Co-funded by the European Union

SEN4CE
Seniors for Circular Economy

SEN4CE Módulo 3

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

Índice

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

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

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

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

3.1.5 Evitar o desperdício (2) 24
Passo 1 (Nível de deslizamento) 25
Passo 2 (Nível de deslizamento) 25
Passo 3 (Nível de deslizamento) 26
Passo 4 (Nível de deslizamento) 26
Passo 5 (Nível de deslizamento) 27
Passo 6 (Nível de deslizamento) 27
Passo 7 (Nível de deslizamento) 28
Passo 8 (Nível de deslizamento) 28
3.1.6 Evitar o desperdício (3) 29
3.1.7 Evitar os resíduos (4) 29
OLIO (Nível de deslizamento) 30
Karma (Nível de deslizamento) 30
Phenix (Nível de deslizamento) 31
3.1.8 Alimentação sustentável (1) 31
Alimentação sustentável (Nível de deslizamento) 32
3.1.9 Alimentação sustentável (2) 32
3.1.10 Aplicação Kuri (1) 33
3.1.11 Aplicação Kuri (2) 33
3.1.12 Alimentação sustentável 34
3.1.13 Aplicação Yuka (1) 34
3.1.14 Aplicação Yuka (2) 35
3.1.15 Aplicação HappyCow 35
3.1.16 Rótulos de eficiência (1) 36
Atenção às suas luzes! (Nível de deslizamento) 36
Reduza a sua fatura de água! (Nível de deslizamento) 37
Controle a temperatura em sua casa! (Nível de deslizamento) 37
Desligue os aparelhos de vez em quando! (Nível de deslizamento) 38
3.1.17 Eficiência hídrica e energética 38
Dropcountr (Nível de deslizamento) 39
Calculadora da pegada hídrica (Nível de deslizamento) 39
Aplicações (Nível de deslizamento) 40

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Smappee (Nível de deslizamento) 40
3.1.18 Eficiência (2) 41
Eficiência (Nível de deslizamento) 41
3.1.19 Eficiência (3) 42
3.1.20 Fontes Consumo Responsável 42
3.2 Cenário Consumo responsável 43
3.2.1 Consumo Responsável: Cenário 43
3.2.2 Consumo Responsável: Cenário 43
3.2.3 Consumo Responsável: Cenário: Questão 1 44
3.2.4 Consumo Responsável: Cenário 44
3.2.5 Consumo Responsável: Cenário: Questão 2 45
3.2.6 Consumo Responsável: Cenário 45
3.2.7 Consumo Responsável: Cenário: Questão 3 46
3.2.8 Consumo Responsável: Cenário 46
3.2.9 Consumo Responsável: Cenário: Questão 4 47
3.2.10 Consumo Responsável: Cenário 47
3.2.11 Consumo Responsável: Cenário: Questão 5 48
3.2.12 Consumo Responsável: Cenário (Resultados do questionário) 48
3.2.13 Consumo Responsável: Cenário (Árvore SEN4CE) 49
4. Vida útil do produto 50
4.1 Menu da vida útil do produto 50
4.1.1 Introdução à Vida útil do produto (1) 50
4.1.2 Introdução à Vida útil do produto (2) 51
4.1.3 Mercados secundários 51
4.1.4 Vinted (1) 52
4.1.5 Vinted (2) 52
4.1.6 Mercados secundários (4) 53
4.1.7 Mercados secundários (5) 53
1 (Nível de deslizamento) 54
2 (Nível de deslizamento) 54
3 (Nível de deslizamento) 55
4 (Nível de deslizamento) 55

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

4.1.8 Outros mercados secundários 56
Momox (Nível de deslizamento) 56
Refurbed (Nível de deslizamento) 57
Ferris (Nível de deslizamento) 57
4.1.9 Mobilidade partilhada (1) 58
4.1.10 Mobilidade partilhada (2) 58
Tab 01 (Nível de deslizamento) 59
Tab 02 (Nível de deslizamento) 59
Tab 03 (Nível de deslizamento) 60
Tab 04 (Nível de deslizamento) 60
Tab 05 (Nível de deslizamento) 61
Tab 06 (Nível de deslizamento) 61
4.1.11 Mobilidade partilhada (3) 62
4.1.12 Mobilidade partilhada (4) 62
4.1.13 Transportes públicos (1) 63
4.1.14 Transportes públicos (2) 63
Preocupações Ambientais (Nível de deslizamento) 64
Rentável (Nível de deslizamento) 64
Redução do Stress (Nível de deslizamento) 65
Acessibilidade Física (Nível de deslizamento) 65
Fiabilidade e comodidade (Nível de deslizamento) 66
4.1.15 Transportes públicos (3) 66
4.1.16 Outras aplicações (1) 67
4.1.17 Mobilidade partilhada (3) 67
4.1.18 Mobilidade partilhada (3) 68
4.1.19 Fontes intermédias Vida Útil do Produto 68
4.2 Cenário Tempo de Vida do Produto 69
4.2.1 Vida útil do produto: Cenário 69
4.2.2 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 1 69
4.2.3 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 1 70
4.2.4 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 2 70
4.2.5 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 2 71

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

4.2.6 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 3 71
4.2.7 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 3 72
4.2.8 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 4 72
4.2.9 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 4 73
4.2.10 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 5 73
4.2.11 Vida útil do produto: Cenário - Respostas 5 74
4.2.12 Vida útil do produto: Cenário (Resultados do questionário) 74
4.2.13 Vida útil do produto: Cenário (Árvore SEN4CE) 75
5. Utilização responsável de recursos 76
5.1 Visão geral da Utilização Responsável de Recursos 76
5.1.1 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (1) 76
5.1.2 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (2) 77
Fronteiras planetárias (Nível de deslizamento) 77
5.1.3 Pegada de carbono (1) 78
Transporte (Nível de deslizamento) 78
Utilização da Energia Doméstica (Nível de deslizamento) 79
Escolhas Alimentares (Nível de deslizamento) 79
Redução de Resíduos (Nível de deslizamento) 80
5.1.4 Aplicação Giki (1) 80
5.1.5 Aplicação Giki (2) 81
5.1.6 Aplicação Giki (3) 81
5.1.7. Pegada de carbono (5) 82
5.1.8 Aplicação Meatless (1) 82
5.1.9 Aplicação Meatless (2) 83
5.1.10 Pegada de carbono (8) 83
5.1.11 Outras aplicações 84
Cotton Move (1) (Nível de deslizamento) 84
Cotton Move (2) (Nível de deslizamento) 85
Etiquettable (1) (Nível de deslizamento) 85
Etiquettable (2) (Nível de deslizamento) 86
5.1.12 Outros - Utilização Responsável de Recursos (2) 86
5.2 Cenário Utilização Responsável de Recursos 87

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

5.2.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 87
5.2.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 87
5.2.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 1 88
5.2.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 88
5.2.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 2 89
5.2.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 89
5.2.7 Utilização Responsável dos Recursos: Cenário Questão 3 90
5.2.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 90
5.2.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 4 91
5.2.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário 91
5.2.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 5 92
5.2.12 Utilização Responsável de Recursos Cenário (Resultados do questionário) 92
5.2.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário (Árvore SEN4CE) 93

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da OeAD-GmbH. A União Europeia e a entidade que concedeu o financiamento não podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

1. Introdução SEN4CE

1.1 Página inicial



1.2 Parceiros do projeto



1.3 Introdução ao curso SEN4CE

Caro aluno sénior,

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

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

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

Prima este botão para...



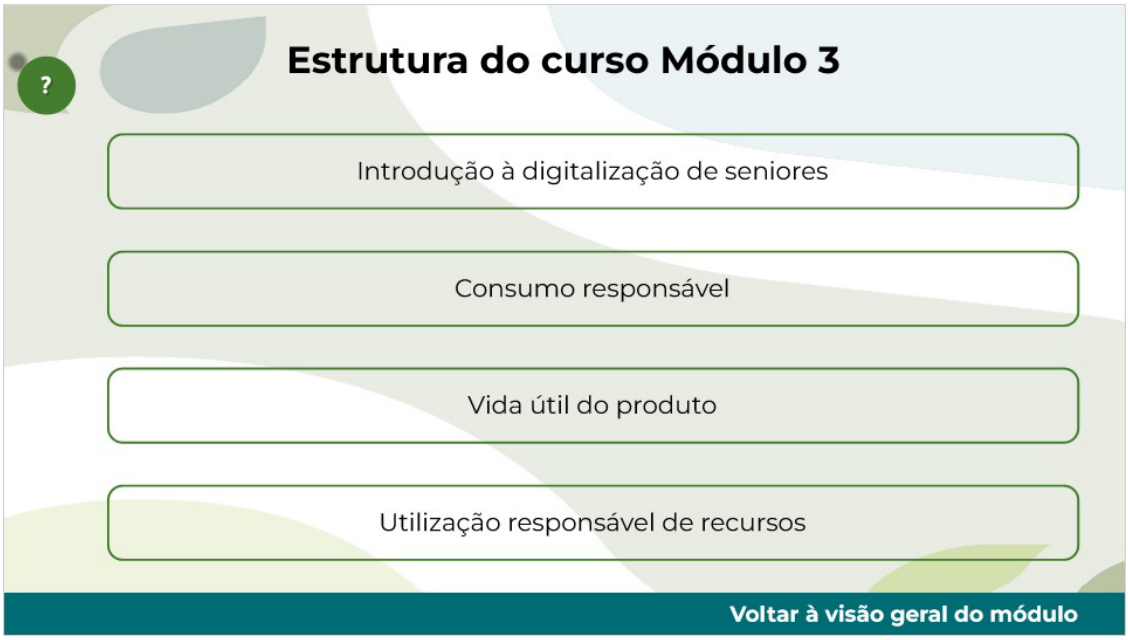
1.4 Visão geral dos módulos SEN4CE

Estrutura do curso de SEN4CE

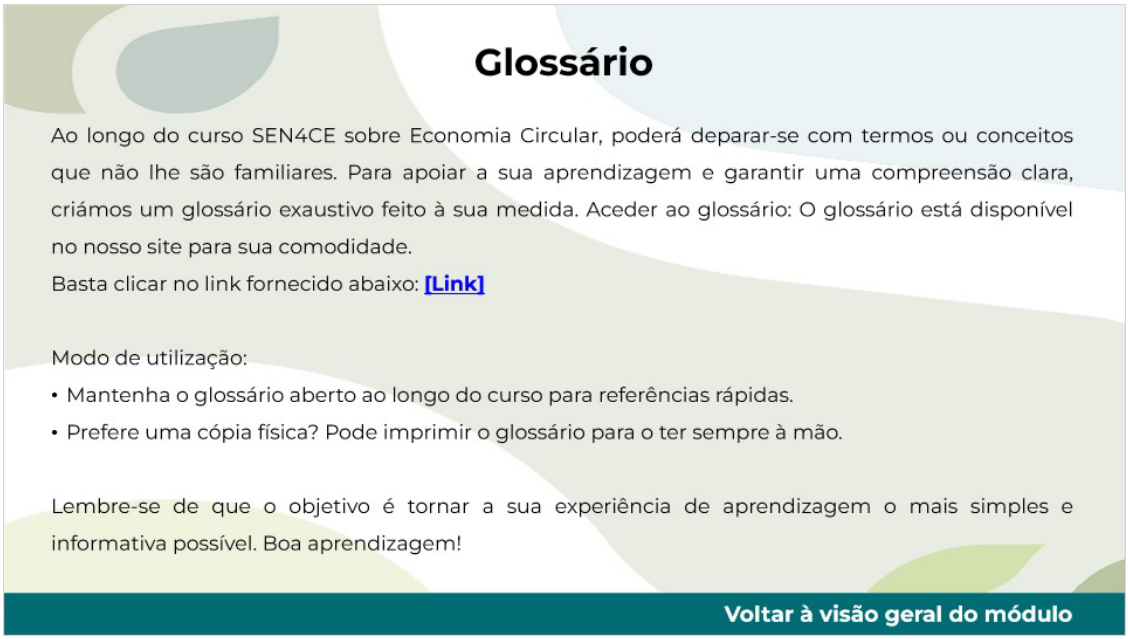
Glossário

Ferramentas digitais de Economia Circular para seniores

1.5 Descrição geral do módulo 3

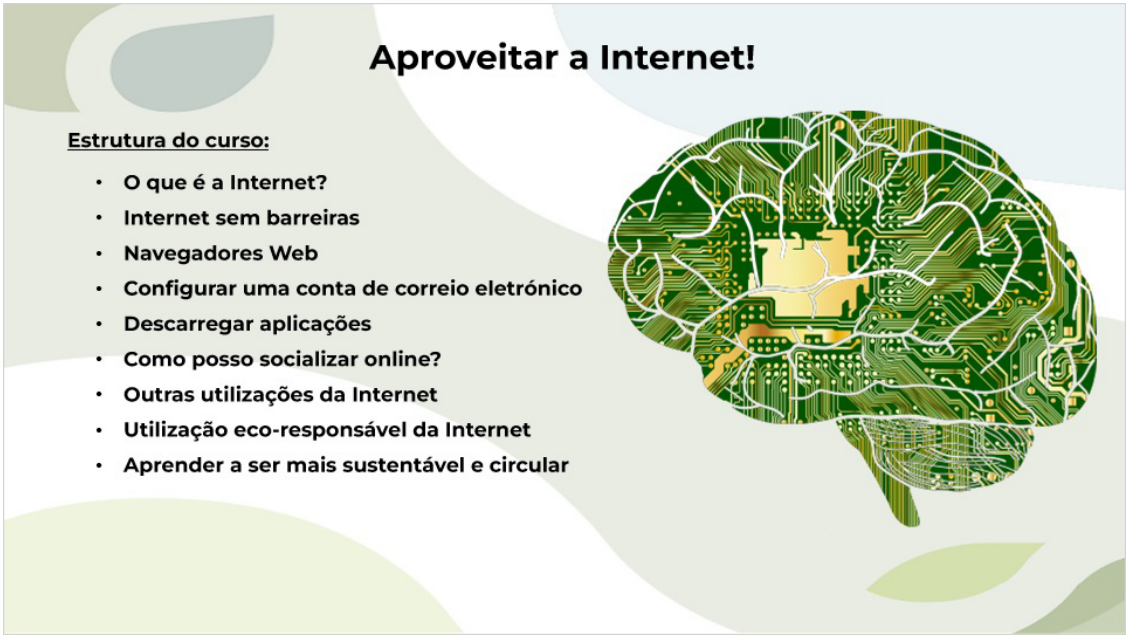


1.6 Glossário



2. Introdução à digitalização de seniores

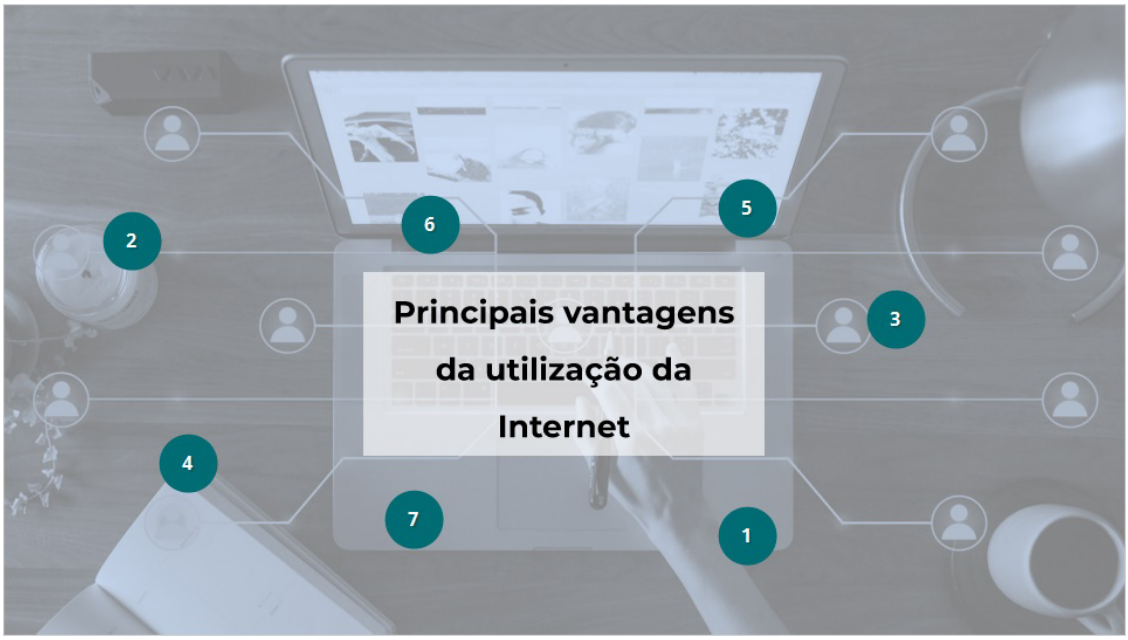
2.1 Introdução à Digitalização de Seniores



2.2 O que é a Internet?



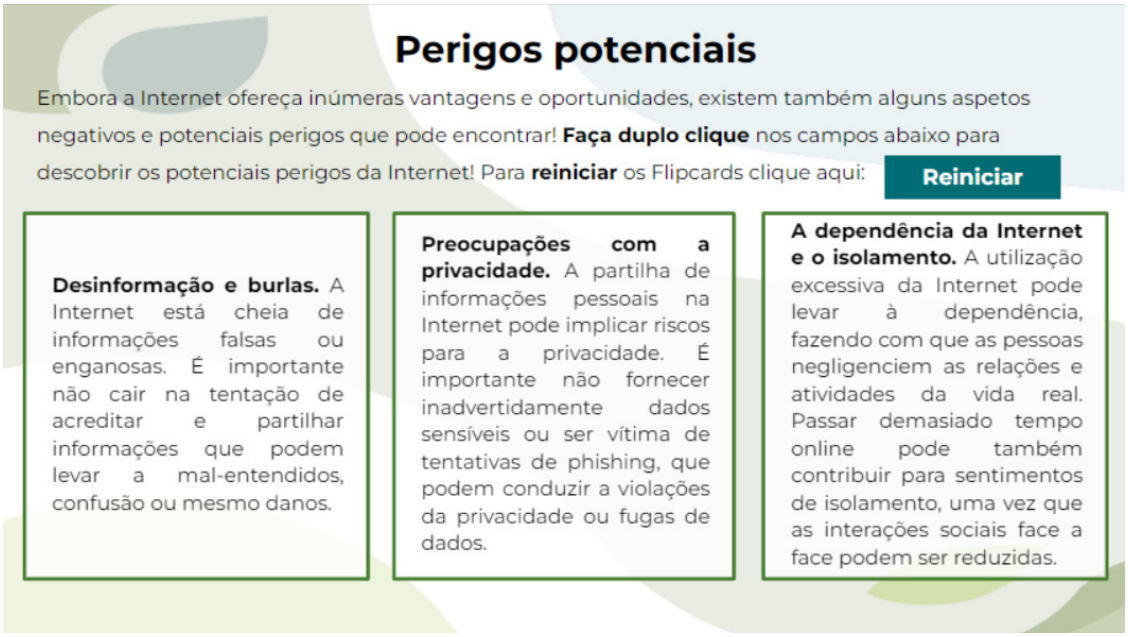
2.3 Principais vantagens da utilização da Internet



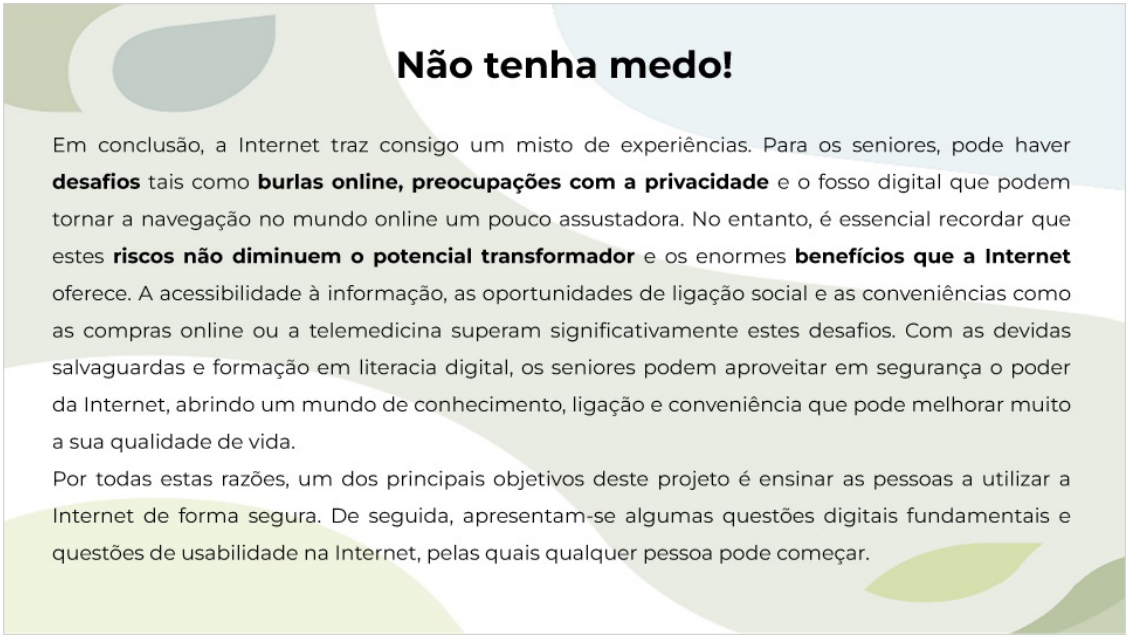
2.4 Perigos potenciais



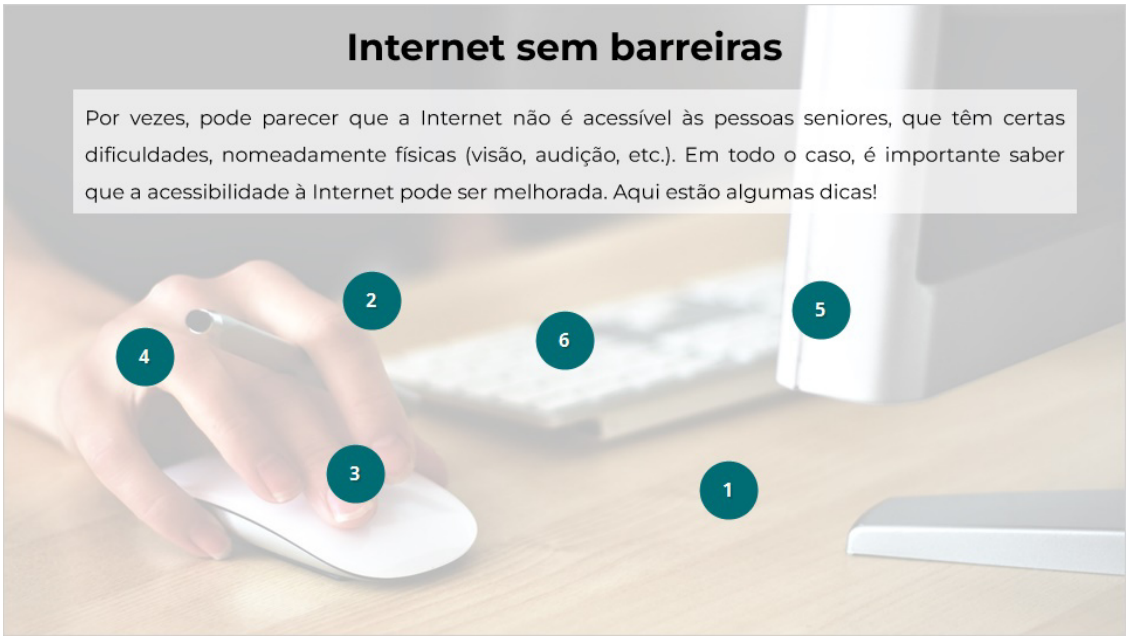
Perigos potenciais (Nível de deslizamento)



2.5 Não se assuste!



2.6 Configuração da Internet sem barreiras



2.7 Browsers da Web



2.8 Web browsers mais populares



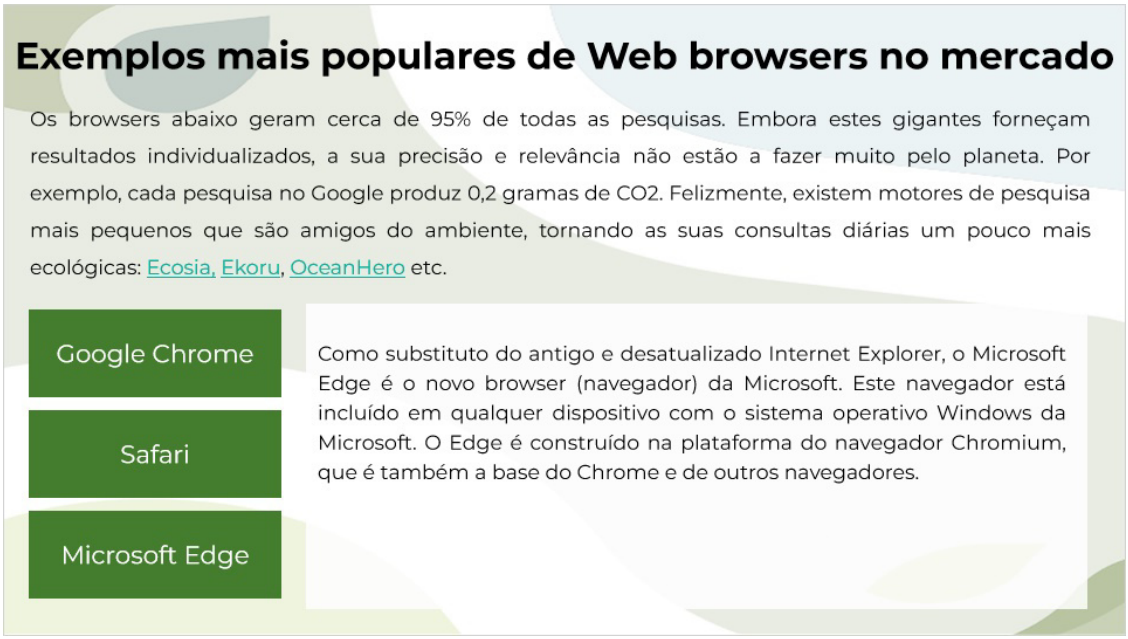
Google chrome (Nível de deslizamento)



Safari (Nível de deslizamento)



Microsoft Edge (Nível de deslizamento)



2.9 Configurar uma conta de correio eletrónico (1)

Criar uma conta de correio eletrónico

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

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



2.10 Configurar uma conta de correio eletrónico (2)

Criar uma conta de correio eletrónico (e-mail)

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

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

2.11 Configurar uma conta de correio eletrónico (3)

Criar uma conta de correio eletrónico

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

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



2.12 Descarregar aplicações (1)

Descarregar aplicações

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

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

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

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

2.13 Descarregar aplicações (2)



2.14 Descarregar aplicações (3)



2.15 Como posso socializar online? (1)

Como posso socializar online?

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

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

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

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

Para mais informações sobre como começar a utilizar o WhatsApp, visite a seguinte ligação disponível em vários idiomas.

2.16 Como posso socializar online? (2)

Como posso socializar online?

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

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



2.17 Como posso socializar online? (3)

Como posso socializar online?

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

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

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

1 2 3 4 5 6

Facebook (1) (Nível de deslizamento)

1

Facebook

Para criar uma conta no Facebook:

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

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

2 3 4 5 6

Facebook (2) (Nível de deslizamento)

1 2

Facebook

Existem várias formas de adicionar amigos no Facebook:

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

3 4 5 6

Instagram (1) (Nível de deslizamento)

1 2 3

Instagram

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

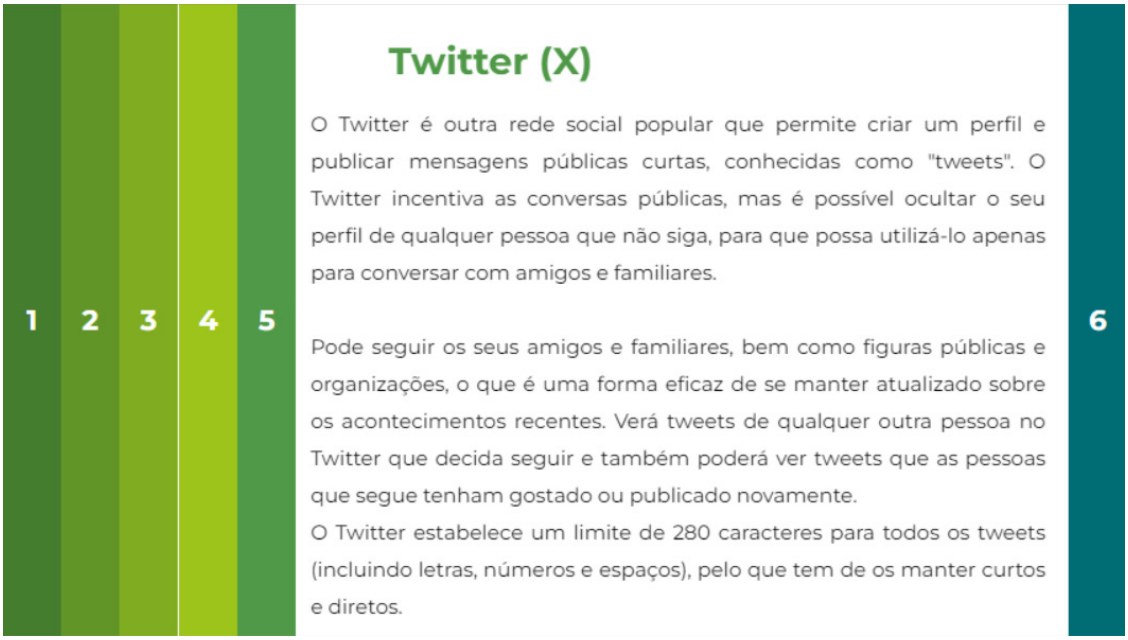
O Instagram foi concebido para ser utilizado como uma aplicação para telemóveis e tablets. Continua a poder aceder através de um navegador Web (web browser) num computador para conseguir utilizar todas as funções.

4 5 6

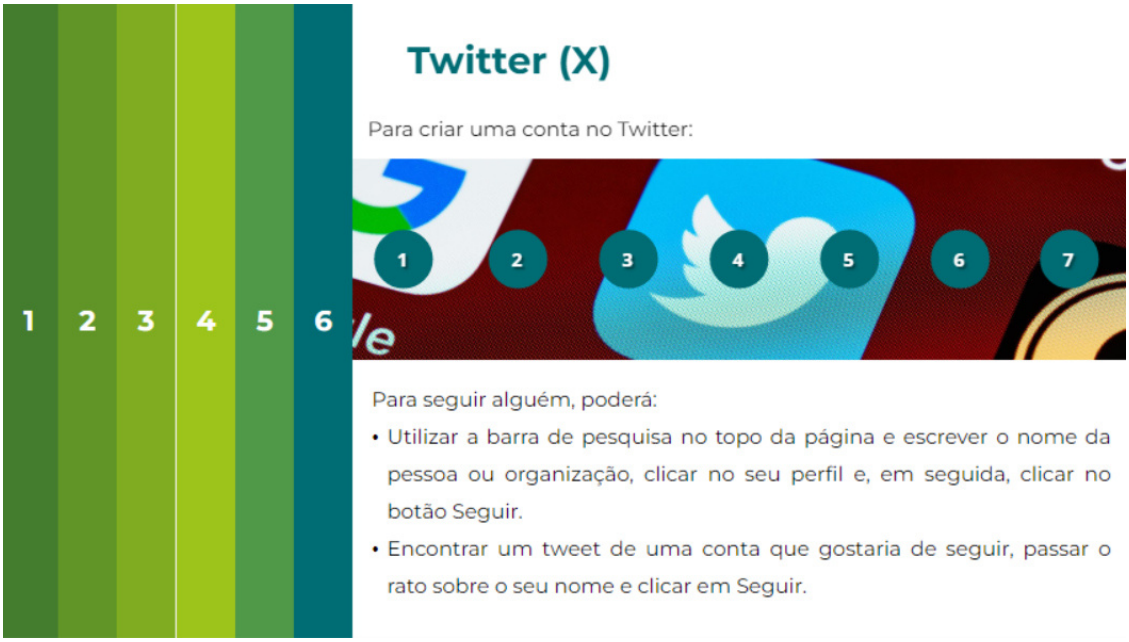
Instagram (2) (Nível de deslizamento)



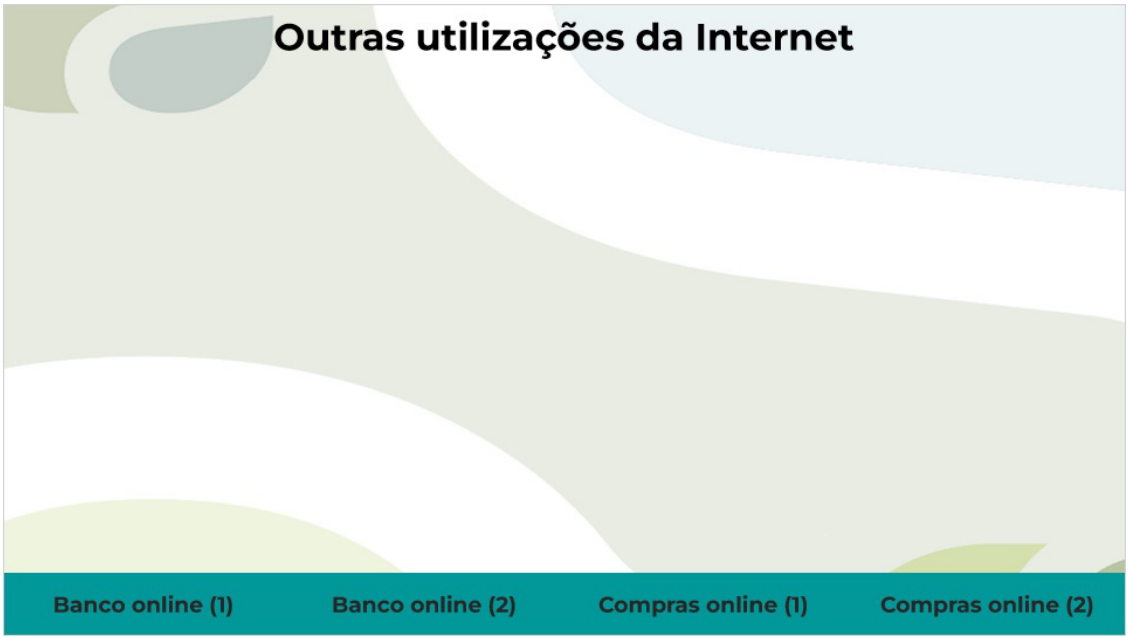
Twitter (X) (1) (Nível de deslizamento)



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



2.18 Outras utilizações da Internet

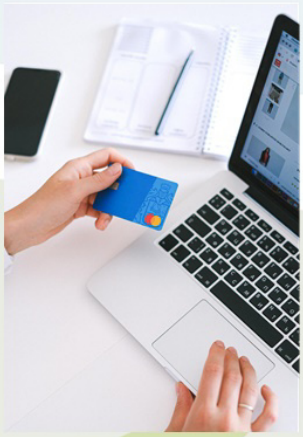


Banco online (1) (Nível de deslizamento)

Banco online (1)

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

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



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

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

Banco online (2) (Nível de deslizamento)

Banco online (2)

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

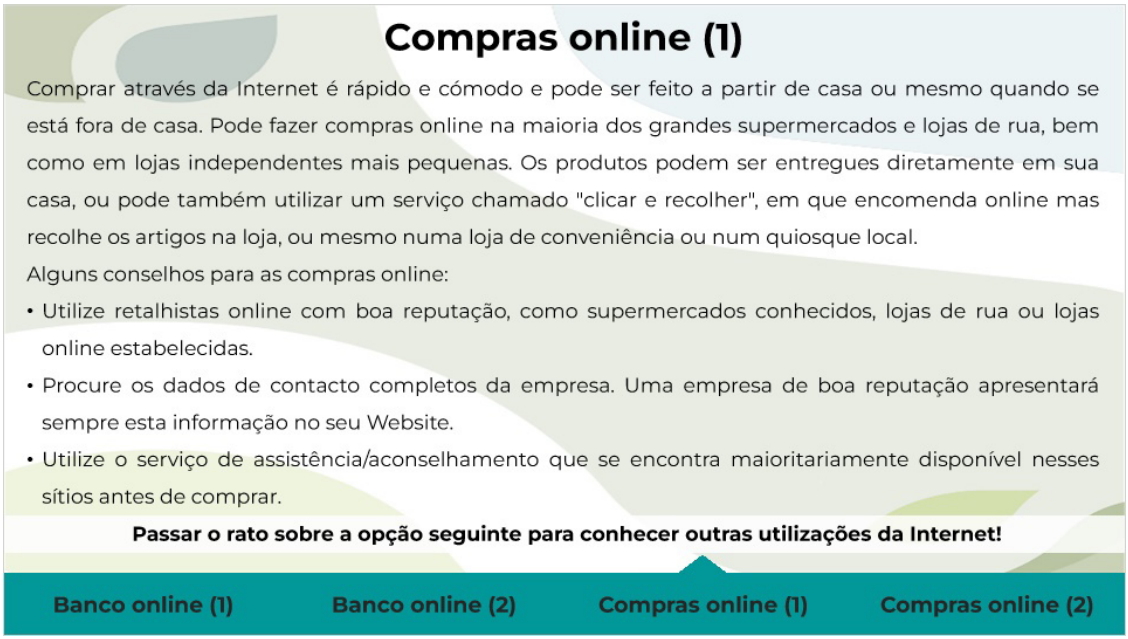
- Introduzir os seus dados pessoais, incluindo o nome, os dados de contacto e os dados da conta bancária (código e número da conta).
- O banco irá contactá-lo e fará algumas perguntas para verificar a sua identidade.
- Pode ser-lhe enviado um código de ativação por correio ou por mensagem de texto.
-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



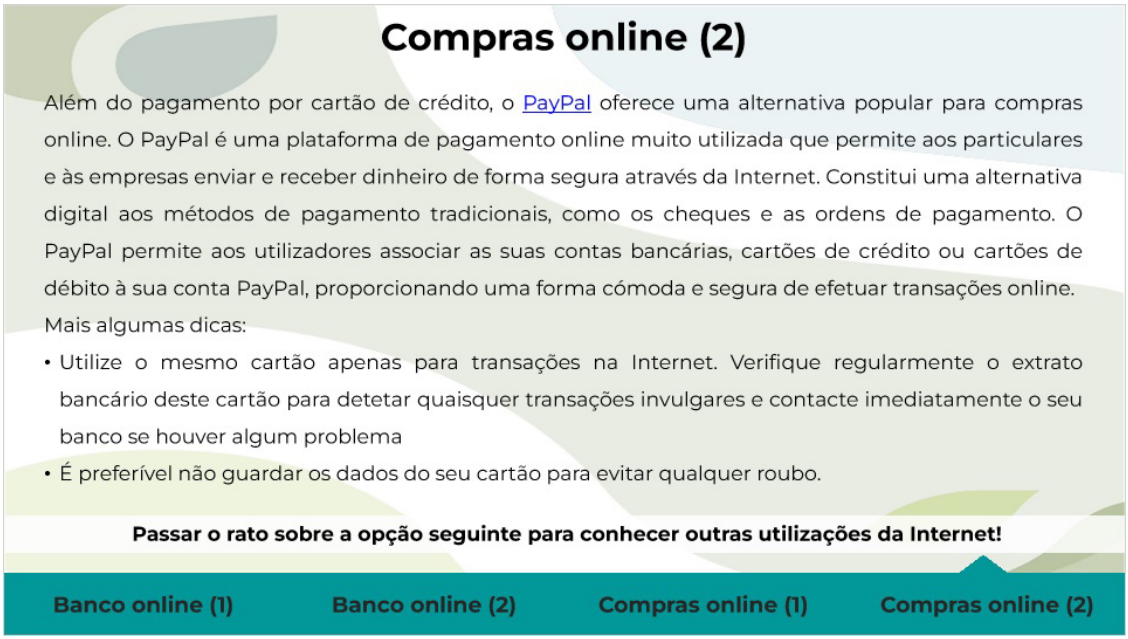
Passar o rato sobre a opção seguinte para conhecer outras utilizações da Internet!

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

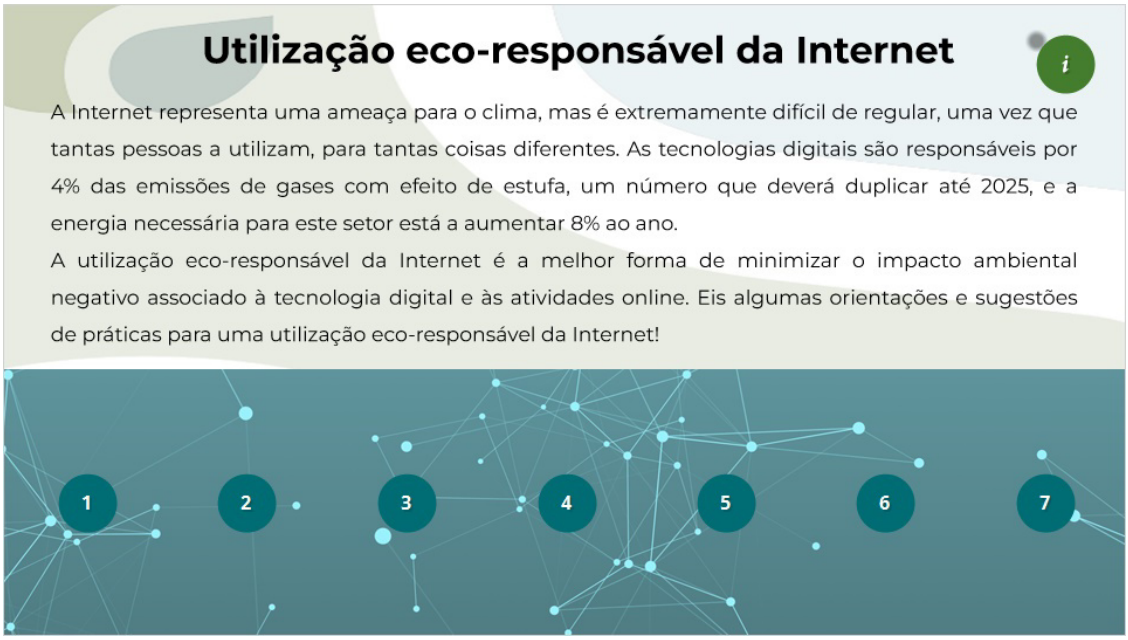
Compras online (1) (Nível de deslizamento)



Compras online (2) (Nível de deslizamento)



2.19 Utilização eco-responsável da Internet



2.20 Aprender a ser mais sustentável e circular (1)



2.21 Aprender a ser mais sustentável e circular (2)

Aprender a ser mais sustentável e circular

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

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



2.22 Referências

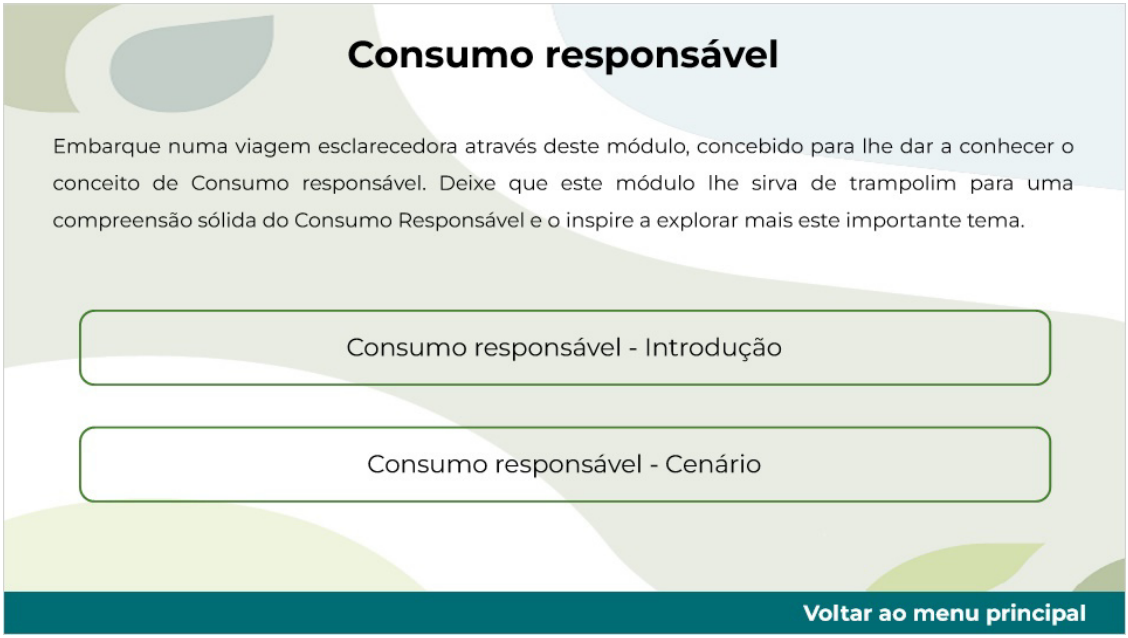
Referências

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

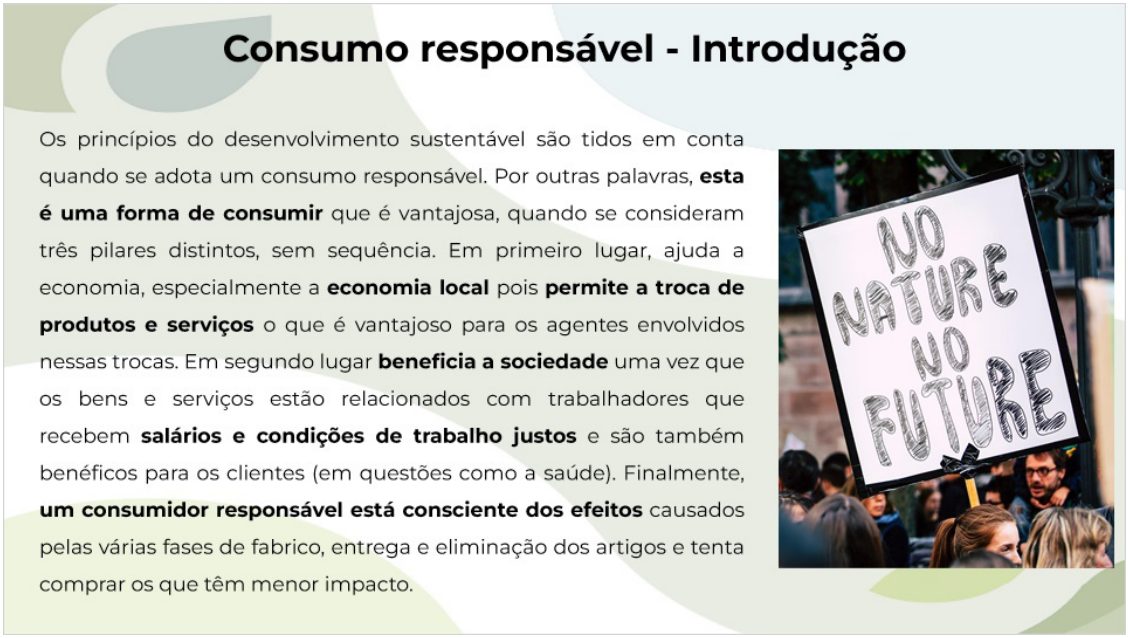
Voltar ao menu

3. Consumo responsável

3.1 Consumo responsável (CR) - Menu



3.1.1 Introdução ao Consumo Responsável (1)



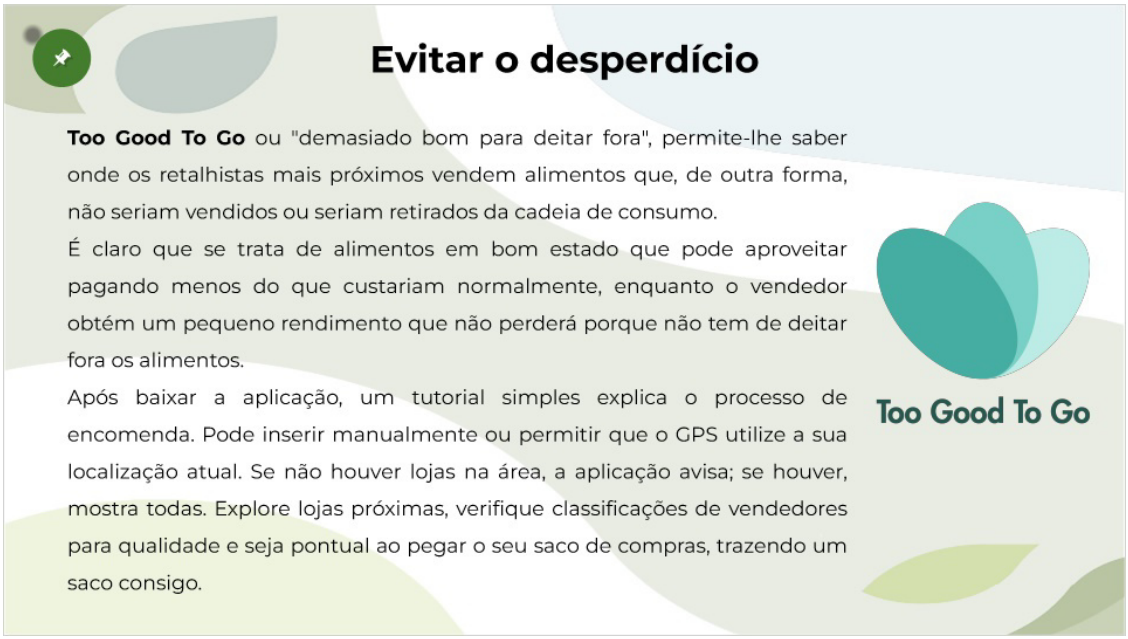
3.1.2 Introdução ao Consumo Responsável (2)



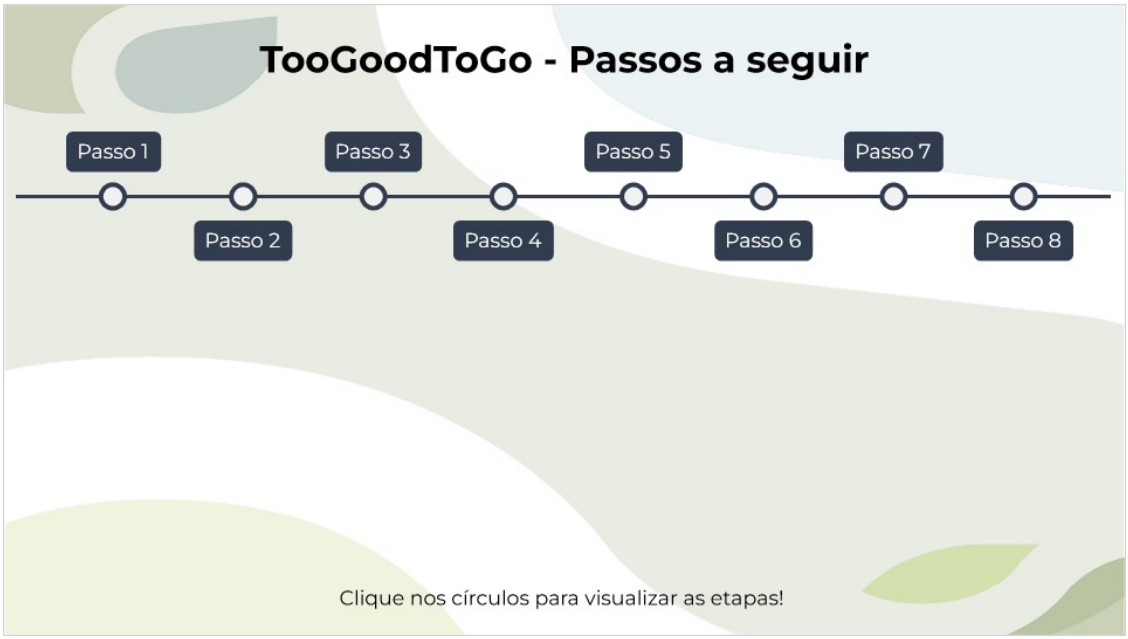
3.1.3 Introdução ao Consumo Responsável (3)



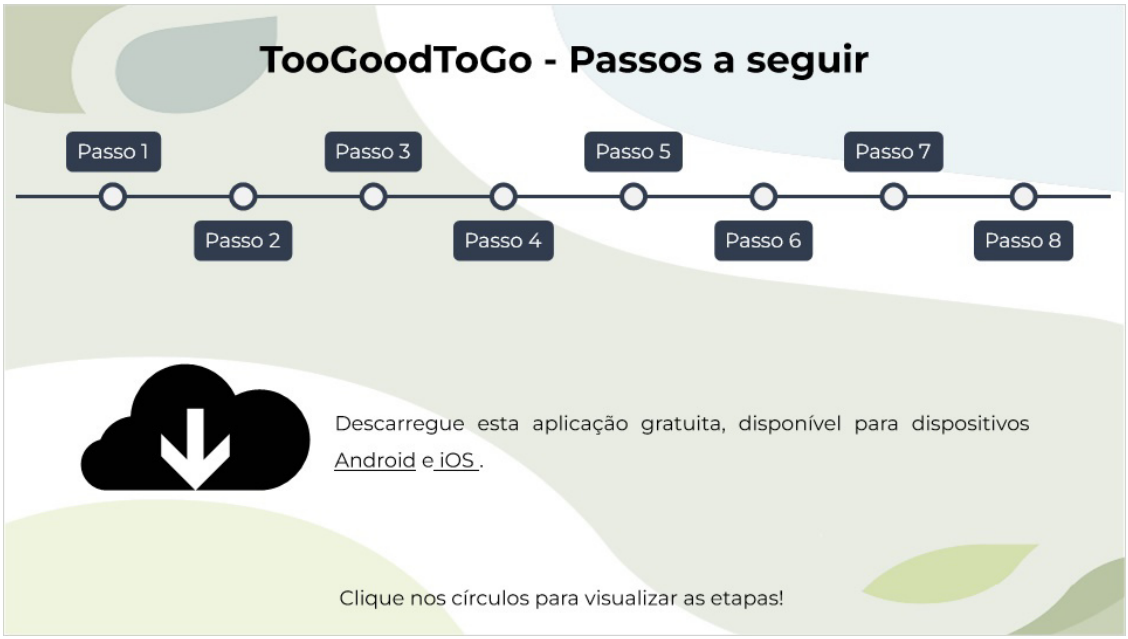
3.1.4 Evitar o desperdício (1)



3.1.5 Evitar o desperdício (2)



Passo 1 (Nível de deslizamento)



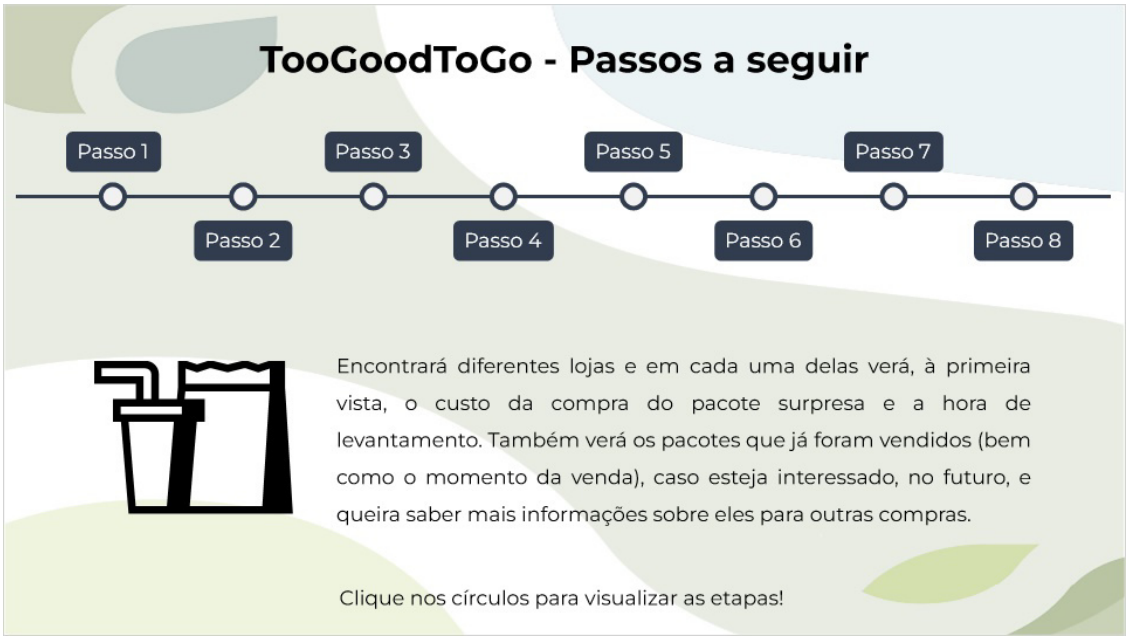
Passo 2 (Nível de deslizamento)



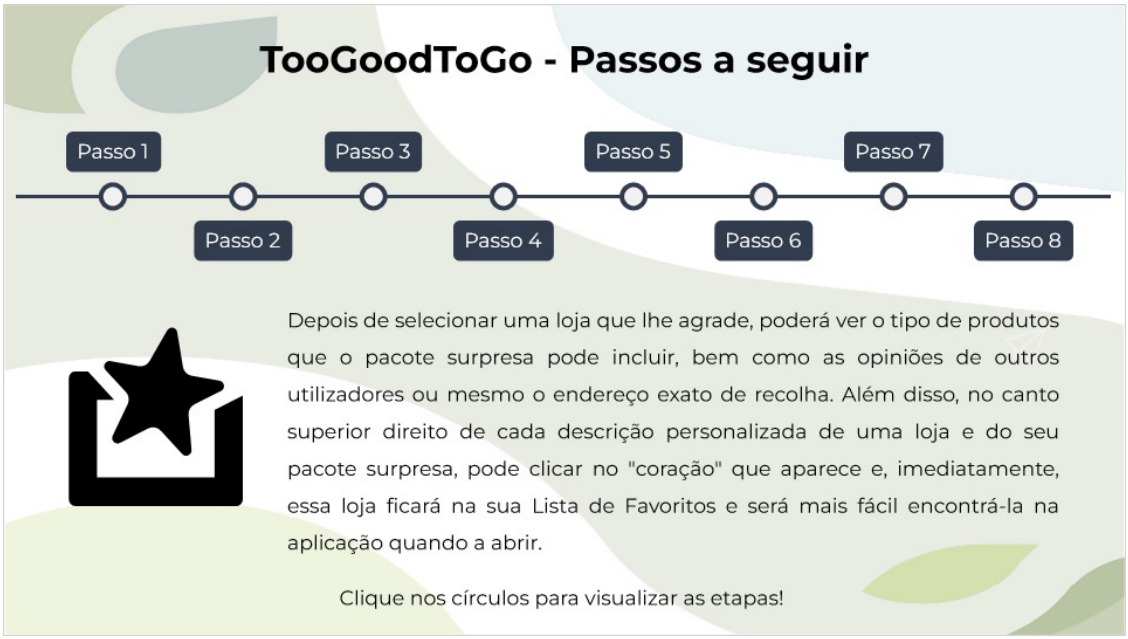
Passo 3 (Nível de deslizamento)



Passo 4 (Nível de deslizamento)



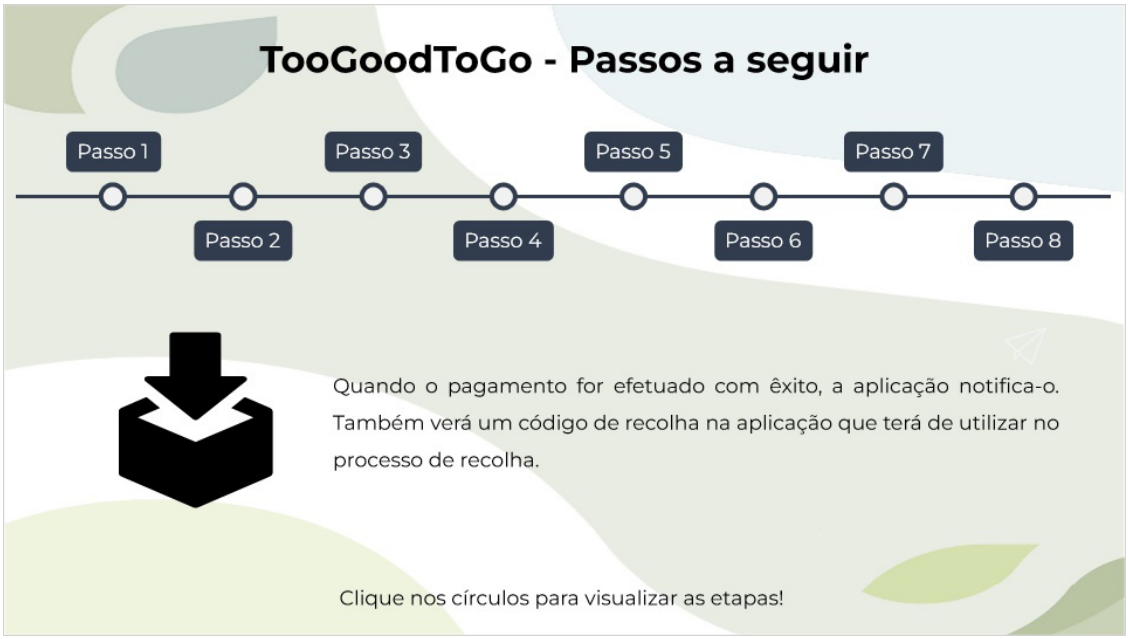
Passo 5 (Nível de deslizamento)



Passo 6 (Nível de deslizamento)



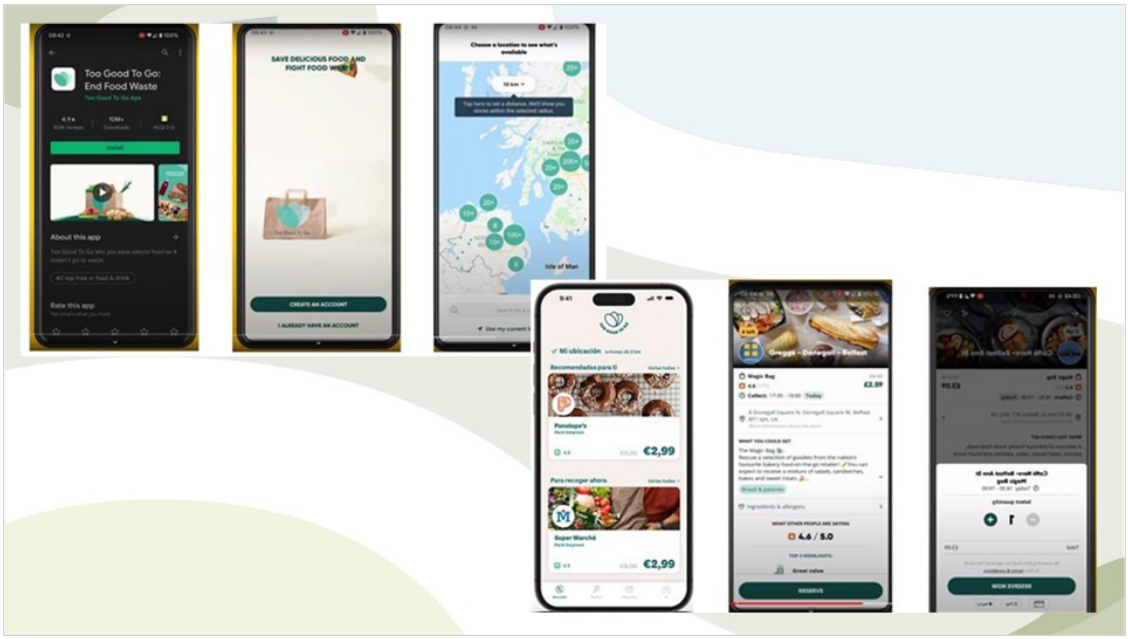
Passo 7 (Nível de deslizamento)



Passo 8 (Nível de deslizamento)



3.1.6 Evitar o desperdício (3)



3.1.7 Evitar os resíduos (4)



OLIO (Nível de deslizamento)



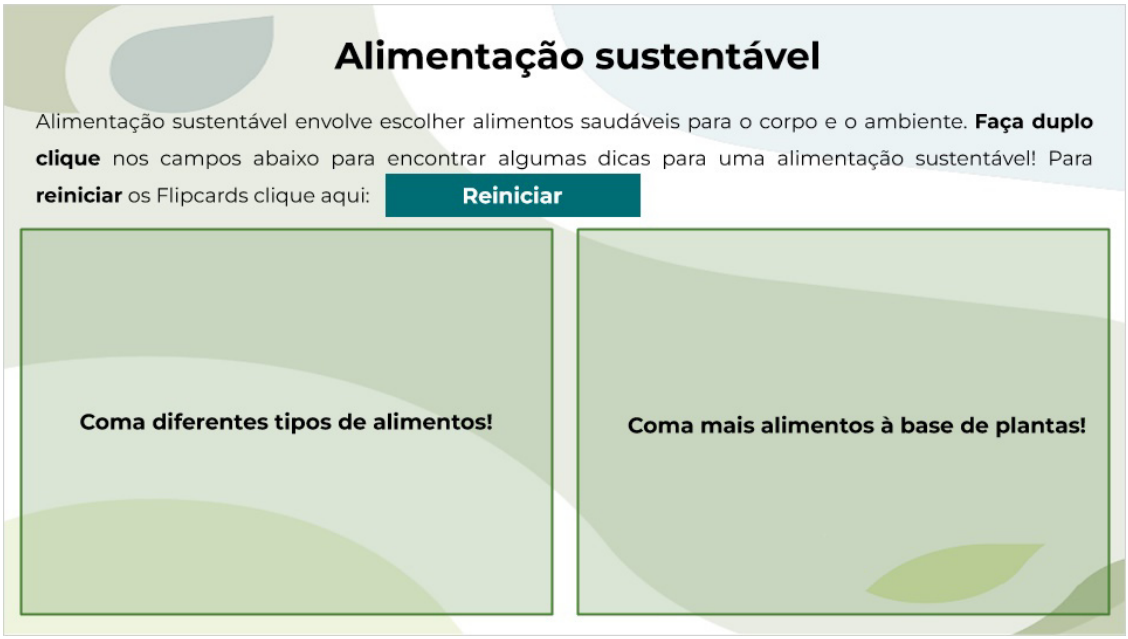
Karma (Nível de deslizamento)



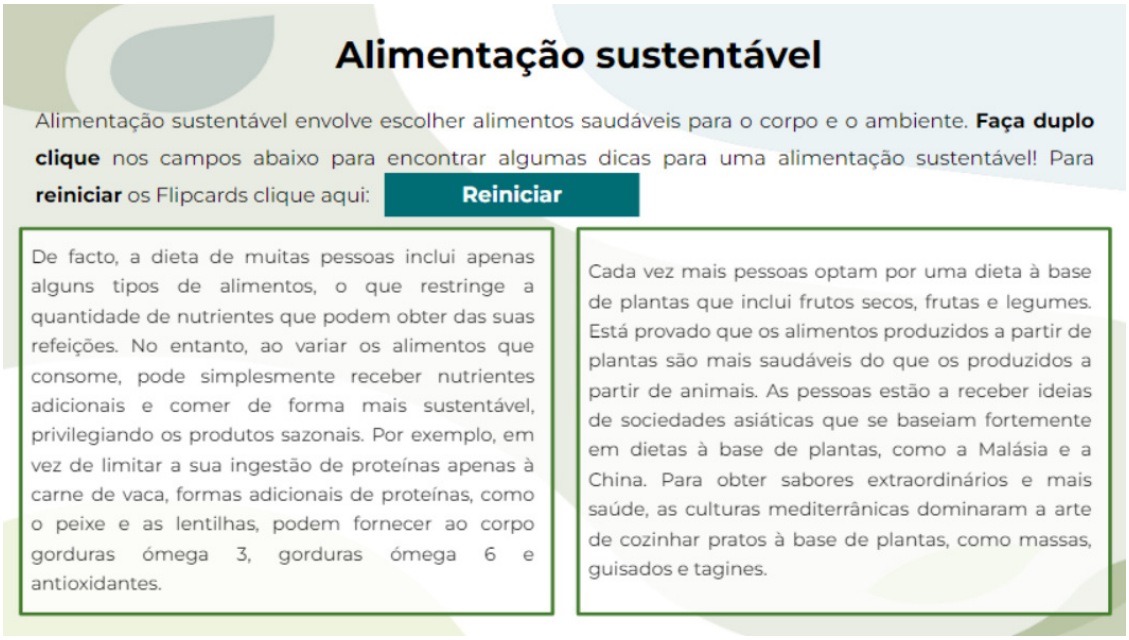
Phenix (Nível de deslizamento)



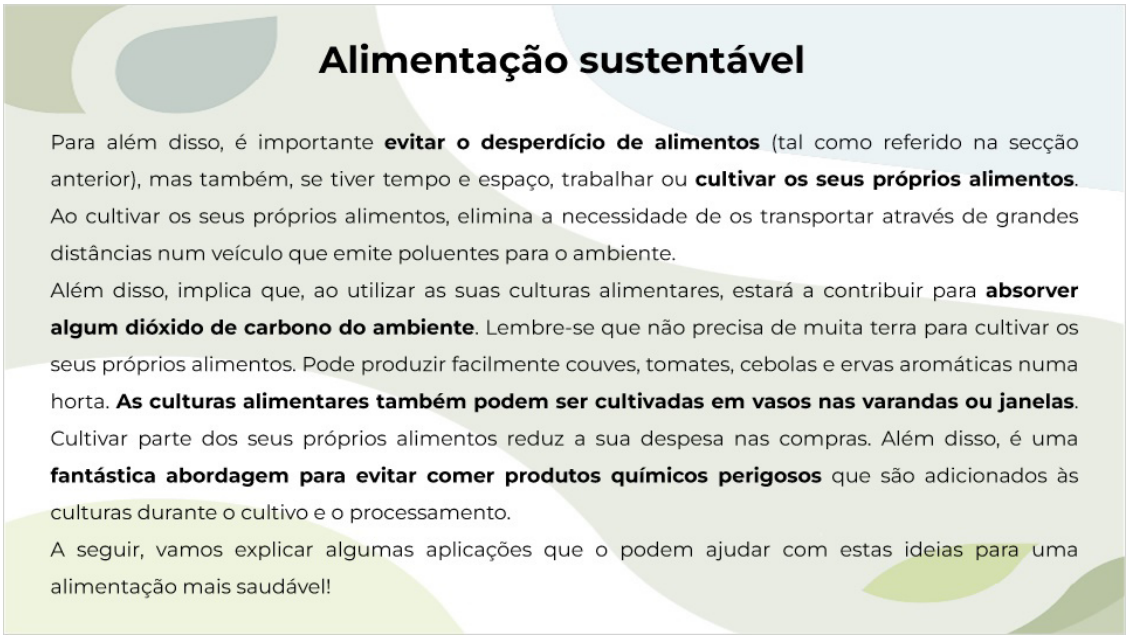
3.1.8 Alimentação sustentável (1)



Alimentação sustentável (Nível de deslizamento)



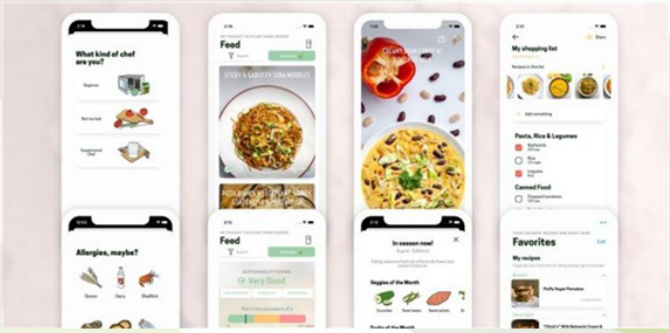
3.1.9 Alimentação sustentável (2)



3.1.10 Aplicação Kuri (1)

Kuri

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



3.1.11 Aplicação Kuri (2)

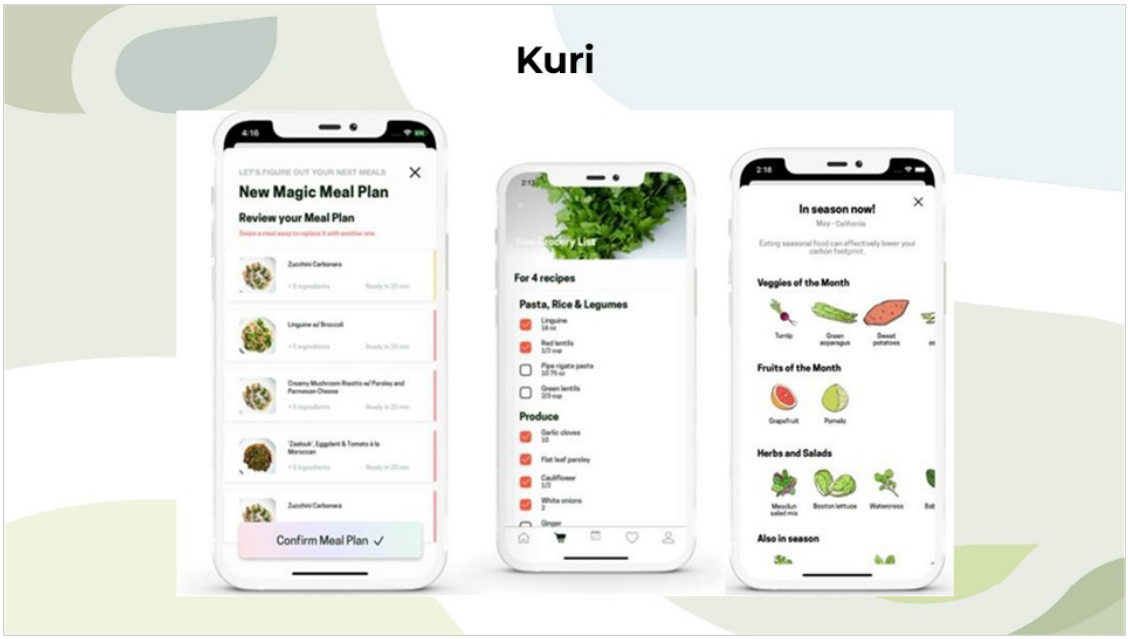
Kuri

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

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

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

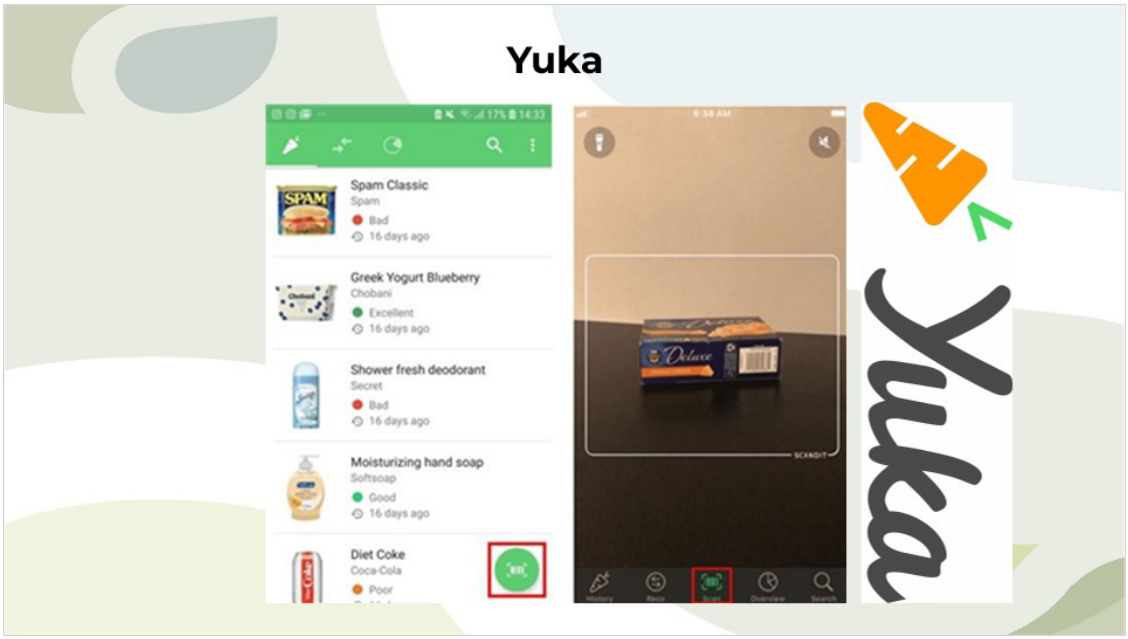
3.1.12 Alimentação sustentável



3.1.13 Aplicação Yuka (1)



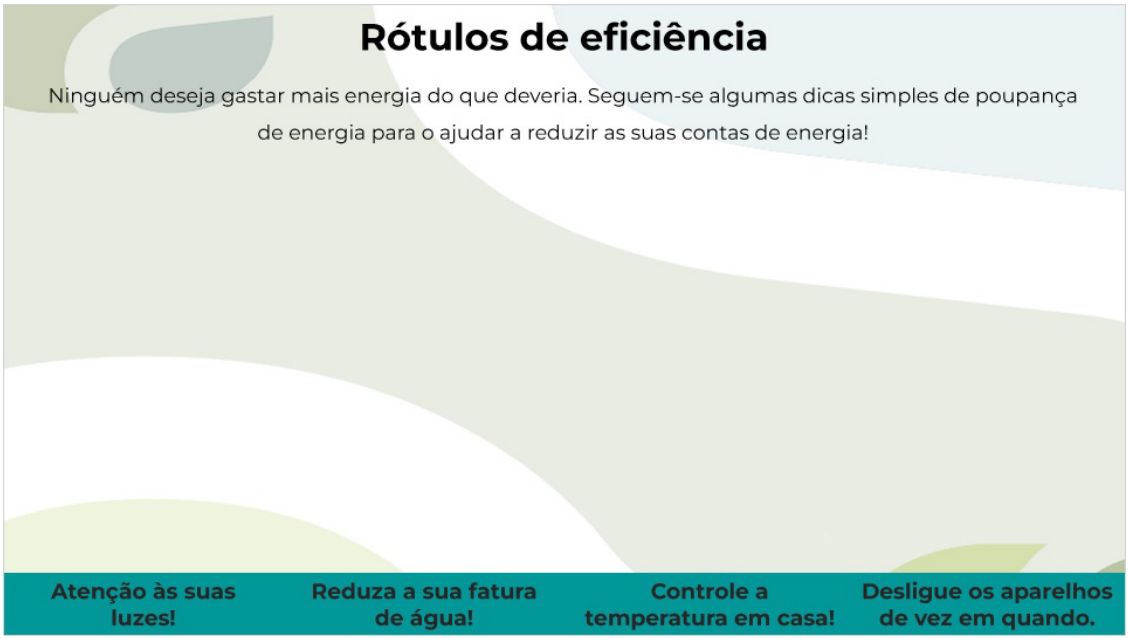
3.1.14 Aplicação Yuka (2)



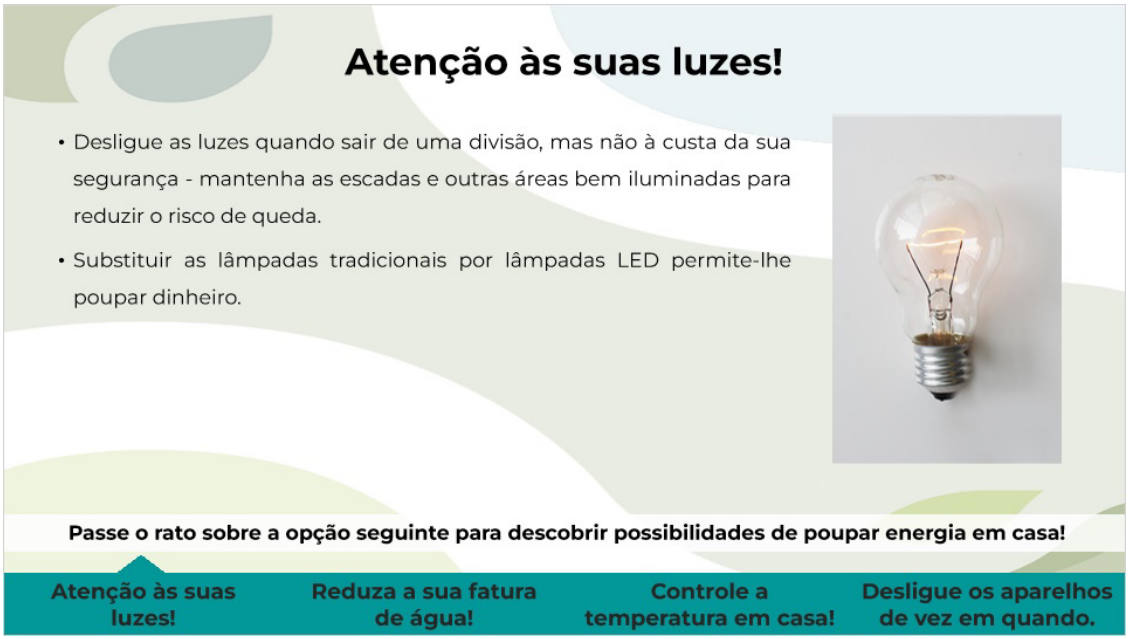
3.1.15 Aplicação HappyCow



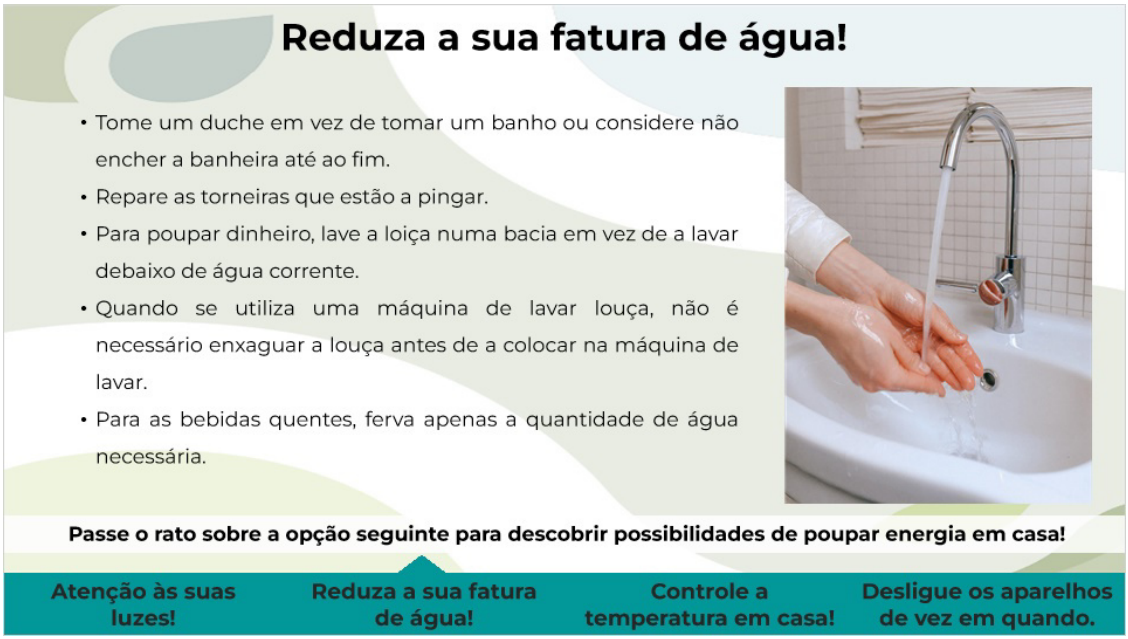
3.1.16 Rótulos de eficiência (1)



Atenção às suas luzes! (Nível de deslizamento)



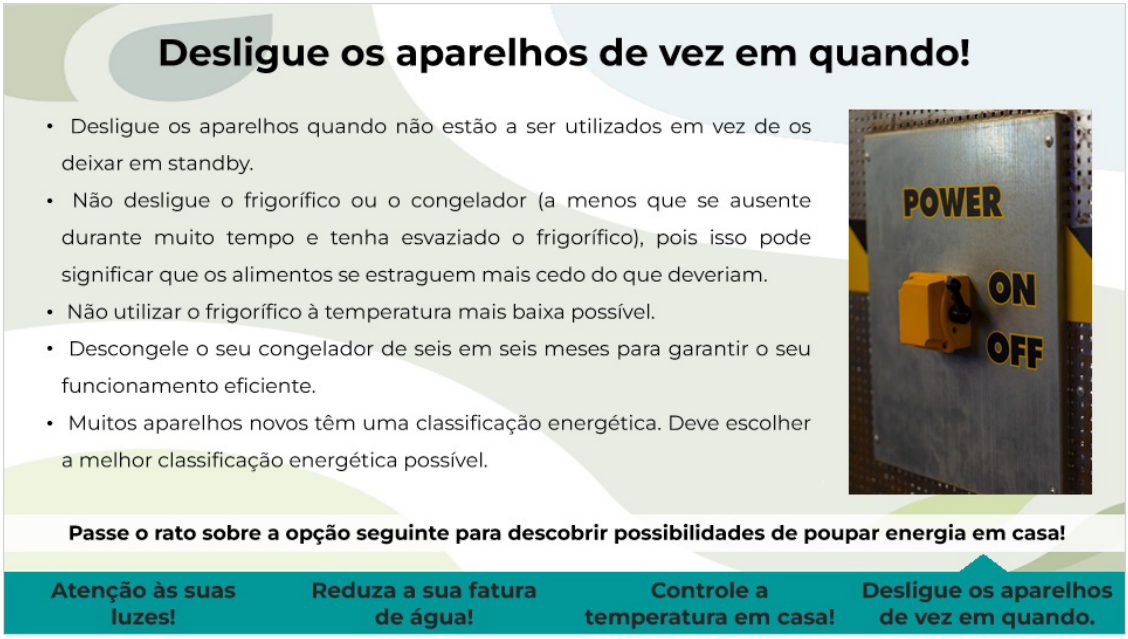
Reduza a sua fatura de água! (Nível de deslizamento)



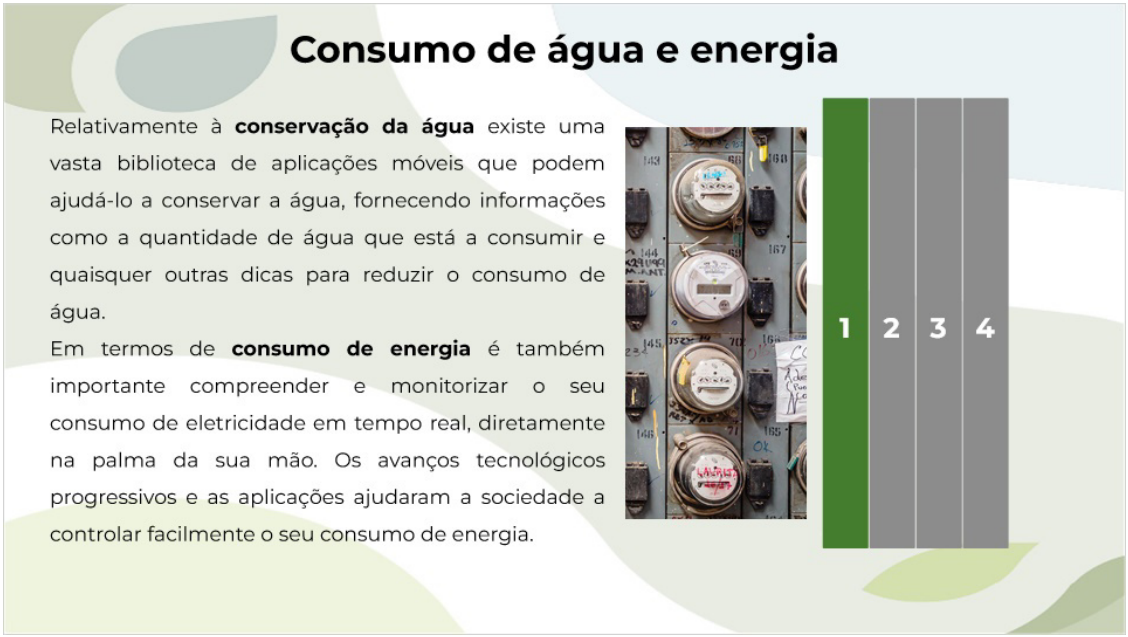
Controle a temperatura em sua casa! (Nível de deslizamento)



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



3.1.17 Eficiência hídrica e energética



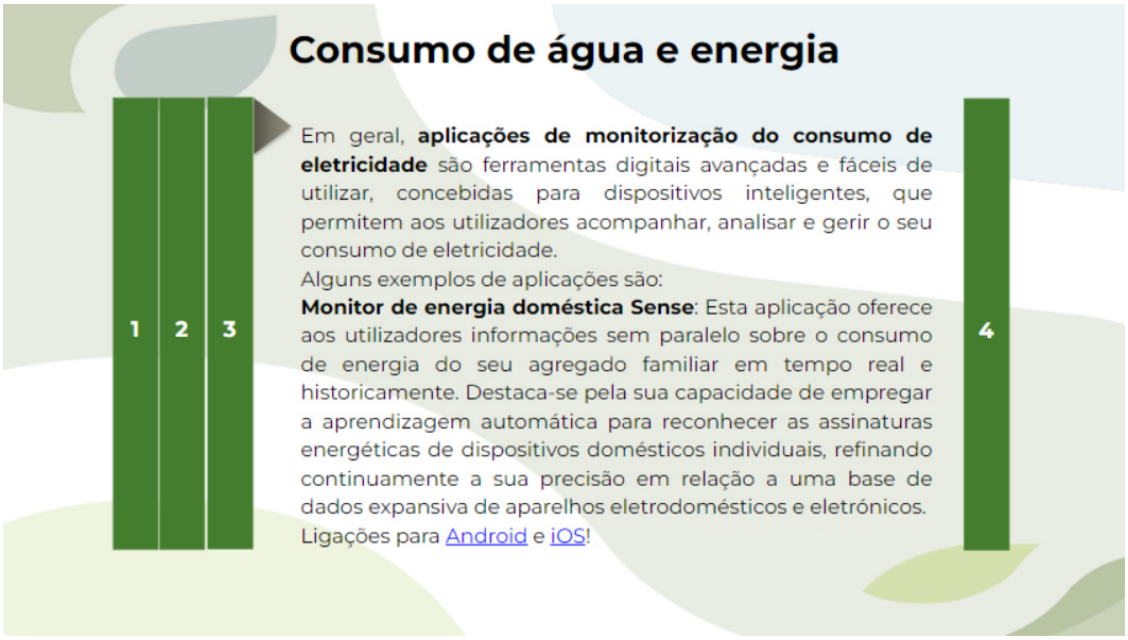
Dropcountr (Nível de deslizamento)



Calculadora da pegada hídrica (Nível de deslizamento)



Aplicações (Nível de deslizamento)



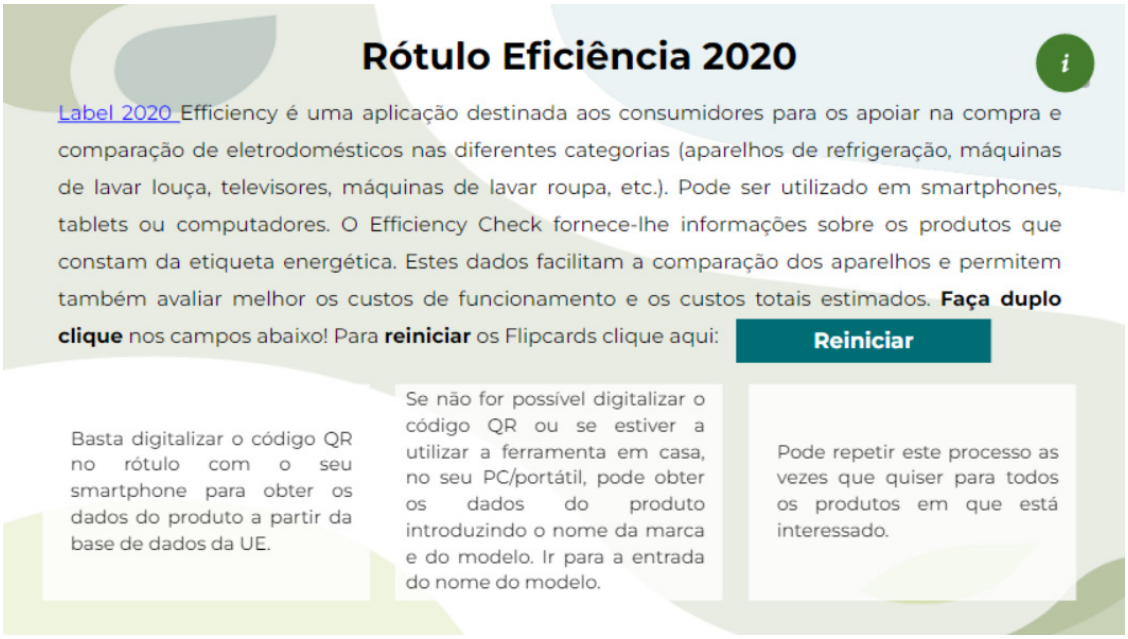
Smappee (Nível de deslizamento)



3.1.18 Eficiência (2)



Eficiência (Nível de deslizamento)



3.1.19 Eficiência (3)

Rótulo Eficiência 2020

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





3.1.20 Fontes Consumo Responsável

Fontes para o Consumo Responsável

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

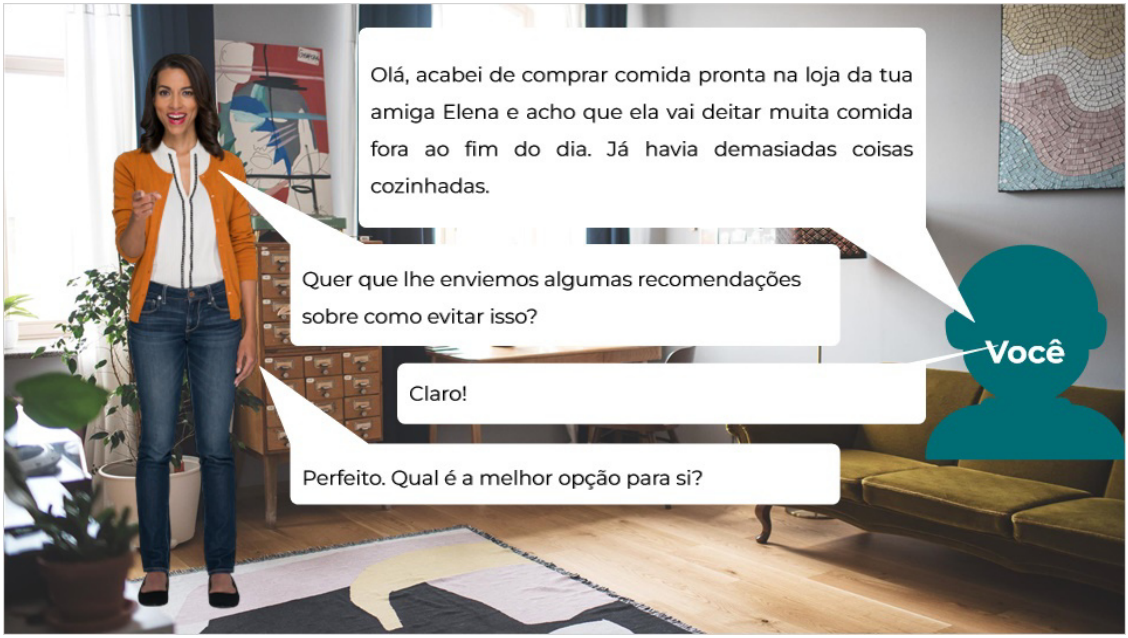
Voltar a Consumo Responsável menu

3.2 Cenário Consumo responsável

3.2.1 Consumo Responsável: Cenário

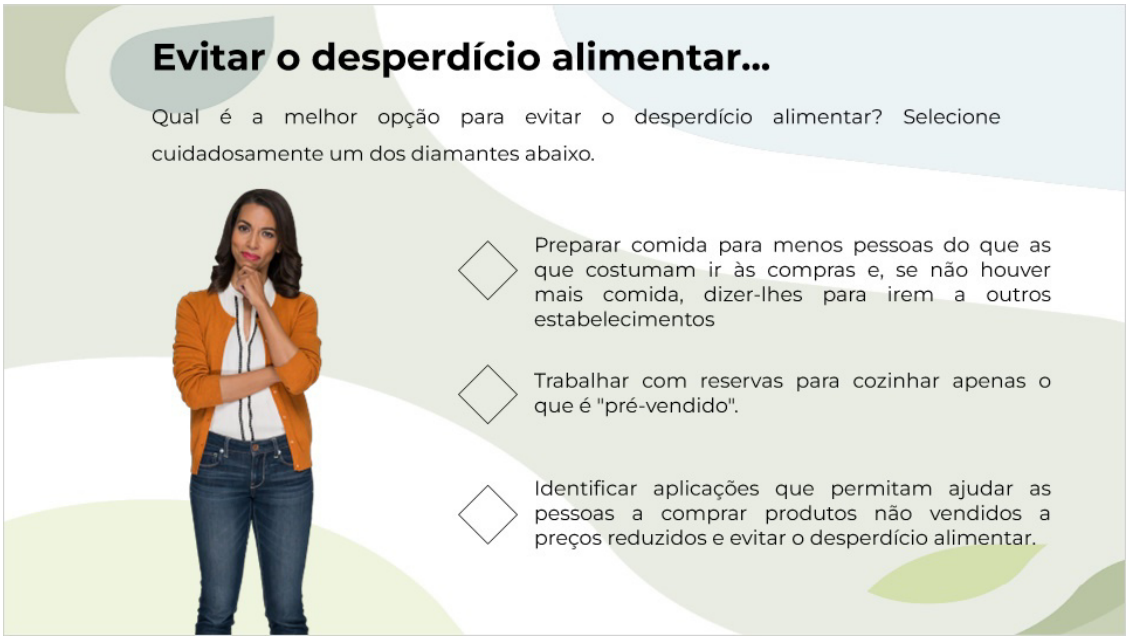


3.2.2 Consumo Responsável: Cenário



3.2.3 Consumo Responsável: Cenário: Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



3.2.4 Consumo Responsável: Cenário



3.2.5 Consumo Responsável: Cenário: Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

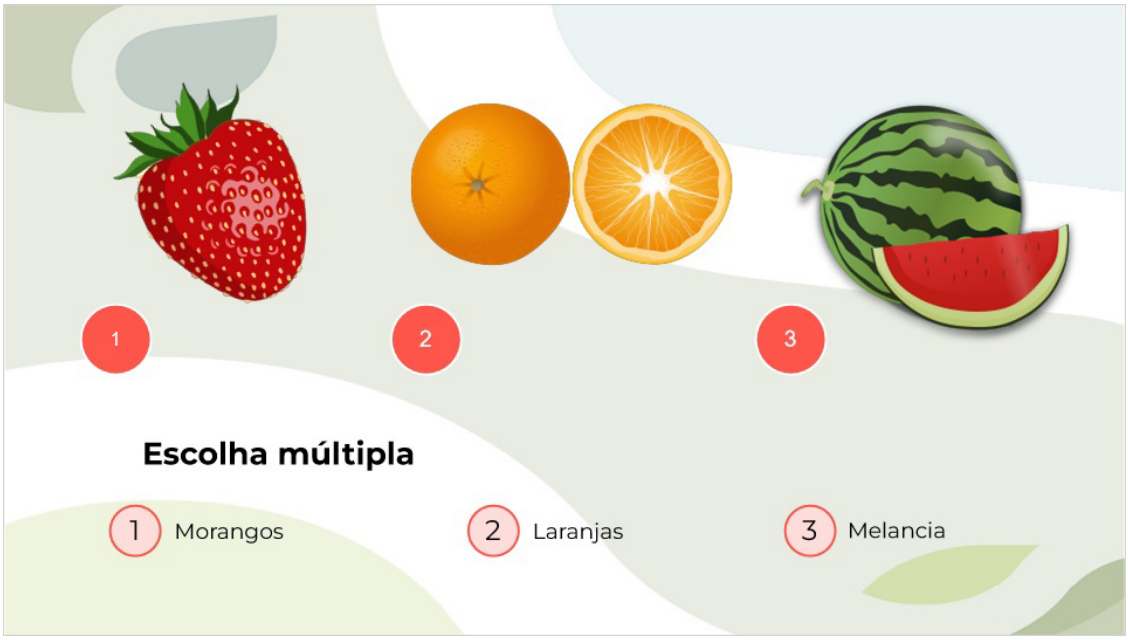


3.2.6 Consumo Responsável: Cenário



3.2.7 Consumo Responsável: Cenário: Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



3.2.8 Consumo Responsável: Cenário



3.2.9 Consumo Responsável: Cenário: Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



3.2.10 Consumo Responsável: Cenário



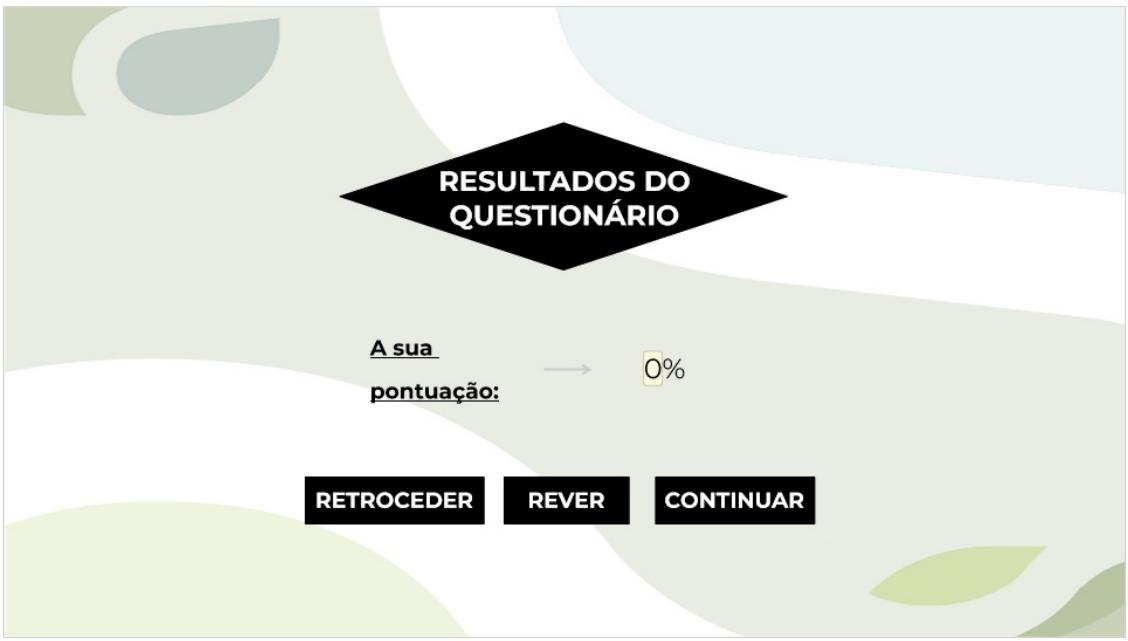
3.2.11 Consumo Responsável: Cenário: Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

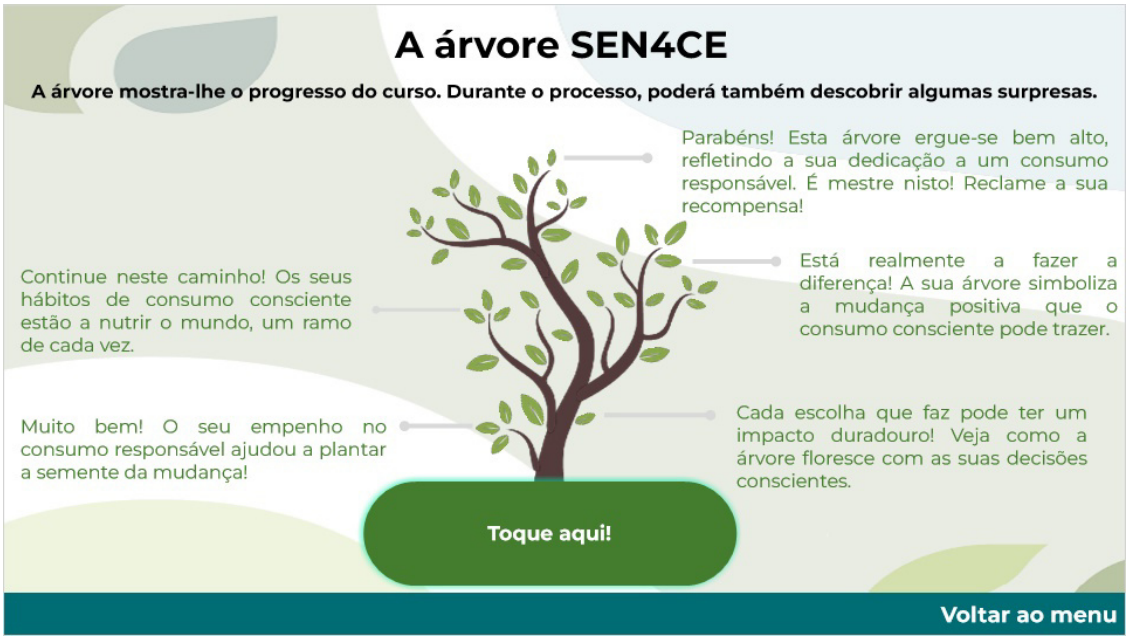


3.2.12 Consumo Responsável: Cenário (Resultados do questionário)

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



3.2.13 Consumo Responsável: Cenário (Árvore SEN4CE)

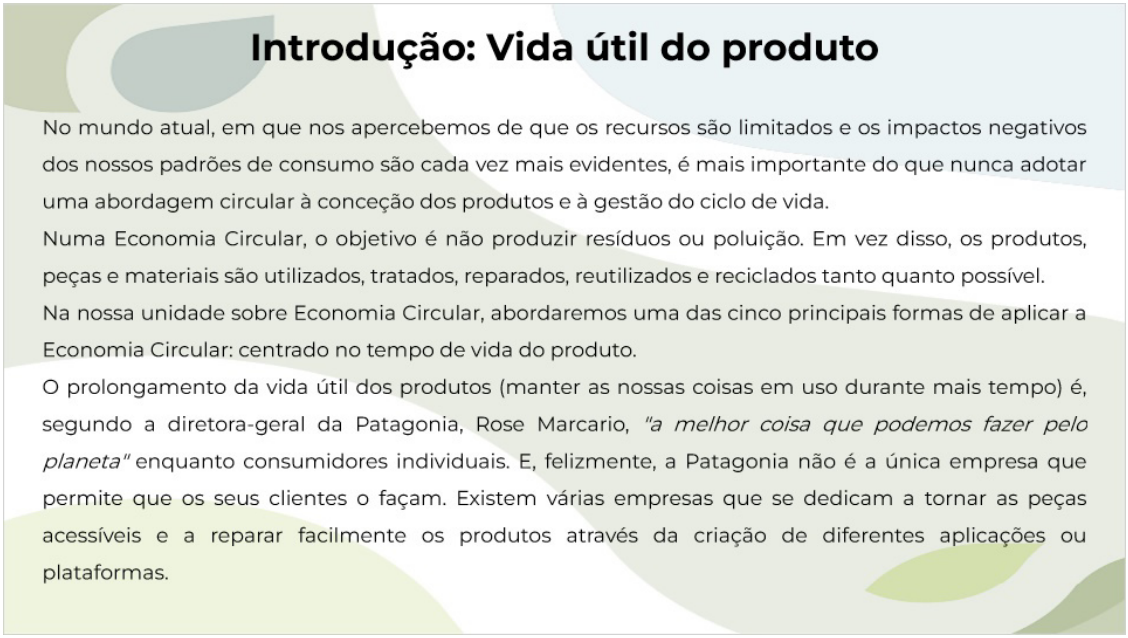


4. Vida útil do produto

4.1 Menu da vida útil do produto



4.1.1 Introdução à Vida útil do produto (1)



4.1.2 Introdução à Vida útil do produto (2)

Introdução: Vida útil do produto

Com o tempo, o prolongamento da vida útil dos produtos através de cuidados e reparações adequados reduz a necessidade de comprar mais. Infelizmente, este simples ato de evitar as emissões de CO2, a produção de resíduos e a utilização de água ainda não é uma tendência comum.

Este módulo apresentará o conceito de vida útil dos produtos e explorará a forma como as aplicações e plataformas da Economia Circular podem ser utilizadas como ferramentas complementares às ações implementadas para prolongar a vida útil dos produtos, reduzir os resíduos e promover a sustentabilidade.

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

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

4.1.3 Mercados secundários

Mercados secundários

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

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

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



4.1.4 Vinted (1)



4.1.5 Vinted (2)



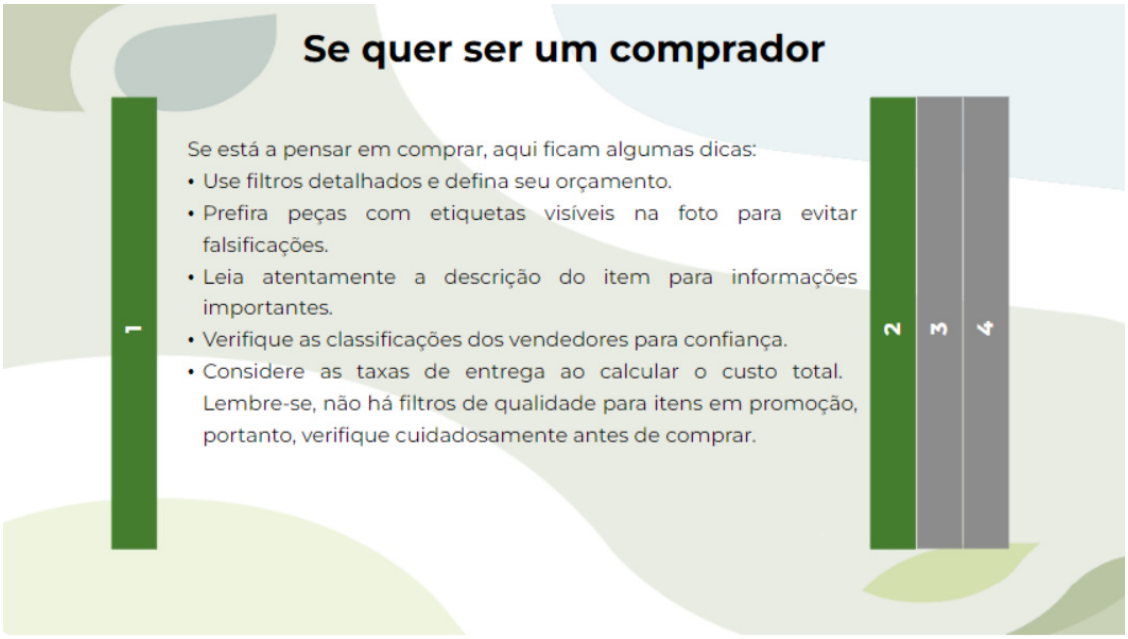
4.1.6 Mercados secundários (4)



4.1.7 Mercados secundários (5)



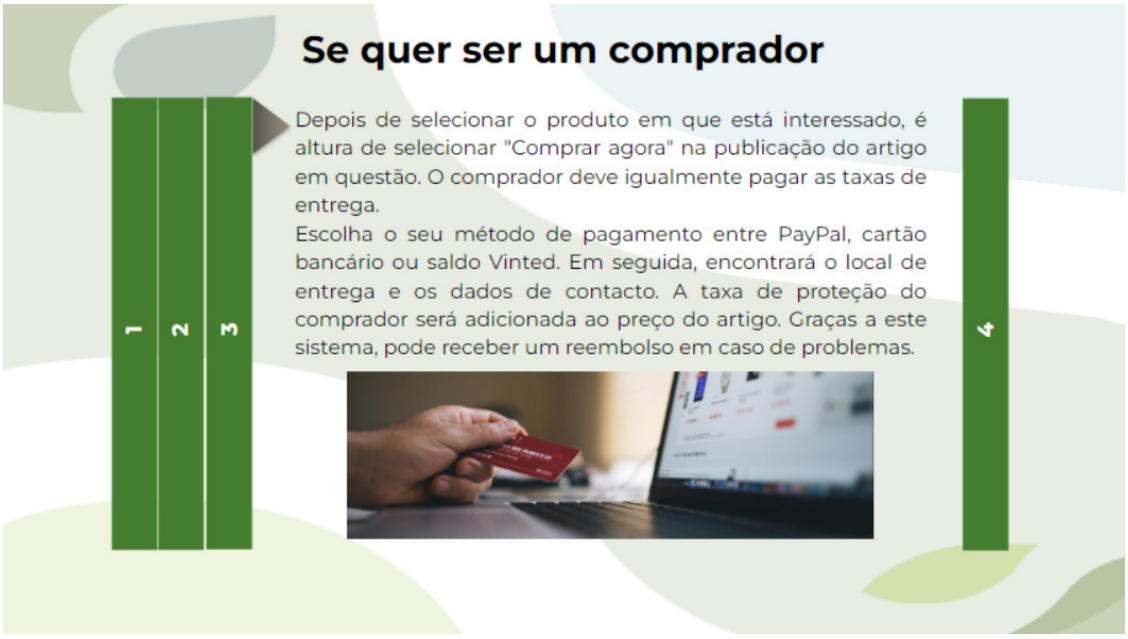
1 (Nível de deslizamento)



2 (Nível de deslizamento)



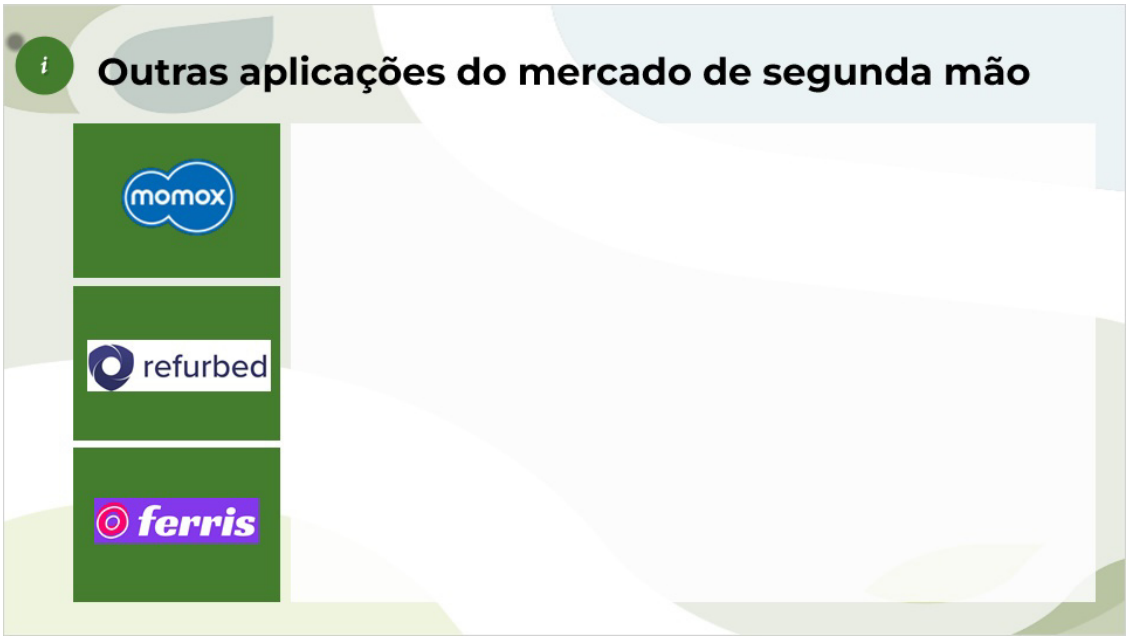
3 (Nível de deslizamento)



4 (Nível de deslizamento)



4.1.8 Outros mercados secundários



Momox (Nível de deslizamento)



Refurbed (Nível de deslizamento)



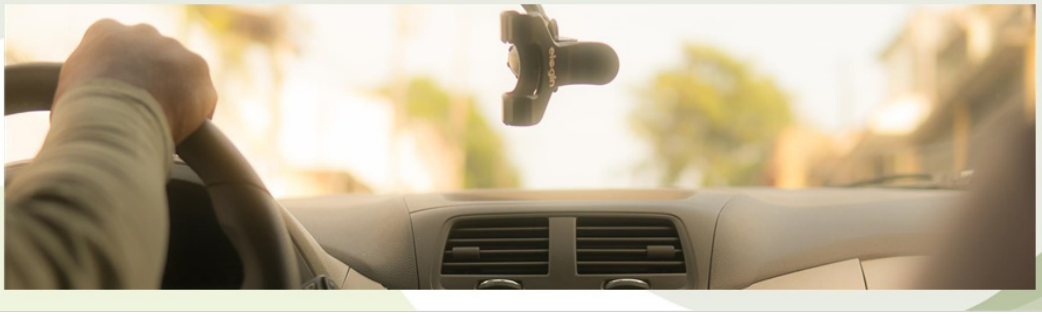
Ferris (Nível de deslizamento)



4.1.9 Mobilidade partilhada (1)

Soluções de mobilidade partilhada

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



4.1.10 Mobilidade partilhada (2)

BlaBlaCar

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

BlaBlaCar

1 2 3 4 5 6

Tab 01 (Nível de deslizamento)

1

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

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



2 3 4 5 6

Tab 02 (Nível de deslizamento)

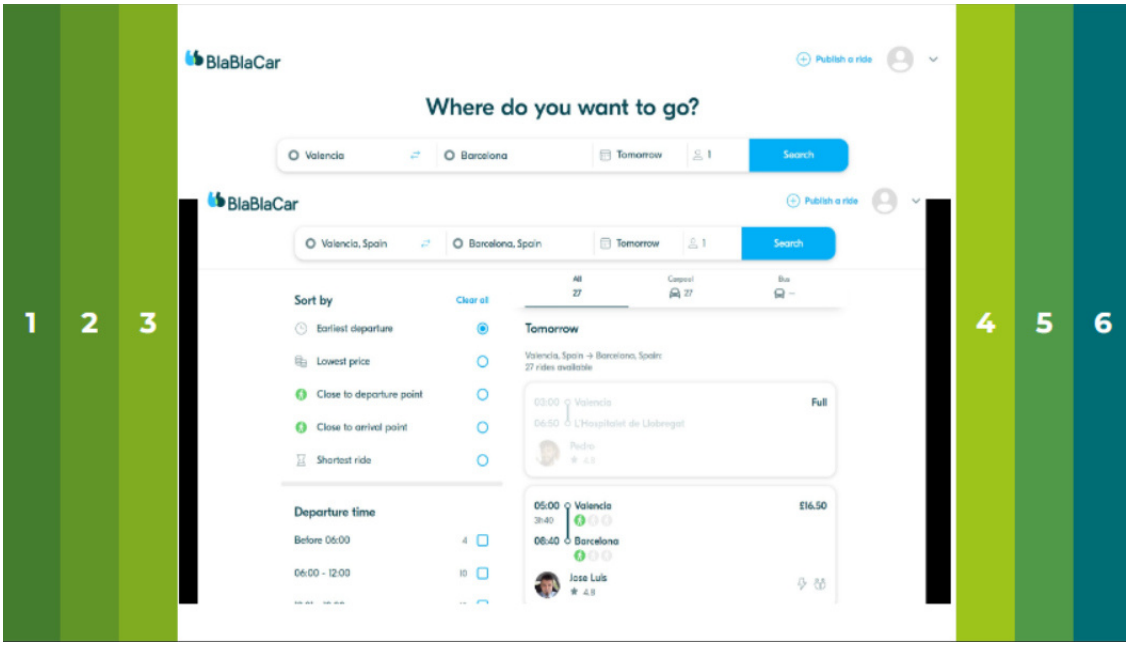
1 2

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

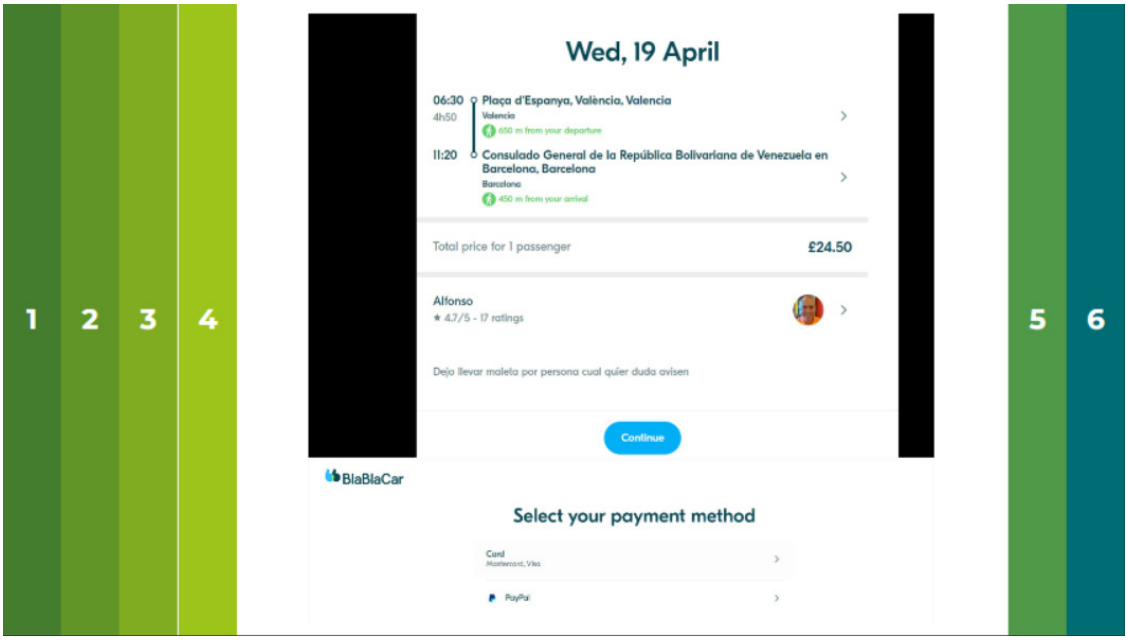
Se quiser **reservar uma viagem** basta indicar no menu qual a viagem que pretende fazer e quando a pretende fazer. Se houver pessoas a promover essa viagem (ou nas proximidades), ela aparecerá no ecrã. Pode selecionar a que mais lhe convém (por tempo, preço, comentários do condutor, etc.) e proceder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

3 4 5 6

Tab 03 (Nível de deslizamento)



Tab 04 (Nível de deslizamento)



Tab 05 (Nível de deslizamento)

1 2 3 4 5

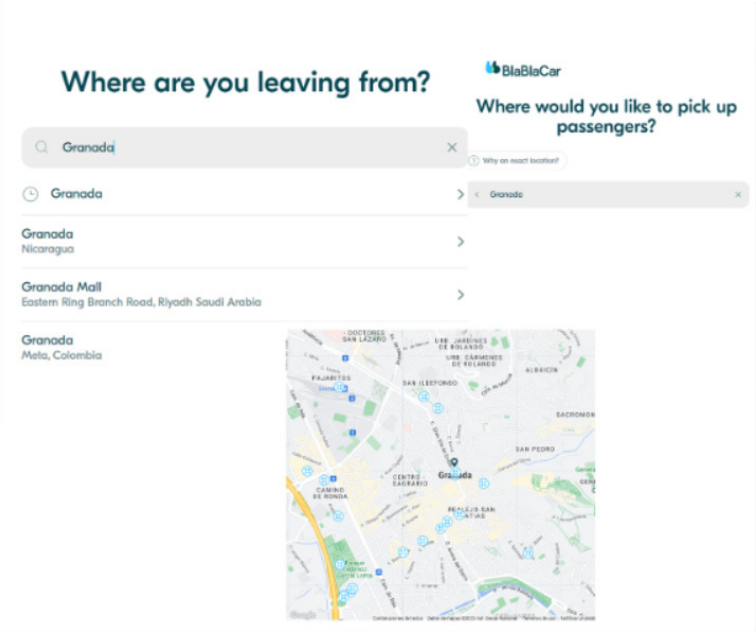
Se quiser oferecer uma boleia, basta publicar e dizer para onde vai e quando. Decida se quer que os passageiros reservem instantaneamente ou revejam os seus pedidos de reserva. Quando tudo estiver feito e tiverem viajado juntos, enviaremos o dinheiro para a vossa conta bancária ou PayPal 48 horas após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



6

Tab 06 (Nível de deslizamento)

1 2 3 4 5 6



4.1.11 Mobilidade partilhada (3)

Outras soluções de mobilidade partilhada

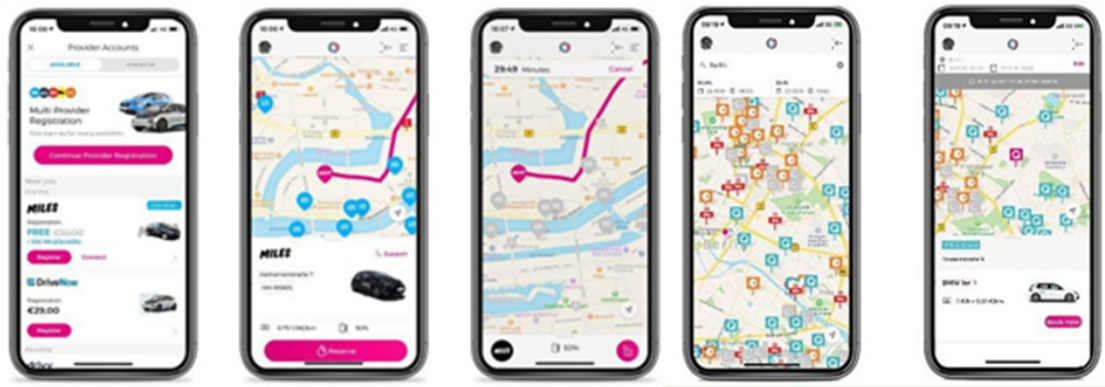
Outra aplicação interessante é a **Free2Move** uma empresa de aluguer de automóveis e de soluções de mobilidade partilhada. É muito simples:

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

Mais informações estão disponíveis aqui!

4.1.12 Mobilidade partilhada (4)

Outras soluções de mobilidade partilhada



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

4.1.13 Transportes públicos (1)

Transportes públicos

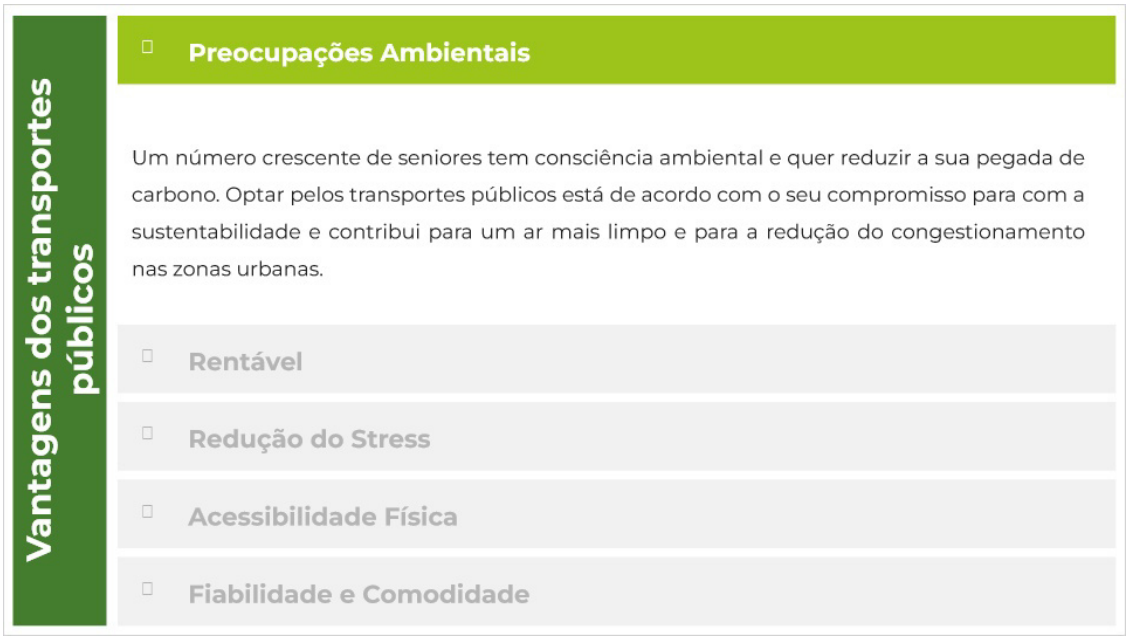
No atual panorama de transportes em rápida mudança, é essencial reconhecer que nem todos os cidadãos seniores estão inclinados a possuir um automóvel ou a utilizar serviços de partilha de boleias como o BlaBlaCar. Embora estes modelos de transporte possam ser convenientes para muitos, existe um subconjunto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



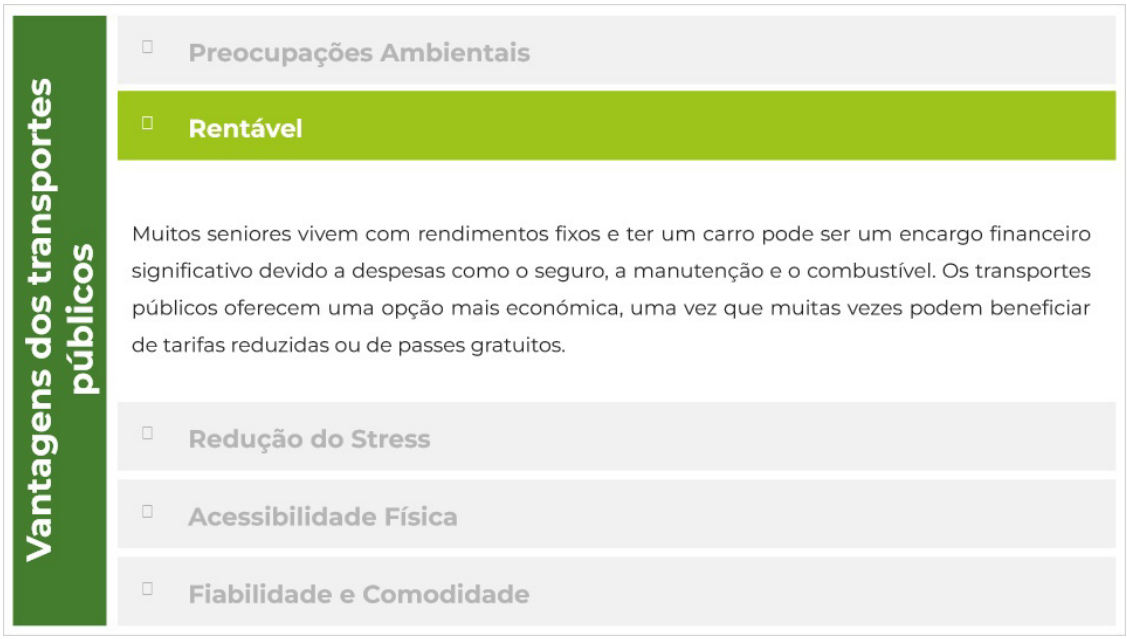
4.1.14 Transportes públicos (2)

Vantagens dos transportes públicos

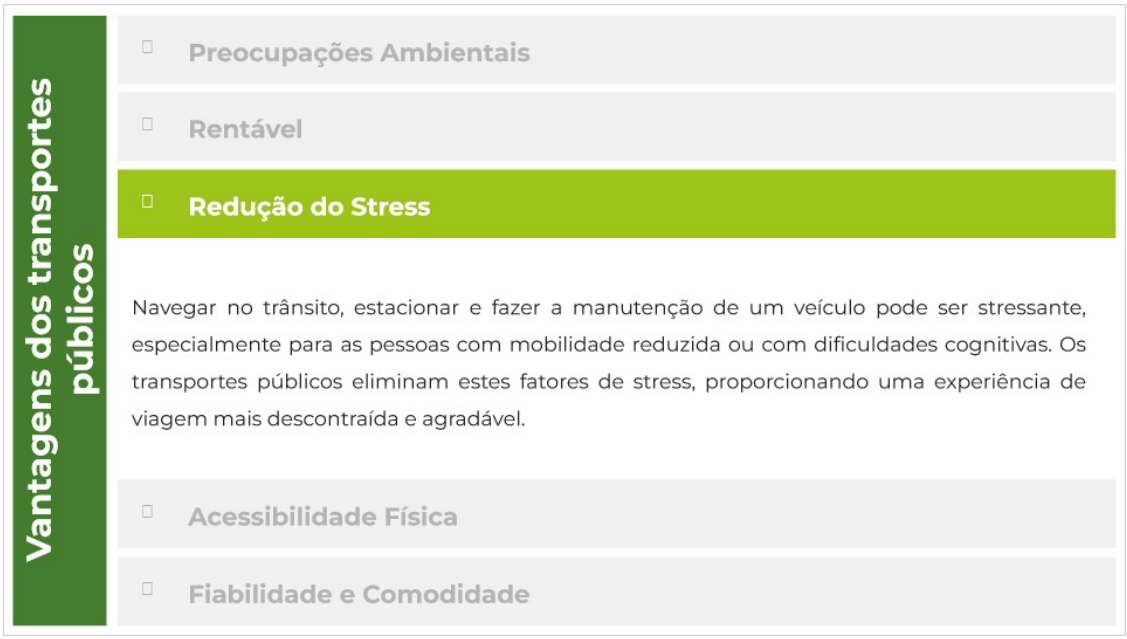
Preocupações Ambientais (Nível de deslizamento)



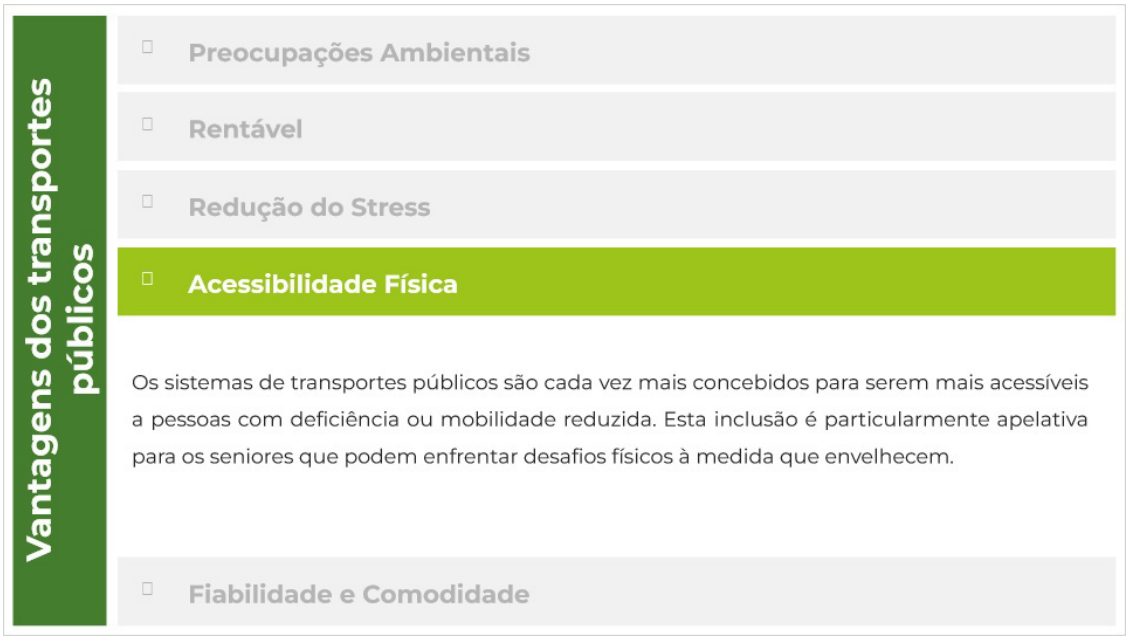
Rentável (Nível de deslizamento)



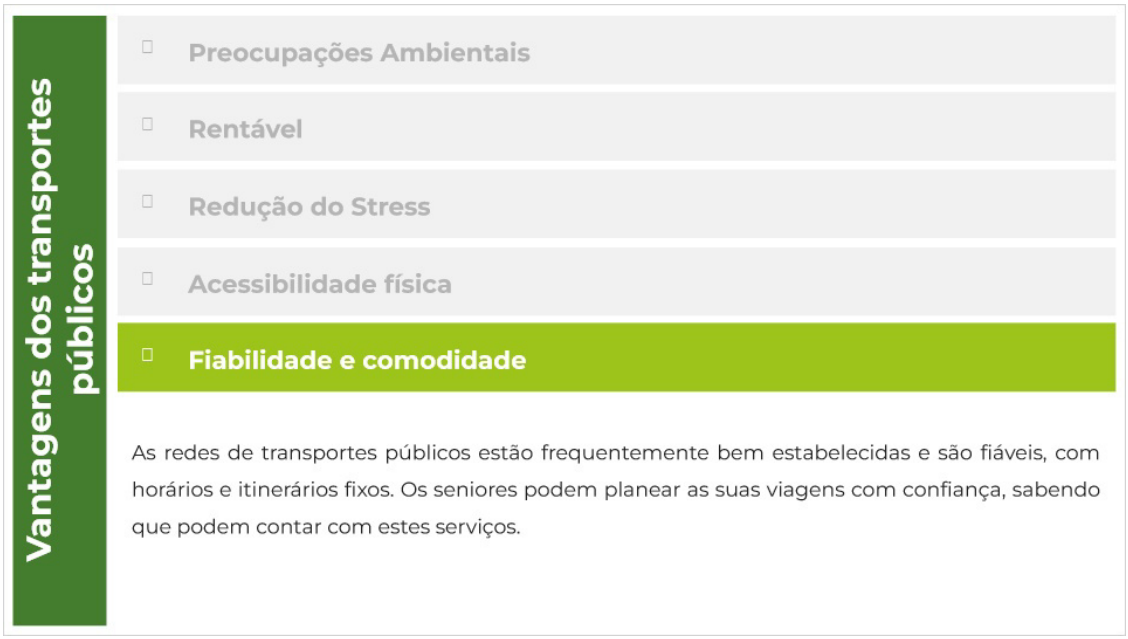
Redução do Stress (Nível de deslizamento)



Acessibilidade Física (Nível de deslizamento)



Fiabilidade e comodidade (Nível de deslizamento)



4.1.15 Transportes públicos (3)



4.1.16 Outras aplicações (1)

Outras soluções digitais relacionadas com o tempo de vida dos produtos

Redução da fração de resíduos não triados

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

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

4.1.17 Mobilidade partilhada (3)

Redução das compras

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

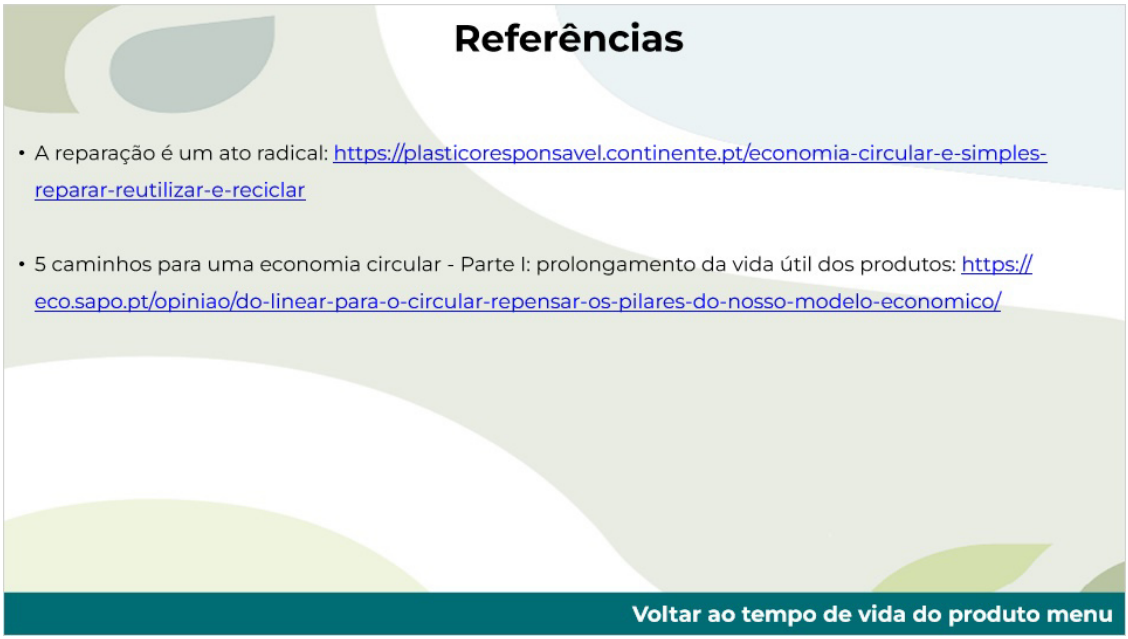
Se quiser **emprestar algo** basta: 1) criar um anúncio para o artigo; 2) aprovar os pedidos de aluguer recebidos; 3) marcar uma hora para trocar o seu artigo com o que foi alugado; 4) ser pago através de um sistema de pagamento seguro.

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

4.1.18 Mobilidade partilhada (3)

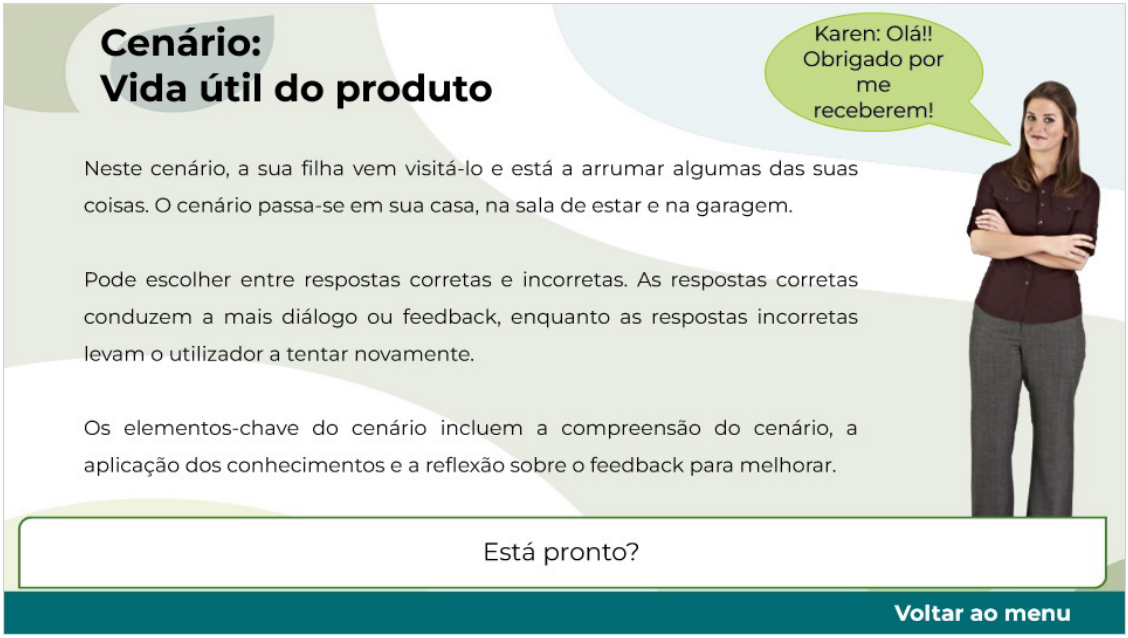


4.1.19 Fontes intermédias Vida Útil do Produto



4.2 Cenário Tempo de Vida do Produto

4.2.1 Vida útil do produto: Cenário

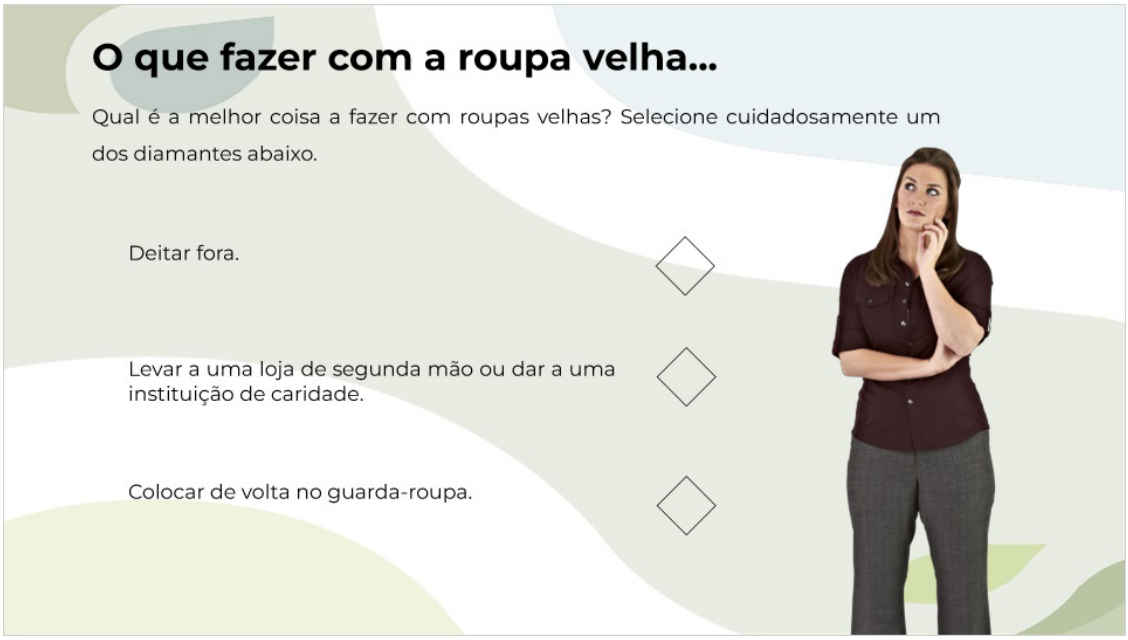


4.2.2 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 1

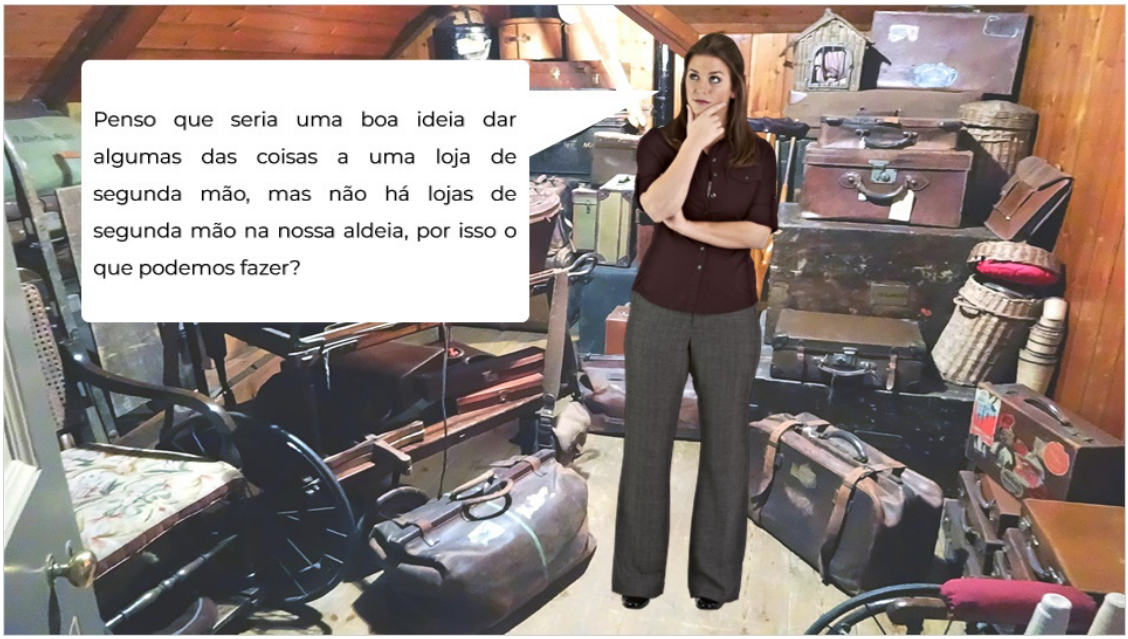


4.2.3 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

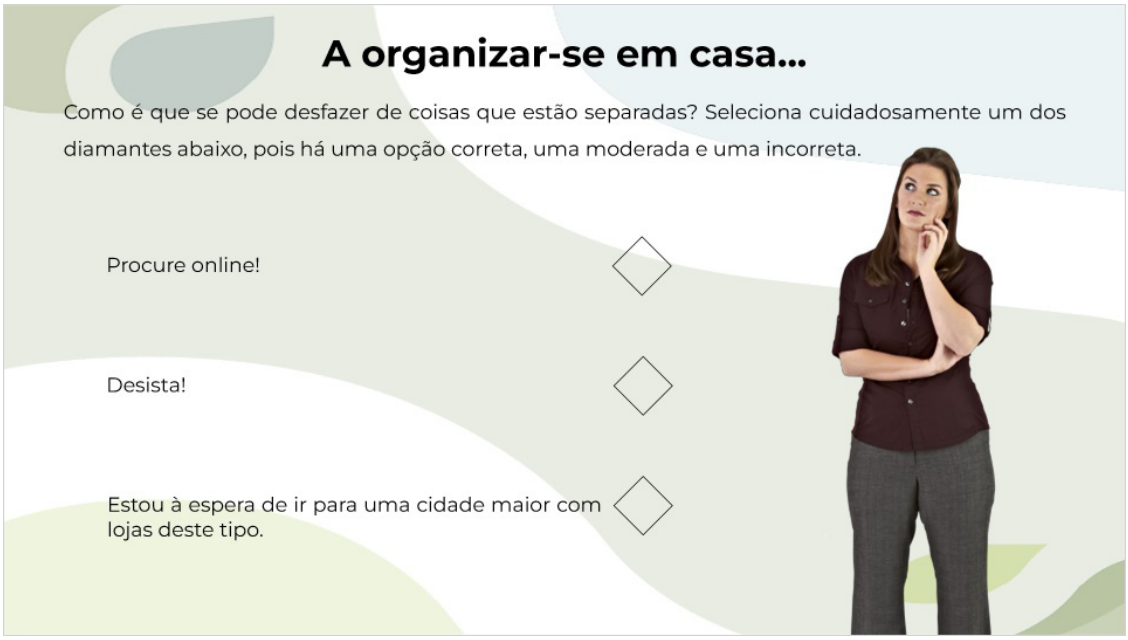


4.2.4 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 2



4.2.5 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

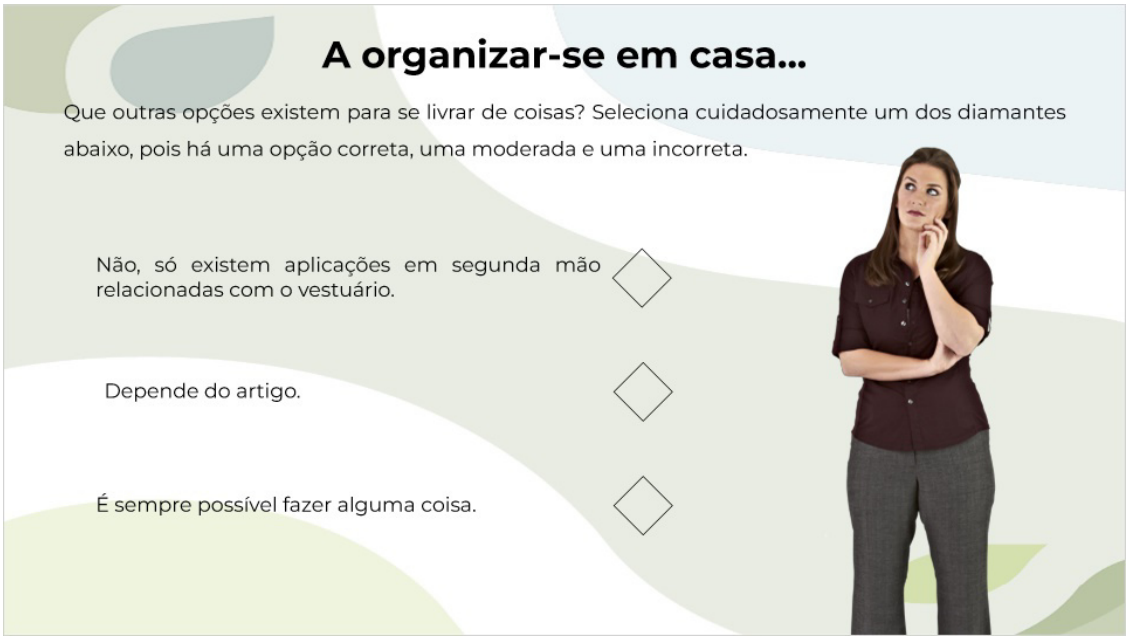


4.2.6 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 3



4.2.7 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



4.2.8 Vida útil do produto: Cenário Pergunta 4



4.2.9 Vida útil do produto: Cenário: Respostas 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

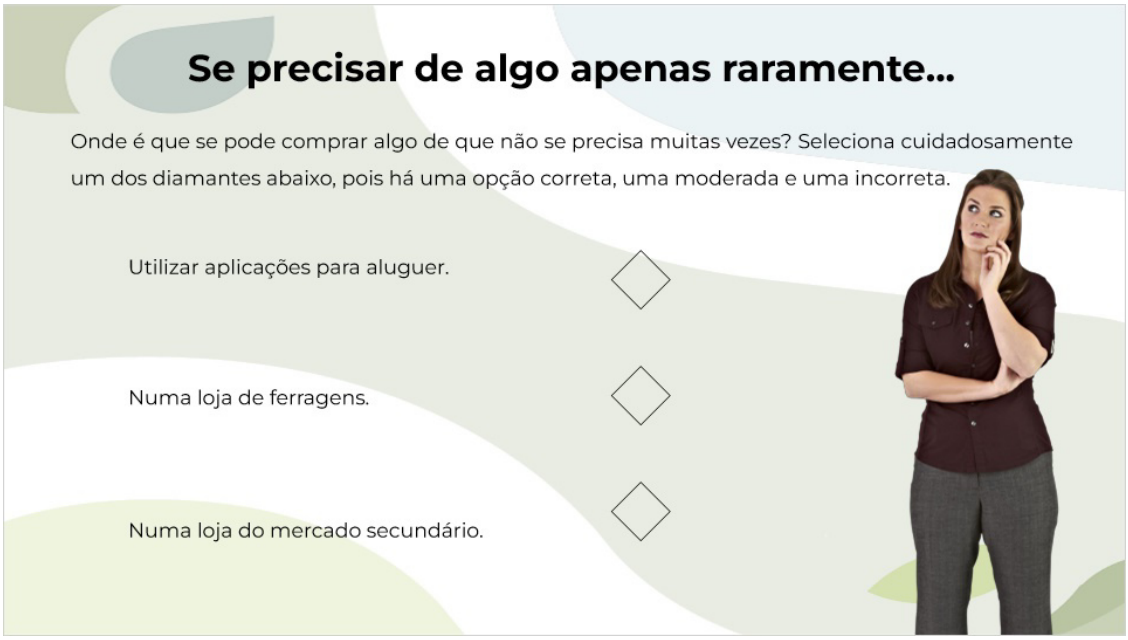


4.2.10 Vida útil do produto: Pergunta de cenário 5



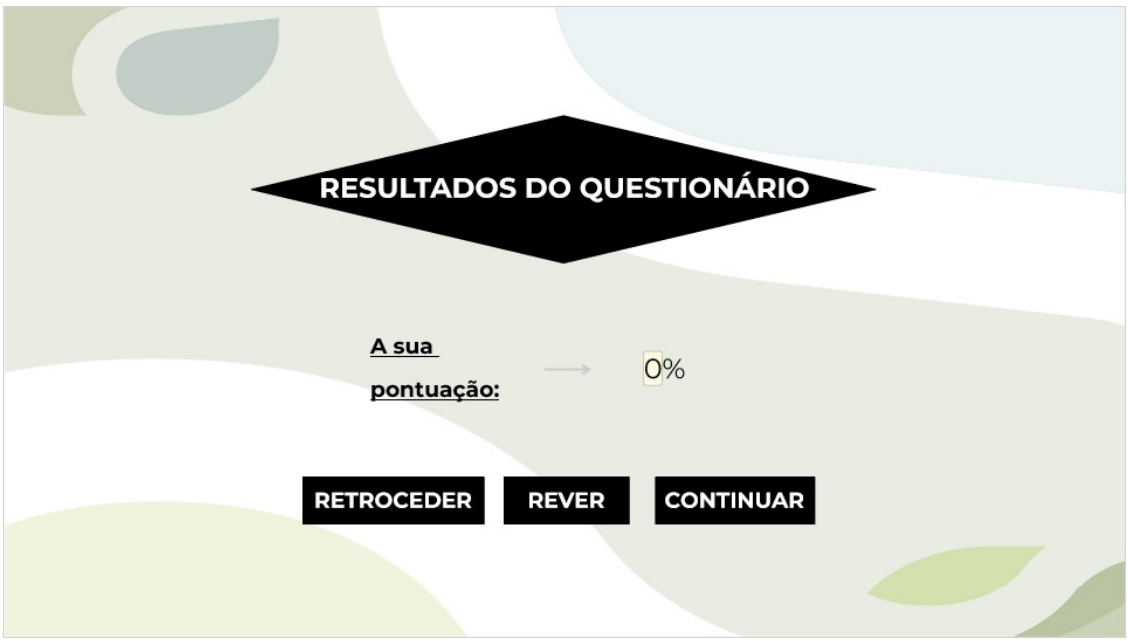
4.2.11 Vida útil do produto: Cenário - Respostas 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)

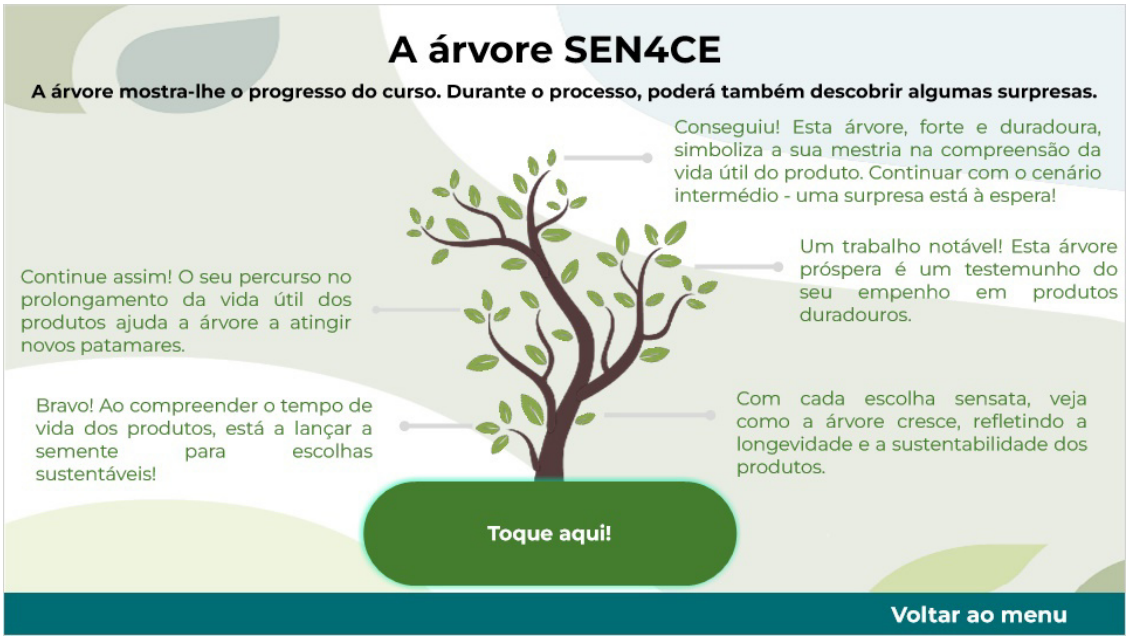


4.2.12 Vida útil do produto: Cenário (Resultados do questionário)

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

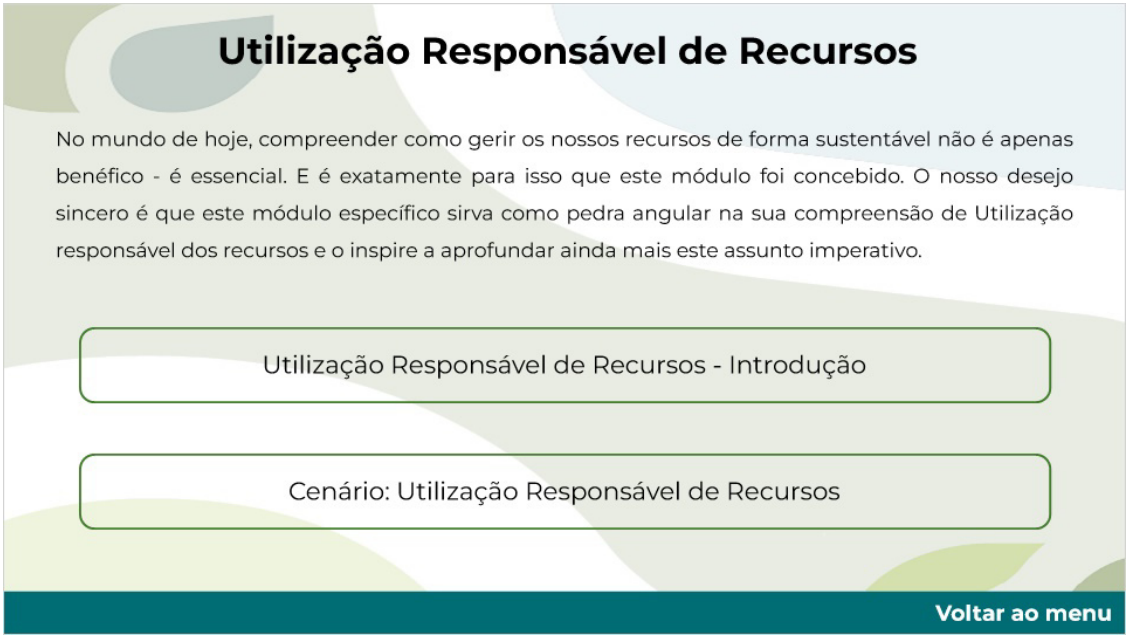


4.2.13 Vida útil do produto: Cenário (Árvore SEN4CE)



5. Utilização responsável de recursos

5.1 Visão geral da Utilização Responsável de Recursos



5.1.1 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (1)



5.1.2 Introdução à Utilização Responsável de Recursos (2)

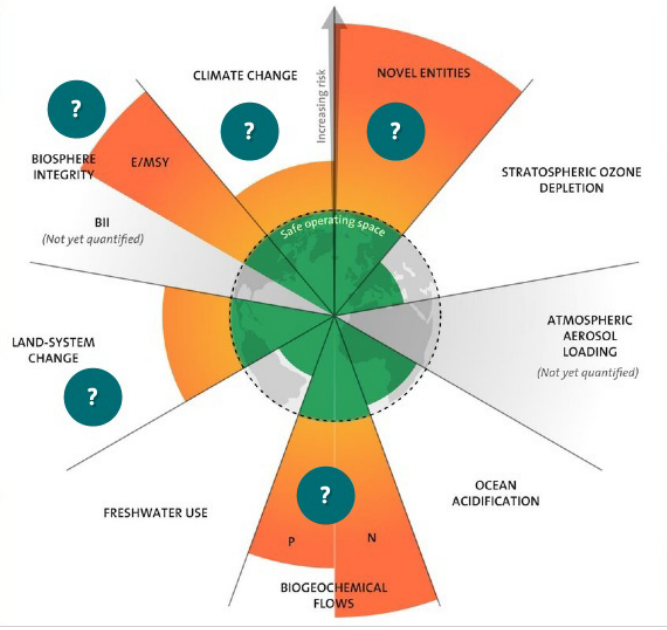
Fronteiras planetárias

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

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

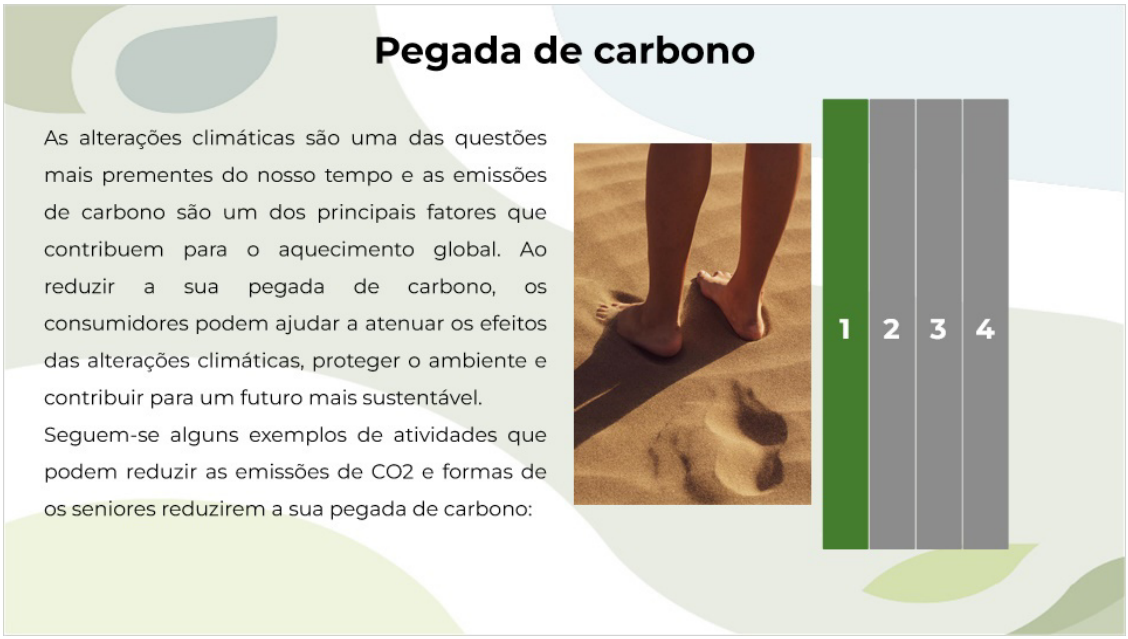
Clique para ver a visão geral!

Fronteiras planetárias (Nível de deslizamento)

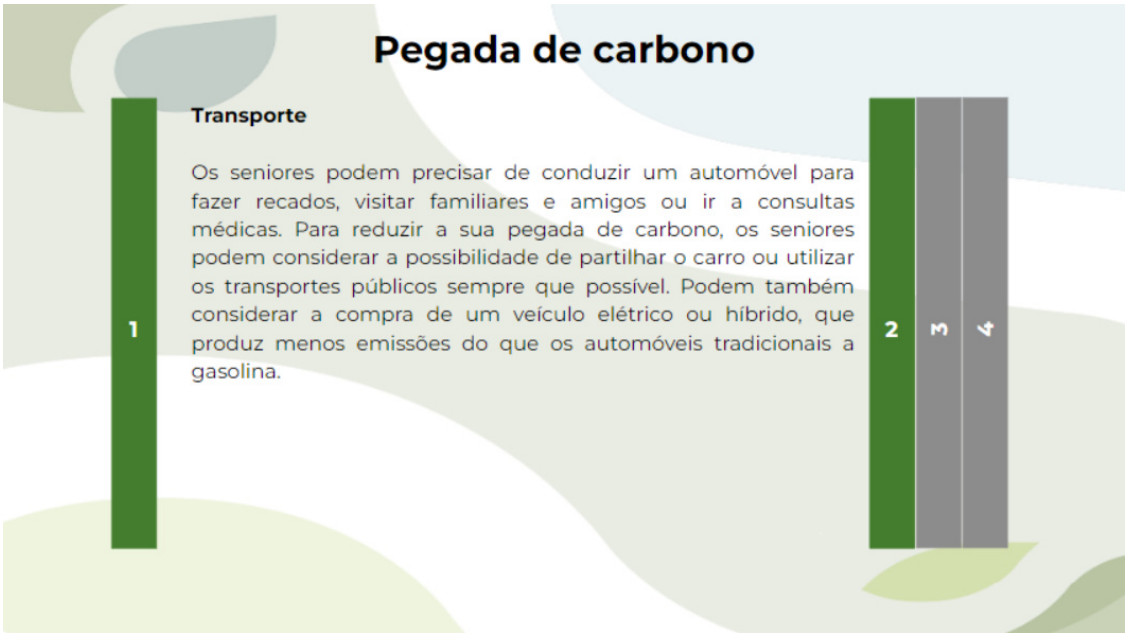


Voltar!

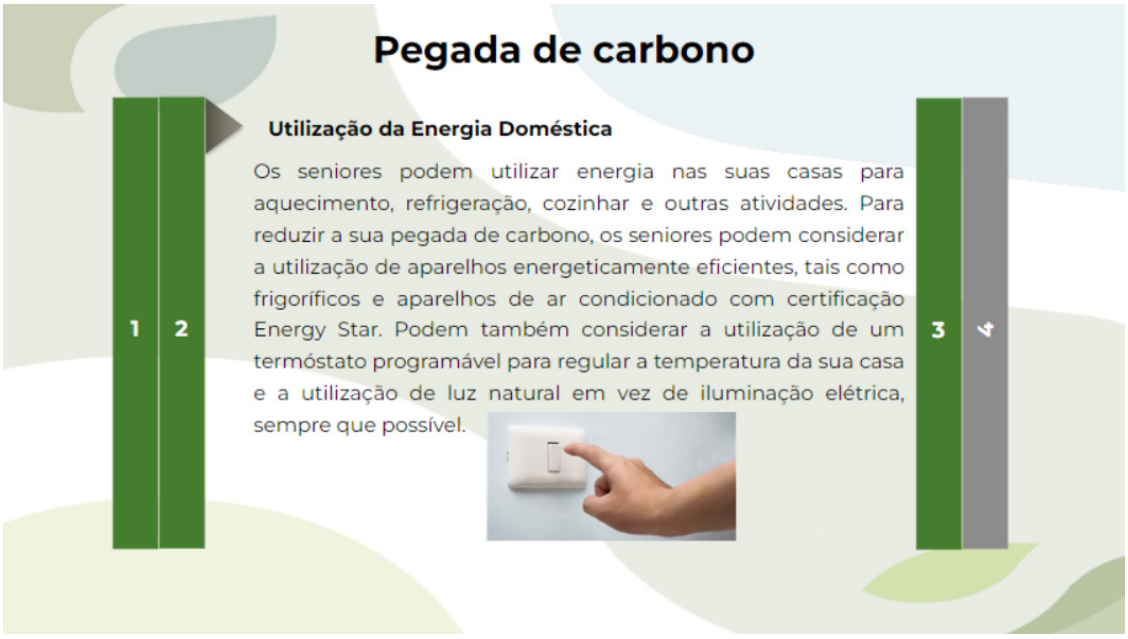
5.1.3 Pegada de carbono (1)



Transporte (Nível de deslizamento)



Utilização da Energia Doméstica (Nível de deslizamento)



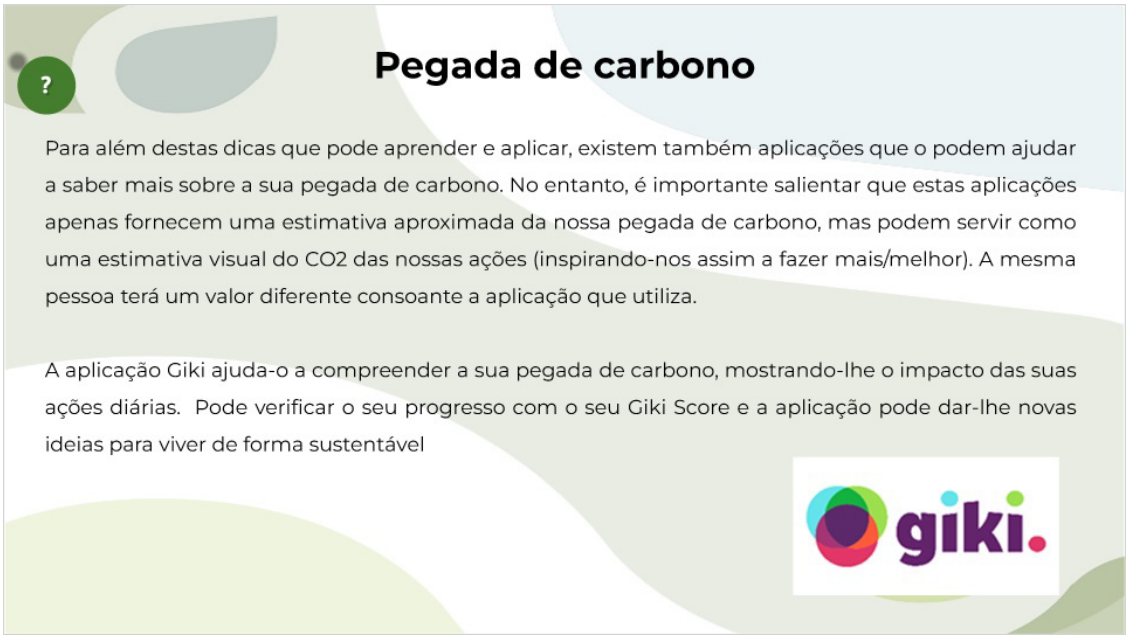
Escolhas Alimentares (Nível de deslizamento)



Redução de Resíduos (Nível de deslizamento)

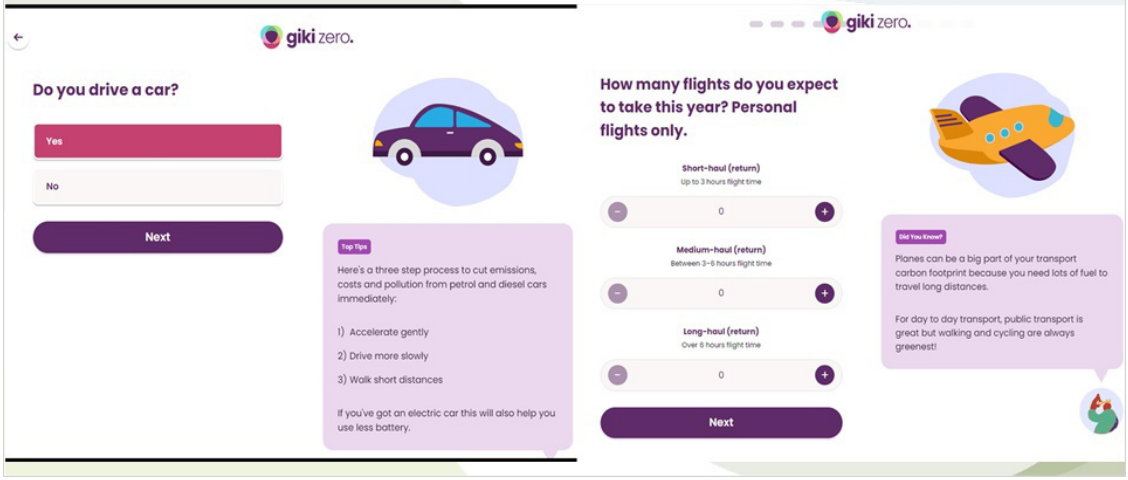


5.1.4 Aplicação Giki (1)



5.1.5 Aplicação Giki (2)

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

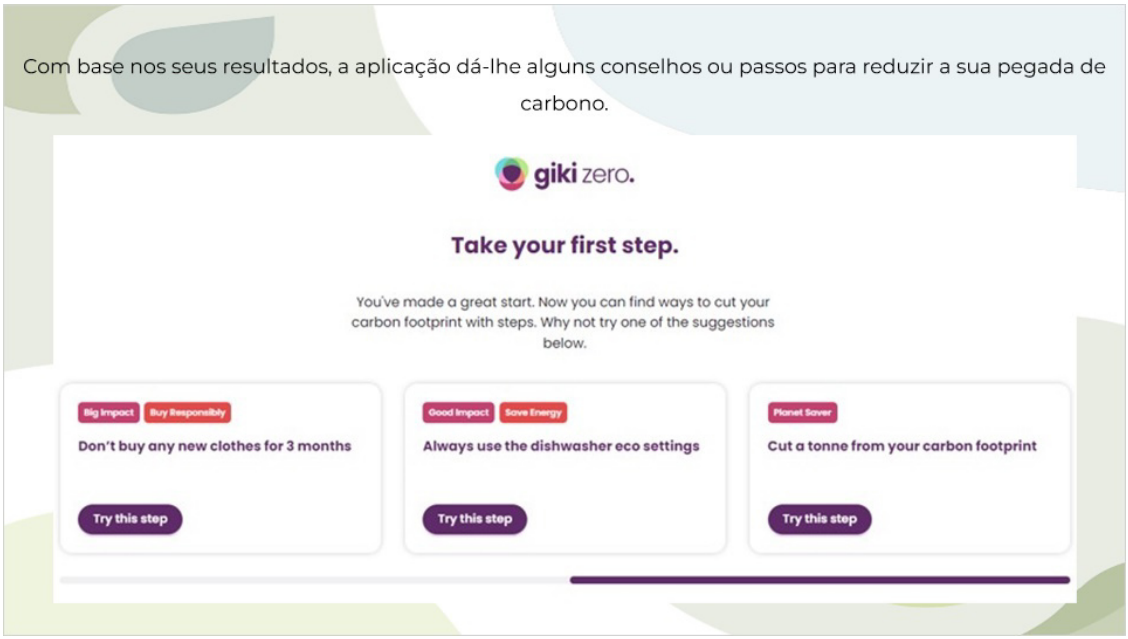


5.1.6 Aplicação Giki (3)

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



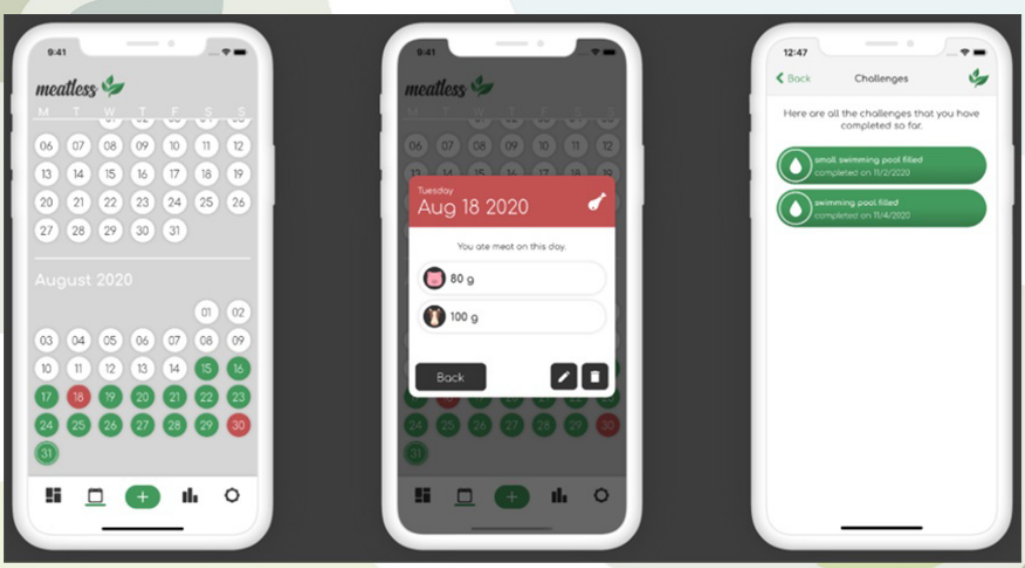
5.1.7. Pegada de carbono (5)



5.1.8 Aplicação Meatless (1)



5.1.9 Aplicação Meatless (2)



5.1.10 Pegada de carbono (8)

Pegada de carbono

Outras aplicações para calcular a sua pegada de carbono são:

Calculadora da pegada de carbono da ONU

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

Rede global de pegada

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

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

5.1.11 Outras aplicações



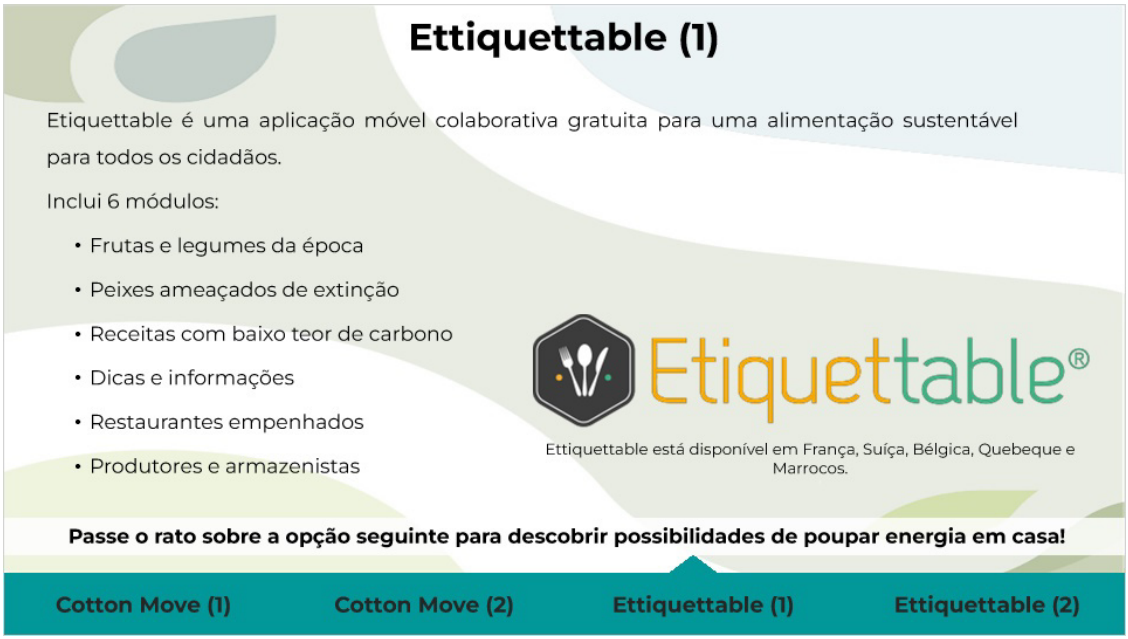
Cotton Move (1) (Nível de deslizamento)



Cotton Move (2) (Nível de deslizamento)



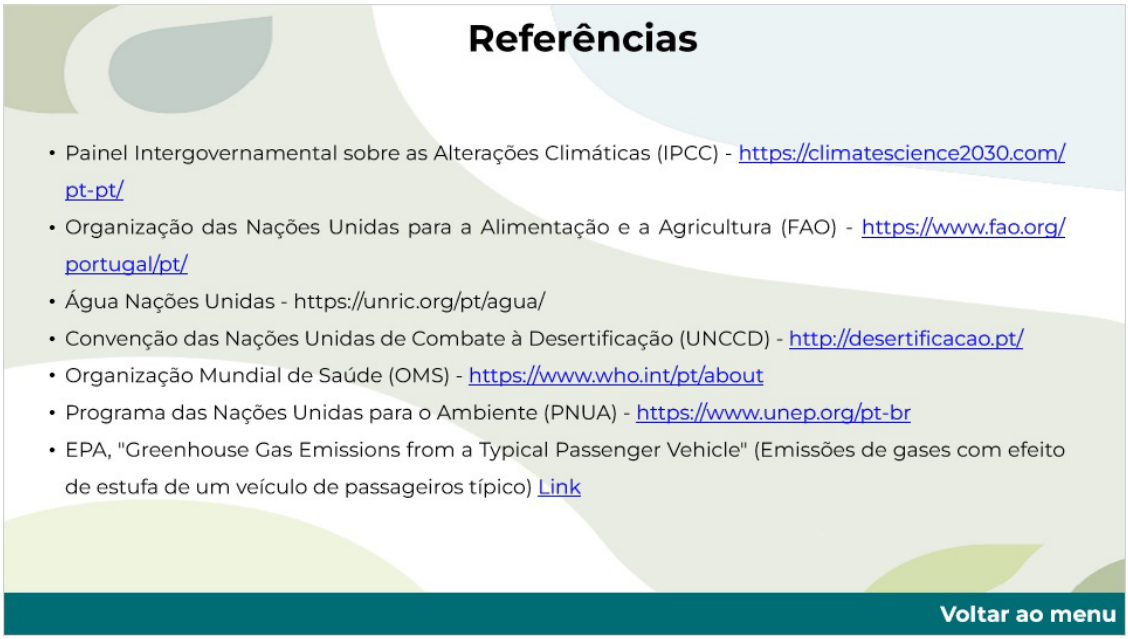
Etiquettable (1) (Nível de deslizamento)



Etiquettable (2) (Nível de deslizamento)

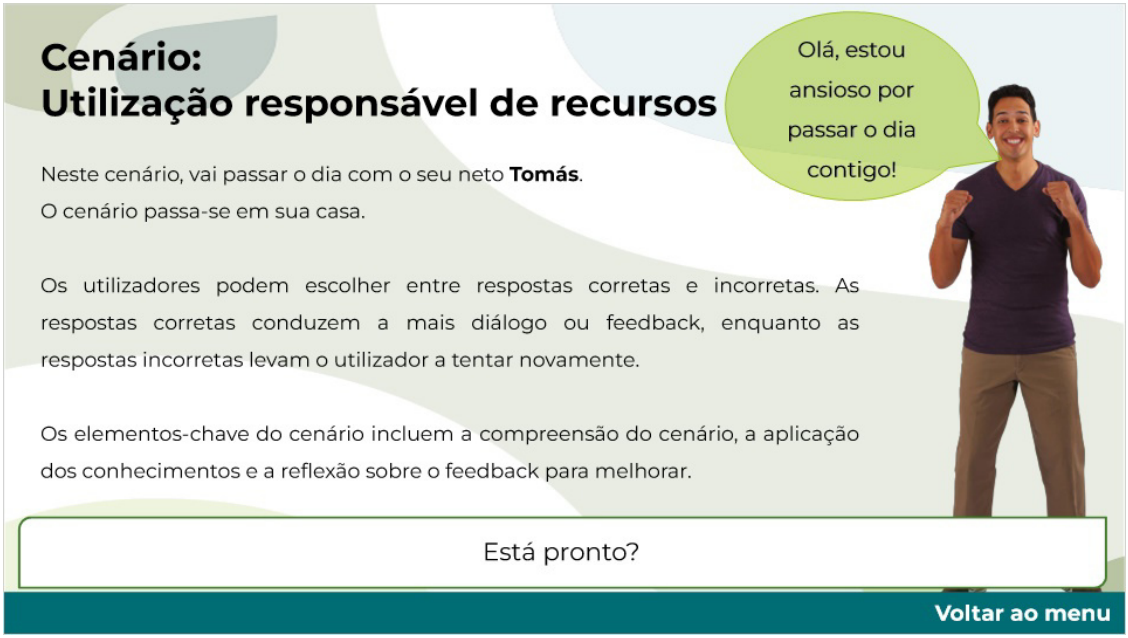


5.1.12 Outros - Utilização Responsável de Recursos (2)



5.2 Cenário Utilização Responsável de Recursos

5.2.1 Utilização Responsável de Recursos: Cenário

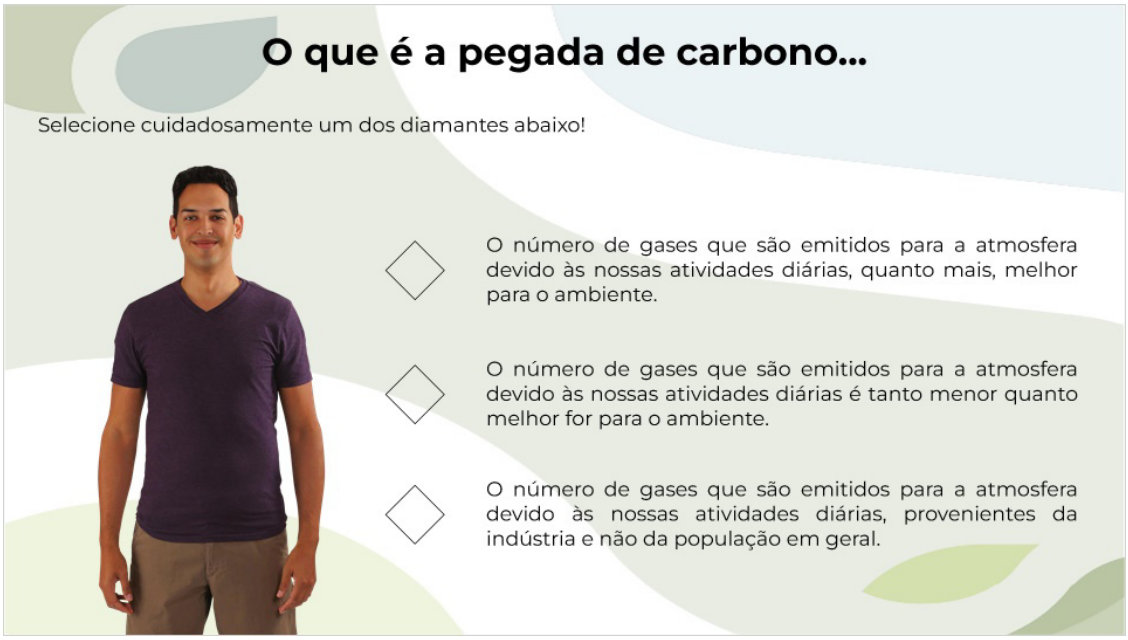


5.2.2 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



5.2.3 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 1

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



5.2.4 Utilização Responsável de Recursos: Cenário

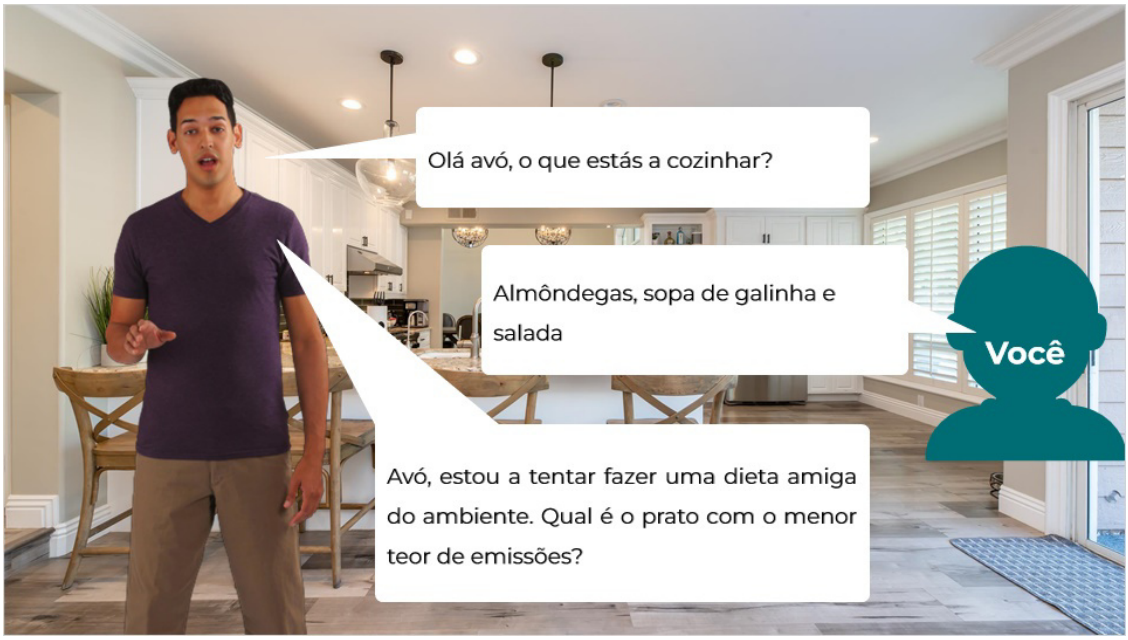


5.2.5 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 2

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



5.2.6 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



5.2.7 Utilização Responsável dos Recursos: Cenário Questão 3

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



5.2.8 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



5.2.9 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 4

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



5.2.10 Utilização Responsável de Recursos: Cenário



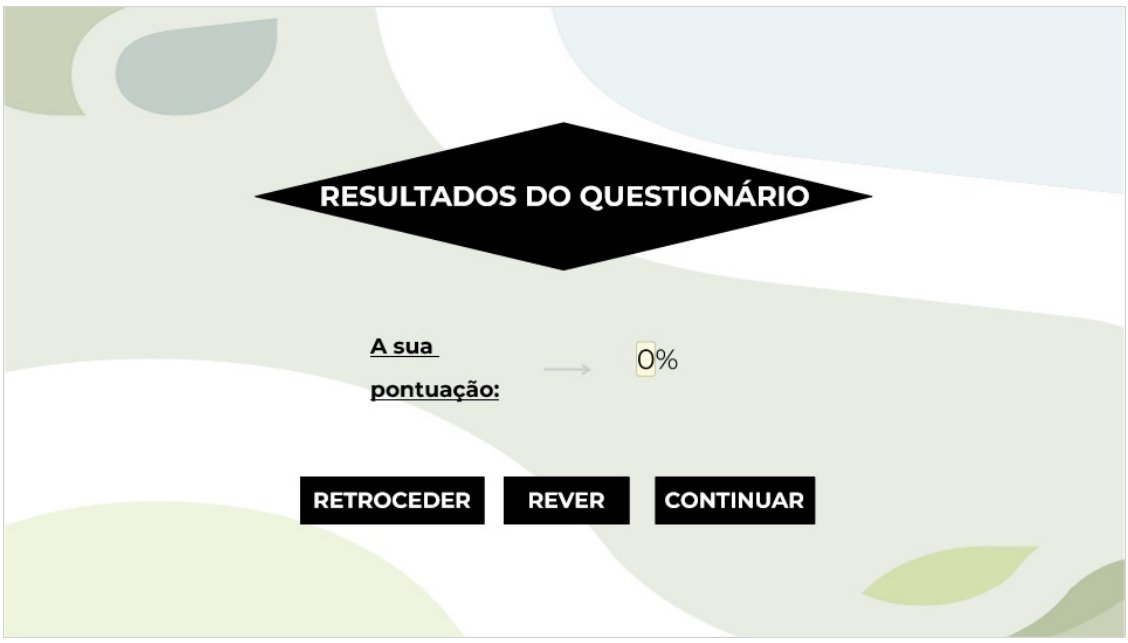
5.2.11 Utilização Responsável de Recursos: Cenário Questão 5

(Escolha uma, 10 pontos, 1 tentativa permitida)



5.2.12 Utilização Responsável de Recursos Cenário (Resultados do questionário)

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



5.2.13 Utilização Responsável de Recursos: Cenário (Árvore SEN4CE)

