a rodeia.

Está a ter um impacto real! Com cada ponto ganho, a árvore cresce e torna-se mais bonita.

**Toque aqui!**

**Voltar ao menu**