

SEN4CE - Visão geral do curso (POR)

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

Índice.....	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 Visão geral do Módulo 1.....	3
1.6 Glossário.....	3
2. Introdução à Economia Circular	4
2.1 Introdução à Economia Circular	4
2.1.1 O que é a "Economia Linear"?.....	4
2.1.2 Características da "Economia Linear"	5
2.1.3 O que é a "Economia Circular"?.....	5
3 princípios (Nível de deslizamento).....	6
2.1.4 O modelo da Economia Circular	6
EMF Vídeo (Nível de deslizamento).....	7
2.3.1 Posso contribuir para uma Economia Circular? (1).....	7
2.3.3 Posso contribuir para uma Economia Circular? (3).....	8
2.3.4 Construir uma Economia Circular.....	8



Construir uma Economia Circular (Nível de deslizamento)	9
2.2.1 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (1)	9
2.2.2 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (2)	10
2.3.2 Posso contribuir para uma Economia Circular? (2)	10
2.2.3 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (3)	11
2.4.1 Os Seniores no contexto de uma Economia Circular	11
2.4.2 Pode fazer a diferença!	12
2.4.3 Referências - Introdução à Economia Circular	12
3. Consumo responsável	13
3.1 Consumo Responsável (CR) - Menu	13
3.1.1 Introdução ao Consumo Responsável	13
3.1.2 Introdução ao Consumo Responsável	14
3.1.3 Consumo Responsável - Nível geral	14
3.2 Consumo Responsável - Nível de principiante	15
3.2 Evitar o Desperdício (1)	15
3.2.1 Evitar o Desperdício (2)	15
3.2.2 Consumo de Alimentos	16
Consumo de Alimentos (Nível de deslizamento)	16
3.2.3 Consumo de Roupa	17
Consumo de Roupa (Nível de deslizamento)	17
3.2.4 Eletrodomésticos	18
Eletrodomésticos (Nível de deslizamento)	18
3.2.5 Tudo sobre Rótulos	19
3.2.6 Rótulos Biológicos	19
3.2.7 Diferenças nos Rótulos	20
Diferenças nos Rótulos (Nível de deslizamento)	20
3.2.8 Confiar nos Rótulos Ecológicos (1)	21
3.2.9 Confiar nos Rótulos Ecológicos (2)	21
3.2.10 Exemplos de Rótulos Ecológicos	22
Rótulos Austríacos (Nível de deslizamento)	22
Rótulos em França (Nível de deslizamento)	23
Rótulos na Alemanha (Nível de deslizamento)	23



Rótulos em Portugal (Nível de deslizamento)	24
Rótulos em Espanha (Nível de deslizamento)	24
Conclusão (Nível de deslizamento)	25
3.2.11 Pensar Globalmente, Agir Localmente! (1)	25
3.2.12 Pensar Globalmente, Agir Localmente! (2)	26
3.2.13 Consumo Responsável: Fontes para principiantes (1)	26
3.2.14 Consumo Responsável: Fontes para principiantes (2)	27
3.3 Consumo Responsável - Nível de Intermédio	28
3.3 Greenwashing (Lavagem ecológica) (1)	28
3.3.1 Greenwashing (Lavagem ecológica) (2)	28
3.3.2 Greenwashing (Lavagem Ecológica) (3)	29
3.3.3 Obsolescência Planeada (1)	29
3.3.4 Obsolescência Planeada (2)	30
3.3.5 Obsolescência Planeada (3)	30
3.3.6 Obsolescência Planeada (4)	31
3.3.7 Desperdício Zero (1)	31
3.3.8 Desperdício Zero (2)	32
Recusar (Nível de deslizamento)	32
Reduzir (Nível de deslizamento)	33
Reutilizar (Nível de deslizamento)	33
Reciclar (Nível de deslizamento)	34
Decompôr (Nível de deslizamento)	34
3.3.9 Consumo Colaborativo (1)	35
3.3.10 Consumo Colaborativo (2)	35
3.3.11 Consumo Colaborativo (3)	36
Boleia & partilha de automóvel (Nível de deslizamento)	36
Alugar e emprestar (Nível de deslizamento)	37
Partilha comunitária (Nível de deslizamento)	37
3.3.12 Consumo Responsável: Fontes intermédias (1)	38
3.3.13 Consumo Responsável: Fontes intermédias (2)	38
3.4 Cenário para Principiantes Consumo Responsável	39
3.4.1 Consumo Responsável: Cenário - Principiante	39



3.4.2 Consumo Responsável: Cenário - Principiante.....	39
3.4.3 Consumo Responsável: Cenário - Principiante: Questão 1.....	40
3.4.4 Consumo Responsável: Cenário - Principiante.....	40
3.4.5 Consumo Responsável: Cenário - Principiante: Questão 2.....	41
3.4.6 Consumo Responsável: Cenário - Principiante.....	41
3.4.7 Consumo responsável: Cenário - Principiante: Questão 3.....	42
3.4.8 Consumo Responsável: Cenário - Principiante.....	42
3.4.9 Consumo Responsável: Cenário - Principiante: Questão 4.....	43
3.4.10 Consumo Responsável: Cenário - Principiante.....	43
3.4.11 Consumo Responsável: Cenário - Principiante: Questão 5.....	44
3.4.12 Consumo responsável: Cenário - Principiante (Resultados do questionário)	44
3.4.13 Consumo Responsável: Cenário - Principiante (Árvore SEN4CE).....	45
3.5 Cenário intermédio Consumo Responsável	46
3.5.1 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio.....	46
3.5.2 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio.....	46
3.5.3 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 1	47
3.5.4 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio	47
3.5.5 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 2	48
3.5.6 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio	48
3.5.7 Consumo responsável: Cenário - Intermédio: Questão 3.....	49
3.5.8 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio	49
3.5.9 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 4.....	50
3.5.10 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio.....	50
3.5.11 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio	51
3.5.12 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 5.....	51
3.5.13 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio (Resultados do Questionário).....	52
3.5.14 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)	52
Organic (Nível de deslizamento)	53
4. Tempo de vida do produto.....	54
4.1 Menu do Tempo de Vida do Produto.....	54
4.1.1 Introdução ao Tempo de Vida do Produto.....	54



4.1.2	Introdução	55
4.1.3	Tempo de Vida do Produto - Nível geral	55
4.2	Tempo de Vida do Produto - Nível de principiante	56
4.2	Partilhar para evitar os resíduos! (1)	56
4.2.1	Partilhar para evitar os resíduos! (2)	56
	Partilha de automóvel & boleia (Nível de deslizamento)	57
	Partilha de casa (Nível de deslizamento)	57
	Aluguer de roupa (Nível de deslizamento)	58
4.2.2	Doação de materiais (1)	58
4.2.3	Doações de materiais (2)	59
4.2.4	Estratégias de reutilização e reaproveitamento	59
	Frascos de vidro antigos (Nível de deslizamento)	60
	Têxteis antigos (Nível de deslizamento)	60
	Papel (Nível de deslizamento)	61
	Plástico (Nível de deslizamento)	61
	Produtos orgânicos (Nível de deslizamento)	62
	Artigos para o lar (Nível de deslizamento)	62
4.2.5	Prolongar o tempo de vida dos produtos (1)	63
4.2.6	Prolongar o tempo de vida dos produtos (2)	63
	Datas (Nível de deslizamento)	64
	Aplicações (Nível de deslizamento)	64
	Armazenamento (Nível de deslizamento)	65
	Legumes (Nível de deslizamento)	65
	Alimentos sazonais (Nível de deslizamento)	66
	Restos de comida (Nível de deslizamento)	66
4.2.7	Prolongar o tempo de vida dos produtos (3)	67
	Mantenha-o limpo (Nível de deslizamento)	67
	Crie espaço (Nível de deslizamento)	68
	Seja gentil (Nível de deslizamento)	68
4.2.8	Seleção de resíduos	69
4.2.9	Separação de resíduos	69
4.2.10	Fontes Tempo de Vida dos Produtos para principiantes (1)	70



4.2.11 Fontes Tempo de Vida dos Produtos para principiantes (2).....	70
4.2 Tempo de Vida do Produto - Nível de intermédio.....	71
4.3 Reparação e reutilização (1).....	71
4.3.1 Reparação e reutilização (2)	71
4.3.2 Gestão de resíduos.....	72
Recolha de resíduos (Nível de deslizamento).....	72
Incineração de resíduos (Nível de deslizamento)	73
Aterros sanitários (Nível de deslizamento).....	73
Separação europeia de resíduos (Nível de deslizamento)	74
4.3.3 Melhorias na taxa de reciclagem	74
4.3.4 Fontes intermédias	75
4.4 Cenário para principiantes Tempo de Vida do Produto.....	76
4.4.1 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante	76
4.4.2 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 1.....	76
4.4.3 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 2.....	77
4.4.4 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 3	77
4.4.5 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 4	78
4.4.6 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 5.....	78
4.4.7 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante (Resultados do questionário)	79
4.4.8 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante (Árvore SEN4CE)	79
4.5 Cenário intermédio Vida Útil dos produtos	80
4.5.1 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio.....	80
4.5.2 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 1	80
4.5.3 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 2.....	81
4.5.4 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 3.....	81
4.5.5 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 4.....	82
4.5.6 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 5	82
4.5.7 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio (Resultados do teste)	83
4.5.8 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)	83
Repair (Nível de deslizamento).....	84
5. Utilização responsável de recursos.....	85
5.1 Utilização Responsável de Recursos - Visão geral	85



5.1.1	Introdução à Utilização Responsável de Recursos.....	85
5.1.2	Introdução à Utilização responsável de recursos.....	86
5.1.3	Utilização Responsável de Recursos - Níveis gerais	86
5.2	Utilização responsável de recursos - Nível de principiante	87
5.2	Vantagens da poupança de energia (1)	87
5.2.1	Vantagens da poupança de energia (2)	87
	GEE (Nível de deslizamento)	88
	Conservar (Nível de deslizamento).....	88
	Ecosistema (Nível de deslizamento)	89
	Fontes (Nível de deslizamento)	89
5.2.2	Vantagens da poupança de energia (3)	90
	Cozinha (Nível de deslizamento)	90
	Casa de banho (Nível de deslizamento).....	91
	Sala de estar (Nível de deslizamento).....	91
	Fontes (Nível de deslizamento)	92
5.2.3	Como poupar água (1)	92
5.2.4	Como poupar água (2)	93
5.2.5	Poupar dinheiro.....	93
5.2.6	Rótulos energéticos (1)	94
5.2.7	Rótulos energéticos (2)	94
5.2.8	Casas e edifícios	95
5.2.9	Embalar de forma inteligente (1)	95
5.2.10	Embalar de forma inteligente (2)	96
5.2.10	Utilização Responsável de Recursos - Fontes principiantes (1)	96
5.2.11	Utilização Responsável de Recursos - Fontes Principiante (2).....	97
5.3	Utilização responsável de recursos - Nível de intermédio.....	98
5.3	Pegada ambiental (1)	98
5.3.1	Pegada ambiental (2).....	98
5.3.2	Pegada ambiental (3).....	99
5.3.3	Calcule a sua pegada ambiental (1).....	99
	Calculadora da pegada de carbono da ONU (Nível de deslizamento)	100
	Rede global da pegada ambiental (Nível de deslizamento).....	100



Pegada de Carbono (Nível de deslizamento)	101
WWF-REINO UNIDO (Nível de deslizamento)	101
5.3.4 Calcule a sua pegada ambiental (2)	102
5.3.5 Calcule a sua pegada ambiental (3).....	102
5.3.6 Casa amiga do ambiente	103
Conceber a sua casa de forma inteligente (Nível de deslizamento).....	103
Considere medidas de redução das perdas de calor (Nível de deslizamento)	104
Considere medidas de redução das perdas de calor (Nível de deslizamento)	104
Aumente a eficiência da casa (Nível de deslizamento).....	105
Torne a sua casa inteligente (Nível de deslizamento).....	105
Torne a sua casa inteligente (Nível de deslizamento).....	106
5.3.6 Fontes Intermédias Utilização Responsável de Recursos	106
5.4 Cenário para Principiantes Utilização Responsável de Recursos.....	107
5.4.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante.....	107
5.4.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante.....	107
5.4.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 1	108
5.4.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante	108
5.4.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 2	109
5.4.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante.....	109
5.4.7 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 3	110
5.4.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante	110
5.4.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 4.....	111
5.4.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante.....	111
5.4.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 5	112
5.4.12 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante (Resultados do questionário)	112
5.4.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante (Árvore SEN4CE)	113

5.5 Cenário Intermédio Utilização Responsável de Recursos.....	114
5.5.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio	114
5.5.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio	114
5.5.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 1	115
5.5.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio.....	115
5.5.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 2	116
5.5.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio	116
5.5.7 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 3	117
5.5.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio.....	117
5.5.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 4	118
5.5.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio (Resultados do Questionário)	118
5.5.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)	119
Stuff (Nível de deslizamento).....	119

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 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.

1.2 Parceiros do projeto

Conheça os nossos parceiros do projeto

Capacitar os Seniores Através de Especialização Coletiva

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

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



[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/pt/descricao-dos-parceiros/>



1.3 Introdução ao curso SEN4CE

Caro Formando 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 principiantes. Escolha o seu módulo de início na página seguinte.

Prima este botão para...



1.4 Visão geral dos Módulos SEN4CE

Estrutura do curso SEN4CE

Glossário

Economia Circular para seniores e aprendizagem ao longo da vida

Ferramentas digitais de Economia Circular para seniores

Economia Circular para o cuidador no setor dos cuidados e da reforma



1.5 Visão geral do Módulo 1



Estrutura do curso Módulo 1

- Introdução à Economia Circular
- Consumo responsável
- Tempo de vida do produto
- Utilização responsável de recursos

[Voltar à visão geral do Módulo](#)

1.6 Glossário

Glossário

Ao percorrer o curso SEN4CE sobre economia circular, poderá encontrar termos ou conceitos que não são familiares. Para apoiar a sua aprendizagem e garantir uma compreensão clara, criámos um glossário abrangente especialmente para si.

Aceda ao Glossário: O glossário está disponível no nosso site para sua conveniência. Basta clicar no link fornecido abaixo: [\[Link\]](#)

Como Usar:

- Mantenha o glossário aberto ao lado do curso para referências rápidas.
- Prefere uma cópia física? Sinta-se à vontade para imprimir o glossário e tê-lo à mão.

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

[Voltar à visão geral do Módulo](#)



2. Introdução à Economia Circular

2.1 Introdução à Economia Circular

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](#)

2.1.1 O que é a "Economia Linear"?

O que é a "Economia Linear"?

Na natureza, os materiais fluem: os resíduos de uma espécie são o alimento de outra, e quando os animais ou as plantas morrem, os nutrientes regressam em segurança ao solo, permitindo que a natureza prospere. Trata-se de uma abordagem circular. No entanto, como seres humanos, adotámos uma abordagem linear, a que chamamos Economia Linear.



Na **Economia Linear** acabamos por deitar fora todos os produtos como resíduos, seguindo o modelo "**levar-fazer-consumir-deitar fora**".



2.1.2 Características da "Economia Linear"

Características da "Economia Linear"

- Nós **retiramos** matérias-primas e recursos da terra;
- Nós **fabricamos** produtos, utilizando estes recursos;
- Os produtos são vendidos a pessoas que **consomem** os mesmos;
- Quando as pessoas já não precisam do produto, **deitam-no fora**.



2.1.3 O que é a "Economia Circular"?

O que é a "Economia Circular"?

Por outro lado, a Economia Circular é um modelo de produção e de consumo que visa prolongar o ciclo de vida dos produtos, a fim de reduzir os resíduos ao mínimo.





3 princípios (Nível de deslizamento)

O que é a "Economia Circular"?

3 princípios fundamentais de uma Economia Circular

1. Para **eliminar os resíduos e a poluição**: permitir que os materiais reentrem na economia no final da sua utilização.
2. Para **fazer circular produtos e materiais** no seu valor mais elevado: manter os materiais em utilização, quer como produtos completos, quer como matérias-primas.
3. Para **regenerar a natureza**: permitir que a natureza reconstitua os solos e aumente a biodiversidade.

Fechar

2.1.4 O modelo da Economia Circular

O modelo da Economia Circular

Matérias-primas

Conceção sustentável

Produção

Distribuição

Consumo Reutilização Reparação

Recolha

Lixo residual

ECONOMIA CIRCULAR

Clique aqui para ver um vídeo sobre Economia Circular!

Fonte:
[Comissão Europeia](#)

Fonte: Serviço de Estudos do Parlamento Europeu (EPRS)

Voltar ao menu



EMF Video (Nível de deslizamento)

"Explicar a Economia Circular e como a sociedade pode repensar o progresso" - um vídeo da [Fundação Ellen MacArthur](#)

Webobjekt-

Adresse:
<https://www.youtube.com/embed/zCRKvDyyHmI>

Fechar

Voltar ao menu

2.3.1 Posso contribuir para uma Economia Circular? (1)

Posso contribuir para uma Economia Circular?

A implementação de uma Economia Circular implica que todo o **sistema atual tem de ser repensado** e readaptado para limitar a utilização de recursos e reduzir os resíduos.

Assim, os governos e as empresas têm um papel importante a desempenhar: é através da legislação e de uma mudança na forma como **produzimos e consumimos** que o nosso sistema pode mudar.





2.3.3 Posso contribuir para uma Economia Circular? (3)



A responsabilidade de construir uma Economia Circular cabe a cada um de nós. Numa Economia Linear, os artigos são criados para serem usados e descartados, incentivando a compra de novos artigos.

Consequentemente, **as decisões dos consumidores** podem ter influência nas decisões dos produtores e em **todo o mercado**. Quer se trate de optar por produtos concebidos para **minimizar os resíduos ou prolongar a vida útil** dos produtos para aumentar o seu valor, cada decisão que toma contribui para um futuro mais sustentável.

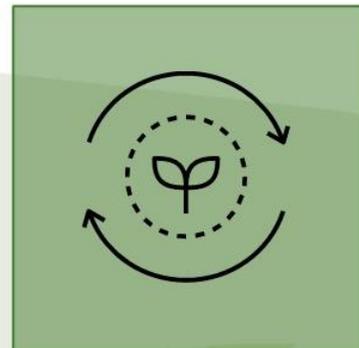
2.3.4 Construir uma Economia Circular

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](#)



Construir uma Economia Circular (Nível de deslizamento)

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**

Eliminar o desperdício e a poluição comprando em segunda mão, mantendo, partilhando, reutilizando, reparando, renovando, refabricando e, como último recurso, reciclando produtos, tanto quanto possível.

Fazer circular os produtos e materiais, mantendo-os e reutilizando-os o mais tempo possível nas suas comunidades ou encontrando organizações que proponham serviços de aluguer ou de partilha

Regenerar a natureza dando prioridade à compra de empresas e marcas que praticam a agro-ecologia, a agricultura de conservação e a agro-silvicultura, por exemplo.

Voltar ao menu

2.2.1 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (1)

Porque é que precisamos de uma Economia Circular?

Para combater as alterações climáticas: a Economia Circular é um instrumento poderoso para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa, responsáveis pelo aquecimento global.

De facto, de acordo com a Agência Europeia do Ambiente, os processos industriais e a utilização de produtos são responsáveis por 9,10% das emissões de gases com efeito de estufa na UE, enquanto a gestão de resíduos representa 3,32%.

Fonte: <https://www.europarl.europa.eu/news/pt/headlines/society/20180301STO98928/emissoes-de-gases-com-efeito-de-estufa-por-pais-e-setor-infografia>

Emissões de gases com efeito de estufa na UE por poluente*

2019

Poluente	Porcentagem
Dióxido de carbono (CO ₂)	80%
Metano (CH ₄)	11%
Óxido nítrico (N ₂ O)	6%
Hidrofluorcarbonetos (HFCs)	2%

<0,2% dos perfluorcarbonetos (PFCs), mistura não especificada de PFCs e HFCs, hexafluoreto de enxofre (SF₆) e trifluoreto de nitrogénio (NF₃)

A percentagem não atinge os 100% devido aos arredondamentos

* Todos os setores, excluindo o uso da terra, as alterações do uso da terra e a silvicultura (LULUCF)

Fonte: Agência Europeia do Ambiente (AEA)



2.2.2 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (2)

Porque é que precisamos de uma Economia Circular?



Minimizar os danos ambientais e a perda de biodiversidade: reutilizar e reciclar produtos abrandaria a utilização dos recursos naturais e reduziria a perturbação da paisagem e dos habitats.

2.3.2 Posso contribuir para uma Economia Circular? (2)



Os indivíduos também têm um papel importante a desempenhar. É necessário reenquadrar os sistemas de pensamento que dominam atualmente a sociedade, de forma a conduzir à transição para um modo de consumo mais saudável e mais sustentável. E isso começa com a consciencialização dos cidadãos, como você, e com as ações diárias que pode colocar em prática nesse sentido.



2.2.3 Porque é que precisamos de uma Economia Circular? (3)

Para **satisfazer as necessidades da nossa população em crescimento**: a população mundial está a aumentar e os recursos da terra são finitos. A Economia Circular é necessária para **satisfazer as necessidades de todos**.



Aumentar a **competitividade**, **estimular a inovação**, **impulsionar o crescimento económico** e **criar empregos!**

[Voltar ao menu](#)

2.4.1 Os Seniores no contexto de uma Economia Circular

Os seniores no contexto de uma Economia Circular



Tal como qualquer cidadão, os seniores podem fazer a diferença e contribuir ativamente para as gerações presentes e futuras. **Os seniores têm mais experiência de vida e podem já ter aplicado práticas de Economia Circular nas suas vidas**, talvez mesmo sem se aperceberem de que estavam a dar um contributo ambiental positivo.



2.4.2 Pode fazer a diferença!

Pode fazer a diferença!

Ao fazer estas contribuições, **pode participar ativamente na Economia Circular** o que é uma ótima forma de promover boas práticas e de conhecer novas práticas de que nos podemos ter esquecido ou de que nunca ouvimos falar!

Junte-se a nós neste currículo para embarcar na sua jornada de capacitação rumo ao futuro da Economia Circular.



2.4.3 Referências - Introdução à Economia Circular

Referências

- Introdução à Economia Circular Disponível em: <https://ellenmacarthurfoundation.org/pt/temas/economia-circular-introducao/visao-geral>
- Comissão Europeia: Economia Circular: Definição, importância e benefícios (2023) Disponível em: <https://www.europarl.europa.eu/news/pt/headlines/economy/20151201STO05603/economia-circular-definicao-importancia-e-beneficios>
- Agência Europeia do Ambiente (2019) Disponível em: <https://www.europarl.europa.eu/news/pt/headlines/society/20180301STO98928/emissoes-de-gases-com-efeito-de-estufa-por-pais-e-setor-infografia>

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 sirva de trampolim para uma compreensão sólida do Consumo Responsável e o inspire a explorar mais este importante tema.

Consumo Responsável - Introdução

Cenário 1: Consumo Responsável (Principiante)

Cenário 2: Consumo Responsável (intermédio)

[Voltar ao menu principal](#)

3.1.1 Introdução ao Consumo Responsável

Consumo responsável - Introdução

Bem-vindo a esta unidade sobre consumo responsável! Aqui, ficará a conhecer as diferentes práticas que pode aplicar no seu dia a dia para consumir de forma mais responsável e compreender os seus benefícios, tanto para o ambiente como para si próprio.



"O consumo responsável significa que os compradores, quer estejam envolvidos na economia como entidades privadas ou públicas, quer como cidadãos consumidores, devem fazer a sua escolha tendo em conta os impactos ambientais em todas as fases do ciclo de vida do produto (tanto para bens como para serviços)" - ADEME (Agência Francesa para a Transição Ecológica).



3.1.2 Introdução ao Consumo Responsável

Consumo responsável - Introdução

Para ser um consumidor responsável, pode, por exemplo:

- Verificar onde são fabricados os produtos quando os compra
- Comprar localmente e de forma sustentável
- Consumir menos!

Para ser um consumidor responsável, considere práticas como verificar a origem dos produtos, apoiar opções locais e sustentáveis e simplesmente consumir menos. Intrigado com o significado de "comprar de forma sustentável"? Não se preocupe, vamos aprofundar este conceito vital e muito mais no próximo módulo, oferecendo-lhe as ferramentas para fazer escolhas com impacto na sua vida quotidiana.



3.1.3 Consumo Responsável - Nível geral

Níveis de Consumo Responsável

Principiante

Intermédio

[Voltar a Consumo Responsável menu](#)



3.2 Consumo Responsável - Nível de principiante

3.2 Evitar o Desperdício (1)

Evitar o desperdício - Aprender a consumir menos e melhor!

Porque é que devemos evitar os resíduos?

A maior parte dos resíduos criados pelo nosso consumo **acaba em aterros ou incineradores** e é **perdido**. Trata-se de uma enorme perda de matéria-prima, que estamos a retirar da Terra e a não devolver. No entanto, **os recursos do nosso planeta são finitos** por isso não podemos continuar assim para sempre!

Os resíduos também podem afetar os nossos ecossistemas: a má gestão dos **resíduos afeta gravemente os ecossistemas e a nossa saúde**, aumentando o risco de os animais se ferirem ou morrerem ao interagir com alguns dos nossos resíduos, tanto nos oceanos como em terra.

Por conseguinte, é essencial que tentemos **reduzir os nossos resíduos**. Eis algumas dicas para o ajudar a limitar a sua produção de resíduos!

3.2.1 Evitar o Desperdício (2)

Evitar o Desperdício - Aprender a consumir menos e melhor!

O Dia da Sobrecarga da Terra é um exemplo ilustrativo de como os nossos padrões atuais de consumo fazem com que o planeta se torne deficitário todos os anos, liquidando as reservas de recursos e acumulando resíduos, principalmente dióxido de carbono na atmosfera. O Dia da Sobrecarga da Terra é a data em que a procura de recursos e serviços ecológicos por parte da humanidade num determinado ano excede o que a Terra pode regenerar nesse ano.

"O Dia da Sobrecarga da Terra deste ano foi a 2 de Agosto" (2023) encontrar mais informações em

<https://www.overshootday.org/>



3.2.2 Consumo de Alimentos

Consumo de Alimentos

Faça duplo clique nos campos abaixo para descobrir o que pode fazer por uma Economia Circular!
Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui:

Reiniciar



Consumo de Alimentos (Nível de deslizamento)

Consumo de Alimentos

Faça duplo clique nos campos abaixo para descobrir o que pode fazer por uma Economia Circular!
Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui:

Reiniciar

Prepare um plano de refeições para a semana e faça uma lista de compras com base nesse plano. Desta forma, pode ter a certeza de que tem a quantidade certa de alimentos e que nenhum será desperdiçado!

Compre a granel em vez de comprar os seus produtos à unidade em embalagens de plástico. Muitas lojas oferecem agora esta oportunidade: pode investir em sacos de tecido para recolher alimentos nas lojas e em frascos para os guardar em casa.

Cada vez mais iniciativas têm surgido, permitindo que as lojas vendam caixas de produtos alimentares que estão prestes a perecer ou a ser deitados fora a um preço muito mais baixo. Esta é uma forma muito eficaz e económica de evitar o desperdício alimentar!



3.2.3 Consumo de Roupa

Consumo de roupa

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

Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)



Consumo de Roupa (Nível de deslizamento)

Consumo de roupa

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

Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui: [Reiniciar](#)

Claro que a primeira coisa que pode fazer para reduzir o consumo de roupa é comprar apenas quando precisa dela. Isto também permitirá que poupe dinheiro!

Dê prioridade a roupas de materiais naturais, como cânhamo, linho, algodão, seda e lã. Elas são biodegradáveis e podem ser compostadas no solo, diferentemente das fibras sintéticas como poliéster e nylon.

Compre em segunda mão! Para o fazer, pode procurar em lojas de artigos em segunda mão ou informar-se sobre iniciativas locais ou nacionais de revenda de roupa. São cada vez mais! Ao fazer isso, mantém as roupas fora dos aterros durante mais tempo.

Compre roupas que durem muito tempo! Poderão ser mais caras, mas não terá de as substituir com tanta frequência, o que poderá fazer com que poupe dinheiro a longo prazo.

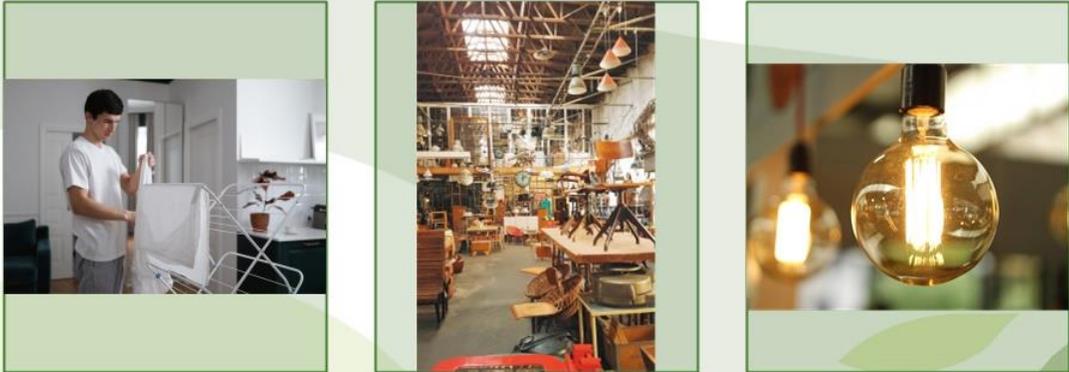


3.2.4 Eletrodomésticos

Eletrodomésticos

Faça duplo clique nos campos abaixo para descobrir o que pode fazer por uma Economia Circular!
Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui:

Reiniciar



Eletrodomésticos (Nível de deslizamento)

Eletrodomésticos

Faça duplo clique nos campos abaixo para descobrir o que pode fazer por uma Economia Circular!
Para **reiniciar** os Flipcards clique aqui:

Reiniciar

Compre apenas os eletrodomésticos necessários. Por exemplo, não invista numa máquina de secar roupa se tiver espaço em casa para pendurar a roupa para secar.

Comprar em segunda mão! O mercado dos produtos em segunda mão e remodelados está a crescer. Esta é uma boa forma de poupar dinheiro e, ao mesmo tempo, evitar que os eletrodomésticos vão para o centro de recolha de lixo!

Comprar eletrodomésticos eficientes em termos de recursos. Podem ser mais caros, mas, a longo prazo, reduzirão significativamente as suas despesas de energia e as emissões de gases com efeito de estufa!



3.2.5 Tudo sobre Rótulos

Tudo sobre rótulos - Comprar de forma mais responsável

Olhar para **as etiquetas ou rótulos** é **essencial para escolher os produtos certos** quando se vai às compras. Isto deve-se ao facto de poderem **transmitir informações valiosas**, por exemplo sobre a **origem** do produto ou a sua **sustentabilidade** que é fundamental para a aplicação de práticas de Economia Circular. Em primeiro lugar, vamos ver os **rótulos ecológicos**.

O que são os rótulos ecológicos?

Os rótulos ecológicos são símbolos presentes nos produtos que **garantem normas mínimas em matéria de ambiente e saúde**. Destinam-se a comunicar quando um produto foi fabricado de uma forma que é **considerada sustentável do ponto de vista ambiental, económico e social**. Assim, os rótulos ecológicos têm em conta **todo o ciclo de vida do produto**, desde a **extração dos materiais, o fabrico e o transporte**.

3.2.6 Rótulos Biológicos

Em que é que os rótulos ecológicos são diferentes dos rótulos ou pictogramas biológicos?

Rótulos biológicos

Os rótulos biológicos aplicam-se a **produtos que são "biológicos"**, o que significa que foram cultivados de forma biológica. É **diferente** de um produto rotulado como **"ecológico"** que significa que o seu **design, conceção, embalagem, distribuição e reciclagem** são pensados de forma a **minimizar o impacto ambiental**.

Por conseguinte, **os produtos podem ser biológicos sem serem ecológicos**, e vice-versa. Tomemos como exemplo uma batata biológica: pode ter sido cultivada de forma biológica, sem recurso a pesticidas, mas se tiver sido cultivada num país longínquo e estiver embrulhada numa embalagem de plástico, não será considerada ecológica.

Idealmente, é ótimo se tiver a possibilidade de escolher um **rótulo ecológico que tenha normas biológicas e ecológicas!**



3.2.7 Diferenças nos Rótulos

Em que é que os rótulos ecológicos são diferentes dos rótulos ou pictogramas biológicos?

Cuidado com os pictogramas! Podem transmitir uma falsa imagem da sustentabilidade de um produto. Se não forem acompanhados de um rótulo oficial, os pictogramas são pouco ou nada controlados, pelo que qualquer pessoa os pode utilizar. Além disso, o seu significado exato é muitas vezes difícil de determinar. Eis alguns exemplos:

Reiniciar



Diferenças nos Rótulos (Nível de deslizamento)

Em que é que os rótulos ecológicos são diferentes dos rótulos ou pictogramas biológicos?

Cuidado com os pictogramas! Podem transmitir uma falsa imagem da sustentabilidade de um produto. Se não forem acompanhados de um rótulo oficial, os pictogramas são pouco ou nada controlados, pelo que qualquer pessoa os pode utilizar. Além disso, o seu significado exato é muitas vezes difícil de determinar. Eis alguns exemplos:

Reiniciar

A faixa de Mobius significa geralmente que o produto ou a embalagem que o contém é reciclável, e não que o produto ou a embalagem foram fabricados a partir de material reciclado! Esta é uma característica técnica dos materiais e não pressupõe que o produto seja reciclado após a sua utilização. No entanto, a eficácia da reciclagem depende de muitos outros fatores, como a existência de um sistema de recolha seletiva, de um canal de reciclagem, de saídas industriais, etc.

Os logótipos "Homem Arrumado", como este, destinam-se simplesmente a convidar o consumidor a respeitar o ambiente nas suas ações diárias. É o caso do "Homem Arrumado", um simples convite para deitar fora a embalagem do produto num caixote do lixo: não tem qualquer relação com as características ecológicas do produto que a ostenta.



3.2.8 Confiar nos Rótulos Ecológicos (1)

Como é que sei que posso confiar num rótulo ecológico?

Para garantir que um **rótulo ecológico é fiável** dois aspetos são importantes:

- Está em conformidade com uma **determinada norma**, um **conjunto de regras** que indicam quais os **critérios ambientais que o produto respeita** para merecer este rótulo. É o **cumprimento destas regras** que permite a uma marca ter produtos com rótulo ecológico.
- Tem uma **certificação!** Um bom rótulo ecológico deve **garantir que o produto foi submetido a um controlo** e inspeção de um **organismo independente**. O rótulo **não deve ser auto-administrado** pela marca que o comercializa.

3.2.9 Confiar nos Rótulos Ecológicos (2)

Como é que sei que posso confiar num rótulo ecológico?

Quando vai às compras e se depara com um produto que aparentemente tem um rótulo ecológico, **as perguntas seguintes são importantes:**

- O rótulo **foi inspecionado por um organismo de controlo externo independente?**
- Existem **especificações claras e critérios rigorosos** para proteger o ambiente?
- O rótulo **abrange todo o ciclo de vida do produto** desde a conceção até aos resíduos?

Normalmente, esta informação pode ser **encontrada online, no Website do rótulo**. Não hesite em pegar no seu smartphone quando estiver a fazer compras ou a fazer uma pesquisa rápida na Internet quando chegar a casa para verificar estas informações!



3.2.10 Exemplos de Rótulos Ecológicos

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!**



1 2 3 4 5 6

Rótulos Austríacos (Nível de deslizamento)

Rótulos Austríacos

Rótulo ecológico austríaco para produtos: apresenta informações sobre o impacto ambiental dos bens de consumo durante a produção, utilização e eliminação.



1

klimaaktiv: sistema de classificação para a sustentabilidade dos edifícios, com especial incidência na eficiência energética, na proteção do clima e na eficiência de recursos.

klimaaktiv



Bio Áustria: representa o cumprimento dos requisitos do Regulamento Orgânico da UE e mais sobre o bem-estar dos animais, o ambiente, o clima e a proteção da biodiversidade.



2 3 4 5 6



Rótulos em França (Nível de deslizamento)

1 2

Rótulos em França

NF ambiente: emitido pela AFNOR Certification, este rótulo certifica a conformidade de vários produtos ou serviços com determinadas exigências específicas de qualidade de utilização e de qualidade ecológica.



Rótulo francês de agricultura biológica: criado pelo Ministério da Agricultura. Certifica que um produto contém, pelo menos, 95% de ingredientes agrícolas orgânicos certificados.



3 4 5 6

Rótulos na Alemanha (Nível de deslizamento)

1 2 3

Rótulos na Alemanha

Rótulo ecológico: rótulo ecológico do Governo Federal Alemão, é um rótulo independente e credível que estabelece normas rigorosas para produtos e serviços amigos do ambiente.



O Botão Verde (Grüner Knopf): um selo governamental para têxteis sustentáveis. O que o torna especial: É o primeiro selo que verifica sistematicamente se as empresas assumem a responsabilidade de respeitar os direitos humanos e as normas ambientais nas suas cadeias de abastecimento.



4 5 6



Rótulos em Portugal (Nível de deslizamento)

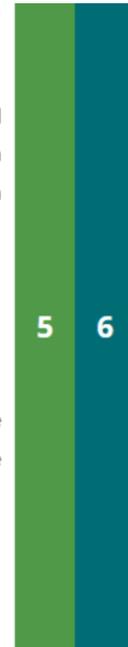


Rótulos em Portugal

O **Símbolo Ponto Verde** indica que a embalagem do produto é reciclável e faz parte de um ciclo de sustentabilidade nacional. Os fabricantes com este símbolo são clientes da Sociedade Ponto Verde e contribuem financeiramente para os esforços de reciclagem em curso.



Agricultura biológica: O Modo de Produção Biológico utiliza técnicas e produtos compatíveis com uma agricultura economicamente viável e com a obtenção de produtos de qualidade.



Rótulos em Espanha (Nível de deslizamento)



Rótulos em Espanha

Certificação Zero Resíduos e Zero Desperdício Alimentar: reconhece as organizações que valorizam as diferentes frações de resíduos que geram, dentro do âmbito definido, evitando que sejam depositados em aterros.

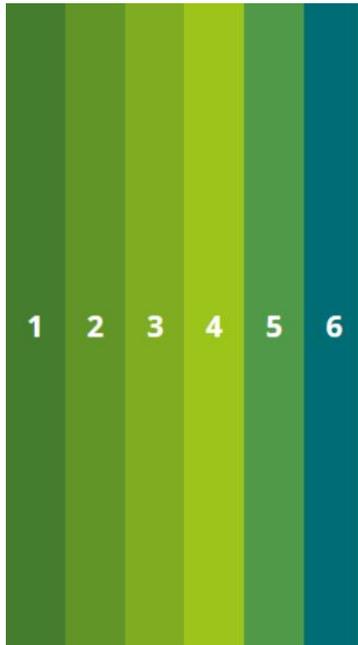


Rótulos ambientais para automóveis:





Conclusão (Nível de deslizamento)



Conclusão

Em conclusão, o rótulo ecológico e os rótulos biológicos existentes na UE são vitais para promover o consumo sustentável. Os rótulos ecológicos orientam os consumidores para produtos amigos do ambiente, incentivando as empresas a reduzir o seu impacto ambiental. Além disso, os rótulos biológicos apoiam a agricultura biológica, melhorando a biodiversidade e o bem-estar dos animais. Ambos os tipos de rótulos impulsionam a procura de produtos responsáveis, promovendo um futuro mais ecológico e ético.



3.2.11 Pensar Globalmente, Agir Localmente! (1)

Pensar Globalmente, Agir Localmente!

Comprar localmente apoia tanto o crescimento da comunidade como a sustentabilidade, tornando-se um passo fundamental para uma Economia Circular.

Como é que funciona?

- Ao **reduzir a distância** entre o **local de produção e o seu prato, reduz o número de transportes** necessários para que o seu produto chegue ao destino, reduzindo assim **as emissões de gases com efeito de estufa** e contribuindo para melhorar a nossa pegada de carbono.
- É necessária uma grande quantidade de embalagens para o transporte e a distribuição. **Comprar localmente significa menos embalagens** e menos resíduos!
- Facilita **o acompanhamento da cadeia de abastecimento** até ao ponto de origem para avaliar as práticas ecológicas. É mais fácil obter informações sobre como **os artigos são produzidos na sua cidade, região ou país** do que quando estão espalhados por todo o mundo.



3.2.12 Pensar Globalmente, Agir Localmente! (2)

Pensar Globalmente, Agir Localmente!

Eis alguns exemplos de hábitos que pode pôr em prática para consumir mais localmente:

- Familiarizar-se com as **frutas e legumes** que são **cultivados na sua região** e os **produtos que são produzidos localmente** bem como em **que altura do ano** estão disponíveis.
- **Visite um mercado de agricultores!** São um ótimo local para encontrar produtos locais e artesanato de empresas locais. **As hortas comunitárias e as cooperativas alimentares** são também ótimas iniciativas para comprar produtos locais frescos.
- Procurar **produtos locais nas mercearias**: quando for às compras, verifique os rótulos e certifique-se de que os produtos são provenientes do seu país ou região! Quanto mais perto de si, melhor, pois isso significa **menos transportes**.

Tenha cuidado: o tipo de produto pode ser mais importante do que a sua origem. Por exemplo, a carne local pode ter uma pegada de carbono mais elevada do que os produtos importados à base de plantas.

3.2.13 Consumo Responsável: Fontes para principiantes (1)

Fontes para o Consumo Responsável (1)

- Lessler, F. (2019) O que é a moda sustentável? (Uma introdução e 3 passos para começar). Disponível em: <https://greendreamer.com/journal/what-is-sustainable-fashion>
- Moore, T. et Lockrey, S. (2018) Compras sustentáveis: como ser ecológico na compra de produtos de linha branca. Disponível em: <https://theconversation.com/sustainable-shopping-how-to-stay-green-when-buying-white-goods-89454>.
- Eliminar os resíduos e a poluição (sem data). Disponível em: <https://ellenmacarthurfoundation.org/pt/eliminar-residuos-e-poluicao>.
- Dia da Sobrecarga da Terra. Disponível em: <https://www.overshootday.org/>.
- Amélie (2021). Rótulos ecológicos: como entrar na selva do greenwashing (lavagem ecológica). Disponível em: <https://ecogarantie.eu/eco-labels-find-ones-way-into-this-greenwashing-jungle/>



3.2.14 Consumo Responsável: Fontes para principiantes (2)

Fontes para um Consumo Responsável (2)

- EU Ecolabel (2022). Disponível em: https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_pt?etrans=pt
- Thompson, A. (sem data) The Environmental Benefits of Buying Locally (Os benefícios ambientais da compra local). Disponível em: <http://www.gogreen.org/blog/the-environmental-benefits-of-buying-locally>
- Charlton, K. et Carrad, A. (2016) 10 dicas para comer localmente e reduzir a energia utilizada para produzir os seus alimentos. Disponível em: <https://theconversation.com/10-tips-for-eating-locally-and-cutting-the-energy-used-to-produce-your-food-67060>
- Willis, J. (2020) 5 Ways to Buy Local and Save (5 maneiras de comprar localmente e poupar). Disponível em: <https://money.howstuffworks.com/personal-finance/budgeting/5-ways-to-buy-local-and-save.htm>
- Ho, S. (2022) Comprar a Nível Local É Sempre A Opção Mais Sustentável? Disponível em: <https://www.greenqueen.com.hk/buying-local-most-sustainable/>

Continuar com o curso Intermédio

Voltar a Consumo Responsável menu



3.3 Consumo Responsável - Nível de Intermédio

3.3 Greenwashing (Lavagem ecológica) (1)

Como evitar ser enganado pelo Greenwashing (lavagem ecológica)

O que é o Greenwashing (lavagem ecológica)?

"Comportamento ou atividades que fazem as pessoas acreditar que uma empresa está a fazer mais para proteger o ambiente do que realmente está" - Dicionário de Cambridge

Essencialmente, é quando uma **empresa transmite uma falsa impressão ou informação enganosa sobre o facto de os seus produtos serem ecológicos ou sustentáveis**. O objetivo é ganhar favores junto dos consumidores que estão dispostos a apoiar as empresas que atuam em prol da proteção do nosso planeta. É uma ótima **forma de atrair clientes** e, como os produtos ecológicos têm normalmente um valor mais elevado, permite **às empresas vendê-los a preços mais elevados no mercado**.



3.3.1 Greenwashing (Lavagem ecológica) (2)

Exemplos de técnicas de Greenwashing (lavagem ecológica)

- Uma cortina tem o seguinte rótulo **"50% mais conteúdo reciclado do que antes."** De facto, o fabricante **aumentou o conteúdo reciclado de 2% para 3%**. Embora tecnicamente verdadeira, a mensagem transmite a falsa impressão de que a cortina contém uma quantidade significativa de fibra reciclada.
- A **embalagem de plástico** contendo toalhas é **rotulada como "reciclável."** Não é **claro se a embalagem ou as toalhas são recicláveis**. Em qualquer dos casos, o rótulo é enganador se **qualquer parte da embalagem ou do seu conteúdo**, para além de componentes menores, não puder ser reciclada.
- Um **saco do lixo** é rotulado como **"reciclável."** Os sacos do lixo não são **normalmente separados do outro lixo** no aterro ou no incinerador, pelo que é **muito improvável que voltem a ser utilizados para qualquer fim**. A alegação é enganosa porque afirma um benefício ambiental quando **não existe qualquer benefício significativo**.



3.3.2 Greenwashing (Lavagem Ecológica) (3)

Técnicas de Greenwashing (Lavagem Ecológica)

Como é que se pode detetar e evitar o Greenwashing (lavagem ecológica)?

- **Cuidado com os rótulos vagos:** normalmente, os produtos e as marcas verdadeiramente ecológicos **anunciam-nos com informações muito específicas sobre a razão pela qual o seu produto é ecológico**. Por outro lado, as marcas que recorrem ao Greenwashing (lavagem ecológica) utilizam termos muito vagos, tais como "**amigo do ambiente**", "**sustentável**", **sem dar quaisquer pormenores** sobre o motivo pelo qual são considerados assim.
- Verifique a lista **de ingredientes/materiais do produto**. Quanto menos componentes transformados existirem, melhor.
- **Verificar rótulos ou etiquetas:** algumas empresas criam rótulos ditos "**amigos do ambiente**" que **não são aprovados por nenhuma autoridade externa**. Descubra **que rótulos oficiais de confiança existem no seu país**.

3.3.3 Obsolescência Planeada (1)

Tudo sobre a Estratégia de Obsolescência Planeada

O que é a obsolescência planeada?

É uma **estratégia utilizada por algumas empresas para garantir que a versão atual de um produto se tornará obsoleta**, que significa desatualizada ou inútil, **após um determinado período de tempo**.

Porque é que as empresas recorrem a este tipo de estratégia?

Podemos tomar como exemplo a lâmpada **Centenária** localizada no Corpo de Bombeiros de Livermore-Pleasanton, na Califórnia, está acesa desde **1901 e é a lâmpada mais duradoura**. A obsolescência planeada baseia-se no princípio simples de que se um produto, neste caso uma lâmpada, for concebido **para durar uma vida inteira, os fabricantes não teriam compradores** e a indústria iria à falência. Assim, a venda de **lâmpadas com um tempo de vida útil planeado garante que será sempre necessário comprar novas lâmpadas** mantendo um equilíbrio viável entre a oferta e a procura.



3.3.4 Obsolescência Planeada (2)

Tudo sobre a Obsolescência Planeada

As empresas podem implementar esta estratégia de duas formas:

- Apresentando um **produto novo e superior** fazendo com que o **anterior pareça inútil**;
- Conceber intencionalmente um produto para **deixar de funcionar após um determinado período de tempo**.

A Obsolescência Planeada é **frequentemente utilizada para dispositivos eletrônicos**, como computadores ou smartphones, que **têm normalmente um tempo de vida de 2 ou 3 anos**. É também **muito comum para meias de nylon ou carros**, por exemplo.



3.3.5 Obsolescência Planeada (3)

Tudo sobre a Obsolescência Planeada

Eis alguns exemplos de Obsolescência Planeada:

- **Tornar os bens irreparáveis:** alguns produtos eletrônicos **são concebidos de modo a não poderem ser reparados** ou que alguma das suas partes não possa ser substituída. Por conseguinte, se o produto estiver defeituoso, não tem **outra hipótese senão substituí-lo**.
- **A incompatibilidade:** a tecnologia avança rapidamente e, por vezes, chega a uma altura em que **já não podemos atualizar o software do nosso dispositivo** porque se **torna incompatível**. Algumas aplicações e programas, que requerem a atualização, por conseguinte **tornam-se lentos e instáveis**.
- **Baterias insubstituíveis:** muitos equipamentos eletrônicos utilizam pilhas que estão sujeitas a **desgaste e, por vezes, não podem ser substituídas diretamente pelo utilizador**. Como a **substituição por um serviço técnico pode ser dispendiosa**, leva muitos utilizadores a considerar simplesmente a **compra de um novo aparelho**.



3.3.6 Obsolescência Planeada (4)

Tudo sobre a Obsolescência Planeada

Então, o que pode fazer para combater a Obsolescência Planeada?

- Aceite que o seu smartphone ou computador pode funcionar um pouco mais devagar, mas mantenha-o enquanto funcionar.
- Tente evitar as marcas que são conhecidas por utilizarem a Obsolescência Planeada como estratégia. Em vez disso, opte por marcas que sejam mais sustentáveis. Por exemplo, a marca Fairphone desenvolveu um smartphone que é construído a partir de material sustentável e cujas peças podem ser substituídas individualmente com muita facilidade, em vez de deitar fora o telemóvel quando este não funciona!

3.3.7 Desperdício Zero (1)

E se tentássemos ser Desperdício Zero?

O que é o desperdício zero?

"Zero resíduos: A conservação de todos os recursos através da produção, consumo, reutilização e recuperação responsável de produtos, embalagens e materiais sem queima e sem descargas para o solo, água ou ar que ameacem o ambiente ou a saúde humana."/> - A Aliança Internacional Desperdícios Zero (ZWIA)



Isenção de responsabilidade: O desperdício zero é um objetivo, não uma mudança do dia para a noite. Trata-se de reduzir os resíduos passo a passo, seguindo os 5 Rs, que detalharemos na página seguinte como parte da Economia Circular.



3.3.8 Desperdício Zero (2)

Desperdício Zero

Recusar (Nível de deslizamento)

Desperdício Zero

- RECUSAR**
- REDUZIR
- REUTILIZAR
- RECICLAR
- DECOMPOR

"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 (Nível de deslizamento)

Desperdício Zero	<input type="checkbox"/> RECUSAR
	<input checked="" type="checkbox"/> REDUZIR
	"Reduzir" o que é necessário: por exemplo, isto pode significar fazer compras com um objetivo e concentrar-se apenas nas compras necessárias. O mesmo se aplica à moda ou aos aparelhos eletrónicos, por exemplo!
	<input type="checkbox"/> REUTILIZAR
	<input type="checkbox"/> RECICLAR
<input type="checkbox"/> DECOMPOR	

Reutilizar (Nível de deslizamento)

Desperdício Zero	<input type="checkbox"/> RECUSAR
	<input type="checkbox"/> REDUZIR
	<input checked="" type="checkbox"/> REUTILIZAR
	"Reutilizar" através da utilização de reutilizáveis: trocar objetos descartáveis por reutilizáveis! Isto pode significar investir numa garrafa de água e em talheres reutilizáveis para levar consigo em vez de comprar talheres descartáveis. Também pode comprar frascos e sacos de pano para comprar e armazenar produtos a granel, em vez de os comprar embrulhados em produtos de plástico. Basicamente, todos os produtos existem num formato lavável, em vez de descartável, e existem em muitos modelos diferentes e bonitos!
	<input type="checkbox"/> RECICLAR
<input type="checkbox"/> DECOMPOR	



Reciclar (Nível de deslizamento)

Desperdício Zero

- RECUSAR
- REDUZIR
- REUTILIZAR
- RECICLAR**
- DECOMPOR

"Reciclar" o que não se pode recusar, reduzir ou reutilizar: ao contrário do que se possa pensar, as infraestruturas de reciclagem são bastante limitadas. Nem sempre conseguem acompanhar as enormes quantidades de materiais recicláveis deitados fora, pelo que alguns desses materiais são depositados em aterros ou incinerados. É por isso que a reciclagem só surge como uma solução no caso de as três primeiras não serem possíveis.

Decompore (Nível de deslizamento)

Desperdício Zero

- RECUSAR
- REDUZIR
- REUTILIZAR
- RECICLAR
- DECOMPOR**

Composte seus resíduos orgânicos. Consulte o município sobre programas de compostagem. Se tiver espaço, considere um sistema de compostagem de jardim. Em espaços interiores, a vermicompostagem com minhocas é uma opção. Caso prefira, o sistema Bokashi, que usa fermentação bacteriana, é uma alternativa.



3.3.9 Consumo Colaborativo (1)

Vamos falar de Consumo Colaborativo!

A economia colaborativa, também designada por economia de partilha, economia de pares ou consumo colaborativo, existe há séculos. Bata à porta do seu vizinho se precisar de pedir emprestado o seu cortador de relva ou dê boleia ao seu colega no regresso do trabalho.

Os exemplos são infindáveis, mas este facto oferece um novo modelo de negócio aos consumidores que estão agora habituados a possuir e a comprar.



3.3.10 Consumo Colaborativo (2)

Consumo Colaborativo

A **economia de partilha** baseia-se na **partilha de recursos humanos e físicos** como a criação, a produção, a distribuição, o comércio e o consumo de bens e serviços. Graças às plataformas na Internet, bem como às aplicações de informação e comunicação, **cada vez mais pessoas podem alugar, partilhar, trocar, permutar, negociar ou vender o acesso a produtos ou serviços sem quaisquer limitações** ao nosso círculo de amigos, familiares ou mesmo a estranhos na nossa localização geográfica.

Estes **esforços** podem ser uma ótima maneira:

- **De consumir menos:** não é preciso comprar se pode pedir emprestado!
- **Para reduzir o desperdício:** se 5 famílias decidirem comprar e partilhar 1 bomba de bicicleta, são menos 4 bombas de bicicleta que vão parar ao caixote do lixo!
- **Para criar comunidades** e aproximar as pessoas!





3.3.11 Consumo Colaborativo (3)

Consumo Colaborativo

Em termos práticos, eis algumas das ações que podem ser adotadas para contribuir para a economia de partilha:

- Boleia & partilha de automóvel
- Alugar e emprestar
- Partilha comunitária

Boleia & partilha de automóvel (Nível de deslizamento)

Consumo Colaborativo

Em termos práticos, eis algumas das ações que podem ser adotadas para contribuir para a economia de partilha:

- Boleia & partilha de automóvel
- Alugar e emprestar
- Partilha comunitária

Se está a pensar comprar um automóvel, tente pensar noutras opções que possa pôr em prática e que possam responder às suas necessidades de deslocação. Por exemplo, partilhar o carro com um vizinho, amigo ou colega. Pode também considerar as aplicações de partilha de automóvel, que lhe permitem alugar um automóvel por um período de tempo limitado, por exemplo, para uma ida às compras ou quando precisa de transportar algo.



Alugar e emprestar (Nível de deslizamento)

Consumo Colaborativo

Em termos práticos, eis algumas das ações que podem ser adotadas para contribuir para a economia de partilha:

Boleia & partilha de automóvel	<p>O seu vizinho não tem um corta-sebes e, de vez em quando, precisa de um. Tem um corta-sebes, mas estaria interessado em utilizar de vez em quando, o porta-bagagens do seu vizinho quando vai de férias. Chegue a um acordo com o seu vizinho: ambos têm objetos de que o outro precisa mas não tem. Em vez de ambos os comprarem novos, concordem em emprestar ou pedir emprestado esses artigos um ao outro quando precisarem deles!</p>
Alugar e emprestar	
Partilha comunitária	

Partilha comunitária (Nível de deslizamento)

Consumo Colaborativo

Em termos práticos, eis algumas das ações que podem ser adotadas para contribuir para a economia de partilha:

Boleia & partilha de automóvel	<p>Para artigos de uso ocasional, como um cortador de relva ou uma batedeira, ou artigos mais específicos, como moldes canelados ou um agente impermeável, considere a possibilidade de reunir recursos com vizinhos ou familiares para comprar coletivamente, em vez de desperdiçar dinheiro e recursos preciosos comprando esses objetos individualmente.</p> <p>É provável que também precisem de vez em quando, mas não é necessária uma utilização diária, o que facilita a circulação e a partilha do objeto entre os participantes envolvidos!</p>
Alugar e emprestar	
Partilha comunitária	



3.3.12 Consumo Responsável: Fontes intermédias (1)

Fontes para o Consumo Responsável (1)

- Dicionário Cambridge (2023). Definição de "Greenwashing" (Lavagem ecológica): 1. comportamento ou atividades que levam as pessoas a acreditar que uma empresa está a fazer mais para proteger o..." Disponível em: <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/greenwashing>.
- Hayes, A. (2022). O que é o Greenwashing (Lavagem Ecológica)? Como funciona, exemplos e estatísticas. Disponível em: <https://www.investopedia.com/terms/g/greenwashing.asp>.
- A obsolescência programada e as suas consequências sobre o meio ambiente (2021). Disponível em: <https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/obsolescencia-programada>.
- O que é a obsolescência planeada? Alguns exemplos e tipos (2023). Disponível em: <https://www.repsol.com/en/energy-and-the-future/technology-and-innovation/planned-obsolescence/index.cshtml>.

3.3.13 Consumo Responsável: Fontes intermédias (2)

Fontes para um Consumo Responsável (2)

- O que é o Desperdício Zero? Um Guia para a Recuperação e Conservação de Recursos (2020). Disponível em: <https://www.zerowaste.com/blog/what-is-zero-waste-a-guide-to-resource-recovery-and-conservation/>.
- Martucci, B. (2022) O Que é a Economia de Partilha - Exemplos de Empresas, Definição, Prós & Contras. Disponível em: <https://www.moneycrashers.com/sharing-economy/>.
- O que é a Economia de Partilha? (2021). Disponível em: <https://www.thebalancemoney.com/what-is-the-sharing-economy-5188892>.

[Voltar a Consumo Responsável menu](#)



3.4 Cenário para Principiantes Consumo Responsável

3.4.1 Consumo Responsável: Cenário - Principiante

Cenário 1 - Principiante: Consumo Responsável

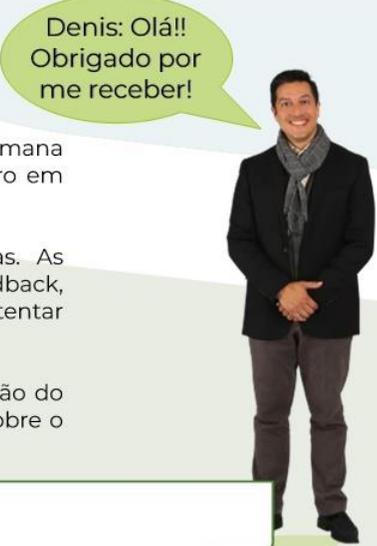
Neste cenário, o seu amigo visita-o durante o fim de semana e vai às compras com ele. O cenário passa-se primeiro em casa e depois na mercearia.

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 preparado?

[Voltar ao menu](#)



3.4.2 Consumo Responsável: Cenário - Principiante



Obrigado por me receber este fim de semana, estou muito feliz por passar algum tempo contigo. Tem algum plano em mente?

Antes de mais, é melhor irmos às compras. O frigorífico está completamente vazio! E que tal?

Claro, vamos lá então!

Você



3.4.3 Consumo Responsável: Cenário - Princiante: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 2 tentativas permitidas)

Antes de ir às compras...

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



- Sim, vamos lá!
- Espere aí, preciso de levar os meus sacos de pano para podermos guardar os nossos produtos neles.
- Vamos sentar-nos primeiro e fazer um plano de refeições para a semana. O que é que quer comer? Depois, podemos pegar nos meus sacos de pano e pôr-nos a caminho.

3.4.4 Consumo Responsável: Cenário - Princiante





3.4.5 Consumo Responsável: Cenário - Princiante: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 2 tentativas permitidas)

Onde fazer compras...

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



- ◇ Em primeiro lugar, vamos buscar o cesto surpresa de produtos alimentares não vendidos que encomendei online. Depois, podemos ir ao mercado do agricultor antes de terminar na mercearia local mesmo ao lado!
- ◇ O supermercado! Desta forma, podemos obter tudo de uma só vez.
- ◇ Pensei que podíamos experimentar a nova loja de produtos biológicos que fica a poucos minutos daqui.

3.4.6 Consumo Responsável: Cenário - Princiante



Oooh, está tanto frio aqui. Não acredito que o Natal já tenha acabado. Mal posso esperar pela primavera! Então, que legumes devemos comprar?



3.4.7 Consumo responsável: Cenário - Princiante: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 2 tentativas permitidas)



Escolha Múltipla

1 Que tal umas **beringelas**?

2 Vamos buscar uns **brócolos**!

3.4.8 Consumo Responsável: Cenário - Princiante



3.4.9 Consumo Responsável: Cenário - Princiante: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 2 tentativas permitidas)



Escolha Múltipla

- 1 Um sabonete com a **faixa de Mobius** inserida
- 2 Uma caixa de sabão a granel (sem embalagem de plástico) com o **rótulo ecológico** da UE
- 3 Um sabonete com um autocolante que diz **"amigo do ambiente"**

3.4.10 Consumo Responsável: Cenário - Princiante



Gostei muito de ter tido tempo para escolher todos os nossos produtos com tanto cuidado. Normalmente, compro apenas as marcas que conheço. Mas é muito demorado! Não é demasiado incómodo? Porque é que faz isso tudo exatamente?



3.4.11 Consumo Responsável: Cenário - Princiante: Questão 5

(Escolha mais do que uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Porque é que se preocupa com o Consumo Responsável?

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



- Para preservar os recursos do nosso planeta! Ao fazer todo este esforço, estou a contribuir para reduzir a quantidade de matéria-prima que estamos a retirar da Terra e a não devolver. Uma vez que os recursos do nosso planeta são finitos, trata-se de uma medida necessária.
- Para proteger os nossos ecossistemas! Por vezes, os resíduos não são bem geridos e podem ser deitados fora ou perder-se na natureza. Este facto aumenta seriamente o risco de os animais se ferirem ou morrerem e pode perturbar o equilíbrio da natureza.
- Para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa! Ao comprar localmente, por exemplo, estou a reduzir a quantidade de transporte necessária para transportar os produtos do seu local de produção para a minha casa.

3.4.12 Consumo responsável: Cenário - Princiante (Resultados do questionário)

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

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A sua pontuação: → 0%

VOLTAR **REVER** **CONTINUAR**



3.4.13 Consumo Responsável: Cenário - Princiante (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! Continue com o cenário 2 para receber 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.

[Voltar ao menu](#)



3.5 Cenário intermédio Consumo Responsável

3.5.1 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio

Cenário 2 - Intermédio: Consumo Responsável

Neste cenário, a sua vizinha vem ter consigo com um problema com a bateria do telemóvel dela, e vocês acabam por interagir. O cenário passa-se primeiro em sua casa e depois na 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.

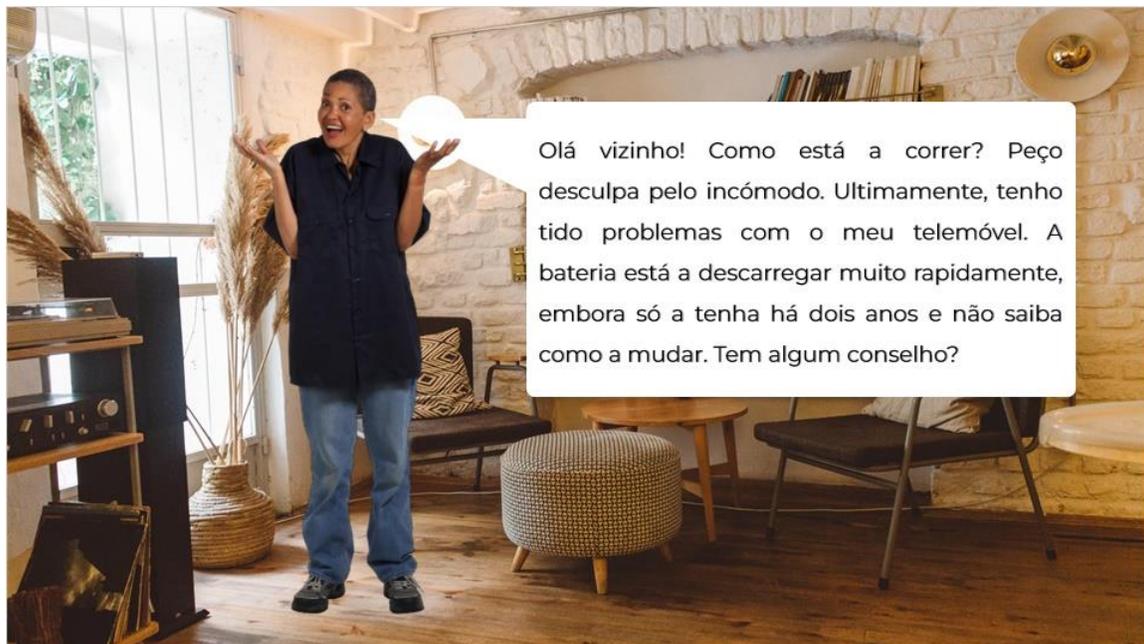
Os elementos-chave do cenário incluem a compreensão do cenário, a aplicação dos conhecimentos e a reflexão sobre o feedback para melhorar.

Está preparado?

Helena: Olá!! Obrigado por me ajudar!

[Voltar ao menu](#)

3.5.2 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



Olá vizinho! Como está a correr? Peço desculpa pelo incómodo. Ultimamente, tenho tido problemas com o meu telemóvel. A bateria está a descarregar muito rapidamente, embora só a tenha há dois anos e não saiba como a mudar. Tem algum conselho?



3.5.3 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

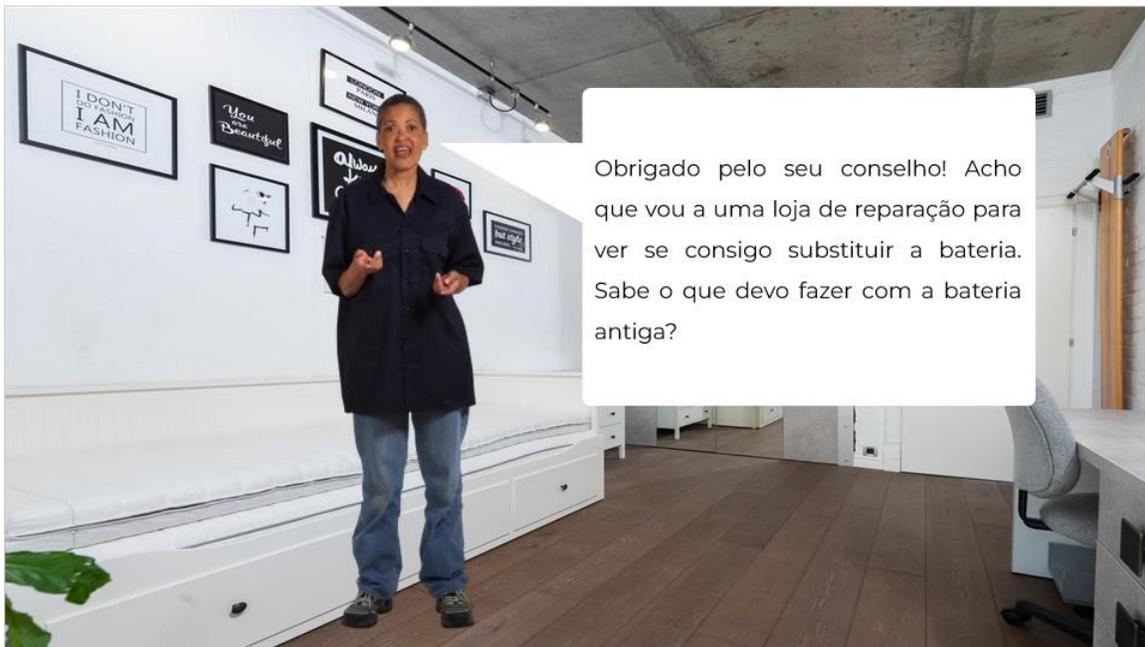
Mudar a bateria de um telemóvel...

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



- Olá Helena! Penso que tem várias opções: pode dirigir-se a uma oficina de reparação e tentar substituir a bateria, mas pode ser um pouco dispendioso. Caso contrário, pode comprar uma bateria externa, que pode utilizar para carregar o seu telemóvel (e qualquer outro dispositivo) ao longo do dia, mesmo quando está fora de casa!
- Olá Helena! Parece que o seu telemóvel está a morrer. Infelizmente, não há muito que se possa fazer. Se eu fosse a si, comprava um telemóvel novo, é a solução mais fácil.
- Olá Helena! Este é um problema grave da maioria dos smartphones: muitas vezes é muito complicado reparar por si próprio, mas é possível fazê-lo com alguns tutoriais do YouTube. Se fosse a si, deitava fora este e comprava um recuperado ou em segunda mão.

3.5.4 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



Obrigado pelo seu conselho! Acho que vou a uma loja de reparação para ver se consigo substituir a bateria. Sabe o que devo fazer com a bateria antiga?



3.5.5 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

O que fazer com a bateria...

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



- Deve levá-la a um centro especial de reciclagem de pilhas e outros resíduos perigosos. Existe um não muito longe daqui!
- Pode simplesmente colocar no caixote do lixo, que ele será tratado!
- Recomendo que doe a sua bateria a uma organização que a renove para a voltar a vender. Desta forma, pode dar uma segunda vida à sua bateria!

3.5.6 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



Ótimo, obrigado! Bem, então deixo-vos com isso. Tenho algumas coisas para fazer. Nos últimos meses, tenho andado a adiar a compra de uma máquina de costura e, finalmente, vou fazê-lo. Tenho vários pares de calças de ganga para ela!



3.5.7 Consumo responsável: Cenário - Intermédio: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

O que fazer para reparar a roupa...

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



- ◆ Bem, foi bom vê-la! Na verdade, tenho andado para comprar uma para coser alguns buracos na minha roupa. Diga-me qual é a sua escolha e se a recomenda!
- ◆ Ei, sabe que mais? Na verdade, tenho andado para comprar uma, mas sei que não a vou utilizar com tanta frequência, por isso estava hesitante. Estaria interessado em comprarmos juntos e partilhá-la? Se for esse o caso, terei todo o gosto em o acompanhar e poderemos partilhar o carro!
- ◆ Ei, sabe que mais? Na verdade, tenho andado para comprar uma, mas sei que não a vou utilizar com tanta frequência, por isso estava hesitante. Estaria interessado em comprarmos juntos e partilhá-la? Se assim for, deixo ir buscar o meu carro enquanto vou buscar o meu e encontramos na loja!

3.5.8 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



Obrigado por todos os seus bons conselhos! Também precisa de panos de cozinha? Há uma promoção para os que seleccionámos: na compra de um, o segundo tem 50% de desconto!"



3.5.9 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Quando há uma oferta especial...

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



- Na verdade, estou bem. Já tenho o suficiente em casa.
- Claro! Ainda tenho alguns em casa, mas não posso dizer que não a uma pechincha destas!
- Na verdade, não tenho problemas, mas vi outra promoção de pacotes de cadernos que gostaria de ver. Nunca se sabe quando se pode precisar de um!

3.5.10 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



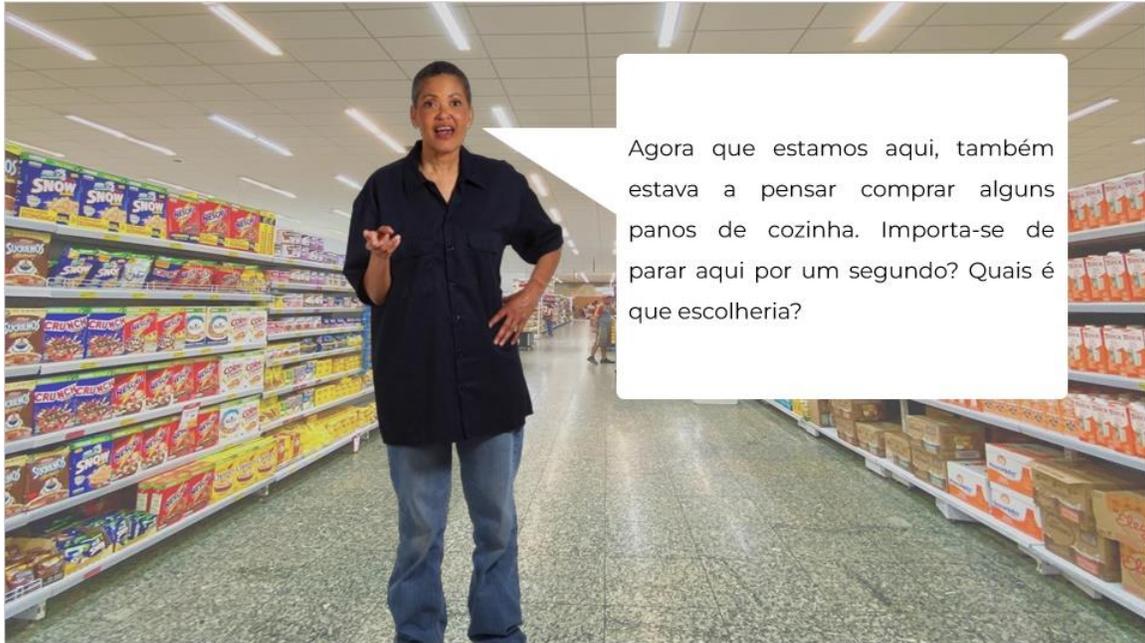
Bem, muito obrigado por me acompanhar em todas estas tarefas. Aprendi muito sobre como adotar uma forma de consumo mais sustentável!

Claro que sim! E passo por cá na próxima semana para ir buscar a máquina de costura. Adeus, Helena!

Você



3.5.11 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio



3.5.12 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio: Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

The interface shows three options for kitchen towels, each with a corresponding image and a red circle containing a number:

- 1** sustentável
- 2** EU Ecolabel www.ecolabel.eu
- 3**

Escolha Múltipla

1 Panos de cozinha com **embalagem ecológica** e a menção "**sustentável**".

2 Panos de cozinha com a seguinte etiqueta: **Rótulo ecológico da UE, 100% algodão orgânico, embalagem feita de 80% de material reciclado.**

3 Panos de cozinha **sem etiqueta específica.**



3.5.13 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio (Resultados do Questionário)

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

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A sua pontuação: → 0%

VOLTAR **REVER** **CONTINUAR**

3.5.14 Consumo Responsável: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)

A árvore SEN4CE

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

Uma salva de palmas! A árvore imponente reflete a sua compreensão abrangente do consumo consciente.

A sua mestria é inigualável! Esta árvore prospera, simbolizando a profundidade dos seus conhecimentos sobre Consumo Responsável. Continue, uma surpresa está à sua espera!

Excelente começo! Aprofundar os seus conhecimentos sobre o consumo responsável alimenta esta nova semente.

O seu empenho é evidente. À medida que aperfeiçoa os seus hábitos de consumo, a árvore fica ainda mais alta.

Toque aqui!

Voltar ao menu



Organic (Nível de deslizamento)

[Resumindo](#) oferece vídeos animados de grande beleza sobre temas complexos, o que o torna perfeito para o nosso curso de Economia Circular, para elucidar os desafios da sustentabilidade e do ambiente.

?

Webobjekt-

Adresse:

<https://www.youtube.com/embed/8PmM6SUn7Es>

Fechar



4. Tempo de vida do produto

4.1 Menu do Tempo de Vida do Produto

Tempo de Vida 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 do tempo de vida dos produtos contribui para uma Economia mais sustentável e Circular. Estamos ansiosos por aprender e crescer consigo!

Tempo de Vida do Produto - Introdução

Cenário 1: Tempo de Vida do Produto (QEQ 2-3)

Cenário 2: Tempo de Vida do Produto (QEQ 3-4)

[Voltar ao menu](#)

4.1.1 Introdução ao Tempo de Vida do Produto

Introdução: Tempo de vida do Produto

Bem-vindo a esta unidade sobre o tempo de vida do produto! Neste capítulo, ficará a conhecer diferentes práticas que pode aplicar no seu dia a dia para evitar a criação de resíduos, prolongando o tempo de vida dos produtos e classificando-os adequadamente para os transformar eventualmente em novos produtos.

Um dos maiores desafios para a Economia Circular é a prevenção de resíduos. A prevenção de resíduos é assegurada por uma conceção eficaz, uma produção e um consumo adequados dos bens. Para quebrar um sistema de produção de resíduos, a maior parte das alterações deve ser feita na fase de conceção, mas depois de os produtos entrarem no mercado, muito pode ser feito para manter, partilhar, reutilizar, reparar, renovar, refabricar e, como último recurso, reciclar os materiais usados.



Fonte: [Greenpeace.org](https://www.greenpeace.org)



4.1.2 Introdução

Tempo de Vida do Produto - Introdução

Esta unidade irá ajudá-lo a aprender:

- Como e onde doar os seus objetos para lhes dar uma segunda vida e até ganhar um pouco de dinheiro
- Como reutilizar ou reaproveitar alguns dos seus objetos antigos, por exemplo, t-shirts velhas, frascos de vidro, sacos de plástico, etc.
- Como prolongar o tempo de vida das suas roupas, alimentos e eletrodomésticos
- Como separar corretamente os resíduos para permitir a renovação dos seus produtos
- Como reparar ou reutilizar alguns dos seus objetos graças à bricolage
- Quais são as cadeias e os sistemas de recolha de resíduos

4.1.3 Tempo de Vida do Produto - Nível geral

Níveis de Tempo de Vida do Produto

Principiante

Intermédio

[Voltar ao menu Tempo de Vida do Produto](#)



4.2 Tempo de Vida do Produto - Nível de principiante

4.2 Partilhar para evitar os resíduos! (1)

Partilhar para evitar os resíduos!

A **economia de partilha** baseia-se na **partilha de recursos humanos e físicos** tais como **criação, produção, distribuição, comércio e consumo de bens e serviços**. Graças às plataformas na Internet, bem como às aplicações de informação e comunicação, cada vez mais pessoas podem **alugar, partilhar, trocar, permutar, negociar ou vender o acesso a produtos ou serviços** sem quaisquer limitações ao nosso círculo de amigos ou localização geográfica. Estes esforços **evitam a criação de resíduos** uma vez que **menos pessoas possuem e compram objetos e**, assim, aproxima a nossa **sociedade da Economia Circular**.



designed by freepik

Imagem retirada de: Freepik.com

4.2.1 Partilhar para evitar os resíduos! (2)

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



Partilha de automóvel & boleia (Nível de deslizamento)

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](#).

Partilha de casa (Nível de deslizamento)

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

A sua casa/apartamento é também um bem que pode ser facilmente partilhado, alugado ou arrendado. Embora possa haver uma ligação emocional particular, plataformas como o [Couchsurfing](#) ou [Homeexchange](#) minimizam os riscos e tornam esta experiência o mais simples possível.



Aluguer de roupa (Nível de deslizamento)

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

Já alguma vez comprou algo para uma ocasião especial sem o voltar a usar? Quer seja para ganhar algum dinheiro, para ganhar algum espaço ou para evitar resíduos extra, dê uma vista de olhos às plataformas de aluguer/venda de roupa usada que simplificam e reúnem essas roupas; por exemplo, [a Vinted](#).

4.2.2 Doação de materiais (1)

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





4.2.3 Doações de materiais (2)

Doações de materiais

Eis outras **ideias de iniciativas disponíveis na maioria dos países europeus** que pode considerar para **oferecer alguns dos seus objetos**:

- **Contentores metálicos** para deixar roupa, calçado ou roupa de cama (ler atentamente as instruções neles contidas);
- **As feiras de trocas ou mercados de rua** que se realizam localmente e que valorizam particularmente alguns objetos há muito possuídos, como livros antigos, postais, fotografias, loiça de cerâmica, etc.);
- **Trocas entre familiares e amigos**. Partilhar alguns artigos com a família ou o círculo de amigos acrescenta um valor extra aos seus produtos, constrói um património pessoal e ajuda a evitar a compra de artigos novos que não têm essa história;
- **Plataformas online** onde pode doar ou oferecer alguns dos seus objetos, por exemplo, móveis, roupas, eletrodomésticos, brinquedos;
- **As igrejas e outras instituições (religiosas)** recolhem alguns artigos e distribuem-nos na sua comunidade.

4.2.4 Estratégias de reutilização e reaproveitamento

Reutilizar e reaproveitar produtos para evitar desperdícios

Considerando que **a reciclagem** é bastante **intensa ao nível da energia**, a **reorientação ou reutilização** requer **nada mais do que criatividade e boa vontade** para encontrar outra forma de dar aos seus objetos uma **segunda vida**. Assim, em vez de alimentar continuamente **o fluxo de resíduos** olhe à sua volta e pense como pode **reutilizar ou reorientar alguns dos objetos que perderam o seu valor inicial**.

A seguir, encontra **inspirações sobre como pode reutilizar ou reaproveitar alguns dos seus objetos antigos**: Não se esqueça de **partilhar os seus resultados** com os outros, seja nas **redes sociais ou durante uma conversa**, para **inspirá-los a realizar algumas atividades de bricolage sustentáveis, divertidas e interessantes**.

1 2 3 4 5 6



Frascos de vidro antigos (Nível de deslizamento)

Frascos de vidro antigos

Frascos de vidro podem ser utilizados como recipientes para cereais, jóias ou especiarias, vasos, velas, chávenas, recipiente de fermentação, agitador para molhos ou colocar cosméticos, kit de costura ou porta-botões;

1



2

3

4

5

6

Têxteis antigos (Nível de deslizamento)

Têxteis antigos

T-shirts velhas podem transformar-se em panos, espanadores, toalhetes para o rosto, brinquedos para os seus animais de estimação, coberturas para tigelas e até mesmo um saco de viagem, se juntar um pouco de criatividade;

1

2



3

4

5

6



Papel (Nível de deslizamento)

Papel

Jornais velhos podem ser utilizados para embalar, limpar janelas ou qualquer outro vidro, forrar gaiolas ou caixotes para animais de estimação;

1 2 3



4 5 6

Plástico (Nível de deslizamento)

Plástico

Sacos de plástico podem ser utilizados para forrar caixotes do lixo, guardar roupa suja ou molhada, colocar os sapatos nas malas e comprar frutas e legumes nas lojas.

1 2 3 4



5 6



Produtos orgânicos (Nível de deslizamento)



Produtos orgânicos

As borras de café são uma coisa maravilhosa para reutilizar no jardim, para fins cosméticos ou para a limpeza diária. Por exemplo, misturando borras de café com água muito quente, podemos fazer com que a água escoe melhor no lava-loiça e, esfregando-as, podemos desodorizar as nossas mãos e outras superfícies, como o frigorífico.



6

Artigos para o lar (Nível de deslizamento)



Artigos para o lar

Reaproveitamento de escovas de dentes: As escovas de dentes são ideais para esfregar os locais de difícil acesso. Permitem-me limpar dentro e à volta dos acessórios do lavatório e das dobradiças da sanita, dentro e à volta do teclado do meu computador, em todo o tipo de cantos e nas partes mais pequenas da minha bicicleta (incluindo a corrente). Esfregam a lama (e pior) dos sapatos e botas de desporto.





4.2.5 Prolongar o tempo de vida dos produtos (1)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos

Roupas: A moda contribui grandemente para as alterações climáticas, sendo responsável por 8-10% das emissões de CO2. Durante os últimos 15 anos, o número de vezes que usamos uma peça de roupa antes de a deitarmos fora diminuiu para metade, sendo agora, em média, de 120 vezes. Fazer com que as suas roupas durem mais tempo sem as desgastar pode permitir-lhe não só poupar mais dinheiro, mas também dar um contributo positivo para a Economia Circular. Eis algumas dicas para fazer com que as suas roupas durem mais tempo.

The illustration shows a woman in a blue shirt and red skirt standing next to a green recycling bin. She is holding a piece of clothing labeled '1'. The bin is labeled '2'. There are two more pieces of clothing hanging on hangers, labeled '4' and '5'. The background is light green with abstract shapes.

4.2.6 Prolongar o tempo de vida dos produtos (2)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos

Alimentação

A nível mundial, cerca de um terço de todos os alimentos produzidos para consumo humano é perdido ou desperdiçado. Aprender algumas dicas simples para sensibilizar para a forma de armazenar os alimentos para que durem mais tempo pode fazer uma verdadeira diferença em termos de despesas de mercearia e hábitos de vida.

The illustration consists of six vertical bars of varying shades of green and blue, numbered 1 to 6 from left to right. The bars are of equal height and width, and are set against a light grey background.



Datas (Nível de deslizamento)

Datas

1

Compreender a diferença entre as datas de validade e as datas de consumo: alguns dos produtos podem ser consumidos facilmente após a data de validade de forma segura. Normalmente, a data de validade indica o período de tempo durante o qual o produto pode ser vendido, a data "melhor se utilizado até" aplica-se à melhor qualidade, enquanto a data de validade "consumir até" significa que o produto já não tem a melhor qualidade, de acordo com o fabricante. A melhor maneira de verificar se um alimento se estragou é cheirá-lo ou inspecioná-lo cuidadosamente.

2

3

4

5

6

Aplicações (Nível de deslizamento)

Aplicações

1

2

Informe-se sobre as diferentes aplicações que põem em contacto profissionais e utilizadores regulares sobre excedentes de alimentos, flores e outros artigos não vendidos. Entre as aplicações mais famosas encontram-se [TooGoodToGo](#) e [Phenix](#) disponíveis em vários países, mas há certamente outras a descobrir para poupar dinheiro e aumentar a vida útil do produto (disponível no Resultado 3 do Projeto - Ferramentas digitais de Economia Circular para seniores).



3

4

5

6



Armazenamento (Nível de deslizamento)

1 2 3

Armazenamento

Compreender quais os alimentos que devem ser armazenados no frigorífico ou num armário para os manter frescos durante mais tempo. Além disso, pode valer a pena verificar como colocar melhor os alimentos no frigorífico, ou seja, colocar os alimentos mais resistentes à deterioração nas portas, colocar as sobras, as bebidas e os alimentos prontos a consumir nas prateleiras superiores e colocar a carne crua, os ovos, o marisco e outros produtos lácteos nas prateleiras inferiores com temperaturas mais baixas.

4 5 6



Legumes (Nível de deslizamento)

1 2 3 4

Legumes

Veja algumas dicas sobre como armazenar diferentes tipos de vegetais para os manter frescos durante mais tempo. De acordo com alguns dados, deita-se fora mais fruta e legumes do que se consome. Colocar as maçãs longe de outras frutas e legumes (ou protegê-las com alguns sacos de plástico), colocar toalhas de papel na gaveta das saladas ou congelar alguns legumes, como cebolinho picado ou algumas bagas, também pode ser uma ótima solução para manter os seus produtos durante mais tempo.

5 6





Alimentos sazonais (Nível de deslizamento)

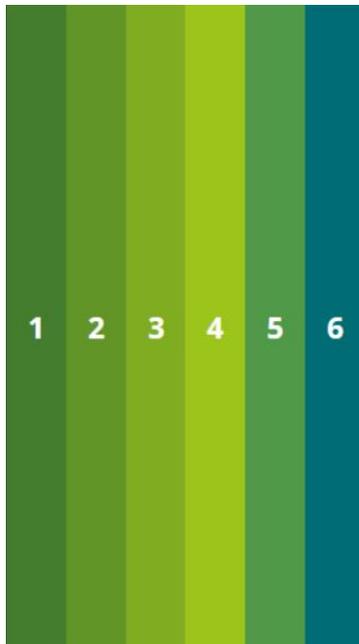


Alimentos sazonais

Alimentos sazonais. O consumo de legumes e frutas sazonais, cultivados quando o clima lhes é favorável, tem muitas vantagens, não só para a nossa saúde mas também para o nosso planeta, uma vez que a pegada de carbono da produção alimentar é menor no caso dos produtos sazonais. Um bom exemplo da diferença na forma como os produtos têm a sua pegada de carbono é o tomate. Quando os cultivamos localmente, mas fora de época, ou seja, em estufas aquecidas, a sua pegada de carbono é maior e depois são transportados.



Restos de comida (Nível de deslizamento)



Restos de comida

O que fazer com os restos de comida? As cascas dos legumes podem ser utilizadas para cozinhar sopa de legumes e algumas plantas podem mesmo ser cultivadas a partir de restos. Os restos que não sejam de carne podem ser submetidos a compostagem, quer no município, quer no seu próprio compostor. Consulte mais dicas e ideias sobre como o fazer na secção: Leitura complementar.





4.2.7 Prolongar o tempo de vida dos produtos (3)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos - eletrodomésticos

Todos os eletrodomésticos têm o seu tempo de vida útil, mas e se algumas ações simples os pudessem fazer durar mais tempo? Ser mais gentil com a sua carteira faz com que, muitas vezes, seja também mais gentil com o ambiente. Eis algumas dicas que podem ajudar a fazer com que os seus aparelhos durem mais tempo:

Mantenha-o limpo

Crie espaço

Seja gentil

Mantenha-o limpo (Nível de deslizamento)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos - eletrodomésticos

Todos os eletrodomésticos têm o seu tempo de vida útil, mas e se algumas ações simples os pudessem fazer durar mais tempo? Ser mais gentil com a sua carteira faz com que, muitas vezes, seja também mais gentil com o ambiente. Eis algumas dicas que podem ajudar a fazer com que os seus aparelhos durem mais tempo:

Mantenha-o limpo

Crie espaço

Seja gentil

Mantenha-o limpo. Certamente, já tem o hábito de limpar os seus aparelhos, mas há recomendações nos manuais que podem ser úteis. Não se esqueça de limpar o filtro da máquina de lavar louça para eliminar resíduos de comida e sabão. Aconselha-se que, uma vez por mês, coloque a sua máquina de lavar roupa a funcionar num ciclo de 60°C, sem roupa e detergente. Pode utilizar um produto específico para máquinas ou optar por vinagre branco destilado ou sumo de limão, ajudando a combater o calcário.



Crie espaço (Nível de deslizamento)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos - eletrodomésticos

Todos os eletrodomésticos têm o seu tempo de vida útil, mas e se algumas ações simples os pudessem fazer durar mais tempo? Ser mais gentil com a sua carteira faz com que, muitas vezes, seja também mais gentil com o ambiente. Eis algumas dicas que podem ajudar a fazer com que os seus aparelhos durem mais tempo:

Mantenha-o limpo

Crie espaço

Seja gentil

Crie espaço. Certifique-se sempre de que os seus aparelhos não estão demasiado cheios para que os filtros funcionem normalmente, no caso de um frigorífico, e que a sua máquina de lavar roupa não está sobrecarregada com pilhas de roupa. Evite aspirar objetos grandes com o aspirador.

Seja gentil (Nível de deslizamento)

Como prolongar o tempo de vida dos produtos - eletrodomésticos

Todos os eletrodomésticos têm o seu tempo de vida útil, mas e se algumas ações simples os pudessem fazer durar mais tempo? Ser mais gentil com a sua carteira faz com que, muitas vezes, seja também mais gentil com o ambiente. Eis algumas dicas que podem ajudar a fazer com que os seus aparelhos durem mais tempo:

Mantenha-o limpo

Crie espaço

Seja gentil

Seja delicado com os seus aparelhos e leia os manuais de instruções. Interruptores partidos ou outras peças, como vidros, puxadores, etc., tornam-se frequentemente a razão para substituir os seus aparelhos. Embora possa parecer aborrecido ler os manuais de instruções, a maioria deles tem conselhos concretos sobre como fazer com que os seus artigos durem mais tempo para prolongar o seu ciclo de vida e poupar algum dinheiro.



4.2.8 Seleção de resíduos

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**.



4.2.9 Separação de resíduos

Separação de resíduos

Como mencionado anteriormente, **cada país e, por vezes, até algumas regiões, têm regras de triagem de resíduos diferentes, em função de fatores locais**.





4.2.10 Fontes Tempo de Vida dos Produtos para principiantes

(1)

Fontes para o Tempo de Vida dos Produtos (1)

- Cristina Miguel, Gabriela Avram, Andrzej Klimczuk, Bori Simonovits, Bálint Balázs e Vida Česnuitytė (2022), A Economia de Partilha na Europa: Da ideia à realidade. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-86897-0_1
- O que é a economia de partilha? Blablacar. Disponível em: <https://blog.blablacar.com/blog/reinventing-travel/sharing-economy>
- Nipun Mehta (2014), From Sharing Economy To Gift Ecology. Disponível em: <https://www.servicespace.org/blog/view.php?id=14918>
- 29 ideias de reutilização e reciclagem para a sua casa. Disponível em: <https://postcardsfromtheridge.com/2021/08/creative-ideas-upcycle-repurpose.html>
- Sustainably Vegan. 100 COISAS PARA REUTILIZAR OU REAPROVEITAR QUE TEM DE EXPERIMENTAR. Disponível em: <https://youtu.be/SvtOyBa0TsE>
- Dicas sobre reciclagem, reutilização e reaproveitamento de objetos antigos. Disponível em: <https://www.almanac.com/upcycling-ideas-reuse-and-repurpose>
- O guia definitivo para fazer com que as suas roupas durem mais tempo. Disponível em: <https://goodonyou.eco/the-ultimate-guide-to-making-your-clothes-last-longer/>
- 26 dicas super fáceis | Como fazer com que as suas roupas durem mais tempo. Disponível em: <https://cariki.co.uk/blogs/the-green-road/how-do-you-make-your-clothes-last-longer>

4.2.11 Fontes Tempo de Vida dos Produtos para principiantes

(2)

Outras Fontes para o Tempo de Vida dos Produtos (2)

- Jenny Tan (2021). 8 Maneiras de Fazer com que as Suas Roupas Durem Mais Tempo para Praticar um Estilo de Vida Sustentável. Disponível em: <https://thegoodtee.com/blogs/news/howtobuyqualityclothing>
- ELEANOR JONES (2015), 14 truques de génio para manter os seus alimentos saudáveis frescos durante mais tempo. Disponível em: <https://www.cosmopolitan.com/uk/body/diet-nutrition/a38816/keep-your-healthy-food-fresh-for-longer/>
- Como Organizar o Seu Frigorífico Para que os Alimentos se Conservem Durante Mais Tempo - e a Sua Fatura Energética Aguarde Mais. Disponível em: <https://greatist.com/eat/ultimate-way-organize-your-fridge>
- Elizabeth Waddington (2022). 20 Legumes que Podem ser Cultivados a Partir de Restos de Comida. Disponível em: <https://www.ruralsprout.com/regrow-vegetables/>
- Compostagem: Como fazer "ouro" rico em nutrientes para o jardim no compostor que ajudará o seu jardim a prosperar. Eartheasy. Disponível em: <https://learn.eartheasy.com/guides/composting/>
- EMILIE MARTIN (2019). 4 maneiras de fazer com que os seus eletrodomésticos durem mais tempo. Disponível em: <https://www.goodhousekeeping.com/uk/house-and-home/household-advice/a29302031/appliances-last-longer/>
- Mary H.J. Farrell (2017). Como Fazer com que 6 Grandes Eletrodomésticos Durem Mais Tempo. Disponível em: <https://www.consumerreports.org/appliances/how-to-make-appliances-last-longer/>
- Serviço de Estudos do Parlamento Europeu. Economia Circular. Disponível em: <https://www.europarl.europa.eu/thinktank/infographics/circulareconomy/public/index.html>

Continuar com o curso Intermédio

Voltar ao menu Tempo de Vida dos Produtos



4.3 Tempo de Vida do Produto - Nível de intermédio

4.3 Reparação e reutilização (1)

Reparar & reutilizar (Faça você mesmo)

Se estiver disposto a fazer um pouco mais de esforço na **reparação e reutilização** para abraçar uma Economia Circular e poupar nas suas despesas, aqui ficam **algumas dicas** que podem ser úteis:

- **Roupa velha** pode ser utilizada para **luvas de forno, roupas de bonecas, embalagens para presentes ou como material** para criar roupas novas, se souber costurar. Para aqueles que querem ir mais longe, alguns **bordados ou remendos** podem ser feitos para **esconder uma nódoa ou tornar as suas roupas velhas especiais** dando-lhes uma **segunda vida**. Basta pesquisar ideias Faça você Mesmo no seu motor de busca e encontrará muitas ideias sobre como transformar as suas calças num vestido e vice-versa.

4.3.1 Reparação e reutilização (2)

Reparar e reutilizar (Faça você mesmo)

- **Mobiliário:** troque o assento de uma **cadeira com um pouco de tecido, pinte a sua estante ou uma mesa, crie espaço para pendurar ou prenda os seus cestos à parede** para criar um espaço extra para as suas toalhas. As ideias são infinitas, basta olhar à sua volta e pensar em como pode dar aos seus móveis um aspeto envelhecido ou utilizá-los de forma diferente com as ferramentas que já tem.
- Milhões de **ideias Faça Você Mesmo de decoração de casa** estão disponíveis no [Pinterest](#) e não requerem mais do que o seu interesse e tempo. Colocar algumas **flores secas em frascos de vidro ou numa garrafa** pode ser um belo objeto de decoração, trazendo alguma vida e alegria ao seu apartamento. O mesmo se aplica a [jornais velhos e caixas de cartão](#) que podem ser facilmente utilizados para **para compor alguns elementos de decoração**.

Observação: Não se esqueça de partilhar os seus resultados com os outros, seja nas redes sociais ou durante uma conversa, para os inspirar a fazer algumas atividades de bricolage sustentáveis divertidas e interessantes.



4.3.2 Gestão de resíduos



Recolha de resíduos (Nível de deslizamento)

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



Incineração de resíduos (Nível de deslizamento)

Incineração de resíduos

A **incineração de resíduos** implica que os resíduos podem ser utilizados como combustível quando são queimados e que o calor é recuperado corretamente. Esta energia pode ser utilizada para a produção de eletricidade, enquanto as cinzas podem ser utilizadas em estradas e na produção de metais. A incineração reduz a quantidade de resíduos até 95%, o que é particularmente relevante para os países densamente povoados. No entanto, de acordo com alguns estudos, durante a incineração, a energia não é frequentemente recuperada de forma adequada, e alguns elementos emitidos durante este processo têm efeitos negativos na saúde humana, ou seja, problemas respiratórios, cancro, etc. Além disso, a incineração de resíduos não é uma solução barata, e os custos de entrada e de manutenção também não a tornam ideal.



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

Aterros sanitários (Nível de deslizamento)

Aterros sanitários

Os aterros, por enquanto, são uma solução mais económica, uma vez que não requerem equipamentos ou procedimentos complexos e são mais fáceis de utilizar. No entanto, os resíduos depositados em aterros produzem gás metano, que é nocivo para o ambiente e perigoso devido às suas características inflamáveis. Os aterros contaminam o solo e a água, ameaçam a vida selvagem e afetam a saúde humana das pessoas que estão expostas a eles durante um período de tempo prolongado, como os trabalhadores ou as pessoas que vivem nas proximidades, aumentando os riscos de cancro, problemas respiratórios, etc.

Despejar lixo em aterros não é, definitivamente, uma solução se quisermos manter o nosso planeta um lugar habitável e decente para as gerações atuais e futuras. Uma melhor seleção pode ajudar a reciclar os materiais de forma mais adequada.

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



Separação europeia de resíduos (Nível de deslizamento)

O sistema Europeu de resíduos

Em todos os países do SEN4CE, existem dois sistemas principais de recolha de resíduos: porta-a-porta e ponto de entrega para os resíduos recicláveis e orgânicos. Chegamos, assim, aos seguintes números por país no que respeita ao tratamento de resíduos:

- **Áustria:** Aterro (3%), Incineração (38%), Reciclagem e compostagem (59%)
- **França:** Aterro (23%), Incineração (36%) e Reciclagem e compostagem (42%)
- **Alemanha:** Aterro (1%), Incineração (31%), Reciclagem e compostagem (66%)
- **Espanha:** Aterro (57%), Incineração (14%), Reciclagem e compostagem (30%)
- **Portugal:** Aterro (49%), Incineração (21%), Reciclagem e compostagem (30%)

Quanto mais rigorosa for a separação dos resíduos por uma percentagem mais elevada da população, mais elevadas serão as taxas de reciclagem.

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

4.3.3 Melhorias na taxa de reciclagem

Melhorias da taxa de reciclagem

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





4.3.4 Fontes intermédias

Outras Fontes para o Tempo de Vida do Produto

- O diagrama de borboleta: visualizar a Economia Circular. Disponível em: <https://ellenmacarthurfoundation.org/pt/o-diagrama-de-borboleta>
- Abbasi S. A. (2018). O mito e a realidade da valorização energética dos resíduos sólidos urbanos. Disponível em: <https://energysustainsoc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13705-018-0175-y>
- Marta Rossi, Alessandra Papetti, Michele Germani (2022). Comparação de diferentes métodos de recolha de resíduos: Impactos ambientais e riscos profissionais. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652622027342>

Voltar a Tempo de Vida do Produto menu



4.4 Cenário para principiantes Tempo de Vida do Produto

4.4.1 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante

Cenário 1 - Principiante: Vida Útil do Produto

Neste cenário, está a separar roupas velhas no seu armário e jornais de uma gaveta. O cenário passa-se primeiro em casa, em frente a um armário, e depois na cozinha.

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 preparado?

[Voltar ao menu](#)

4.4.2 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



A organização em casa

Está em frente a um armário com alguns livros e roupas velhas, a separar as suas coisas e a pensar como lidar com elas. Estes são os seus pensamentos: "Tenho peças de roupa tão antigas! O que hei-de fazer com elas? Que idade têm estas camisolas? Devo deitá-las fora?"

Tenho-os desde aos 20 anos de idade. É altura de os deitar fora!

Devo utilizá-los para limpar o pó?

Bem, talvez seja útil para alguém... Devo procurar uma associação local para os oferecer.





4.4.3 Vida Útil do Produto: Cenário - Princiante: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

A arrumação em casa

Está em frente a um armário com alguns livros e roupas velhas, a arrumar os jornais antigos com algumas ofertas de emprego e outros anúncios. Está a pensar: "O que hei-de fazer com eles?"

Deite fora!

Procure um ponto de recolha para reciclagem de papel na zona.

Eu fico com eles! Posso utilizá-los para embalar ou limpar janelas ou qualquer outro vidro ou para forrar caixotes. Já não compro jornais, por isso isto será certamente útil em algumas tarefas domésticas!



4.4.4 Vida Útil do Produto: Cenário - Princiante: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

A organização em casa

Ainda está em frente a um armário com alguns livros e roupas velhas, a arrumar os seus objetos e a falar, encontrando alguns pedaços de papel velhos. Está a pensar: "Está bem, mas estes pequenos pedaços de papel já não serão certamente utilizados. Provavelmente, poderia colocar num saco de plástico e deitá-los num caixote do lixo normal na cozinha".

Ótima ideia! Desta forma, não preciso de ir sempre à cozinha para deitar coisas fora.

Guardarei este saco para a recolha de papel e levá-lo-ei a um dos pontos de recolha de papel nas proximidades para o reciclar quando tiver recolhido papel suficiente.

Está bem, mas coloque no caixote da reciclagem.





4.4.5 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

A organização em casa

Está a arrumar as suas coisas e a falar. Encontra uma camisola que parece muito nova. Está a pensar no que fazer com ela: "Esta camisola parece muito nova. Talvez possa lavar em água quente para ter a certeza de que está limpa para usar mais tarde."

Vamos verificar primeiro se a camisola precisa de ser limpa ou não. Se não cheirar mal e tiver um aspeto limpo, não é necessário lavar para não deteriorar o tecido e não desperdiçar energia.

Lavo para ter a certeza de que está limpa, mas em temperaturas frias para manter o tecido em boas condições.

Sim, é isso que vou fazer! A camisola fica limpa e pronta a usar depois de ser lavada em água quente.



4.4.6 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante: Questão 5

(Escolha mais do que uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

A organização em casa

A propósito, já há muito tempo que não faço qualquer manutenção à minha máquina de lavar roupa para a manter durante mais tempo. O que é que eu poderia fazer primeiro?

Ponha a máquina de lavar a funcionar num ciclo de 60°C (ou mais quente) sem roupa ou detergente, utilizando um produto de limpeza para máquinas de lavar.

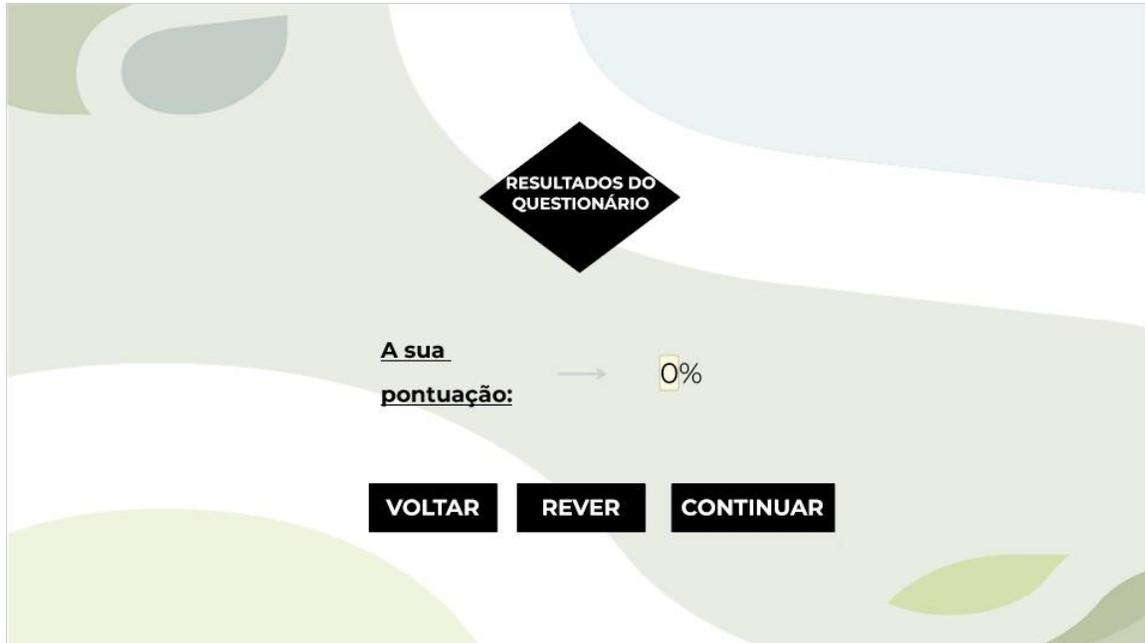
Ligue-a vazia num ciclo de lavagem normal, utilizando uma chávena grande de vinagre branco destilado ou sumo de limão em vez de detergente da roupa para eliminar o calcário.

Leia o manual de instruções para obter alguns conselhos sobre a sua manutenção.



4.4.7 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante (Resultados do questionário)

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



RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A sua pontuação: → 0%

VOLTAR REVER CONTINUAR

4.4.8 Vida Útil do Produto: Cenário - Principiante (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!

Voltar ao menu



4.5 Cenário intermédio Vida Útil dos produtos

4.5.1 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio

Cenário 2 - Intermédio: Vida Útil do Produto

Neste cenário, imagine-se na sua sala de estar, a olhar para o seu velho sofá que está consigo há 15 anos.

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 preparado?

[Voltar ao menu](#)

4.5.2 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



Talvez deva comprar um sofá novo? Parece que o utilizo há 20 anos, é altura de comprar um novo!

É isso mesmo! Talvez eu pudesse ir àquele grande centro comercial nos arredores da cidade para comprar um sofá novo no fim de semana. Vou pôr este na rua nos próximos dias.

Talvez possa trocar o assento por um tecido e substituir a madeira do fundo para o tornar mais sólido? Tenho alguns materiais na garagem para o fazer, e certamente devo ter algum tecido para o substituir. Deve ser divertido fazer com as nossas mãos! E este sofá tem tanta história que não me apetece simplesmente deitar fora.

Sim, provavelmente... É altura de o mudar. Vou procurar algumas opções na loja online em segunda mão para ver se há uma boa pechincha. Vou pôr este na rua nos próximos dias.



4.5.3 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Está bem, então vou tentar fazê-lo! Mas o meu berbequim já não é utilizado há muito tempo, devo então comprar um novo?

Mas sei que o meu vizinho David tem um ótimo! Talvez eu possa pedir emprestado por algumas horas?

Vi alguns saldos numa loja de eletrodomésticos. Compro-o amanhã.

Vou verificar primeiro, talvez não seja assim tão mau... e se não for, posso procurar algumas opções em segunda mão.

4.5.4 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Na garagem a falar ao telefone com um amigo

Falei recentemente com a minha amiga Ana ao telefone e ela disse-me que há algumas empresas que recuperam energia dos processos de incineração de resíduos. Eles queimam os nossos objetos e obtêm alguma energia através deste processo. Não é espantoso?

De facto, a nossa economia está em constante crescimento e temos de encontrar novas formas de produzir coisas novas a partir das velhas. Então, porquê não queimá-lo?

Sim, mas também há muita coisa a considerar. É mais fácil falar do que fazer. Muitas vezes, se não for efetuada de forma adequada, é prejudicial para o ambiente e para a saúde humana.

Parece-me interessante. Mas a deposição em aterro é melhor do que a incineração, pelo menos não cria poluição atmosférica.

Você



4.5.5 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Na garagem a falar ao telefone com um amigo

Então, se não existe uma solução ideal para gerir os resíduos que criamos, o que é que podemos fazer enquanto indivíduos para ajudar a resolver este problema?

Podemos tentar produzir menos coisas ou fazer as coisas de uma maneira mais possível para serem recicladas.

Nada de especial, penso. Quando as autoridades resolverem o problema primeiro, e depois veremos o que podemos fazer com isto.

Consumir menos não é uma solução, porque é assim que a economia funciona, mas pelo menos podíamos reciclar melhor para criar mais oportunidades de emprego neste setor e apoiar a economia.

Você

4.5.6 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio: Questão 5

(Escolha mais do que uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

É espantoso o que eu fiz! Devo enviar uma fotografia ao meu amigo para partilhar este resultado!

Sim, ótima ideia! Também posso partilhar nas redes sociais para inspirar outras pessoas.

Sim, vou fazer isto.

Não quero partilhar, mas certamente recomendarei aos outros durante uma conversa!

Você



4.5.7 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio (Resultados do teste)

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



4.5.8 Vida Útil do Produto: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)





Repair (Nível de deslizamento)

O vídeo realça a importância de reparar em vez de substituir, apresentando exemplos do mundo real e destacando o impacto ambiental.

?

Webobjekt-

Adresse:

<https://www.youtube.com/embed/3EJ7W4o6lo>

Fechar



5. Utilização responsável de recursos

5.1 Utilização Responsável de Recursos - Visão geral

Utilização Responsável de Recursos

No mundo atual, 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 da Utilização Responsável de Recursos e o inspire a aprofundar ainda mais este tema fundamental.

Utilização Responsável de Recursos - Introdução

Cenário 1: Utilização Responsável de Recursos (QEQ 2-3)

Cenário 2: Utilização Responsável de Recursos (QEQ 3-4)

[Voltar ao menu](#)

5.1.1 Introdução à Utilização Responsável de Recursos

Introdução: Utilização Responsável de Recursos

Bem-vindo a esta unidade sobre a utilização responsável de recursos! Aqui, ficará a conhecer as diferentes práticas que pode aplicar no seu dia a dia para utilizar recursos como a eletricidade, o gás ou a água de forma mais responsável, e os seus benefícios, tanto para si como para o nosso ambiente.



A produção de energia é largamente responsável pelo aquecimento global, que já está a afetar os ecossistemas, o clima e as culturas, principalmente devido à emissão de gases com efeito de estufa. Além disso, os recursos do nosso planeta, que nos permitem criar energia, ou seja, os combustíveis fósseis, são finitos e as reservas de recursos utilizáveis estão a esgotar-se gradualmente.



5.1.2 Introdução à Utilização responsável de recursos

Introdução: Utilização Responsável de Recursos

Para preservar o ecossistema e limitar o aquecimento global, é essencial reduzir o nosso consumo de energia!

Nesta unidade, aprenderá sobre:

- Benefícios da poupança de energia
- Ações que pode adotar para reduzir o seu consumo de energia
- Rótulos energéticos e como os ler
- A sua pegada ambiental
- Algumas mudanças simples para consumir menos energia em casa



5.1.3 Utilização Responsável de Recursos - Níveis gerais

Níveis de Utilização Responsável de Recursos

Principiante

Intermédio

[Voltar a Utilização Responsável de Recursos menu](#)



5.2 Utilização responsável de recursos - Nível de principiante

5.2 Vantagens da poupança de energia (1)

Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente

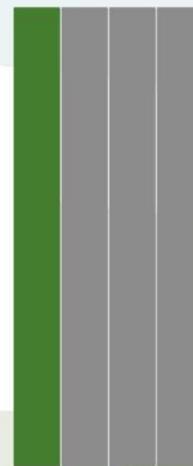
- Cerca de **70% da energia disponível na UE é produzida a partir de combustíveis fósseis** que inclui o petróleo (30%), o gás (22%) e o carvão (11%).
- **Energias renováveis**, embora cada vez mais utilizadas, apenas **representa cerca de 22%** do consumo final de energia na UE em 2020.
- **A energia nuclear** representa cerca de **13%** da energia disponível na UE.

Assim, a redução do nosso consumo de energia pode ser benéfica para o nosso ambiente de muitas formas. Vamos começar esta viagem esclarecedora e descobrir os passos que podemos dar agora mesmo para fazer uma mudança positiva. Venha conhecer os segredos da poupança de energia em casa nas próximas páginas!

5.2.1 Vantagens da poupança de energia (2)

Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente

Proteger o ar e prevenir as alterações climáticas: A maioria das centrais elétricas produz eletricidade através da queima de combustíveis fósseis como o carvão e o petróleo. Estes processos são poluentes, emitindo subprodutos como o dióxido de carbono, o dióxido de enxofre e os óxidos de azoto. O dióxido de carbono é um gás que contribui para o efeito de estufa.





GEE (Nível de deslizamento)

Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente

Os gases com efeito de estufa são vitais para a temperatura média da superfície da Terra, absorvendo e irradiando. No entanto, ao produzir mais energia, as centrais elétricas emitem mais resíduos de carbono, que retêm demasiado calor na nossa atmosfera e provocam o aumento da temperatura global. Alguns dos efeitos deste fenómeno são:

- Aumento das temperaturas, vagas de calor e secas
- Aumento do nível da água do mar
- Acontecimentos climáticos extremos
- As catástrofes naturais estão a tornar-se mais intensas
- Aparecimento de poluição atmosférica e chuva ácida

Ao reduzir o seu consumo de energia, ajuda a diminuir a quantidade de eletricidade que tem de ser produzida, reduzindo as emissões de dióxido de carbono.

Conservar (Nível de deslizamento)

Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente

Reduzir o seu consumo de energia é também uma ótima forma de ajudar a **preservar os recursos naturais limitados**. De facto, verificámos que, para produzir eletricidade, a maioria das centrais elétricas consome uma grande quantidade de recursos naturais. Os combustíveis fósseis, em especial, como o gás ou o petróleo, estão a tornar-se cada vez mais escassos, razão pela qual é vital reduzir o nosso consumo de energia. Desligando as luzes à noite ou lavando a roupa em água mais fria, pode ajudar a poupar árvores, carvão, gás natural e muitos outros recursos.





Ecosistema (Nível de deslizamento)

Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente



Salvar os ecossistemas e os animais: Os processos necessários para alimentar as centrais elétricas e produzir eletricidade, como a exploração mineira, a exploração florestal ou a extração de materiais, destroem os habitats em terra e no oceano onde ocorrem. Este facto tem graves efeitos negativos na biodiversidade. O transporte de combustíveis fósseis pode também provocar derrames de petróleo, o que é extremamente perigoso, ou mesmo mortal, para as espécies subaquáticas.

Fontes (Nível de deslizamento)

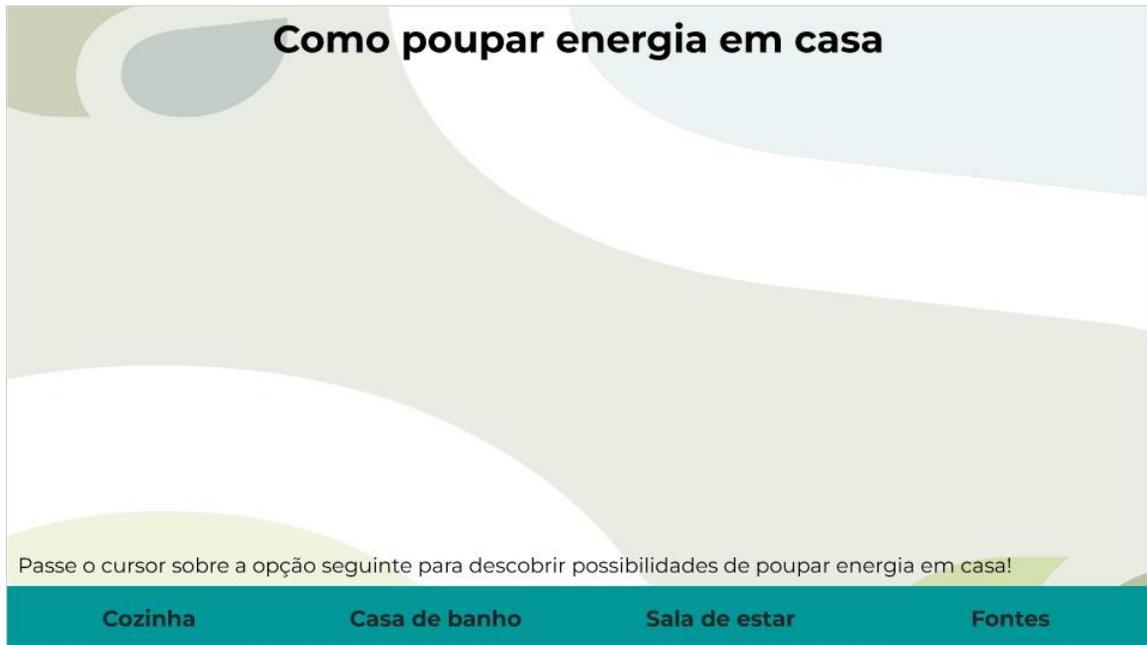
Benefícios da poupança de energia para o nosso ambiente

Fontes:

- Como a poupança de energia ajuda o ambiente (2023). Disponível em: <https://www.saveonenergy.com/green-energy/save-energy-go-green/>
- Olivier, A. (2022) L'énergie dans l'Union européenne. Disponível em: <https://www.touteurope.eu/environnement/l-energie-dans-l-union-europeenne/>



5.2.2 Vantagens da poupança de energia (3)



Cozinha (Nível de deslizamento)





Casa de banho (Nível de deslizamento)



Sala de estar (Nível de deslizamento)





Fontes (Nível de deslizamento)

Como poupar energia em casa

Fontes:

- Poupar energia - Tópicos (sem data). Disponível em: <https://www.iea.org/topics/saving-energy>
- Conselhos rápidos para poupar energia em casa (2022). Disponível em: <https://energysavingtrust.org.uk/hub/quick-tips-to-save-energy/>
- Vishnubhotla, V. (2023) 12 Dicas de Poupança de Energia para a Sua Casa. Disponível em: <https://www.greenmatch.co.uk/blog/2020/03/how-to-save-energy-at-home>
- MacMillan, A. (2016) Maneiras Fáceis de Poupar Energia em Casa. Disponível em: <https://www.nrdc.org/stories/easy-ways-save-energy-home>
- Escolha a iluminação LED correta (2022). Disponível em: <https://www.sustainability.vic.gov.au/>

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

Cozinha Casa de banho Sala de estar Fontes

5.2.3 Como poupar água (1)

Como poupar água

Há muitas formas de evitar o consumo excessivo de água. Para além de desligar a água quando escova os dentes, eis algumas dicas que pode utilizar:



- De vez em quando, deve verificar se há fugas na sanita, mas também na torneira e nos canos
- Manter uma garrafa de água potável no frigorífico (para evitar utilizar a água da torneira para a arrefecer para beber)
- Não utilize a sanita como caixote do lixo



5.2.4 Como poupar água (2)

Como poupar água

- Plante árvores e plantas resistentes à seca, ou utilize os restos de água da cozedura ou a água da lavagem dos seus legumes para regar as suas plantas
- Utilizar uma vassoura para limpar as entradas, os passeios e os degraus, em vez de utilizar uma mangueira
- Utilize uma calculadora da pegada hídrica incluída na leitura complementar para avaliar o seu consumo de água e descobrir outras formas de o reduzir

Pode partilhar os seus conhecimentos sobre poupança de água com as pessoas à sua volta! Obviamente, há muitas mais formas de poupar água e, sem sequer dar por isso, provavelmente está a fazer algo para poupar água todos os dias. Vamos continuar a poupar água!

5.2.5 Poupar dinheiro

Poupar dinheiro

Por último, mas não menos importante, a maioria das dicas aqui apresentadas são boas para o planeta, mas também para a sua conta bancária! Com efeito, a redução do consumo de água e de energia permite-lhe reduzir a sua fatura. Além disso, comprar produtos em segunda mão é uma solução muito boa: uma vez que já foram usados, serão provavelmente mais baratos do que os novos. Por conseguinte, a compra de novos produtos pode ser bastante interessante se estes forem amigos do ambiente e duradouros.

Seja como for, vai fazer bem à sua carteira!





5.2.6 Rótulos energéticos (1)

Tudo sobre rótulos energéticos

Uma forma excelente e fácil de poupar energia é verificar os rótulos antes de comprar eletrodomésticos ou de comprar/alugar uma casa. De facto, a UE estabeleceu várias normas para a rotulagem energética, que lhe dão informações valiosas sobre a eficiência energética e outras características essenciais do produto que pretende comprar. Para além de serem melhores para o ambiente, os eletrodomésticos e as casas energeticamente eficientes significam frequentemente custos de energia mais baixos e uma vida mais confortável!

Eletrodomésticos

No que diz respeito aos eletrodomésticos, a legislação da UE exige que os seguintes produtos tenham rótulos energéticos:

- Lâmpadas e candeeiros
- Aparelhos de ar condicionado e ventiladores
- Aquecedores
- Ecrãs eletrónicos, incluindo televisores
- Frigoríficos e congeladores
- Eletrodomésticos de cozinha
- Máquinas de lavar e secar roupa
- Pneus

5.2.7 Rótulos energéticos (2)

Tudo sobre rótulos energéticos

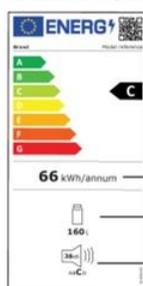
Atualmente, o rótulo energético da UE classifica os produtos entre as classes A+++ (a mais eficiente em termos energéticos) e D (a menos eficiente em termos energéticos). No entanto, estas categorias estão atualmente a ser ajustadas para reintroduzir uma escala mais simples de A a G. Estes rótulos também fornecem alguns dados específicos sobre outras características relevantes, como as emissões sonoras do produto ou o consumo de água.

Como reconhecer um produto reescalonado?

Etiqueta energética atual



Nova etiqueta energética



O código QR dá acesso a mais informações sobre o modelo

A classe de eficiência energética reescalada deste frigorífico, A+++ na etiqueta anterior

O consumo anual de energia deste frigorífico é calculado por métodos aperfeiçoados

O volume do frigorífico expresso em litros (l)

O nível de ruído medido em decibéis (dB) e utilizando uma escala de quatro classes

As etiquetas energéticas para frigoríficos sem congelador

Fonte: Como reconhecer um produto readaptado? Comissão Europeia. Disponível em todas as línguas da UE em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_21_818



5.2.8 Casas e edifícios

Casas e edifícios

A escala é a mesma para os rótulos energéticos dos edifícios! O rótulo contém informações sobre o desempenho energético e climático de uma casa ou de um edifício (rótulos A a G), avaliando o seu consumo de energia e o seu impacto em termos de emissões de gases com efeito de estufa. O cálculo baseia-se numa série de características técnicas, como o edifício, o aquecimento, o isolamento, as janelas, etc.

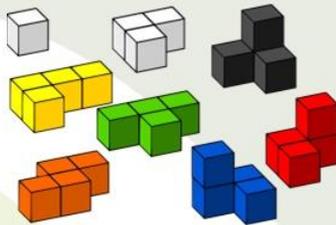
Segundo o Eurostat, a principal utilização de energia pelos agregados familiares na Europa é o aquecimento das suas casas (62,8% do consumo final de energia no setor residencial). Ao viver numa casa com melhor isolamento, reduz o consumo de aquecimento, o que é uma ótima forma de poupar energia.

Por isso, quando estiver a pensar em comprar ou arrendar uma casa, preste muita atenção a este rótulo: ao escolher uma casa mais eficiente do ponto de vista energético, tem todas as hipóteses de reduzir o seu consumo de energia e, por conseguinte, as suas contas!

5.2.9 Embalar de forma inteligente (1)

Embalar de forma inteligente

Em média, cada europeu produz quase 180 kg de resíduos de embalagens por ano. As embalagens são um dos principais utilizadores de materiais virgens, uma vez que 40% dos plásticos e 50% do papel utilizados na UE se destinam a embalagens. A Comissão propõe novas regras ao nível da UE em matéria de embalagens, que deverão garantir opções de embalagens reutilizáveis, eliminar as embalagens desnecessárias, limitar o excesso de embalagens e fornecer rótulos claros para apoiar a correta reciclagem. A União Europeia está a trabalhar nesse sentido, mas todos nós podemos tentar fazer algumas pequenas coisas para garantir que também contribuimos.





5.2.10 Embalar de forma inteligente (2)

Embalar de forma inteligente

Eis alguns conselhos:

- Evitar os plásticos de utilização única, como as palhinhas e as garrafas de água (pode comprar uma garrafa de aço)
- Se for às compras, lembre-se de levar um saco de pano
- Reciclar pastilhas elásticas... também são feitas de plástico! Ou pode utilizar pastilhas elásticas biológicas
- Comprar mais alimentos a granel e menos produtos embalados
- Substituir os recipientes de plástico por recipientes de vidro ou aço
- Preste atenção e coloque os seus resíduos de plástico no contentor de reciclagem correto
- Evitar a utilização de cosméticos que utilizam microplásticos, comprar uma escova biodegradável e usar tecidos naturais

Por fim, certifique-se de que as pessoas à sua volta estão conscientes da importância da redução do consumo de plástico!

5.2.10 Utilização Responsável de Recursos - Fontes principiantes (1)

Outras fontes para uma Utilização Responsável de Recursos (1)

- Rótulo energético (2022). Disponível em: https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/energy-labels/index_pt.htm
- Sobre o rótulo energético e a conceção ecológica. Disponível em: https://commission.europa.eu/energy-climate-change-environment/standards-tools-and-labels/products-labelling-rules-and-requirements/energy-label-and-ecodesign/about_pt?etrans=pt
- Como reconhecer um produto reescalonado? Comissão Europeia. Disponível em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_21_818
- Consumo de energia nos agregados familiares. Disponível em: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Energy_consumption_in_households&action=statexp-seat&lang=pt



5.2.11 Utilização Responsável de Recursos - Fontes Princiante (2)

Outras Fontes para uma Utilização Responsável de Recursos (2)

- Como reconhecer um produto reescalonado? Comissão Europeia. Disponível em todas as línguas da UE em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_21_818
- Pacto Ecológico Europeu: Pôr fim ao desperdício de embalagens, promover a reutilização e a reciclagem. Disponível em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_22_7155
- Como reduzir o seu consumo de plástico. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/como-reduzir-o-consumo-de-plastico>

Continuar com o curso Intermédio

Voltar a Utilização Responsável de Recursos menu



5.3 Utilização responsável de recursos - Nível de intermédio

5.3 Pegada ambiental (1)

Calcule a sua pegada ambiental

As alterações climáticas são frequentemente medidas como o aumento da temperatura em todo o mundo. De acordo com alguns estudos, se a nossa sociedade continuar a explorar uma economia linear, prevê-se um aumento da temperatura de 3 a 6 graus, com a emissão de cerca de 65 mil milhões de toneladas de Gases com Efeito de Estufa (GEE) em 2030, o que terá consequências catastróficas para alguns países e desencadeará impactos muito mais graves nas alterações climáticas, como secas, ondas de calor e precipitações mais frequentes e severas.

O Acordo de Paris sobre as Alterações Climáticas tem como objetivo manter "o aumento da temperatura média global bem abaixo dos 2°C acima dos níveis pré-industriais" e prosseguir os esforços para "limitar o aumento da temperatura a 1,5°C acima dos níveis pré-industriais" para combater as alterações climáticas. Este valor faz com que a média das emissões de CO₂ per capita seja de cerca de 2 toneladas por pessoa por ano até 2030, o que é frequentemente difícil de visualizar em termos práticos e, por conseguinte, de reduzir a sua pegada de carbono.

5.3.1 Pegada ambiental (2)

Calcular a sua pegada ambiental

A pegada de carbono é a quantidade total de gases com efeito de estufa, incluindo o dióxido de carbono e o metano, que são gerados pelas nossas ações, por exemplo, compras, métodos de transporte, hábitos alimentares, etc. Em suma, tudo o que um indivíduo faz tem um rasto ambiental no planeta. Reduzir a pegada de carbono para 2 toneladas não acontece de um dia para o outro, mas a adoção de algumas pequenas medidas informadas faz a diferença.

Para avaliar a sua pegada de carbono, foram desenvolvidas várias ferramentas que permitem aos utilizadores fazer escolhas informadas. Normalmente, estes instrumentos incluem uma série de perguntas sobre hábitos de viagem, alimentação, compras, etc. Algumas ferramentas recolhem as informações com o consentimento dos utilizadores a partir de várias aplicações, como o Linky em França, a Uber, etc., para simplificar o rastreio.



5.3.2 Pegada ambiental (3)

Calcule a sua pegada ambiental

Se não estiver preparado para controlar as suas emissões de CO₂ preenchendo regularmente as informações, na página seguinte encontrará algumas ferramentas que o ajudarão a calcular a sua pegada de carbono e a fazer escolhas concretas e informadas:



5.3.3 Calcule a sua pegada ambiental (1)

Calcule a sua pegada ambiental



Calculadora da pegada de carbono da ONU (Nível de deslizamento)

Calcule a sua pegada ambiental



A calculadora da pegada de carbono das Nações Unidas calcula a sua pegada de carbono com base nos parâmetros do seu agregado familiar, bem como no seu consumo de energia, nos seus métodos de transporte, no número e na distância dos voos, no transporte diário, bem como nos seus hábitos de vida, ou seja, gestão de resíduos e alimentação. Com base nisto, propõe-lhe uma lista de projetos que o podem ajudar a compensar as suas ações, apoiando algumas iniciativas ambientais valiosas que visam principalmente as energias renováveis em todo o mundo, com o investimento necessário.

Calculadora da pegada de Carbono da ONU: <https://offset.climateneutralnow.org/footprintcalc>

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

Calculadora da pegada de carbono da ONU Rede global da pegada ambiental Pegada de Carbono™ WWF-REINO UNIDO

Rede global da pegada ambiental (Nível de deslizamento)

Calcule a sua pegada ambiental



A calculadora da rede de pegada global mede as suas emissões de CO₂ em termos da procura de recursos por parte de indivíduos, governos e empresas em relação à capacidade de regeneração biológica da Terra. Atualmente, de acordo com a rede Global Footprint, os seres humanos utilizam tantos recursos ecológicos como se vivéssemos em 1,75 Terras. A ideia é, portanto, reduzir as suas emissões de CO₂ para consumir de acordo com os recursos de que a Terra dispõe.

Rede de pegada global: <https://www.footprintcalculator.org/home/pt>

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

Calculadora da pegada de carbono da ONU Rede global da pegada ambiental Pegada de Carbono™ WWF-REINO UNIDO



Pegada de Carbono (Nível de deslizamento)

Calcular a sua pegada ambiental



Para além de calcular a sua pegada de carbono, a ferramenta também propõe algumas opções de compensação para as suas emissões de CO₂, bem como algumas dicas semanais para reduzir as emissões de CO₂, caso as queira receber regularmente.

Pegada de Carbono™: <https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx>

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

Calculadora da pegada de carbono da ONU	Rede global da pegada ambiental	Pegada de Carbono™	WWF-REINO UNIDO
---	---------------------------------	--------------------	-----------------

WWF-REINO UNIDO (Nível de deslizamento)

Calcular a sua pegada ambiental



A WWF-UK calcula as suas emissões de CO₂ através de um conjunto de perguntas simples e de resposta fácil relacionadas com os seus hábitos de vida. Em seguida, propõe que aprenda, atue e apoie alguns dos seus projetos e iniciativas respeitadoras do ambiente, localizados principalmente no Reino Unido.

WWF-UK: <https://www.wwf.org.uk/>

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

Calculadora da pegada de carbono da ONU	Rede global da pegada ambiental	Pegada de Carbono™	WWF-REINO UNIDO
---	---------------------------------	--------------------	-----------------



5.3.4 Calcule a sua pegada ambiental (2)

O que se segue?

Depois de ter **calculado a sua pegada de carbono** pode começar a reduzi-la **adaptando alguns dos conselhos** dados nos nossos módulos de aprendizagem ou os conselhos dados em cada um dos Websites acima referidos.

Outro método para reduzir a sua pegada de carbono é financiar os projetos que necessitam de **investimento e que ajudarão a compensar as suas ações**. Escolha o projeto internacional ou local de fontes fidedignas que mais lhe agrada e contribua para combater as alterações climáticas.

Outra ótima ideia seria **fazer um donativo para a plantação de árvores** em vez de comprar prendas de aniversário ou apoiar organizações locais, **nacionais e internacionais** em nome do aniversariante. Se quiser ir mais longe, pode instalar um equipamento de medição das emissões de CO2 disponível no seu país e recolher **informações sobre o seu consumo de eletricidade, água e gás** (muitas vezes, já é proposto pelo seu fornecedor de energia), utilização de veículos, escolhas alimentares e padrões de compras.

5.3.5 Calcule a sua pegada ambiental (3)

O que se segue?

Pode ser mais demorado, mas algumas aplicações gratuitas **podem calcular diariamente a sua pegada de carbono** com base nos dados fornecidos pelo utilizador.

- **Verifique as aplicações** disponíveis no seu país no Google Play para Android e na AppStore para IOS, e descarregue algumas das aplicações com melhor classificação no seu país.
- **Teste-as** durante alguns dias para ver qual a aplicação que melhor se adapta a si e que parece ser mais fácil de utilizar e mais completa em termos de dados tratados. Informado Significa Armado. Agora é altura de adaptar algumas pequenas mudanças!



5.3.6 Casa amiga do ambiente

Casa amiga do ambiente: obras de renovação simples permitem consumir menos energia

A maior parte dos princípios da Economia Circular está escondida nos componentes da conceção. Os produtos corretamente concebidos são mais fáceis de reutilizar, renovar, refabricar, partilhar e reciclar.

O mesmo se aplica aos nossos lares: casas concebidas de forma inteligente podem ajudar a reduzir significativamente as suas faturas de energia, consumindo assim menos energia.

Embora algumas ideias possam exigir mais tempo, dinheiro e esforço, existem ainda algumas soluções simples facilmente aplicáveis a qualquer casa para a tornar mais eficiente do ponto de vista energético.

1 2 3 4 5 6

Conceber a sua casa de forma inteligente (Nível de deslizamento)

Conceber a sua casa de forma inteligente

1

Conceba a sua casa de forma eficiente do ponto de vista energético, tendo em conta a sua localização, o clima e as necessidades da sua família. Na maioria dos casos, é necessária a assistência de profissionais para calcular o desempenho atual da sua casa em termos de eficiência energética, bem como para receber algumas recomendações sobre possíveis melhorias e potencial de poupança.

A estrutura da casa, o sistema de água quente, bem como o arrefecimento e o aquecimento são elementos essenciais a considerar.

Algumas sugestões são colocar os quartos perto de janelas viradas a sul para as utilizar como fonte de aquecimento durante o inverno, tendo em conta a época de verão e as formas de arrefecer o espaço.



2 3 4 5 6



Considere medidas de redução das perdas de calor (Nível de deslizamento)

1 2	<h3>Considere medidas de redução das perdas de calor</h3> <p>Existem inúmeras formas de isolar a sua casa, reduzindo assim as suas contas de eletricidade. Mesmo alguns pequenos arranjos podem fazer uma grande diferença em termos do desempenho da eficiência energética da sua casa.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cerca de um terço de todas as perdas de calor podem ser evitadas através do isolamento de cavidades ou de paredes sólidas. A maior parte do calor escapa através das paredes, por isso, com a ajuda de um profissional ou por sua conta, tente investigar se a sua casa tem ou não isolamento das paredes e como o pode instalar. De acordo com algumas estimativas, a maioria dos custos de instalação pode ser recuperada em cinco anos ou menos, devido à poupança anual na fatura energética.• Se vive num rés do chão ou por cima de um espaço não aquecido, como uma garagem, um parque de estacionamento, etc., considere o isolamento do chão para manter o calor no seu apartamento.	3 4 5 6
-----	---	---------

Considere medidas de redução das perdas de calor (Nível de deslizamento)

1 2 3	<h3>Considere medidas de redução das perdas de calor</h3> <ul style="list-style-type: none">• Cerca de um quarto do calor perde-se através do isolamento do telhado. Se tiver acesso fácil a ele, podem ser feitas algumas obras de renovação para resolver este problema, que serão compensadas muitas vezes depois de instaladas, através das suas faturas de energia.• Janelas e portas: A instalação de vidros secundários ou de terceiros vidros ou a utilização de cortinas pesadas pode ajudar a reduzir a sua pegada de carbono e a tornar a sua casa resistente ao ruído das ruas. Mudar as portas para isolar melhor a sua casa ou mesmo utilizar borracha de silicone ou vedantes de portas, que não custam quase nada tendo em conta as poupanças que fará, tornará a sua casa mais eficiente em termos energéticos.	4 5 6
-------	---	-------



Aumente a eficiência da casa (Nível de deslizamento)

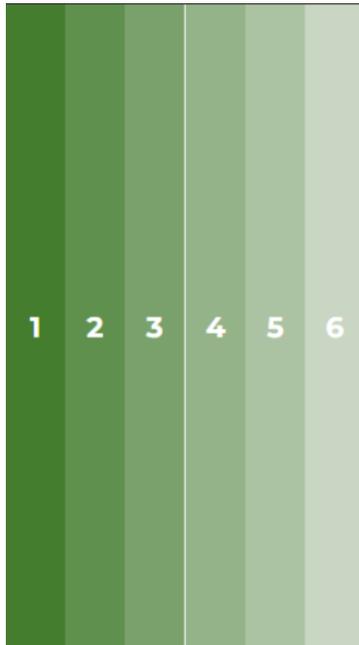
1	2	3	4	<h3>Aumente a eficiência da casa: Escolha o aquecimento inteligente e opte por energias renováveis</h3> <ul style="list-style-type: none">• Escolha sistemas de aquecimento e refrigeração energeticamente eficientes: dependendo do clima, das características da casa e do orçamento, informe-se sobre o tipo de sistemas de aquecimento e refrigeração que melhor se adequam às suas necessidades e oportunidades. Normalmente, este investimento é facilmente reembolsado graças à diminuição da fatura energética.• Pense nas energias renováveis: que tal produzir eletricidade você mesmo? Dependendo das características da sua casa, considere a possibilidade de instalar painéis solares, turbinas eólicas ou energia hidroelétrica. O governo propõe frequentemente diferentes ajudas financeiras em função do seu rendimento para apoiar as famílias na instalação de energias renováveis. Há mais oportunidades disponíveis lá fora. Porque não produzir a sua própria energia para carregar o telemóvel?	5	6
---	---	---	---	--	---	---

Torne a sua casa inteligente (Nível de deslizamento)

1	2	3	4	5	<h3>Torne a sua casa inteligente</h3> <p>Investir em alguns dispositivos domésticos inteligentes pode ajudar não só a monitorizar o seu consumo de energia, água e gás, mas também a detetar potenciais fugas e a informar sobre escolhas energeticamente eficientes. Na secção de leitura complementar são apresentados alguns exemplos concretos de dispositivos inteligentes para uma casa amiga do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Os aparelhos inteligentes ajudam-no a utilizá-los, enviando-lhe lembretes sobre quando devem ser reparados, mantidos, fechados, etc. Se tem tendência para se esquecer da porta do frigorífico ou quer saber quando é que a sua máquina de lavar roupa deve ser reparada para evitar despesas futuras, este pode ser um bom investimento para si.• As fichas inteligentes são inseridas em tomadas normais e permitem, através de algumas aplicações, controlar o consumo de energia, o nível de potência e os tempos de ligar e desligar de cada dispositivo, bem como demonstrar a quantidade de energia já utilizada. Tudo é controlado remotamente, pelo que pode ser facilmente monitorizado quando está fora de casa.	6
---	---	---	---	---	---	---



Torne a sua casa inteligente (Nível de deslizamento)



Torne a sua casa inteligente

- O **termóstato inteligente** também é controlado remotamente e adapta-se perfeitamente às suas necessidades, desligando o aquecimento quando está fora de casa e aquecendo-o antes da sua chegada. Pode programar o aquecimento ou a refrigeração em determinadas divisões e desativar noutras para reduzir as suas contas de energia.
- **Lâmpadas inteligentes** podem ser controladas através de uma rede WiFi e podem ser facilmente adaptadas às suas necessidades, reduzindo assim o consumo de energia.

5.3.6 Fontes Intermédias Utilização Responsável de Recursos

Outras Fontes para uma Utilização Responsável de Recursos

- UNFCCC. O que é o Acordo de Paris? Disponível em: <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>
- Relatório sobre o défice de circularidade 2023. Disponível em: <https://www.circularity-gap.world/2023>
- Inspiração para o meu próximo projeto de melhoria da casa. Disponível em: <https://energysavingtrust.org.uk/hub/inspiration-home-improvement-project/>
- Conceção e construção de uma casa de energia zero acessível em 12 passos. Disponível em: <https://zeroenergyproject.com/build/twelve-steps-affordable-zero-energy-home-construction-design/>
- Design de casas com eficiência energética. Disponível em: <https://www.energy.gov/energysaver/energy-efficient-home-design>
- Ashley deHaan. 8 Maneiras da Sua Casa Inteligente Poupar Energia. Disponível em: <https://www.enercare.ca/blog/>
- 10 PRODUTOS FANTÁSTICOS PARA UMA CLIMATIZAÇÃO DOMÉSTICA AMIGA DO AMBIENTE. Disponível em: <https://elemental.green/10-amazing-products-for-eco-friendly-home-automation/>

[Voltar a Utilização Responsável de Recursos menu](#)



5.4 Cenário para Principiantes Utilização Responsável de Recursos

5.4.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante

Cenário 1 - Principiante: Utilização Responsável de Recursos

Olá, o meu nome é
Maria. Estou
entusiasmada!

Neste cenário, vai ajudar a neta **Maria** a instalar-se no seu primeiro apartamento. O cenário passa-se primeiro numa loja e depois no apartamento da neta.

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.

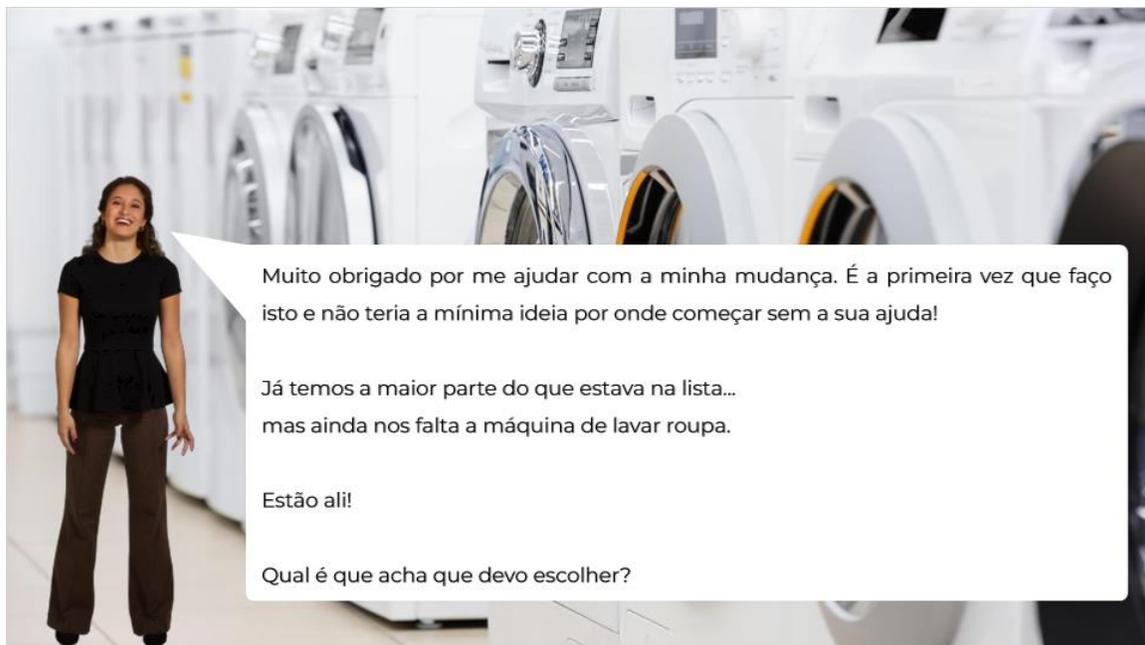
Os elementos-chave do cenário incluem a compreensão do cenário, a aplicação dos conhecimentos e a reflexão sobre o feedback para melhorar.



Está preparado?

[Voltar ao menu](#)

5.4.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante





5.4.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

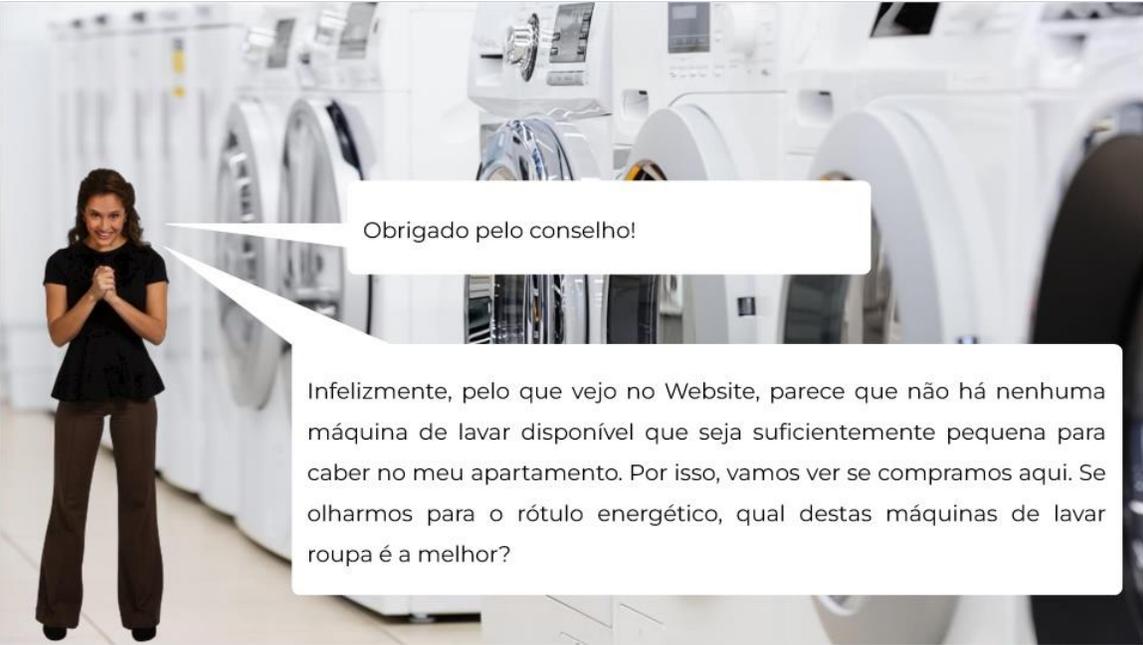
Escolher a máquina de lavar roupa correta...

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



- Acho que pode escolher a que mais lhe agrada e que se enquadre no seu orçamento. Que tal esta?
- Ovi 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!
- Vejamos os rótulos energéticos para fazer a nossa escolha!

5.4.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante



Obrigado pelo conselho!

Infelizmente, pelo que vejo no Website, parece que não há nenhuma máquina de lavar disponível que seja suficientemente pequena para caber no meu apartamento. Por isso, vamos ver se compramos aqui. Se olharmos para o rótulo energético, qual destas máquinas de lavar roupa é a melhor?



5.4.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Como reconhecer um produto reescalonado?

Etiqueta energética atual

Nova etiqueta energética

- O código QR dá acesso a mais informações sobre o modelo
- A classe de eficiência energética reescalada deste frigorífico, A+++ na etiqueta anterior
- O consumo anual de energia deste frigorífico é calculado por métodos aperfeiçoados
- O volume do frigorífico expresso em litros (l)
- O nível de ruído medido em decibéis (dB) e utilizando uma escala de quatro classes

Fonte: Como reconhecer um produto reescalonado? Comissão Europeia. Disponível em todas as línguas da UE em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_21_818.

Escolha múltipla

1

- Classe A
- Baixo consumo de água
- Baixo ruído

2

- Classe C
- Elevado consumo de água

3

- Classe A
- Elevado consumo de água
- Ruído elevado

5.4.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante





5.4.7 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



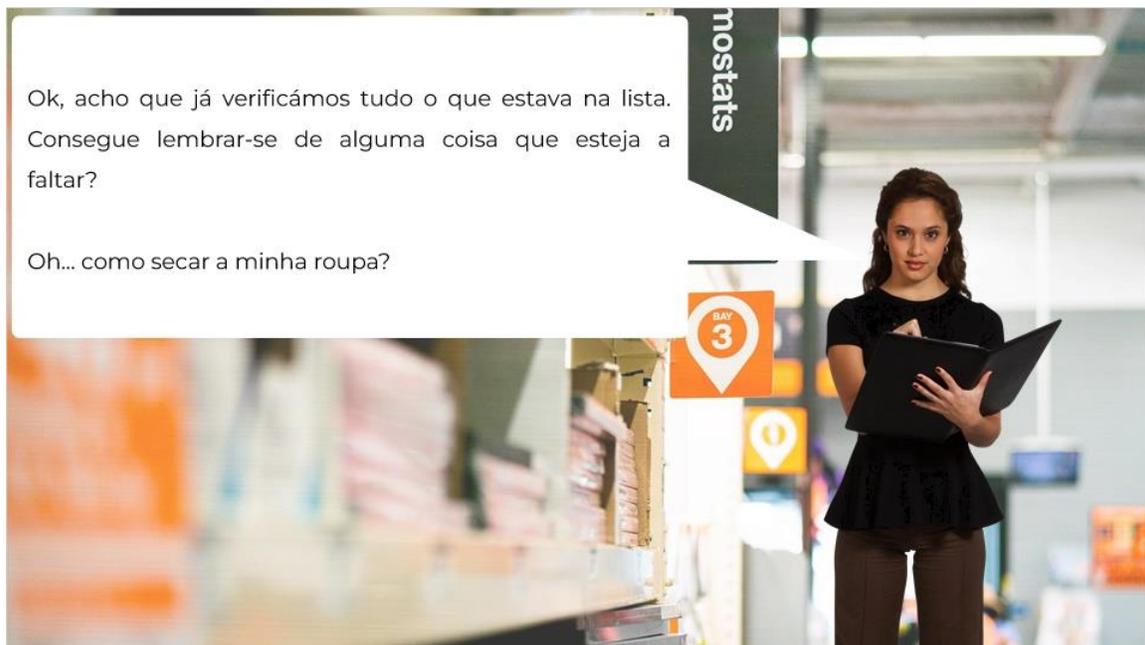
Escolha múltipla

1 É melhor comprar algumas lâmpadas incandescentes.

2 Deve comprar algumas lâmpadas de halogéneo.

3 Deve adquirir algumas lâmpadas LED.

5.4.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante



Ok, acho que já verificámos tudo o que estava na lista. Consegue lembrar-se de alguma coisa que esteja a faltar?

Oh... como secar a minha roupa?

mostats

RAY 3



5.4.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Selecione a melhor opção de secagem da roupa da Maria

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



- Vamos comprar uma máquina de secar roupa!
- Ou devo comprar um estendal para secar a minha roupa?
- Também ouvi falar da possibilidade de alugar uma máquina de secar roupa...

5.4.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante

Obrigado pela sua ajuda com tudo! Acho que agora já estou pronta. Reparei que estava a tentar ser consciente acerca do consumo de energia quando estávamos a escolher os diferentes aparelhos para o meu apartamento. Acho que isso é muito bom! Quero realmente tentar reduzir o meu consumo de energia. Para além de ser bom para o ambiente, ouvi dizer que poderia ajudar a reduzir as minhas contas. Tem algumas dicas?





5.4.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante: Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Algumas dicas para uma energia segura?

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



- Claro que sim! Em primeiro lugar, certifique-se de que apaga sempre as luzes quando sai de uma divisão. Tente também dar prioridade aos duches em vez dos banhos e reduza o aquecimento quando estiver a dormir ou fora do seu apartamento!
- Claro que sim! Tente fazer cargas mais pequenas quando utilizar a máquina de lavar roupa, mesmo que isso signifique utilizá-la mais vezes. Também pode manter as luzes acesas à noite, porque a ação de as acender e apagar consome muita energia.
- É provável que possa procurar algumas dicas na Internet. Existem muitos recursos que podem ser muito úteis se estiver a tentar prestar atenção ao seu consumo de energia.

5.4.12 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante (Resultados do questionário)

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

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A sua pontuação: → 0%

VOLTAR **REVER** **CONTINUAR**



5.4.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Principiante (Árvore SEN4CE)

A árvore SEN4CE

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



Parabéns! O crescimento pleno da árvore significa o seu compromisso inabalável com a sustentabilidade. Orgulhe-se! Continuar com o cenário 2 para receber a sua recompensa!

Mantenha o rumo! O vigor da árvore reflete a sua dedicação à utilização sensata dos recursos.

Está a dar o exemplo! Esta árvore robusta demonstra a harmonia da utilização responsável de recursos.

Excelente trabalho! A sua sábia utilização de recursos plantou a primeira semente da sustentabilidade!

A árvore cresce com cada escolha responsável que faz, mostrando a beleza da conservação dos recursos.

[Voltar ao menu](#)



5.5 Cenário Intermédio Utilização Responsável de Recursos

5.5.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio

Cenário 2 - Intermédio: Utilização Responsável de Recursos

Olá, mais uma vez.
Obrigado por me ajudar
mais uma vez!

Neste cenário, vai ajudar a neta **Maria** a fazer algumas remodelações no primeiro apartamento. O cenário passa-se no apartamento dela.

Este cenário vai ajudá-lo a aprender:

- Como calcular a sua pegada de CO2 e como reduzir as suas emissões de CO2;
- Como fazer algumas obras de renovação e de energias renováveis para tornar a sua casa menos consumidora de energia.

Pode escolher entre respostas corretas e incorretas.



Está preparado?

[Voltar ao menu](#)

5.5.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio





5.5.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Escolher o especialista certo...

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



- ◇ Sim, é uma ótima ideia encontrar um especialista que possa ajudar a fazê-lo!
- ◇ Ótima ideia! Talvez possa também procurar especialistas que possam ajudar a avaliar o desempenho energético do apartamento para o tornar menos consumidor de energia e dar-nos algumas recomendações. Pode não parecer uma prioridade agora, mas uma vez efetuado nos primeiros passos da renovação, ajudará a poupar muito dinheiro no futuro.
- ◇ Sim, vamos a isso! Mas vamos verificar primeiro o desempenho energético do seu apartamento para o corrigir já.

5.5.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio



Que tipo de lâmpadas devo comprar? Clássicas ou inteligentes? As lâmpadas inteligentes parecem mais caras, não sei se devo investir algum dinheiro nelas.



5.5.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Escolher as lâmpadas certas...

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



- ◇ Sim, talvez seja melhor comprar as clássicas, mas vamos escolher o que tem uma etiqueta energética da UE, o da classe A+++, se encontrarmos uma.
- ◇ As lâmpadas inteligentes podem ajudar a poupar mais energia graças aos seus sistemas de controlo e monitorização e permitem ajustar a iluminação ao nível necessário para se sentir mais confortável em casa. Mas, claro, pense no seu orçamento para fazer a escolha certa. As lâmpadas economizadoras de energia também são uma boa solução e são um pouco mais baratas.
- ◇ Tem razão! As lâmpadas são apenas lâmpadas. Desde que o seu apartamento seja luminoso, não importa quais as lâmpadas utilizadas.

5.5.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio



Os cortinados devem combinar bem com as cores da sala de estar!

O que acha deste?

São leves, não são pesados, e são violetas como o sofá que comprámos.



5.5.7 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Escolher as cortinas certas...

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



- Vejamos as cortinas térmicas! Tenho a certeza de que podemos encontrar umas violetas para que fiquem bem na sua sala de estar.
- Ótima ideia! Quanto mais leves forem, mais fácil será abrir ou fechar quando necessário.
- Talvez pudéssemos procurar estores para poupar algum espaço?

5.5.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio

(Escolha mais do que uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Ir para casa de autocarro

Obrigado pela ajuda nos meus trabalhos de renovação e na escolha dos artigos certos para a minha nova casa! Ouvi falar recentemente da calculadora da pegada de carbono. Já ouviu falar? Sabe como pode calcular as nossas emissões de CO₂? **(Possibilidade de Respostas Múltiplas!)**

- Normalmente, faz uma série de perguntas sobre os seus hábitos de viagem, alimentação, compras, etc.
- Poderá recolher algumas informações, com o seu consentimento, de várias aplicações, por exemplo, do seu fornecedor de energia, da Uber, etc., para simplificar o rastreio.
- Pode ser uma aplicação que preenche regularmente para indicar as suas viagens, compras, refeições, etc., para calcular a quantidade de emissões de CO₂ que produziu.



5.5.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio:

Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

Pegada de carbono

Considera que uma calculadora da pegada de carbono pode aproximar-nos da construção de uma Economia Circular?



- Não, não vejo como é que isso nos pode ser útil.
- Informado significa muitas vezes capacitado! Saber a quantidade de CO2 que produz pode dar-lhe números concretos e ideias sobre os seus atuais padrões de consumo e a forma de os alterar. Além disso, dá-lhe frequentemente algumas recomendações concretas sobre a forma de melhorar.
- Nem por isso, mas parece ser uma atividade divertida.

5.5.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio (Resultados do Questionário)

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

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A sua pontuação: → 0%

VOLTAR **REVER** **CONTINUAR**



5.5.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário - Intermédio (Árvore SEN4CE)

A árvore SEN4CE

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

Parabéns! Esta árvore, no seu auge, reflete a sua mestria na gestão dos recursos.

A sua sabedoria é palpável! Esta árvore exuberante é um emblema da sua abordagem holística dos recursos.

A sua dedicação é evidente! A árvore a florescer representa o seu empenho na conservação.

Ótimo começo! Com a sua perspetiva melhorada, está plantada a semente para uma utilização ótima de recursos.

Veja a árvore prosperar enquanto aprofunda os seus conhecimentos sobre a atribuição responsável de recursos.

Toque aqui!

Voltar ao menu

Stuff (Nível de deslizamento)

O Website [Story of Stuff \(História das Coisas\)](#) investiga os meandros dos nossos hábitos de consumo, destacando o ciclo de vida dos produtos e defendendo um mundo mais sustentável e justo. Veja!

Webobjekt-

Adresse:
<https://www.youtube.com/embed/9GorqroigqM>

Fechar