



Manual

do

Influencer pelo Ambiente

Hélder Spínola

Sílvia Mateus Carreira



Projeto' UMa Família, Um Planeta'

Funchal, 2022

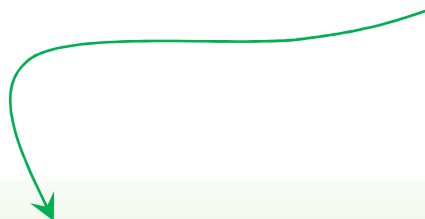
Cofinanciado por:

**FUNDO
AMBIENTAL**

 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**
AMBIENTE E
AÇÃO CLIMÁTICA

 **ENEA
2020** ESTRATÉGIA NACIONAL
de EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Por uma melhor CULTURA AMBIENTAL



Sistema complexo de códigos, padrões e modelos de organização partilhados por uma sociedade, ou um grupo social, aprendidos através da educação e da socialização, e que contribuem para a manutenção dos equilíbrios ambientais. Manifesta-se através de normas, crenças, valores, conceitos, conhecimentos, hábitos, práticas, expetativas, estilos de vida, instituições, e modelos de organização social e económica que, como um todo, garantem a sustentabilidade ambiental de uma comunidade.

Spínola, 2020

Ficha Técnica:

Título: Manual do *Influencer* pelo Ambiente
Autores: Hélder Spínola
Sílvia Mateus Carreira
Edição: Universidade da Madeira
Ano: 2022
Cidade: Funchal
ISBN: 978-989-8805-75-1

Índice

1. Qual o desafio da sustentabilidade ambiental? (pág. 4)
2. O que é o Projeto 'UMa Família, Um Planeta'? (pág. 5)
3. Quem são os *Influencers* pelo Ambiente? (pág. 6)
4. Como atuam os *Influencers* pelo Ambiente? (pág. 7)
5. Quais as boas práticas a adotar e como fazê-lo? (pág. 12)
6. O que deve saber, sentir e fazer um *Influencer* pelo Ambiente? (pág. 26)
7. Bibliografia (pág. 33)
8. Anexos (pág. 34)

1. Qual o desafio da sustentabilidade ambiental?

Desde a década de 1970 que a humanidade consome mais recursos do que aqueles que a Terra consegue repor e produz poluição para além da capacidade de depuração do Planeta (Figura 1). Como consequência, atualmente, chegamos ao ponto de a data em que consumimos mais recursos do que aqueles que o Planeta consegue produzir até ao fim do ano ser já antes do início do mês de agosto. Segundo a Organização Mundial de Saúde, no mundo, hoje, nove em cada dez pessoas respira ar de má qualidade, morrendo, todos os anos, mais de 7 milhões de pessoas devido à poluição do ar. As emissões poluentes resultantes da queima de combustíveis fósseis reduzem em mais de um ano a esperança média de vida, subtraindo anualmente à humanidade mais de 230 milhões de anos. Cerca de um milhão de espécies estão ameaçadas e a taxa de extinção está a acelerar a um ritmo nunca antes registado na história da humanidade. Em média, por ano, desde 2014, uma área correspondente ao tamanho do Reino Unido tem sido desflorestada e o ritmo de destruição das florestas tropicais primitivas aumentou em 44%. A produção e dispersão de plástico é de tal forma elevada que já está presente sob a forma de microplásticos na comida que comemos, na água que bebemos e no ar que respiramos, podendo representar a ingestão de duzentas e oitenta micropartículas de plástico por dia, o equivalente a um cartão de crédito por semana. Como corolário destes e de muitos outros desequilíbrios ambientais exacerbados no último meio século, surgem as alterações climáticas, confrontando hoje a humanidade com uma crise ecológica grave e global. Equilibrar o consumo de recursos e a produção de poluição decorrentes das atividades humanas com as capacidades e limites do Planeta é o nosso desafio. Vamos a isso!

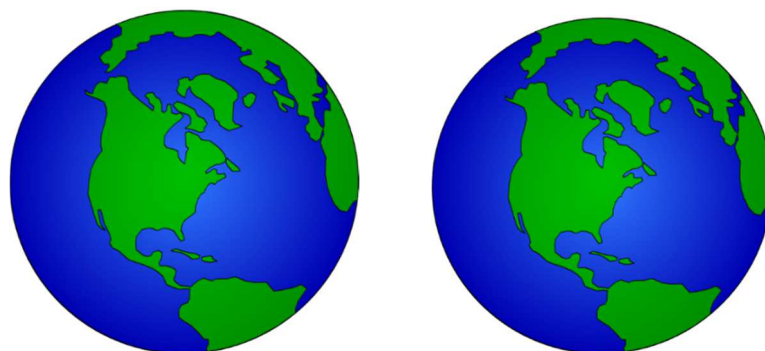


Figura 1- Para que vivêssemos em equilíbrio com a capacidade do Planeta mantendo os atuais níveis de poluição e consumo de recursos, para além daquele que temos, precisaríamos de mais um Planeta. Imagem: <https://freesvg.org/blue-and-green-globe>

2. O que é o Projeto ‘UMa Família, Um Planeta’?

‘UMa Família, Um Planeta’ (Figura 2) é um projeto de educação ambiental iniciado na Universidade da Madeira (UMa) com a abertura do ano letivo 2021/2022 e que foi selecionado para cofinanciamento pelo Fundo Ambiental e pelo Ministério do Ambiente e Ação Climática, através do concurso para “apoiar uma nova cultura ambiental, no âmbito da Estratégia Nacional de Educação Ambiental 2020- Produção e Consumo Sustentáveis”. Este projeto inovador tem por objetivo promover a literacia e a cultura ambiental relativamente à economia circular, em particular no desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e comportamentos que suportem, individual e coletivamente, um consumo mais sustentável. Para dar suporte a uma abordagem socioeducativa que promova literacia e cultura ambiental, o projeto ‘UMa Família, Um Planeta’ aposta no desenvolvimento de diversas iniciativas que terão lugar no Campus Universitário, nomeadamente a criação de um Circuito Ambiental, dinâmicas teatrais de sensibilização, exposições, debates e ações de formação, procurando promover hábitos sustentáveis como a utilização de copos e garrafas reutilizáveis, a prevenção do desperdício alimentar, a correta separação dos resíduos para reciclagem, assim como o uso eficiente dos recursos naturais, nomeadamente a água. Na abordagem estratégica do Projeto assume particular importância a constituição de um grupo de voluntários (*Influencers* pelo Ambiente) que irá desempenhar um papel socioeducativo na dinamização da Comunidade Académica e das suas próprias famílias.



Figura 2- Logotipo do Projeto ‘UMa Família, Um Planeta’, da autoria de Ana Joana Góis Fernandes.

3. Quem são os *Influencers* pelo Ambiente?

São voluntários que participam no Projeto 'UMa Família, Um Planeta', de entre alunos, docentes e funcionários da Universidade da Madeira, ou outros, adotando boas práticas ambientais e divulgando-as junto de colegas, amigos e familiares, através do exemplo e de interações sociais (Figura 3).



Figura 3- Os voluntários *Influencers* pelo Ambiente adotam boas práticas ambientais e promovem a sua disseminação junto de amigos, colegas e familiares. A figura do Influencer pelo Ambiente assume um papel central no processo socioeducativo associado ao Projeto 'UMa Família, Um Planeta'.
Imagem: <https://ecoescolas.pt/umafamilia-umplaneta.html>

4. Como atuam os *Influencers* pelo Ambiente?

Os interessados em ser *Influencers* pelo Ambiente podem se inscrever enviando mensagem para umafamilia.umplaneta@mail.uma.pt ou eco.escolas@mail.uma.pt. Posteriormente serão convidados a preencher uma ficha de inscrição (Anexo 1) e um inquérito inicial (Anexo 2). Após a sua inscrição no Projeto, seguem uma metodologia de 3 passos na sua ação como agentes do processo socioeducativo que procura promover a literacia e a cultura ambiental nos grupos sociais em que se inserem (Figura 4):

1º SER EXEMPLAR E COERENTE

2º EXPOR PUBLICAMENTE O SEU EXEMPLO

3º INTERAGIR COM O SEU GRUPO SOCIAL

Passo opcional: INSCREVER-SE NA AÇÃO ‘FAMÍLIAS PELO PLANETA’



Figura 4- A metodologia dos 3 passos a ser seguida pelos *Influencers* pelo Ambiente: 1º Ser exemplar; 2º Expor o seu exemplo; e 3º Interagir socialmente.

1º SER EXEMPLAR E COERENTE

O primeiro passo para desempenhar a função de *Influencer* pelo Ambiente é estar sensibilizado e motivado para adotar boas práticas ambientais (Figura 5), desde o uso da garrafa reutilizável para consumo de água da rede pública, evitando a produção de embalagens de plástico originada pela água engarrafada, até à prevenção do desperdício alimentar e à poupança de água, passando pela separação dos resíduos para reciclagem e o uso do copo reutilizável nas máquinas de café, entre outras. Ser um bom exemplo e mostrar coerência entre as palavras e as práticas é a base da eficácia da educação ambiental informal que cada um de nós pode desenvolver nos contextos socioculturais em que nos inserimos. Nos tópicos seguintes encontra informação sobre como adotar estas e outras boas práticas ambientais, assim como os aspetos do conhecimento, atitude e comportamento que devem fazer parte da sua literacia ambiental.



Figura 5- É essencial que o *Influencer* pelo Ambiente seja um cidadão ativo na adoção de boas práticas ambientais de modo que se constitua em um bom exemplo para aqueles que o rodeiam. Imagem: <https://freesvg.org/waste-separation-vector-illustration>

2º EXPOR PUBLICAMENTE O SEU EXEMPLO

Para que a adoção das boas práticas ambientais prevista no primeiro passo desta metodologia ganhe maior projeção junto de colegas, amigos e familiares, e passe a ser uma referência a seguir, essas práticas devem ser evidenciadas, tornando-se bem visíveis junto do grupo social em que o voluntário se insere. Assim, sempre que surja a oportunidade, as boas práticas ambientais devem ser praticadas em público, fazendo-se notar e mostrando algum orgulho em o exibir, podendo partilhar imagens dos seus bons exemplos nas redes sociais e legendando-as com frases de incentivo para que outros façam o mesmo. No mesmo sentido, sugere-se ainda a gravação e partilha de pequenos vídeos.



Figura 5- Além de adotar boas práticas ambientais, o *Influencer* pelo Ambiente deve fazê-lo da forma mais notada possível de modo que o seu exemplo possa ser percebido e seguido por outros. Imagem: <https://pxhere.com/en/photo/1639124>

3º INTERAGIR COM O SEU GRUPO SOCIAL

Depois de adotar um conjunto de boas práticas ambientais e ser reconhecido(a) no seu grupo social também por isso, inicie a fase de interação com as pessoas que partilham consigo determinados momentos do quotidiano (Figura 6). A forma mais óbvia de encetar esta interação é, ao desenvolver uma determinada boa prática ambiental na presença de outros, questioná-los se também têm esse cuidado ou porque que não a fazem. Qualquer das formas, essa interação deve ser o mais espontânea possível (não deve ser forçada), deve surgir naturalmente e de forma contextualizada no decorrer das conversas e práticas do dia a dia, e pode, por exemplo, iniciar-se com uma pergunta sobre a opinião do outro, com uma conversa para esclarecer uma dúvida ou com um reparo a alguém que deixou lixo fora do caixote, ou não separou para reciclagem uma garrafa de água, ou separou-a mal colocando-a no contentor errado. Adicionalmente, se no mesmo grupo social estiver presente mais praticantes das boas práticas ambientais em causa, a eficácia da transformação socioeducativa que se pretende nos restantes tende a ser maior, pelo que, sempre que possível, recomenda-se uma participação em grupo (podes incentivar colegas e amigos a se inscreverem no Projeto 'UMa Família, Um Planeta', nesta modalidade *Influencer* pelo Ambiente).



Figura 6- A interação social entre o *Influencer* pelo Ambiente e os seus colegas, amigos e familiares possibilita uma maior transformação socioeducativa e promoção da cultura ambiental. Imagem: <https://freesvg.org/studentgroup-fixed>

Passo opcional: INSCREVER-SE NA AÇÃO ‘FAMÍLIAS PELO PLANETA’

Como expoente máximo da participação dos *Influencers* pelo Ambiente no Projeto ‘UMa Família, Um Planeta’ está a participação na ação ‘Famílias pelo Planeta’, na qual as suas famílias (ou colegas de residência) são envolvidas num processo de implementação de boas práticas ambientais em contexto residencial (Figura 7). Para saber mais, envie mensagem para umafamilia.umplaneta@mail.uma.pt.



Figura 7- O *Influencer* pelo Ambiente é desafiando a envolver a sua família ou outro grupo com o qual partilhe residência. O contexto residencial é ideal para a transformação sociocultural necessária para a promoção das boas práticas ambientais. Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/garoto-filho-1300136/>

5. Quais as boas práticas a adotar e como fazê-lo?

O *Influencer* pelo Ambiente centra a sua participação na adoção de boas práticas ambientais, com foco particular no contexto proporcionado pela Universidade da Madeira, mas que se aplica a qualquer outra circunstância. Estas são as principais boas práticas para as quais convidamos os *Influencers* pelo Ambiente:

A. Uso de garrafa reutilizável- Consumir água regularmente ao longo do dia traz grandes benefícios para a saúde, mas fazê-lo recorrendo à água engarrafada significa a produção de grandes quantidades de resíduos plásticos, para além de outras implicações ambientais negativas. A água da rede pública tem qualidade e no Campus Universitário da Penteada dispomos de duas fontes de água fresca e filtrada (piso zero, junto à sala de estudo; e piso +1 na mesma direção) para reencher as garrafas e poder consumir quanta água necessitar sem produzir resíduos e poupando nos custos. O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza garrafas reutilizáveis aos *Influencers* pelo Ambiente (Figura 8).



Figura 8- O uso da garrafa reutilizável para consumo de água previne a produção de muito lixo plástico.

Imagem: <https://pxhere.com/en/photo/748071>

B. Uso de lenço de pano para enxugar as mãos- As casas de banho da Universidade da Madeira possuem um sistema de enxugar as mãos com base na utilização de toalhetas de papel. Apesar de ser papel reciclado, o seu uso representa a produção de muitos resíduos. Entretanto, também estão disponíveis nas casas de banho do lado poente equipamentos elétricos de secagem das mãos, os quais significam uma melhor opção ambiental em comparação com o papel, mas não são a solução perfeita. Propomos a recuperação do velho hábito de usar lenços de pano reutilizáveis de bolso/carteira para enxugar as mãos (Figura 9) como forma de reduzir ao mínimo o impacte ambiental decorrente de enxugar as mãos. O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza lenços de pano aos *Influencers* pelo Ambiente.



Figura 9- O uso de um simples lenço de pano para enxugar as mãos previne muitas toalhetas de papel no lixo. Imagem: <https://openclipart.org/detail/335362/handkerchief-lady-colour-remix>

C. Uso de copo reutilizável nas máquinas do café- As máquinas de venda de café dispensam automaticamente copos de papel que, pela sua constituição e por estarem contaminados após o uso, não são recicláveis. Há alguns anos, estes copos eram de plástico, o que ainda era pior. O uso de copos descartáveis representa uma boa parte do lixo produzido no Campus Universitário, sendo por vezes abandonado fora dos contentores. A solução está no uso do copo reutilizável individual (Figura 10). As máquinas de venda de café possuem uma opção 'sem copo' com redução de 5 cêntimos no preço. Passando a utilizar o seu próprio copo reutilizável reduz a produção de resíduos e ainda consegue o café mais barato. O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza copos reutilizáveis aos *Influencers* pelo Ambiente.



Figura 10- Existem soluções muito práticas para que cada um tenha o seu copo reutilizável e previna inúmeros copos descartáveis a irem para o lixo.

D. Uso de sacos de pano reutilizáveis- Apesar da legislação ter vindo a combater o uso de sacos de plástico, tornando-os pagos, continuamos ainda muito apegados a essa prática, não só para transportar as compras como também para acondicionar frutas e legumes nas idas ao mercado/supermercado. No entanto, as alternativas ao uso do saco de plástico descartável já estão disponíveis e o seu uso pode ser bastante prático, é apenas uma questão de hábito. Desafiamos os *Influencers pelo Ambiente* a adotar o uso de sacos reutilizáveis nas compras e em outras circunstâncias (Figura 11). O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza sacos de pano reutilizáveis aos *Influencers pelo Ambiente*.



Figura 11- O uso de sacos de pano reutilizáveis em alternativa aos de plástico descartável permite minimizar a produção de resíduos nas idas às compras. Imagem: <https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/48329293256>

E. Separação dos resíduos para reciclagem- A prioridade é sempre a de evitar a produção de lixo (com as opções reutilizáveis, por exemplo), mas mesmo assim acabamos por produzir algum. Assim, a correta separação para reciclagem é uma prática essencial na boa gestão dos resíduos que produzimos (Figura 12), sendo essencial que não se cometam determinados erros frequentes, como o de colocar copos de papel do café ou guardanapos sujos no papelão (azul), quando devem ir para o lixo geral (indiferenciado), pacotes de leite ou sumo no papelão, quando o seu destino deve ser o embalão (amarelo), ou pratos, chávenas e copos partidos no vidro, quando devem ser colocados no lixo geral. É preciso estar bem informado para fazer uma separação correta, bastando para tal compreender a informação disponível nos ecopontos existentes nos corredores da Universidade da Madeira. Para docentes e funcionários, O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza ecopontos para que possam fazer a separação nos seus gabinetes. Para os resíduos orgânicos existem compostores nos ecopontos exteriores junto ao bar e à cantina, além de vermicompostores junto ao jardim indígena, no pátio da sala de estudo do piso zero.



Figura 12- Embora a diminuição da produção de resíduos seja prioridade, separar os materiais para reciclagem é essencial. Em qualquer local que estejamos, em casa ou na Universidade, devemos procurar um ecoponto para separar o nosso lixo. Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/lixo-recipiente-reciclando-157110/>

F. Uso do cinzeiro- Apesar da legislação prever coimas, o abandono de beatas de cigarro no chão é ainda muito frequente e é um dos principais itens encontrados nos oceanos. As beatas não são biodegradáveis e devem ser sempre colocadas num cinzeiro ou caixote de lixo (Figura 13). No Campus Universitário da Penteada dispomos de cinzeiros à entrada do Edifício e o Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza cinzeiros individuais aos *Influencers* pelo Ambiente que sejam fumadores (Figura 14).



Figura 13- O melhor é não fumar, mas, pelo menos, as pontas de cigarro devem ser colocadas no cinzeiro ou caixote do lixo. Imagem: <https://freesvg.org/1548374095>



Figura 14- O Projeto 'UMa Família, Um Planeta' disponibiliza aos *Influencers* pelo Ambiente que sejam fumadores cinzeiros individuais portáteis para que sejam exemplares na gestão das beatas que produzem.

G. Uso das escadas- Utilizar as escadas contribui para nos mantermos ativos e saudáveis, e evita a poluição associada à produção da eletricidade que faz funcionar os elevadores. Utilize as escadas em vez do elevador, até porque, não raras vezes, consegue chegar mais depressa (Figura 15).



Figura 15- O uso das escadas em vez do elevador poupa energia e reduz emissões poluentes, contribuindo para uma vida mais ativa e saudável. Imagem: <https://iconscout.com/illustration/career-2112532>

H. Aproveitar a luz natural- Dependendo das características das salas de aula e dos gabinetes (ou mesmo em casa), há muitas vezes a possibilidade de maximizar o aproveitamento da luz natural e evitar ligar as luzes, poupando eletricidade e prevenindo poluição. Abra os estores e deixe a luz natural entrar na sala (Figura 16).



Figura 16- A luz natural é uma energia renovável muito fácil de aproveitar, permitindo usufruir de uma luz mais agradável e prevenindo a poluição associada à produção de eletricidade necessária ao funcionamento das lâmpadas. Imagem: <https://freesvg.org/clear-sky-seen-through-the-open-window>

I. Não usar a sanita como caixote do lixo- A sanita não é um caixote do lixo, serve apenas para receber aquilo que vem de dentro do nosso corpo. Infelizmente, a grande quantidade de resíduos de diversos tipos que são descartados nos esgotos, desde toalhas húmidas, óleos, fios dentários, pensos higiénicos e tampões, preservativos, pequenas embalagens e, entre outros, peças de roupa, provoca entupimentos, problemas nas estações elevatórias e de tratamento, e poluição nas ribeiras e no mar. Ao lado de qualquer sanita deve existir sempre um caixote de lixo (Figura 17).

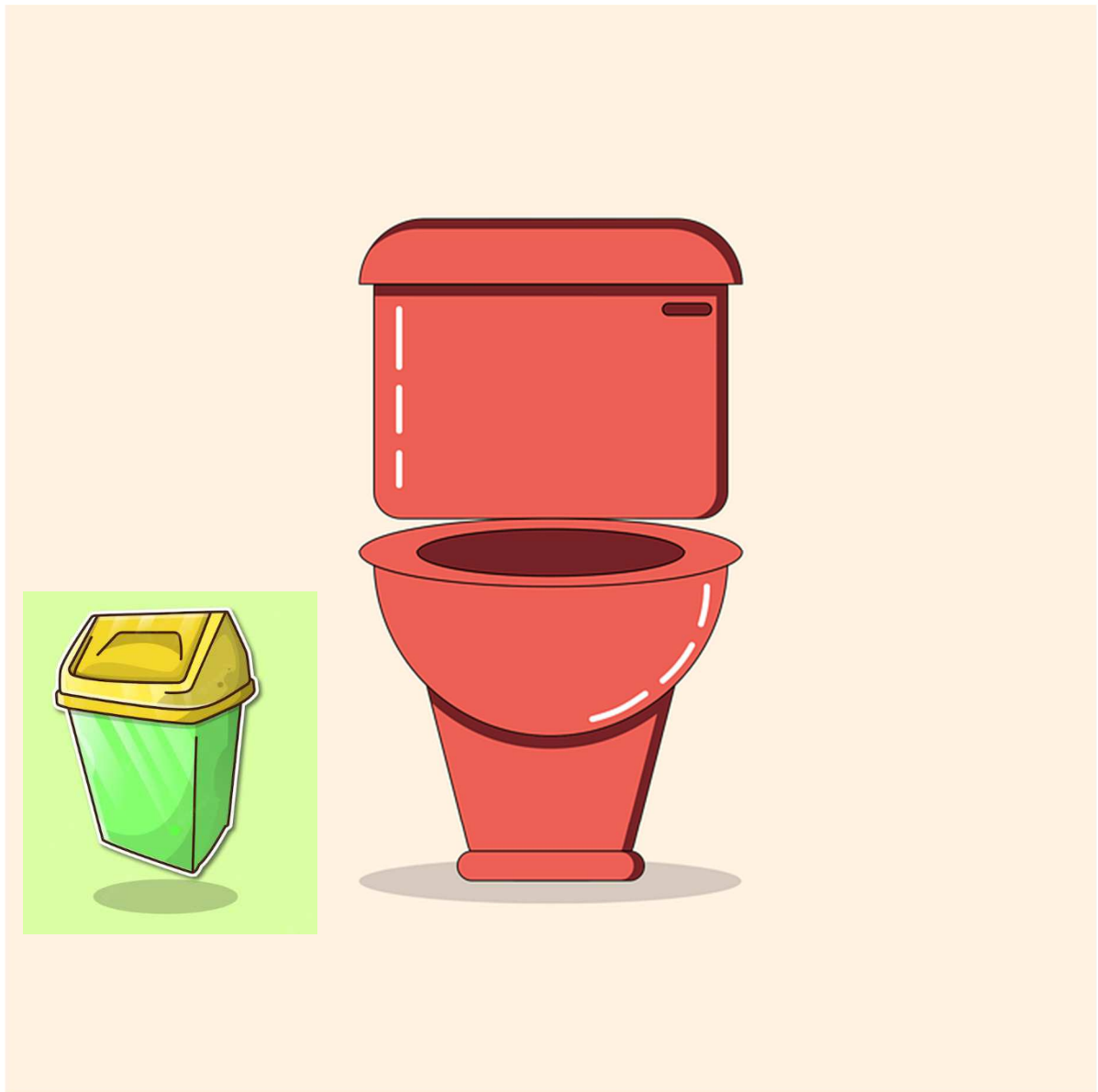


Figura 17- O lixo nunca deve ser deitado na sanita, deve ir para o caixote, evitando poluição e consumos acrescidos de água. Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/toaletes-banheiro-casa-de-banho-5941904/> e https://www.freepik.com/premium-vector/rubbish-bin-cartoon-vector-illustration_16848218.htm

J. Prevenir o desperdício alimentar- O desperdício alimentar representa uma maior produção de resíduos e perdas elevadas de recursos cuja obtenção provoca a degradação da qualidade ambiental e efeitos graves nos equilíbrios naturais. Prevenir o desperdício alimentar implica, por exemplo, não tirar para o prato mais do que o que aquilo que se irá ingerir, guardar as sobras para as refeições seguintes e, entre outros, controlar os prazos de validade e o acondicionamento dos alimentos para que não se estraguem (Figura 18).

NÃO TENHAS MAIS **OLHOS...**



...DO QUE BARRIGA

EVITA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



**PÕE NO PRATO
APENAS O QUE
IRÁS COMER**



**GUARDA AS SOBRAS
PARA A REFEIÇÃO
SEGUINTE**



**CONSERVA BEM
OS ALIMENTOS**

Figura 18- O desperdício alimentar pode ser evitado se tivermos alguns cuidados simples: não encher demasiado o prato, guardar as sobras e ter atenção à conservação dos alimentos.

K. Poupar água- Na Universidade da Madeira, a maioria das casas de banho já estão equipadas com torneiras de fecho automático e o seu caudal já está reduzido ao mínimo. No entanto, há ainda alguns usos em que a poupança pode depender dos nossos hábitos, nomeadamente, nas casas de banho masculinas, a opção pelos urinóis em vez das sanitas quando aplicável. Em outros espaços, os *Influencers* pelo Ambiente terão inúmeras circunstâncias em que poderão contribuir para um uso mais racional e eficiente da água: fechando a torneira enquanto lavam os dentes (ou ao barbear/depilar), desligando o chuveiro no momento em que aplicam o shampoo no cabelo e o sabão no corpo (Figura 19), aproveitando a água fria que sai inicialmente do chuveiro para lavar o duche/banheira/azulejos, optando por duches rápidos (5 minutos) em vez de banhos de imersão na banheira, evitando descargas desnecessárias do autoclismo, utilizando a capacidade máxima das máquinas de lavar roupa/loja e selecionando os programas de lavagem mais curtos e/ou ecológicos, ou armazenar e reutilizar as águas das chuvas.



Figura 19- Fechar o chuveiro enquanto se aplica o shampoo e o gel de duche é uma das muitas formas de poupar água. Imagem: <https://freesvg.org/1539185021>

L. Andar a pé, de bicicleta ou transportes públicos- A mobilidade é uma das principais causas da grave crise ecológica em que vivemos, com efeitos evidentes nas alterações climáticas e na degradação da qualidade do ar que respiramos. E tudo porque abusamos do automóvel, movido a combustíveis fósseis e poluentes, para nos deslocarmos. O Campus Universitário da Penteada é servido por um conjunto de carreiras da Horários do Funchal e nos últimos anos o preço dos passes foi reduzido substancialmente, sendo a opção mais evidente para quem tenha a coragem de romper com o uso diário do automóvel. Para quem reside perto da Universidade, fazer o percurso a pé ou de bicicleta será sempre uma forma de garantir a sua atividade física diária, não precisando de gastar dinheiro nem tempo em ginásios (Figura 20). Abdicar do uso frequente do automóvel significa, na maior parte dos casos, mudar de estilo de vida, reservando mais tempo para as deslocações (tempo que pode permitir aproveitar a vida de outra forma) ou tendo o cuidado de escolher a sua residência em função da proximidade à Universidade. Para quem tem estado convertido ao automóvel, a mudança requer uma nova forma de perspetivar e viver a sua própria vida. Fica o desafio.



Figura 20- A mobilidade que praticamos faz toda a diferença no tamanho da nossa pegada ecológica. Escolher forma de nos deslocarmos que respeitem o equilíbrio ambiental é essencial. Imagem: <https://www.flickr.com/photos/125892716@N05/14604655894>

M. Não engomar a roupa- A necessidade de engomar a roupa tem o simples objetivo de corresponder a um determinado padrão de gosto e estética. Se passarmos a assumir que a roupa engelhada, ou não engomada, é esteticamente mais interessante, assim será, e pouparemos, por ano, cerca de 20 euros em eletricidade, 48 horas do nosso tempo e a emissão de 50 quilos de gases com efeito de estufa. Mas mesmo sem utilizar o ferro de engomar é possível que a roupa não fique muito amarrotada, basta ter o cuidado de lavá-la na máquina a baixas rotações (800 rpm), sacudi-la muito bem e colocá-la a secar em cabides (Figura 21).



Figura 21- Além do tempo e dinheiro que se perde, engomar a roupa tem custos para o ambiente. Evite fazê-lo adotando dicas simples como optar por baixas rotações na máquina de lavar. Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/palavras-chave-adolescente-tarefas-2912680/>

N. Prevenir os consumos de eletricidade- A maior parte da energia elétrica que consumimos é produzida com recurso a combustíveis fósseis poluentes. Quando utilizamos equipamentos elétricos devemos ter alguns cuidados para evitar consumos desnecessários. Por exemplo: ao abandonar uma divisão que fica vazia, ter o hábito de desligar as luzes mesmo que seja por pouco tempo; optar por lâmpadas LED; na utilização das máquinas de lavar roupa ou loiça optar pelas lavagens a frio; não colocar alimentos quentes no frigorífico/congelador; manter a porta do frigorífico/congelador o mínimo de tempo aberta (Figura 22); desligar a televisão no botão do aparelho e não no comando (controlo remoto); retirar os carregadores da ficha após o telemóvel estar carregado; e, entre outros, encerrar o computador em vez de o deixar em *stand-by* a noite toda.



Figura 22- Cuidados tão simples como o de reduzir o tempo de porta aberta do frigorífico ou não colocar no seu interior alimentos quentes contribuem para reduzir os consumos de eletricidade. Imagem: <https://freesvg.org/fridge-open>

6. O que deve saber, sentir e fazer um *Influencer* pelo Ambiente?

6.1- A saber...

- Que a Economia Circular é um modelo de produção e consumo baseado na partilha, reutilização, reparação, renovação e reciclagem de materiais e produtos, alargando o seu ciclo de vida.
- Que podemos contribuir para uma Economia Circular separando os resíduos para reciclagem, consumindo água da rede pública em garrafas reutilizáveis, preferindo embalagens e utensílios reutilizáveis, poupando e reutilizando a água, preferindo produtos locais, preferindo produtos em embalagens retornáveis, reparando os equipamentos quando avariaram ou os utensílios, roupas e calçado quando se estragam.



Figura 23- O conhecimento é uma componente importante da nossa literacia ambiental e permite orientar corretamente o nosso comportamento. Imagem:

<https://openclipart.org/detail/242194/cartoon-woman-thinking>

- Que o desperdício alimentar são alimentos destinados a consumo humano que acabam como resíduo.
- Que podemos prevenir o desperdício alimentar guardando as sobras para as refeições seguintes e conservando os alimentos para que não se estraguem.
- Que os biorresíduos (ou resíduos orgânicos) são resíduos provenientes de seres vivos e que se decompõem/degradam por completo pela ação de microrganismos (biodegradáveis).
- Que o destino mais adequado para os biorresíduos é a sua separação e encaminhamento para o processo de compostagem (decomposição para fertilização dos solos) ou outras formas de valorização.
- Que o abandono de resíduos aumenta a poluição nos oceanos afetando a vida marinha, afeta negativamente a saúde pública, contamina a água e os solos, e origina um preocupante problema de poluição e de degradação da qualidade ambiental.
- Que diminuir a produção de resíduos passa por, por exemplo, consumir água da rede pública (torneira) em vez de comprar água engarrafada, consumir apenas o necessário, optar pelo uso de pilhas recarregáveis, em vez das de uso único, diminuir o desperdício alimentar, preferir embalagens e utensílios reutilizáveis, preferir produtos em embalagens retornáveis, reparar os equipamentos quando avariarem ou os utensílios, roupas e calçado quando se estragam.
- Que a sanita não é um caixote do lixo e que o descarte de resíduos no saneamento pode resultar em entupimentos nos tubos de drenagem, problemas nas estações de bombagem e de tratamento de águas residuais, poluição das ribeiras e do mar, e, quando removidos nas estações de tratamento, aumento dos resíduos depositados em aterro sanitário.
- Que a água doce (recursos hídricos) é, em geral, um recurso escasso e mesmo na ilha da Madeira não é mais do que, por enquanto, apenas suficiente para as nossas necessidades e as dos ecossistemas naturais.
- Que as piores ameaças aos recursos hídricos são o consumo excessivo, o desperdício e a poluição.
- Que melhorar a eficiência no uso e gestão dos recursos hídricos implica, por exemplo, armazenar água das chuvas para regas, lavagens e outros usos não potáveis, diminuir a pressão da água à saída da torneira, reduzindo a abertura na válvula de corte, utilizar as máquinas de lavar roupa e loiça sempre com carga completa, evitar descargas desnecessárias dos autoclismos e reduzir o seu volume, optar pela utilização de detergentes menos poluentes, optar por duchas rápidos e fechar o chuveiro ao aplicar o sabão e o shampoo, evitar o uso de mangueira com água corrente para as lavagens de pavimentos (optar pelo uso de balde e esfregona), e fazer as regas ao fim do dia para evitar as perdas por evapotranspiração.
- Que a queima de combustíveis fósseis degrada a qualidade do ar que respiramos e provoca alterações climáticas.
- Que a redução dos consumos de energia e da poluição passam, por exemplo, por desligar a televisão no botão do aparelho em vez de no comando (controlo remoto), por optar por lâmpadas LED, por se deslocar a pé, de bicicleta ou de transportes públicos, e por optar por produtos de origem regional/local.

- Que a reciclagem do papel e cartão implica a sua separação e deposição no papelão (contentor azul), colocando papel de escrita, como folhas de papel, cadernos, jornais e revistas, e papel/cartão de embalagem. O papel e cartão para reciclagem não pode estar sujo nem molhado sendo que, por exemplo, copos de papel do café ou guardanapos usados devem ser colocados no lixo geral e não no papelão. Também os pacotes de leite e sumos, apesar de conterem papel, não são colocados no papelão, mas sim no embalão (contentor amarelo) pois são constituídos também por outros materiais (plástico e alumínio) e serão posteriormente separados para uma unidade de reciclagem específica.
- Que a reciclagem das embalagens de plástico e metal implica a sua separação e deposição no embalão (contentor amarelo), colocando, por exemplo, latas de refrigerantes e conservas, tampas metálicas de embalagens, película/folha de alumínio, sacos de plástico, garrafas de plástico, pacotes de batatas fritas, copos de iogurte de plástico, e pacotes de leite e de sumos. No embalão só devem ser colocadas embalagens de plástico e de metal, ou seja, resíduos que tenham servido para conter ou embalar algum produto, e que sejam constituídos por plástico ou metal. Para a deposição de embalagens de plástico e de metal no embalão não é necessário que estejam lavados (só iria gastar água desnecessariamente), basta escorrer o seu conteúdo e espalmá-las.
- Que a reciclagem das embalagens de vidro implica a sua separação e deposição no vidrão (contentor verde), colocado, por exemplo, garrafas, frascos e boiões. No vidrão deve ser colocado apenas vidro de embalagem, ou seja, vidro que tenha servido para conter algum produto. Vidros de outra natureza, como copos partidos, vidros de janela ou espelhos, devem ir para o lixo geral, não são recicláveis. Lâmpadas também não podem ser colocadas no vidrão, são resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos e por isso devem ser enviados para pontos de recolha específicos, em particular se forem lâmpadas fluorescentes pois possuem substâncias perigosas. As cerâmicas, nomeadamente pratos e chávenas, não devem ir para o vidrão, até porque nem são vidro e interferem de forma muito grave e negativa no processo de reciclagem.
- Que a reciclagem dos resíduos orgânicos (ou biorresíduos), nomeadamente restos de comida, cascas, caroços, guardanapos sem tinta, mondas de jardim e outros materiais biodegradáveis, faz-se, por exemplo, com a deposição num compostor (um contentor com bom arejamento e aberturas no fundo para escoamento dos líquidos, colocado sobre o solo), e que passado alguns meses esses materiais orgânicos estarão transformados numa espécie de terra vegetal boa para fertilizar o solo.
- Que resíduos específicos como as pilhas e baterias, equipamentos elétricos e eletrónicos, óleos alimentares usados, rolhas de cortiça, roupas e tecidos, entre outros, devem também ser separados e encaminhados para reciclagem recorrendo a pontos de recolha específicos.

7.2- A sentir...

- Que a economia circular pode dar um grande contributo para que a sociedade utilize os recursos naturais de forma mais sustentável.
- Que o contributo de cada um de nós no combate ao desperdício alimentar é fundamental.



Figura 24- A sensibilidade para com a natureza e o sentimento de que é preciso preservar os equilíbrios ambientais dão-nos motivação para agir e diminuir a nossa pegada ecológica. Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/mulher-planta-abra%3%a7o-abra%3%a7ando-6024559/>

- Que o abandono de lixo origina graves problemas ambientais, ameaçando a saúde pública, a qualidade de vida e os recursos económicos.

- Que o esforço individual para reduzir a produção de resíduos e aumentar a separação para reciclagem é fundamental, apesar das responsabilidades que também cabem aos governos e às empresas.
- Que a escassez de recursos hídricos (água doce) deve preocupar-nos a todos pois constitui uma grave ameaça à nossa qualidade de vida.
- Que a compostagem (reciclagem) dos biorresíduos (resíduos orgânicos) é importante para fertilizar os solos e reduzir o uso dos adubos químicos.
- Que o lixo (toalhas, pensos higiénicos, tampões, fio dentário, etc.) deitado nas sanitas causa graves problemas e poluição.
- Que é muito preocupante o facto de o uso generalizado de combustíveis fósseis estar a poluir o ar que respiramos e a provocar alterações climáticas no mundo e em cada local onde vivemos.
- Que apesar da ajuda que as tecnologias mais limpas e eficientes possam dar para tornar possível um ambiente melhor, será sempre necessário mudar os nossos hábitos (por exemplo, reduzir o uso do automóvel individual) e expectativas de vida (por exemplo, deixar de ir de férias para destinos distantes).

7.3- A fazer...

- Separar sempre para reciclagem papéis, embalagens de vidro e embalagens de plástico e metal, assim como outros materiais, colocando-os nos respectivos contentores do ecoponto.
- Guardar sempre para uma próxima refeição a comida que sobra.
- Fechar sempre a torneira enquanto os dentes são escovados.
- Beber sempre água da rede pública (da torneira) utilizando garrafas e copos reutilizáveis, rejeitando a aquisição de água engarrafada.
- Optar sempre por um duche rápido e nunca por banhos de banheira (imersão).
- Deslocar-se de transportes coletivos ou a pé (ou outras formas não poluentes) e reduzir ao mínimo o uso do automóvel.



Figura 25- Toda a diferença faz-se quando agimos adotando boas práticas ambientais. Andar a pé é uma delas. Imagem: <https://freesvg.org/walking-man-image>

- Separar sempre os biorresíduos (resíduos orgânicos) para a compostagem, vermicompostagem, alimentação de animais ou outras formas de valorização.
- Nunca abandonar lixo fora dos contentores/recipientes de recolha.
- Fechar sempre o chuveiro enquanto aplica o *shampoo* no cabelo ou o sabão no corpo.
- Apagar sempre as luzes quando não são necessárias e maximizar o aproveitamento da luz natural.
- Nunca deitar lixo na sanita, nomeadamente toalhas húmidas, pensos, preservativos, fio dentário, etc.
- Desligar sempre a televisão no botão do próprio aparelho e nunca no comando (controlo remoto).
- Preferir sempre produtos locais e regionais.
- Usar sempre copo reutilizável nas máquinas de venda de café.
- Nunca deitar cinzas de cigarro para o chão ou em outro sítio que não seja um cinzeiro ou caixote do lixo.
- Usar sempre um lenço de pano para enxugar as mãos nas idas à casa de banho em vez de recorrer às toalhas descartáveis de papel.
- Nunca usar roupa engomada, assumindo as engelhas naturais dos tecidos e recorrendo a alguns truques para evitar que fiquem muito amarrotados.
- Usar sempre as escadas em vez do elevador.
- Usar sacos de pano reutilizáveis em substituição dos sacos de plástico descartáveis, nomeadamente para o transporte de compras e acondicionamento de produtos como frutas e legumes.

7. Bibliografia

Hélder Spínola. (2021). Entre a Literacia e a Cultura Ambiental. In: Hélder Spínola & Sílvia Mateus Carreira (org.). Literacia Científica: Ensino, Aprendizagem e Quotidiano. Edição CIE-UMa e Imprensa Académica. Funchal. ISBN 978-989-54390-4-1. Pp 27-40. DOI: 10.34640/universidademadeira2021spinola. <http://hdl.handle.net/10400.13/3237>

Anexos 1

Inscrição voluntários *Influencers* pelo Ambiente

Na abordagem estratégica do Projeto 'UMa Família, Um Planeta' assume particular importância os voluntários *Influencers* pelo Ambiente (alunos, docentes e funcionários da Universidade da Madeira, ou outros), os quais desempenham um papel socioeducativo na dinamização da Comunidade Académica e das suas próprias famílias. Os *Influencers* pelo Ambiente adotam boas práticas ambientais, divulgando-as junto de colegas, amigos e familiares, através do exemplo e de interações sociais.

1. Nome completo:

2. E-mail:

3. Data de nascimento:

4. Concelho de residência:

5. Freguesia de residência:

6. Tipo de membro da Comunidade Académica:

Aluno

Docente

Funcionário

Investigador

Outro

Não pertence à Comunidade Académica da UMa

7. Se é aluno/a, que curso e ano frequenta?

8. Boas práticas ambientais em que pretende participar. Escolha quantas entender.

Uso de garrafa reutilizável para consumo de água

Uso de lenço de pano para enxugar as mãos

Uso de copo reutilizável nas máquinas do café

Uso de sacos reutilizáveis

Separação dos resíduos para reciclagem

Uso do cinzeiro (para fumadores)

Uso das escadas em vez do elevador

Aproveitar a luz natural

Não usar a sanita como caixote do lixo

Prevenir o desperdício alimentar

Poupar água

Andar a pé, de bicicleta ou transportes públicos

Usar roupa não engomada

Prevenir os consumos de eletricidade

9. Pretende participar também na iniciativa ‘Famílias pelo Planeta’?

Sim

Não

10. DECLARAÇÃO

Ao inscrever-me como *Influencer* pelo Ambiente no Projeto ‘UMa Família, Um Planeta’, declaro compreender a importância do meu contributo para o equilíbrio do Planeta e, como tal, comprometo-me a adotar e manter um conjunto de boas práticas ambientais, contribuindo de forma ativa para a sua divulgação. Nesse sentido, seguindo as orientações disponibilizadas, procurarei promover essas boas práticas ambientais junto de colegas, familiares e amigos, evidenciando o meu exemplo e promovendo com eles conversas/discussões em contextos informais do nosso quotidiano. Desta forma, numa abordagem socioeducativa, serei um agente de educação ambiental que procurará promover, em mim e naqueles que me rodeiam, níveis cada vez mais elevados de literacia ambiental (conhecimentos, atitudes e comportamentos), contribuindo para uma sociedade cada vez mais comprometida com a cultura ambiental.

Concordo

11. Informação sobre a proteção de dados

Ao abrigo do RGPD (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados - EU 2016/679) ao preencher este formulário, autorizo a Equipa de Coordenação do Projeto ‘UMa Família, Um Planeta’ e do Programa Eco-Escolas na Escola Superior de Tecnologias e Gestão da Universidade da Madeira (ESTG-UMa) a registar e armazenar os meus dados pessoais e a utilizá-los para fins relacionados com a minha participação na iniciativa Influencers pelo Ambiente. A Equipa de Coordenação compromete-se a garantir a confidencialidade e segurança dos dados fornecidos e a eliminá-los após a finalização do Projeto. A qualquer altura é possível revogar esta autorização através de uma comunicação por escrito para o endereço eletrónico umafamilia.umplaneta@mail.uma.pt ou eco-escolas@mail.uma.pt. Também é possível pedir para alterar ou retificar os respetivos dados.

Concordo

Anexo 2

Inquérito *Influencers* pelo Ambiente

O presente inquérito tem por objetivo caracterizar a literacia ambiental dos voluntários *Influencers* pelo Ambiente.

I- Dados pessoais

I.1- Idade:

I.2- Endereço de e-mail:

I.3- Género:

I.4- Concelho de residência:

I.5- Freguesia de residência:

I.6- Habilitações escolares:

Completou o ensino básico

Completou o ensino secundário

Licenciado

Doutor

I.7- Ocupação:

Estudante

Trabalhador por conta de outrem

Trabalhador por conta própria

Desempregado

Outro

II- Conhecimentos

II.1. O que é a Economia Circular?

- a) Um modelo de produção e consumo baseado na exploração de recursos e produção de desperdícios.
- b) Um modelo de produção e consumo baseado na partilha, reutilização, reparação, renovação e reciclagem de materiais e produtos, alargando o seu ciclo de vida.
- c) Um modelo de produção que garante o contínuo aumento do consumo, gerando riqueza e indo ao encontro das expectativas dos consumidores.
- d) Um modelo de produção e consumo capaz de explorar os recursos naturais até à exaustão.
- e) Não sei.

II.2- Como podemos contribuir para uma Economia Circular? Escolha o número de opções que entender.

- a) Consumindo água engarrafada
- b) Separando os resíduos para reciclagem
- c) Preferindo embalagens e utensílios descartáveis
- d) Escolhendo produtos provenientes de países pobres
- e) Poupano e reutilizando a água
- f) Preferindo embalagens com retorno
- g) Comprando os produtos mais baratos
- h) Reparando os equipamentos quando avariarem.
- i) Não sei.

II.3. O que é o Desperdício Alimentar?

- a) São as partes não comestíveis dos alimentos (ossos, espinhas, caroços, cascas, etc.) que acabam como resíduo.
- b) São apenas os restos de comida que ficam no prato ao fim de uma refeição.
- c) São os alimentos destinados a consumo humano que acabam como resíduo.
- d) É todo e qualquer alimento consumido em excesso.

I.4. Como podemos contribuir para prevenir o Desperdício Alimentar?

- a) Adotar o processo de compostagem para valorizar os restos de comida.
- b) Utilizar os restos de comida na alimentação de animais.
- c) Guardar as sobras para as refeições seguintes e conservar os alimentos para que não se estraguem.
- d) Fazer apenas duas refeições por dia.
- e) Não sei.

II.5. O que são biorresíduos (ou resíduos orgânicos)?

- a) Resíduos minerais resultantes de escavações ou movimentações de terras.
- b) Resíduos provenientes de seres vivos e que se decompõem/degradam por completo pela ação de microrganismos (biodegradáveis).
- c) Resíduos resultantes do processamento de produtos petrolíferos e de substâncias sintéticas derivadas.
- d) Todo o tipo de resíduos que sejam provenientes da atividade doméstica, da restauração e outras atividades similares.
- e) Não sei.

II.6. Qual é o destino mais adequado para os biorresíduos (ou resíduos orgânicos)?

- a) Separar para o processo de compostagem.
- b) Encaminhar com o lixo geral para incineração.
- c) Separar para depositar em aterro.
- d) Separar para reciclagem colocando-o no embalão.
- e) Não sei.

II.7. Quais as implicações decorrentes do abandono de resíduos? Escolha o número de opções que entender.

- a) Aumenta a fertilidade dos solos favorecendo o desenvolvimento das plantas.
- b) Aumenta a poluição nos oceanos afetando a vida marinha.
- c) Facilita a vida das pessoas pois evita perdas de tempo com o encaminhamento dos resíduos para os contentores.

- d) Permite a reabsorção dos materiais no meio natural, de onde inicialmente foram extraídos como matérias-primas.
- e) É bom para a economia pois reduz os custos com a recolha dos resíduos produzidos.
- f) Afeta negativamente a saúde pública.
- g) Origina um preocupante problema de poluição e de degradação da qualidade ambiental.
- h) Contamina a água e os solos.
- i) Não sei.

II.8. Assinale as opções que contribuem para diminuir a produção de resíduos. Escolha o número de opções que entender.

- a) Espalmar muito bem as embalagens antes de as colocar no contentor, e optar por embalagens unidose que se arrumam melhor.
- b) Queimar os resíduos produzidos sempre que possível.
- c) Consumir água da rede pública (torneira) em vez de comprar água engarrafada.
- d) Optar por utensílios descartáveis biodegradáveis ou produzidos com material reciclado, em vez de reutilizáveis.
- e) Consumir apenas o necessário.
- f) Optar pelo uso de pilhas recarregáveis e pelo reenchimento de tinteiros.
- g) Diminuir o desperdício alimentar.
- h) Substituir por novos sempre que os equipamentos se avariarem.
- i) Não sei.

II.9. Para a reciclagem é necessário recolher seletivamente os resíduos. Faça a separação da seguinte lista de resíduos para cada o contentor apropriado: Papelão (AZUL); Vidrão (VERDE); Embalão (AMARELO); Compostor; Lixo Geral; Não Sei.

- a) Jornal ou revista.
- b) Lata de refrigerante.
- c) Copo de papel da máquina de café.
- d) Saco de plástico.
- e) Pacote de sumo (tetrapack).
- f) Chávena partida.
- g) Copo de vidro partido.

- h) Tampa metálica de boião de vidro.
- i) Garrafa de plástico.
- j) Garrafa de vidro.
- k) Casca de banana.
- l) Espelho partido.
- m) Folha de papel.
- n) Película de alumínio.
- o) Carroço de maçã.
- p) Guardanapo de papel usado.
- q) Boião de vidro.
- r) Pacote de batatas fritas vazio.
- u) Copo de iogurte de plástico.

II.10. Na região onde vives, a água doce é um recurso:

- a) Ausente.
- b) Escasso.
- c) Suficiente.
- d) Abundante.
- e) Não sei.

II.11. Qual a pior ameaça aos recursos hídricos (água doce)?

- a) A impermeabilização dos solos.
- b) A falta de chuva e as temperaturas elevadas.
- c) O consumo excessivo, o desperdício e a poluição.
- d) O preço elevado.
- e) Não sei.

II.12. Quais das seguintes opções permitem um uso mais eficiente dos recursos hídricos? Escolha o número de opções que entender.

- a) Armazenar água das chuvas para regas, lavagens e outros usos não potáveis.

- b) Diminuir a pressão da água à saída da torneira, reduzindo a abertura na válvula de corte.
- c) Optar por autoclismos maiores para garantir uma boa limpeza da sanita com apenas uma descarga.
- d) Utilizar as máquinas de lavar roupa e loiça sempre com carga completa.
- e) Utilizar detergente mais eficazes na limpeza, embora mais poluentes.
- f) Optar por duches rápidos e fechar o chuveiro ao aplicar o sabão e o shampoo.
- g) Fazer lavagens de mangueira com água corrente para ser mais rápido e eficaz.
- h) Regar a meio do dia pois é quando as plantas mais precisam de água.
- i) Não Sei.

II.13. Quais as implicações decorrentes do uso de combustíveis fósseis (petróleo, gás e carvão)?

- a) Destroí a camada do ozono responsável por filtrar a radiação ultravioleta.
- b) Aumenta a concentração de microplásticos nos oceanos.
- c) Degrada a qualidade do ar que respiramos e provoca alterações climáticas.
- d) Promove a proliferação de pragas e doenças infecciosas.

II.14. Para cada alínea, assinale as opções que contribuem para reduzir os consumos de energia e a poluição.

- a) Desligar a televisão no comando/controlo remoto (OPÇÃO A); ou desligar no botão do próprio aparelho (OPÇÃO B). A, B, Não Sei.
- b) Utilizar lâmpadas LED (OPÇÃO A); ou lâmpadas incandescentes e fluorescentes (OPÇÃO B). A, B, Não sei.
- c) Viajar de automóvel (OPÇÃO A); ou de transportes coletivos (OPÇÃO B). A, B, Não sei.
- d) Comprar produtos regionais (OPÇÃO A); ou produtos importados (OPÇÃO B). A, B, Não sei.

III- Atitudes

III.1. Indique o seu grau de concordância relativamente às seguintes afirmações:

- a) A economia circular pode dar um grande contributo para que a sociedade utilize os recursos naturais de forma mais sustentável.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

b) Evitar o desperdício alimentar nas nossas casas é uma perda de tempo, quem o deve fazer são os restaurantes e os supermercados.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

c) Com a disponibilidade e eficácia dos adubos químicos, não se justifica a compostagem (reciclagem) de biorresíduos (resíduos orgânicos) para fertilizar os solos.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

d) O abandono de lixo origina graves problemas ambientais, ameaçando a saúde pública, a qualidade de vida e os recursos económicos.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

e) O esforço individual para reduzir a produção de resíduos e aumentar a separação para reciclagem é inglório, são os governos e as empresas quem deve fazer alguma coisa.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

f) A escassez de recursos hídricos (água doce) deve preocupar-nos a todos pois constitui uma grave ameaça à nossa qualidade de vida.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

g) O lixo (toalhas, pensos higiénicos, tampões, fio dentário, etc.) deitado nas sanitas é uma questão menor pois o tratamento dos esgotos permite a sua remoção.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

h) É muito preocupante o facto de o generalizado uso de combustíveis fósseis estar a poluir o ar que respiramos e a provocar alterações climáticas no mundo.

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

i) Com a evolução para tecnologias mais limpas e eficientes será possível garantir um ambiente melhor sem que seja necessário mudar os nossos hábitos (por exemplo, uso do automóvel individual) e expectativas de vida (por exemplo, ir de férias todos os anos para um destino distante).

Discordo completamente/Discordo/Não concordo Nem discordo/Concordo/Concordo completamente

VI- Comportamentos

VI.1. Indique a frequência com que desenvolve as seguintes práticas:

a) Separo para reciclagem papéis, embalagens de vidro e embalagens de plástico, colocando-os em diferentes contentores no ecoponto.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

b) Quando sobra comida guardo para uma próxima refeição.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

c) Enquanto lavo os dentes, deixo a torneira aberta.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

d) Em vez de beber água proveniente da torneira, bebo água engarrafada.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

e) Em vez de tomar banho de banheira, opto por um duche rápido.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

f) Para qualquer local que precise ir, vou de carro.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

g) Separo os biorresíduos (resíduos orgânicos) para a compostagem, alimentação de animais ou outras formas de valorização.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

h) Abandono lixo fora dos contentores/recipientes de recolha.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

i) Enquanto aplico o shampoo no cabelo fecho o chuveiro.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

j) Apago as luzes quando não são necessárias.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

k) Não separo materiais recicláveis (papel/cartão, embalagens de plástico, embalagens de vidro, etc.), colocando-os no contentor do lixo geral (indiferenciado).

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

l) Deito lixo na sanita (toalhas húmidas, pensos, preservativos, fio dentário, etc).

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

m) Em casa, desligo a televisão no comando (controlo remoto).

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

n) Vou para a Universidade/Escola/Trabalho a pé ou de autocarro.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

o) Prefiro adquirir produtos regionais.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre

p) Uso copo reutilizável nas máquinas de café (na Universidade ou em outro local).

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre/Não uso as máquinas de café.

q) Deito beatas de cigarro para o chão.

Nunca/Raramente/Às Vezes/Muitas vezes/Sempre/Não sou fumador.