

# 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

# RASTREADOR SEMANAL:

# PORQUE É IMPORTANTE

Comer menos carne e laticínios

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

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8
Comer menos carne e laticínios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escolher cozinhar em casa em vez de comer fora/take-out	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escolher mercearias locais e sustentáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escolher pequenas lojas de segunda mão em vez de grandes cadeias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preferir serviços locais/teleserviços	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzir (Comprar menos, não substituir desnecessariamente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reutilizar e doar (sacos, utensílios, copos, roupa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reciclar e escolher produtos recicláveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Separar os resíduos (secos, húmidos, sanitários, resíduos eletrónicos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Composto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poupar água na higiene pessoal (mãos, dentes, duche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poupar água na manutenção da casa (limpar o chão, carros, lavar a loiça)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escolher andar a pé ou de bicicleta, transportes públicos ou partilhar carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desligue as luzes, utilize lâmpadas LED e fitas de alimentação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desligue os aparelhos e dispositivos, não carregar durante a noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 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 FÓSSEIS E, POR CONSEQUENTE, A TUA PEGADA DE CARBONO!