



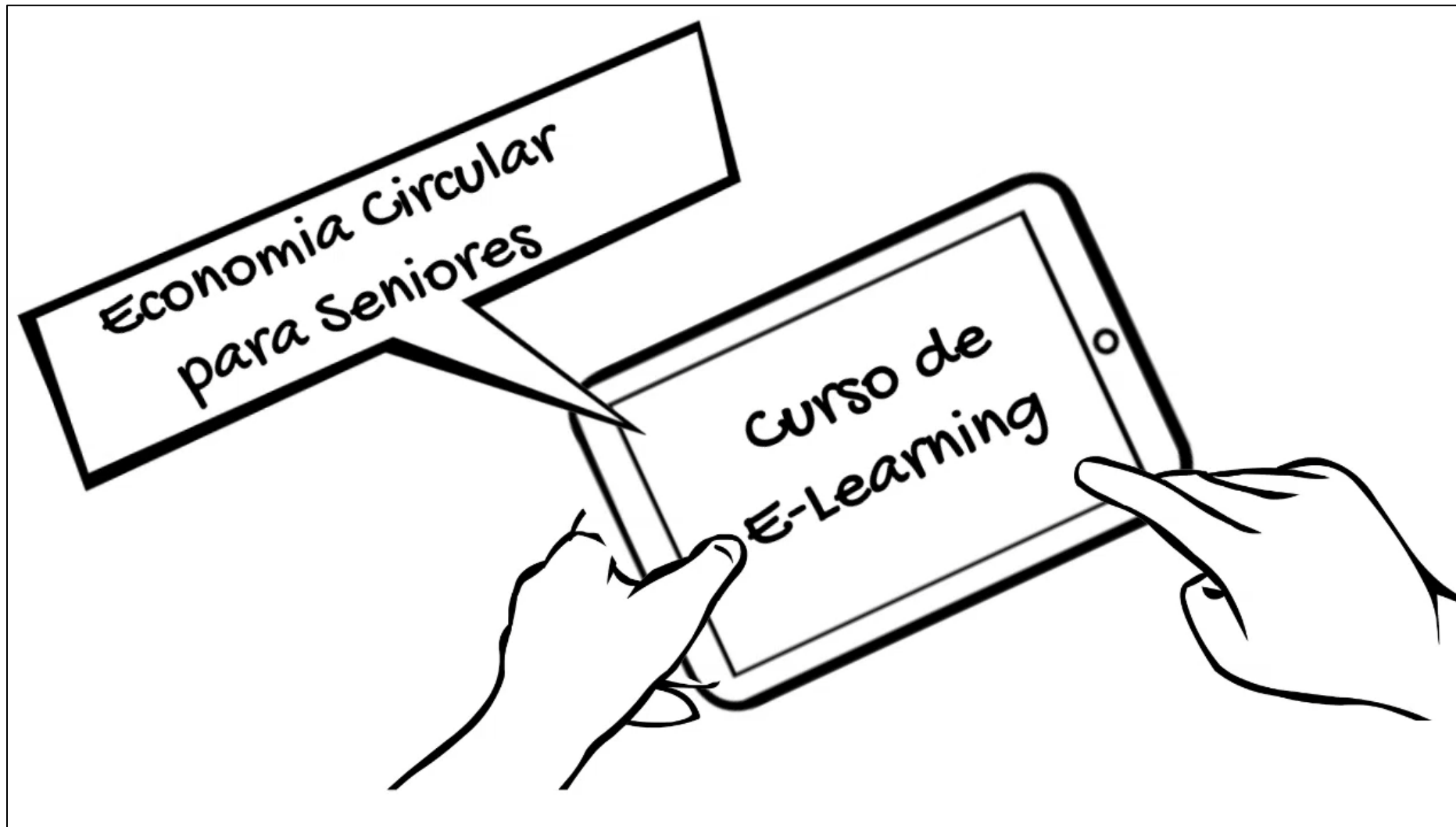
**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy

Bem-vindo ao nosso  
"Como utilizar os conteúdos de e-learning"



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





### Nível inicial

Quadro Europeu de Qualificações 2-3  
Equivalente ao ensino secundário



### Nível intermédio

Quadro Europeu de Qualificações 3-4  
Equivalente ao ensino pós-secundário



# 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 formação digital sobre 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.



Este produto está licenciado sob uma Licença Internacional [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by  
the European Union



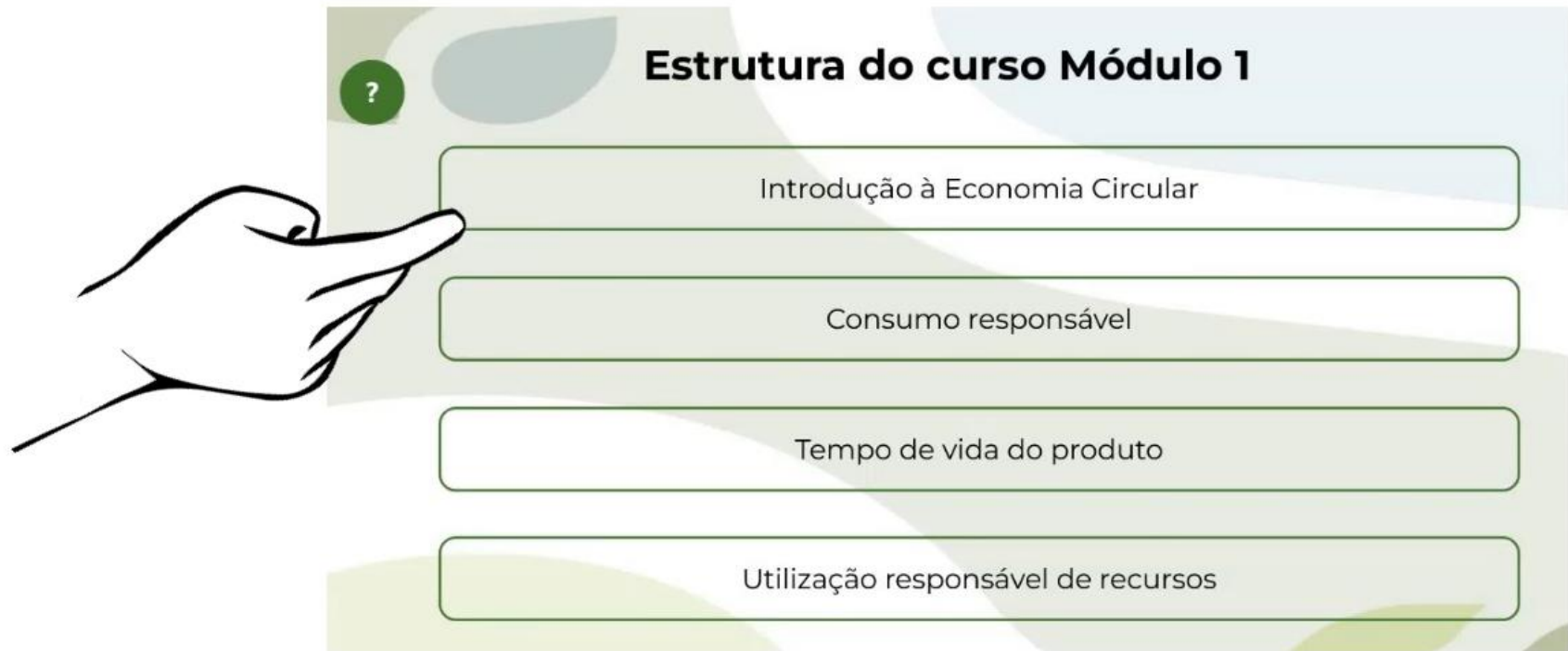
## SEN4CE

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.

Clique em Next  
para continuar

⏪ ⚙️ 🔄 < PREV NEXT >



*Coloque o rato/cursor sobre a informação que pretende ver e clique para abrir*



## Estrutura do curso Módulo 1

### INFORMAÇÕES SOBRE OS MÓDULOS

Neste módulo, vamos apresentar-lhe o conceito de Economia Circular e a sua importância na sociedade atual.

O módulo está dividido em três cenários que apresentam diferentes aspetos da Economia Circular. Para cada cenário, apresentaremos uma introdução ao conteúdo e explicaremos a sua relevância para a Economia Circular.

Para garantir que o curso é acessível a participantes de diferentes níveis, vamos separar o conteúdo em diferentes níveis. Um nível de principiante (níveis 2-3 do Quadro Europeu de Qualificações) e um nível intermédio (níveis 3-4 do Quadro Europeu de Qualificações).

Esperamos que este curso lhe proporcione uma base sólida sobre os princípios da Economia Circular e o inspire a aprender mais sobre este importante tópico.

[Voltar à visão geral do Módulo](#)

*Clique no ponto de interrogação para ver mais informações,  
para voltar atrás basta clicar novamente*

## Introdução à Economia Circular

**Primeira sessão:** O que é uma Economia Circular?

**Segunda sessão:** Porque é que precisamos de uma Economia Circular?

**Terceira sessão:** Posso contribuir ativamente para a Economia Circular?

**Quarta sessão:** Seniores 60+ no contexto de uma Economia Circular

[Voltar ao menu](#)



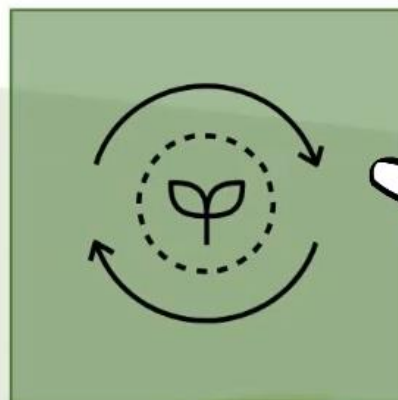
*Coloque o rato/cursor sobre a sessão pretendida e clique para abrir*

## Construir uma Economia Circular: O Poder das Ações Individuais

Faça duplo clique nos campos abaixo para descobrir o que pode fazer por uma Economia Circular!

Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui:

Reiniciar



Voltar ao menu

Faça duplo clique em cada quadrado  
para ver as informações ocultas



## Escolher a máquina de lavar roupa correta...

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



Acho que pode escolher a que mais lhe agradar e que se enquadre no seu orçamento. Que tal esta?



Ouvi falar desta grande organização que oferece a possibilidade de alugar uma máquina de lavar roupa em vez de a comprar. Pode então obter gratuitamente a reparação, a deslocação e a reciclagem dos seus aparelhos antigos!



Vejam os rótulos energéticos para fazer a nossa escolha!



*Escolha a sua resposta clicando no diamante e, em seguida, clique em Submit*

## Desperdício Zero

### RECUSAR

"Recusar" o que não precisa: esta regra envolve o conceito de minimalismo. Não significa que se deva recusar o conforto moderno, mas que se deve tentar reconhecer o supérfluo e recusá-lo!

### REDUZIR

### REUTILIZAR

### RECICLAR

### DESCARTAR



Clique nas palavras ( RECUSAR, REDUZIR, REUTILIZAR, RECICLAR, DESCARTAR ) para ver mais informações sobre cada palavra

## Partilhar para evitar os resíduos!

Em termos práticos, podem ser efetuadas as seguintes medidas para contribuir para a economia de partilha:



Partilha de  
automóvel &  
boleia

Partilha de casa

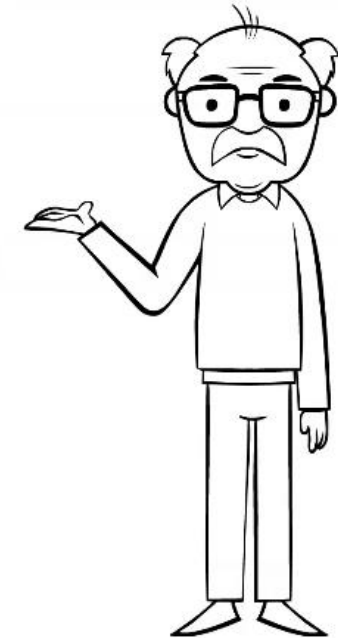
Aluguer de roupa

Se tiver um carro, pense em oferecer boleia a alguém, seja gratuitamente ou por uma taxa, para parte ou toda a viagem. Caso não tenha carro ou o utilize raramente, considere as apps de partilha que permitem alugar um por um curto período, como uma viagem ao Ikea. Se tem um carro, mas não o usa frequentemente, alugá-lo pode ser rentável. Alguns exemplos de plataformas são [Uber](#) ou [BlaBlaCar](#).

Clique nas palavras a verde para obter mais informação sobre as mesmas

## Doações de materiais

Como se costuma dizer, **o lixo de um homem é o tesouro de outro**. Por vezes, a solução mais simples para **prolongar o tempo de vida do produto** é **oferecer/dar os artigos de que já não precisa**. Considere as seguintes formas de oferecer/dar objetos que possui



Clique nos números para ver as formas de doação de objetos em cada país

## Como separar os resíduos de forma adequada

Quanto melhor **for a triagem dos resíduos** melhor será a sua **reciclagem**. As **taxas de reciclagem diferem de um país** para outro na UE. Quando os resíduos urbanos **não podem ser reciclados** são **depositados em aterros, incinerados, ou seja, queimados**, frequentemente com recuperação de energia, **ou sujeitos a compostagem**. Como é sabido, a deposição em aterro e a incineração são as opções menos preferíveis, **cada indivíduo pode contribuir para aumentar as taxas globais de reciclagem e compostagem** em cada país, contribuindo assim para a construção de uma Economia Circular.

Embora as regras de separação de resíduos sejam diferentes de país para país, eis algumas **dicas simples que podem ser aplicadas a qualquer agregado familiar**.



Informe-se sobre onde e como pode deitar fora os resíduos selecionados no seu bairro.

O número 3  
está  
selecionado

Clique nos números para ver mais informação

**A recolha de  
resíduos tem o  
cursor em cima**



## Recolha de resíduos

A reciclagem é o último recurso para a Economia Circular, uma vez que a maioria dos produtos deve ser concebida de forma a poder ser facilmente reparada, refabricada ou reutilizada. O valor de um computador reside nas suas características e capacidades e não nos materiais utilizados, embora estes tenham algum valor se forem devidamente reciclados. A Economia Circular promove a conceção e a manutenção dos produtos para evitar que se transformem em resíduos. No entanto, dado o atual funcionamento da economia linear, compreender as cadeias de recolha de resíduos pode ser uma excelente forma de compreender os princípios da Economia Circular e dar algumas ideias sobre como melhorar o sistema atual.

As taxas de reciclagem variam de um país para outro na UE. Quando os resíduos urbanos não podem ser reciclados, são depositados em aterros, incinerados para recuperação de energia ou sujeitos a compostagem. Estes sistemas de gestão de resíduos apresentam certas vantagens e inconvenientes.

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

Recolha de resíduos

Incineração de  
resíduos

Aterros sanitários

Separação europeia  
de resíduos

**Coloque o rato sobre as palavras azuis para  
descobrir as possibilidades de poupança de  
energia em casa**

## Melhorias da taxa de reciclagem

Eis algumas ideias para melhorar as taxas de reciclagem no seu país!

### Separar e voltar a separar

Quanto melhor separar os seus resíduos, mais hipóteses dá aos serviços de recolha de resíduos de os reciclarem corretamente. Contentores separados para resíduos orgânicos, materiais perigosos, papel, vidro, etc., colocados nos locais apropriados, podem quase garantir que produzirá o mínimo de lixo possível que não irá parar a uma lixeira.

O número 2  
está  
selecionado



Coloque o rato/cursor sobre os números e clique neles para  
ver mais informações

## Exemplos de alguns rótulos ecológicos e orgânicos

Na Europa, existe **apenas um rótulo oficial da UE** para a excelência ambiental: o rótulo ecológico da UE. Garante que **os bens e serviços cumprem normas ambientais rigorosas** durante todo o seu **ciclo de vida** e incentiva as empresas a **desenvolver produtos inovadores que sejam duradouros, fáceis de reparar e recicláveis!**



Coloque o rato sobre os números e clique neles para ver mais informação

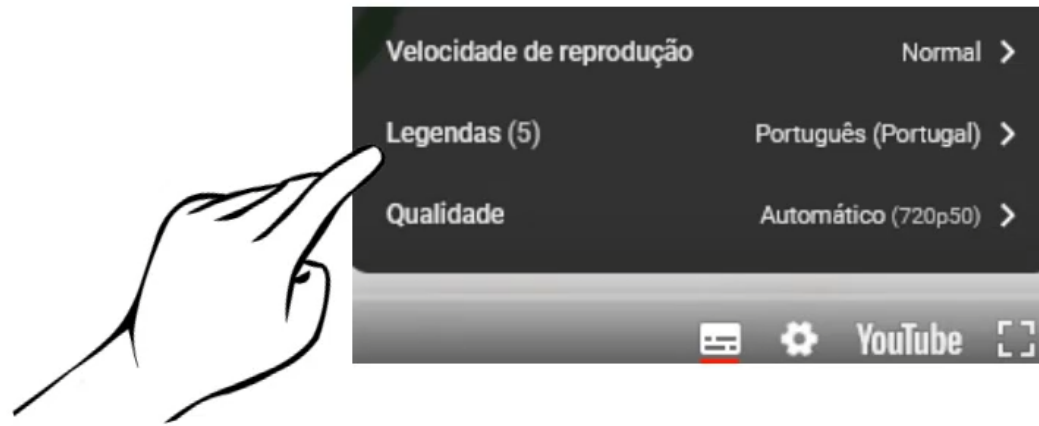


# COMO colocar legendas nos vídeos do YouTube!

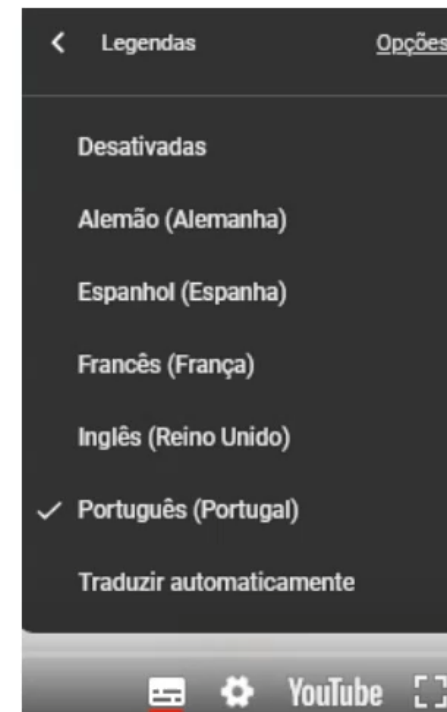


Clique em  
definições e  
escolha

# COMO alterar as legendas nos vídeos do YouTube!



Clique em Legendas...



... e escolha o seu idioma.



Boa  
aprendizagem!