

As alterações climáticas representam um dos maiores desafios para o futuro do nosso mundo. Os pequenos passos que damos hoje podem ajudar a partilhar o futuro do nosso planeta.

**Alterações climáticas** são variações no clima que persistem durante décadas ou períodos superiores. Podem dever-se a causas naturais, a forças externas ou a atividades humanas com efeitos sobre a composição da atmosfera. Fala-se normalmente do aquecimento global provocado pelas emissões de gases de efeito estufa de atividades humanas. As alterações climáticas provocam mudanças no meio físico e nos seres vivos e comprometem os ecossistemas, o funcionamento de sistemas socioeconómicos, ou a saúde e o bem-estar humanos.

Adaptado ONU Glossário de termos do ODS13, Glossário REAS DGE-MEC, ONU Environment Glossary UNSD.

[Informação disponível no site: <https://ddesenvolvimento.com/portfolio/alteracoes-climaticas/>]



[Imagem retirada do link: <https://www.dnoticias.pt/madeira/alteracoes-climaticas-pragas-e-doencas-FA5255799>]

## Mudanças de atitude:

### Dicas para a casa

#### Poupe energia

Com pequenos gestos em nossa casa, podemos poupar energia e reduzir as emissões, contribuindo assim para proteger o ambiente.

Atualmente, os edifícios de habitação são responsáveis por cerca de um quarto de todas as emissões diretas de CO<sub>2</sub> produzidas na União Europeia. Sabias que três quartos da energia consumida pelos agregados familiares na União Europeia são usados para fins de aquecimento e arrefecimento?



- Aquecimento e arrefecimento

Não aqueça demasiado a água. Regule a caldeira para uma temperatura máxima de 60 °C para garantir um funcionamento eficiente e em condições de higiene.

Utilize o termóstato de forma inteligente. Sabias que a casa não aquece mais depressa por escolher uma temperatura mais alta no termóstato? A única coisa que isso faz é influenciar a temperatura máxima em casa.

Nos dias mais quentes, feche as cortinas e as persianas para proteger a casa do calor do sol.

Refresque-se com uma ventoinha. As ventoinhas consomem muito menos energia do que os sistemas de ar condicionado.

- Isolamento

Substitua as janelas antigas por janelas com vidros duplos, que perdem 50 % a 70 % menos calor.

Não pode instalar janelas de vidros duplos? Use cortinas espessas ou painéis isolantes amovíveis para reduzir a entrada de ar frio em casa.

As correntes de ar podem ser uma fonte importante de perda de calor. Pode poupar energia colmatando as frechas à volta das janelas ou usando rolos para impedir que o ar frio entre por debaixo das portas.

- Na cozinha

Compre eletrodomésticos com uma boa eficiência energética. Na União Europeia, muitos produtos do dia-a-dia, como os frigoríficos, as máquinas de lavar loiça e os fornos, ostentam o rótulo energético da União Europeia que o ajuda a escolher os modelos mais eficientes do ponto de vista do consumo de energia. A classificação vai de A++ (maior eficiência) a G (menor eficiência). Uma máquina de lavar loiça da classe A+++ consome metade da energia consumida por uma máquina da classe D.

Verifique se o seu forno está devidamente isolado. Se tiver de substituir o forno, opte por um modelo da classe A que, em comparação com um da classe D, lhe permitirá poupar cerca de 200 euros durante toda a sua vida útil.

Se tem uma máquina de lavar louça, evite lavar os pratos à mão. As máquinas de lavar louça modernas consomem menos água e energia e muitas têm um modo «Eco». Mas só ponha a máquina a trabalhar quando estiver cheia!

Ferva apenas a quantidade de água de que precisa. Se deixou água quente na chaleira durante poucos minutos, não precisa de a voltar a ferver.

- Na lavandaria

Encha a máquina de lavar roupa. Não a ponha a trabalhar se só tiver uma ou duas peças de roupa. Espere até a máquina estar cheia mas não exceda o peso máximo recomendado.

Escolha a temperatura mais baixa adequada. Hoje em dia, os detergentes são tão eficientes que lavam bem a maioria dos têxteis a baixas temperaturas.

Se a roupa não estiver muito suja, salte o ciclo de pré-lavagem.

Evite usar a máquina de secar roupa.

- Poupe eletricidade

Substitua as lâmpadas incandescentes ou de halogéneo por lâmpadas mais eficientes. Uma lâmpada LED pode poupar mais de 100 euros em eletricidade durante o seu período de vida (cerca de 20 anos).

Desligue os seus aparelhos. Os dispositivos ligados à Internet, como os televisores inteligentes, as impressoras ou as consolas de jogos anteriores a 2017 podem consumir até 80 watts de eletricidade em modo de vigília. Use um único bloco de tomadas para os poder desligar de uma só vez.

Peça ao seu fornecedor de energia que instale um contador inteligente. Os contadores inteligentes de gás e eletricidade podem permitir-lhe poupar 3 % de energia.

Opte pela energia verde. A maioria dos fornecedores de energia oferecem tarifas de eletricidade verde que apoiam a expansão das energias renováveis, como a energia eólica e solar. Se vive numa moradia, considere a possibilidade de instalar painéis solares no telhado para produzir parte da eletricidade que consome.

### Reutilize e recicle

Os resíduos não só poluem o ar, as águas subterrâneas e os solos, como libertam emissões de CO<sub>2</sub> e de metano para a atmosfera, contribuindo assim para as alterações climáticas.

O volume de resíduos gerados na União Europeia está a aumentar, atingindo já os três mil milhões de toneladas por ano. Atualmente, em toda a UE, apenas 40 % dos resíduos domésticos são reutilizados ou reciclados.



- Reutilizar

Reutilize o papel. Para fazer um rascunho ou uma lista de compras, utilize o verso de uma folha de papel usado em vez de uma folha limpa.

Dê o equipamento elétrico que já não usa, por exemplo, a escolas ou centros comunitários, para que outros possam voltar a utilizá-lo.

Compre pilhas recarregáveis, que pode usar várias vezes. Quando atingirem o seu fim de vida, não se esqueça de as reciclar.

Troque, venda ou dê as roupas, os móveis e os artigos domésticos de que já não precisa. Em vez de comprar uma coisa de que precisa nova, considere a possibilidade de a pedir emprestada, alugar ou comprar em segunda mão.

- Reciclar

A reciclagem poupa energia e emissões. Reciclar uma lata de alumínio pode poupar 90 % da energia necessária para produzir uma nova. Separar e reciclar 1 kg de papel em vez de o deitar fora misturado com outro lixo que será depositado em aterro evita quase 1 kg de emissões de CO<sub>2</sub>, bem como emissões de metano.

Informe-se sobre os tipos de resíduos que podem ser reciclados na sua área. Lembre-se de separar o vidro, o papel, o plástico e as latas do resto do lixo. Os ecopontos aceitam cada vez mais tipos de plástico.

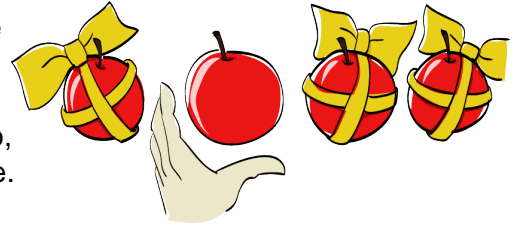
Não deite fora dispositivos eletrônicos. Os produtos eletrônicos são fabricados com recursos e materiais valiosos que podem ser reciclados, nomeadamente metais, plásticos e vidro, cuja extração ou fabrico consome energia. Entregue-os num ponto de recolha perto de si ou na loja onde os comprou.

Recicle a bateria do automóvel, quando precisar de uma nova. Normalmente, os pneus gastos também podem ser reciclados.

Use os seus resíduos orgânicos – por exemplo, fruta, produtos hortícolas, cascas de ovo ou café -, em vez de os pôr no lixo, para fazer compostagem. Num monte de composto, expostos ao ar, os resíduos decompõem-se, transformando-se num fertilizante natural. Num aterro, sem ar, fermentam e emitem metano, um gás com um grande efeito de estufa.

#### Adapte os hábitos alimentares e de compras

Hoje em dia, muitos de nós têm acesso a uma grande variedade de alimentos e de outros produtos. Mas, tudo aquilo que compramos, desde um litro de leite a um novo par de sapatos, tem de ser produzido, o que gera necessariamente emissões de CO<sub>2</sub>. Além disso, muitos processos de produção são nocivos para o clima e o ambiente.



O transporte de alimentos por avião do outro lado do mundo gera 1700 vezes mais emissões de CO<sub>2</sub> do que o transporte por camião numa distância de 50 km. As práticas silvícolas não sustentáveis contribuem para a desflorestação, que é responsável por cerca de 20 % das emissões mundiais de CO<sub>2</sub>.

- Faça compras de forma inteligente

Esteja atento à embalagem: as embalagens de plástico criam muitos resíduos e são frequentemente difíceis de reciclar. Tente evitar os produtos embalados e procure comprar produtos como o champô sob a forma de recargas.

Quando vai às compras, leve consigo sacos reutilizáveis. E compre papel higiénico e rolos de cozinha em papel reciclado.

Pense duas vezes antes de comprar o último modelo de telemóvel. Os resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE) são a categoria de resíduos que está a crescer mais rapidamente na UE.

Está a pensar comprar mobiliário de jardim ou outros produtos de madeira? Procure os rótulos FSC ou PEFC que garantem que a madeira foi obtida de forma sustentável.

- Coma de forma inteligente

Não desperdice alimentos. Compre apenas as quantidades necessárias, e aproveite os restos.

Tente evitar os produtos que não são da época. Cultivar alimentos fora do seu ambiente natural ou fora de época exige enormes quantidades de água, energia e outros recursos.

Lave os legumes e a fruta numa bacia em vez de os lavar com água corrente. Regue as plantas com a água que sobra.

Se comer carne, substitua parte da carne vermelha por peixe, frango ou leguminosas. Optar por comer frango em vez de um bife de vaca pode reduzir a pegada de carbono da sua refeição até 75 %.

- Rótulo ecológico

O rótulo ecológico da União Europeia identifica produtos e serviços que têm um impacto ambiental reduzido. Procure-o ao comprar lâmpadas, detergentes, computadores ou roupas, ou mesmo quando reserva um quarto de hotel. Há cerca de 70 000 produtos e serviços com o rótulo ecológico da UE!



## Poupe água

Use a água de forma responsável. Apenas 2,5 % da água que existe no nosso planeta é água doce e dois terços está congelada nos glaciares e nas calotas polares.

Reduzir o consumo de água quente permite economizar energia e dinheiro. Instale torneiras e cabeças de chuveiro «económicas» para reduzir o consumo de água.

Feche a torneira enquanto escova os dentes. Deixar a torneira aberta desperdiça até 8 litros de água por minuto!

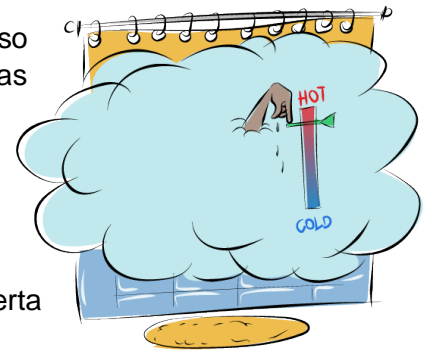
Se uma torneira pingar, repare-a. Caso contrário, poderá perder até 1 litro de água por hora, o equivalente a uma banheira cheia por semana.

Verifique se os autoclismos de sua casa não têm fugas. Uma fuga num autoclismo pode resultar no desperdício de mais de 200 litros de água por dia, o que equivale a 50 descargas.

Regue o jardim ao fim do dia ou de manhã cedo para diminuir a quantidade de água perdida por evaporação.

Use um termos. Quando ferver água para, por exemplo, fazer chá, use apenas a quantidade de que necessita ou transfira o excedente para um termos para manter a água quente para a próxima chávena.

[A informação anterior está disponível no site da Comissão Europeia [https://ec.europa.eu/clima/citizens/youth\\_pt](https://ec.europa.eu/clima/citizens/youth_pt)].



Gonçalo Almeida Azevedo

N.º 12, 5.º A