



FICHA DE FORMAÇÃO

05. COMO SE TORNAR UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL DE MOBILIDADE

| | |
|---|--|
| <i>Área</i> | <i>Mobilidade</i> |
| <i>Nível</i> | <i>BÁSICO</i> |
| <i>Tópico</i> |  <p>5. Dicas e recomendações para um CR</p> |
| <i>Módulo</i> |  <p>Como se tornar um consumidor mais responsável de Mobilidade</p> |
| <i>Palavras-chave</i> | Mobilidade sustentável - Quotidiano - Emissões - Consumo responsável - Mudanças climáticas - Dicas e recomendações |
| Cidadãos como os principais agentes de mudança na Mobilidade | Nos próximos dez anos, 70% da população mundial viverá em cidades. Este cenário vai sobrecarregar as cidades, que hoje são responsáveis pelos principais problemas a serem enfrentados globalmente. O setor dos transportes é uma das áreas onde é necessário atuar, uma vez que os cidadãos são os principais utilizadores do serviço. A mudança de hábitos sociais para uma maior utilização de transportes menos nocivos para o |

| | |
|---|--|
| | <p>ambiente requer consciência do utilizador e sobretudo uma escolha real. Importa, por isso, encontrar soluções que satisfaçam as necessidades de transporte dos cidadãos, reduzindo a sua necessidade de deslocação e as consequências negativas desta atividade. Deve haver uma estreita cooperação entre o transporte e o ordenamento do território a nível central, para que os cidadãos possam aceder a todos os tipos de bens e serviços. Só assim, e com campanhas de sensibilização adequadas sobre o tema, será possível assistir a uma mudança radical nos hábitos de mobilidade dos cidadãos.</p> |
| <p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não Fazer</p> | <p>Transporte sustentáveis são aqueles que são acessíveis, eficazes, seguros e ecologicamente corretos. O transporte influencia o nosso modo de vida e afeta tudo o que fazemos, incluindo o modo como nos deslocamos para o trabalho ou por lazer, o modo como as empresas pretendem que os funcionários se desloquem para encontrar clientes e o modo como as empresas enviam mercadorias para os centros de distribuição. A mobilidade é essencial para a nossa existência e modo de vida.</p> <p>Muitas novas formas de transporte surgiram nos últimos anos, juntamente com bicicletas clássicas, patins e skates. Scooters elétricos, hoverboards, Segways, bicicletas elétricas e outras formas de veículos de mobilidade pessoal (VMP) são exemplos de transporte sustentável.</p> <p>Cada um de nós pode ajudar a melhorar a qualidade do ar que respira, assumindo a responsabilidade pessoal de escolher um comportamento moral e ações deliberadas destinadas a reduzir a poluição atmosférica. Para fazer isso, fornecemos uma série de "boas práticas" sobre como cada um de nós pode tomar medidas significativas sobre a mobilidade para apoiar a preservação do ambiente em que vivemos.</p> <p>Mobilidade: suave e partilhada</p> |

-Priorizar a utilização de bicicletas e transportes públicos, sobretudo em deslocações curtas e nos centros das cidades.

-Dar preferência à partilha de carro e bicicletas, para reduzir o número de veículos na estrada e aumentar o número de passageiros que utilizam o mesmo meio.

-Use os transportes públicos disponíveis.

-Partilhe o seu carro com outras pessoas que façam o mesmo trajeto que você (carpooling).

Eco-drive e controlo

-Mantenha uma velocidade moderada na autoestrada: circular a 110 km/h em vez de 130 km/h reduz o consumo de combustível até 30%.

-Mantenha um ritmo constante na cidade, evitando travagens e acelerações bruscas. Use mudanças altas assim que as condições o permitam e limite a condução com o motor em altas rotações.

-Ao ligar o carro, não pressione o acelerador para 'aquecer' o motor. Em caso de paragens prolongadas, desligue o motor.

-Verifique o carro regularmente: componentes desgastadas podem aumentar significativamente o consumo de combustível.

-Verifique a pressão dos pneus uma vez por mês: 0,5 bar abaixo do valor recomendado pelo fabricante do carro aumenta o consumo de combustível até 3%.

- Dê preferência aos pneus economizadores de energia, que reduzem o consumo até 3% na cidade e até 5% fora da cidade.

-Elimine peso desnecessário do carro.

Veículos e motos

-Ao comprar um carro novo ou usado, dê preferência aos veículos da classe Euro 6 (ou pelo

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>menos Euro 5), que são mais recentes e, portanto, menos poluentes, uma vez que o gasóleo é mais poluente do que os outros combustíveis.</p> <p>-Para veículos comerciais mais antigos, se a substituição não for possível, instale filtros de partículas homologados que reduzem as emissões de partículas.</p> <p>-Os veículos elétricos não têm emissões de tubo de escape e os modelos mais novos têm um alto alcance.</p> <p>-Na compra de motos ou ciclomotores novos ou usados, privilegie os de motor a 4 tempos (maior rendimento e menos poluentes) em detrimento dos a 2 tempos.</p> |
| <i>Língua</i> | <i>Português</i> |
| <i>Parceiro</i> | IHF |
| Outras referências | <p>https://seyccat.org/what-steps-are-we-taking-towards-responsible-consumption-and-production/</p> <p>https://www2.deloitte.com/ao/pt.html?icid=site_selector_ao</p> <p>https://greenglobaltravel.com/green-travel-tips-ultimate-guide-sustainable-travel/</p> <p>https://sustainablemobility.iclei.org/cop27-urban-mobility/</p> |