Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUIA como reduzir A PEGADA DE CARBON

1 CALCULE A SUA PEGADA DE CARBONO

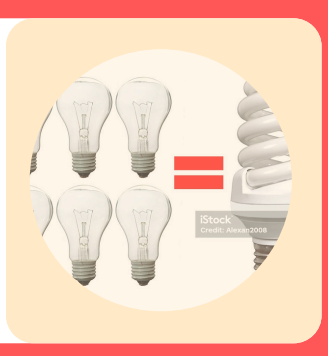
- Utilize calculadoras online para estimar a sua pegada de carbono

2 EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM CASA

- Atualize eletrodomésticos para modelos eficientes em energia.
- Melhore o isolamento.
- Ajuste termostatos para temperaturas sazonais. Considere painéis solares ou fontes de energia verde

3 ELETRODOMÉSTICOS E ILUMINAÇÃO EFICIENTES EM ENERGIA

- Use lâmpadas LED ou CFL em vez de incandescentes.
- Desligue carregadores e aparelhos quando não estão em uso.



4 REDUZIR, REUTILIZAR, RECICLAR

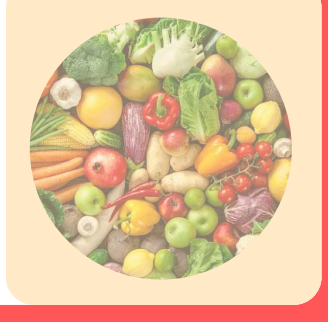
- Reduza plásticos descartáveis e embalagens.
- Opte por produtos com menos embalagem e reutilizáveis.
- Recicle papel, vidro, plástico e eletrónicos.
- Composte resíduos orgânicos.

5 POUPANÇA DE ÁGUA

- Repare fugas e instale dispositivos eficientes no uso de água.
- Utilize um chuveiro de baixo fluxo e feche as torneiras ao escovar os dentes ou lavar a loiça.

6 DIETA SUSTENTÁVEL

- Reduza o consumo de carne, especialmente de elevada pegada de carbono.
- Prefira alimentos locais e sazonais.
- Minimize o desperdício com planeamento e armazenamento adequados



7 APOIAR ENERGIA RENOVÁVEL

- Escolha um fornecedor de energia verde, se disponível na sua área.
- Investir em projetos de energia solar ou renovável comunitários.

8 TRANSPORTES

- Use transporte público, carros partilhados.
- Prefira veículos eficientes
- Ande a pé ou de bicicleta em viagens curtas.
- Pratique condução ecológica
- Reduza voos ou escolha diretos

9 EDUCATE YOURSELF AND ADVOCATE

- Mantenha-se informado sobre as alterações climáticas e os seus impactos.
- Partilhe conhecimentos com amigos e familiares para aumentar a sensibilização..

ERASMUS + PROJECT NO: 2020-I-ELOI-KA229-078939 “TECHNOLOGY AS A SOLUTION FOR CLIMATE CHANGE“