

CONHECE A TUA PEGADA DE CARBONO

Hábitos que podem fazer a diferença!

consumo de ÁGUA

O mundo está a enfrentar uma crise de água iminente. É imperativo estar atento a cada gota.

VIAJAR

Os transportes afetam o ambiente de várias formas, sendo responsáveis por um quinto do total das emissões globais de carbono.

consumo de ENERGIA

Uma vez que uma grande percentagem da energia continua a ser produzida a partir de combustíveis fósseis, é importante limitar o consumo ou mudar para fontes renováveis.

gestão de RESÍDUOS

A gestão sustentável dos resíduos ajuda a reduzir o impacto das atividades humanas, gerindo os efeitos secundários.

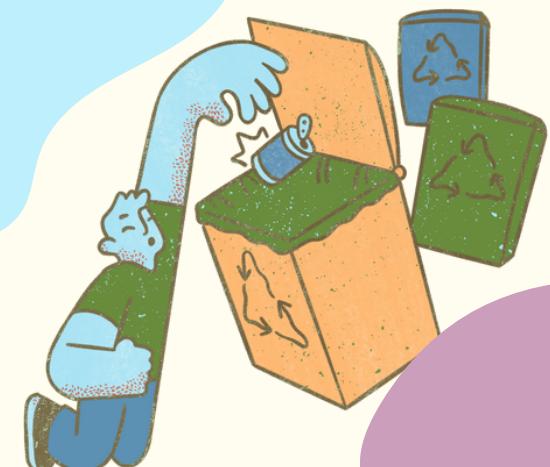
ALIMENTAÇÃO E DIETA

Nem todos os produtos alimentares são igualmente amigos do ambiente. Preferir os sustentáveis nas nossas dietas ajuda a reduzir a nossa pegada ecológica.

BENS e SERVIÇOS

A escolha de produtos com um processo de produção mais sustentável do ponto de vista ambiental é uma ótima forma de promover uma mudança positiva.

Todos os dias
HÁBITOS SUSTENTÁVEIS



<https://transition2primary.eu/>



Co-funded by
the European Union

O QUE FAZER

Comer menos carne e lacticínios

Escolher cozinhar em casa em vez de comer fora/take-out

Escolher mercearias locais e sustentáveis

**Escolher pequenas lojas de segunda
mão em vez de grandes cadeias**

Preferir serviços locais/teleserviços

**Reduzir
(Comprar menos, não substituir
desnecessariamente)
Reutilizar e doar
sacos, utensílios, copos, roupa)**

Reciclar e escolher produtos recicláveis

Separar os resíduos (secos, húmidos, sanitários, resíduos eletrónicos)

Composto

Poupar água na higiene pessoal (mãos, dentes, duche)

Poupar água na manutenção da casa (limpar o chão, carros, lavar a loiça)

Escolher andar a pé ou de bicicleta, transportes públicos

ou partilhar carro
Desligue as luzes, utilize lâmpadas
LED e fitas de alimentação.

Desligue os aparelhos e dispositivos, não carregar durante a noite

RASTREADOR SEMANAL:

The image shows a 64-square grid of rounded squares. Each square is defined by a dark olive-green outline. An orange circle is centered in the top-left area, overlapping the first three columns and the first four rows. Above the grid, the labels W1 through W8 are aligned horizontally, corresponding to the first eight columns of the grid.

PORQUE É IMPORTANTE

de todos os produtos alimentares, os produtos de origem animal são os que têm a maior pegada ecológica!

comer fora pode aumentar 3,5x a pegada de carbono em relação a cozinhar em casa!

uma cadeia de abastecimento mais curta,
ambientalmente
sustentável é o
é o caminho a seguir!

reduzir as deslocações é bom para o ambiente!

REDUZIR, REUTILIZAR, RECICLAR: LOS PILARES DE UMA GESTÃO SUSTENTÁVEL DOS RESÍDUOS!

a água é um recurso vital não renovável!
prevê-se que a procura ultrapasse a oferta
em 40% até 2030!

Andar a pé ou de bicicleta apenas 1 dia por semana pode reduzir a Tua pegada ecológica em 25%!

**REDUZIR A TUA PROCURA DE
ENERGIA REDUZ A UTILIZAÇÃO DE
COMBUSTÍVEIS FOSSEIS E, POR
CONSEQUENTE, A TUA PEGADA DE
CARBONO!**