

Title of Sustainable Development Goal:

13 – Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos

Ação Climática

Short Description of SDG:

As alterações climáticas são um dos maiores desafios da nossa sociedade, uma vez que acarretam muitos impactos adversos sobre os ecossistemas, setores económicos e saúde e bem-estar humanos, originando condições meteorológicas extremas e outros eventos relacionados com o clima. Tais alterações devem-se ao aumento das emissões de gases responsáveis pelo efeito de estufa (GEE), com destaque para o dióxido de carbono.

O ODS13 exorta-nos a reduzir substancialmente essas emissões e a melhorar a nossa capacidade de adaptação aos perigos e desastres naturais relacionados com o clima que já estão a ocorrer ou a aumentar.

É, portanto, necessário adotar comportamentos mais ecológicos a nível social, mas também individual. Tens real noção de como as alterações climáticas podem ter impacto na tua vida diária e estás ciente da tua própria contribuição para as mesmas?

Action Area 1

Action Area: Emissão de gases causadores de efeito de estufa

Question 1 (Action Area 1)

Já calculaste a tua “pegada de carbono”, ou seja, a quantidade média de dióxido de carbono lançado na atmosfera em resultado das tuas atividades?

1	Nunca.
2	Uma vez.
3	Às vezes.
4	Regularmente.

Question Feedback:

Para perceber a quantidade de emissões de efeito de estufa representada pelas tuas atividades diárias, podes calcular a tua pegada de carbono online e refletir sobre como podes reduzi-la e tomar medidas para ajudar a criar um mundo sem efeitos negativos para o clima. <https://offset.climateneutralnow.org/footprintcalc>

Question 2 (Action Area 1)

Com que frequência caminhas ou andas de bicicleta para te deslocares na tua localidade?

1	Nunca.
2	Raramente.
3	Frequentemente.

4	Sempre.
Question Feedback:	
Os transportes são responsáveis por cerca de um quarto de todas as emissões de efeito de estufa da UE. Evitar conduzir sempre que possível; preferir transportes públicos, bicicleta ou caminhadas; procurar alternativas como a partilha de veículos ou boleias quando não for possível evitá-lo, são soluções simples para minimizar o impacto climático da tua mobilidade.	

Question 3 (Action Area 1)	
Que tipo de condutor/a és? Sabias que a maneira como conduzes pode ter impacto nas emissões de CO ₂ do teu carro?	
1	Não sei nada sobre esse assunto.
2	Conheço algumas dicas para reduzir as emissões do meu carro.
3	Sei perfeitamente como reduzir as emissões do meu carro.
4	Nunca uso carro, prefiro transportes públicos ou bicicleta!
Question Feedback:	
A maneira como conduzes tem um grande impacto na quantidade de combustível que o teu carro usa e na quantidade de CO ₂ que emite. Pensa em evitar travagens e acelerações desnecessárias; manter os teus pneus cheios; remover grades de tejadilho e outros acessórios externos que não estejam em uso (para limitar a resistência aerodinâmica); fazer uma manutenção regular do veículo; limitar o uso do ar condicionado e desligá-lo alguns Kms antes de chegar ao destino; limitar a velocidade; etc.	

Action Area 2
Action Area: Consumo energético

Question 1 (Action Area 2)	
Quantos comportamentos já alteraste para limitar o consumo de energia em casa?	
1	Nenhum.
2	Um ou dois.
3	Mais de 5.
4	Mais de 10.
Question Feedback:	
Em 2017, as famílias representavam 27% do consumo final de energia (ver Eurostat Consumo doméstico de energia). Os investigadores estimam que a adoção de intervenções baseadas em estratégias comportamentais poderia reduzir o consumo individual de energia em 5 a 20%.	

Question 2 (Action Area 2)

Está na hora de substituir as lâmpadas do teu quarto! Sabes como escolher uma lâmpada com baixo consumo de energia?	
1	Não sei nada sobre o assunto.
2	Vou comprar o mesmo tipo de lâmpada que tinha.
3	Vou comprar um LED eficiente e de longa duração.
4	Leio sempre o rótulo da lâmpada antes de escolher e comprar a mais eficiente.
Question Feedback:	
Substitui as lâmpadas por outras de baixo consumo. A escolha de uma lâmpada com baixo consumo de energia reduzirá o teu gasto de energia mensal e, conseqüentemente, as tuas despesas. O brilho e a temperatura da cor também desempenham um papel no consumo energético da lâmpada. Portanto, escolha a lâmpada de acordo com as tuas necessidades (para leitura, para ambiente acolhedor, etc.) e lê atentamente o rótulo!	

Question 3 (Action Area 2)	
Desconectas TVs, computadores e outros aparelhos eletrónicos quando não estão em uso?	
1	Nunca.
2	Às vezes, quando saio de casa por longos períodos de tempo.
3	Todas as noites.
4	Sempre que não estou a usar um dispositivo.
Question Feedback:	
Qualquer dispositivo conectado a uma tomada está a consumir energia, mesmo quando em <i>standby</i> . Para limitar a tua pegada de carbono, podes usar tomadas múltiplas com interruptores individuais. Como alternativa, podes desconectar os equipamentos eletrónicos quando não estiveres a utilizá-los.	

Action Area 3	
Action Area: Vida sustentável	

Question 1 (Action Area 3)	
Usas roupas em segunda mão (da tua família, amigos ou compradas)?	
1	Nunca.
2	Raramente.
3	Frequentemente.
4	Muito frequentemente.
Question Feedback:	
Sabias que estudos – tendo em conta a produção do algodão, manufatura, transporte e lavagem – mostram que são necessários 3.781 litros de água para fazer um par de calças de ganga? O processo equivale a cerca de 33,4 quilos de	

carbono emitido, o mesmo que conduzir por 111 Kms ou ver 246 horas de TV num ecrã grande. (fonte: <https://www.unenvironment.org/news-and-stories/story/cleaning-couture-whats-your-jeans>)

Question 2 (Action Area 3)

Quantas vezes por semana comes carne?

1	Como carne todos os dias.
2	3 a 5 vezes por semana.
3	1 a 3 vezes por semana.
4	Raramente como carne.

Question Feedback:

Nem todos os alimentos são produzidos da mesma forma: alguns usam mais terra, fertilizantes e energia e, portanto, têm um maior potencial para contribuir para as alterações climáticas - uma maior pegada de carbono. A carne, principalmente a bovina, representa uma grande pegada de carbono, devido à forma como os animais são criados, alimentados e transformados para chegar ao nosso prato. Talvez esteja na hora de repensares a tua dieta e tentar saber mais sobre como as vacas, cordeiros ou frangos que comes são criados!

Question 3 (Action Area 3)

Ages em prol da sustentabilidade na tua comunidade (por meio de associações, iniciativas de vizinhos, escolas, autoridades locais ou outros)?

1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Eu mesmo/a iniciei uma ação sustentável local.

Question Feedback:

Viver de forma sustentável é uma escolha, com mudanças simples que levam à redução do consumo de recursos naturais e a um impacto sobre o meio ambiente. Quando as mudanças rumo à sustentabilidade são partilhadas com outras pessoas (por meio de hortas comunitárias, troca de produtos ou serviços, limpeza de espaços públicos, etc.), os esforços individuais somados tornam-se mais eficientes e toda a comunidade pode beneficiar da ação.

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um apoio ao conteúdo, que reflete apenas os pontos de vista dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.

