

FICHA DE FORMAÇÃO

05. COMO SE TORNAR UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL DE RECURSOS

<i>Área</i>	<i>Uso de Recursos</i>										
<i>Nível</i>	BÁSICO										
<i>Tópico</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>5. Dicas e recomendações para um CR</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR										
<i>Módulo</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Como se tornar um consumidor mais responsável de recursos</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Como se tornar um consumidor mais responsável de recursos
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	Como se tornar um consumidor mais responsável de recursos										
Palavras-chave	Consumo responsável; Redução de resíduos; Comportamento do consumidor; Água; Energia; Matérias-primas; Reduzir; Reciclar; Reutilizar; Dicas e recomendações										
Cidadãos como os principais agentes de mudança no uso de recursos	<p>O consumo responsável implica a aplicação das três regras básicas da sustentabilidade: reduzir, reutilizar, reciclar.</p> <p>Para uma forma de consumo mais responsável, o papel do consumidor é fundamental, e devemos lembrar que uma parte da responsabilidade recai sobre o consumidor: quanto menos se consome, menos se produz, pelo que não podemos ignorar que 'todos podemos fazer mais'. Embora a indústria tenha um papel importante no desenvolvimento da economia circular, o comportamento dos consumidores também pode ajudar a aumentar a procura por produtos justos,</p>										

	<p>mostrando à indústria o caminho certo para a sustentabilidade.</p> <p>Reduzir o consumo de todos os tipos de bens e serviços significa economizar matérias-primas, energia, água e produzir menos poluição e resíduos por ter que fazer menos coisas.</p> <p>Um menor consumo também está ligado ao reaproveitamento, evitando assim, o descarte de bens que ainda são úteis, simplesmente porque podemos comprar bens novos.</p> <p>E quando um bem já não reúne condições de uso, o correto a fazer é reciclá-lo, descartando os seus resíduos de forma que possam ser reconvertidos em matéria-prima, utilizados noutros processos ou simplesmente deitados fora sem impacto negativo no ambiente.</p> <p>Todos devemos comprometermo-nos com este objetivo, pois se não comprarmos desnecessariamente, estamos a contribuir para um futuro melhor. Atualmente, se mantivermos a nossa forma de consumo, precisaremos de pelo menos 2 planetas para sobreviver (e, obviamente, não temos 2 planetas).</p>
<p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não Fazer</p>	<p>O protagonismo do consumidor através das suas pequenas ações diárias é fundamental para caminharmos em direção a uma economia cada vez mais circular. Temos de mudar a nossa mentalidade para uma forma de consumo mais moderada e consciente.</p> <p>Para ajudá-lo/a a mudar os seus hábitos e inspirar outras pessoas, aqui estão alguns conselhos práticos:</p> <p>'A FAZER'</p> <ul style="list-style-type: none">● Reduza o consumo de água e energia no seu dia a dia, desenvolvendo ações como tomar um duche em vez de usar a banheira, desligar as luzes e eletrodomésticos quando não estão a ser utilizados, moderar a temperatura de aquecimento e arrefecimento, adaptar a sua casa para a poupança de água e energia, manter os equipamentos em bom estado de conservação, etc.● Rejeite produtos de uso único ou descartáveis, principalmente os de plástico, e guarde produtos duráveis, usando-os várias vezes.

- Compre produtos a granel, levando sacos para a loja em embalagens retornáveis, com embalagem mínima.
- Compre com frequência e em pequenas quantidades, evitando guardar produtos por muito tempo. Escolha também recipientes recarregáveis e reutilizáveis.
- Use mais os transportes públicos, caminhe todos os dias, ande de bicicleta, evite elevadores. Faça as coisas com as mãos, evite aparelhos elétricos sempre que possível e, geralmente, escolha o meio de transporte com maior eficiência energética, aquecimento ou arrefecimento.
- A compra mais sustentável é aquela que não foi feita, portanto, reaproveite e restaure coisas, adapte-as e prolongue a sua vida útil, combine produtos antigos para criar novos com base na criatividade e imaginação.
- Antes de adquirir um eletrodoméstico ou aparelho eletrónico, pesquise sobre a sua vida útil, leia as avaliações dos usuários e opte por produtos de qualidade e durabilidade.
- Leia e aprenda a interpretar os rótulos para saber a classificação energética, a composição e a origem dos produtos que está a adquirir.
- Mantenha regularmente os seus aparelhos em boas condições de manutenção para reduzir o consumo de energia e prolongar a sua vida útil.
- Por fim, doe o que não vai usar mais a pessoas carentes ou a lojas de caridade.

'A NÃO FAZER'

- Recuse a água engarrafada, pois a água da torneira, natural ou filtrada, se necessário, é saudável e mais barata.
- Evite lâmpadas convencionais e substitua-as por lâmpadas led.
- Rejeite produtos de uso único e descartáveis, recipientes de plástico ou que contenham uma pequena quantidade de produto num recipiente grande.
- Não deixe aparelhos elétricos em standby, desligue-os; não deixe luzes, aquecimento ou ar condicionado ligados desnecessariamente quando não houver ninguém no interior, mantenha portas ou janelas fechadas em espaços climatizados.

	<ul style="list-style-type: none">• Não use o carro para viagens curtas, nem o elevador ou a escada rolante para subir um ou dois andares; evite o uso de aparelhos mecanizados para tarefas simples que poderiam ser feitas à mão nas suas atividades diárias, ao limpar, cozinhar, etc.• Evite o uso de recursos não renováveis e prefira materiais reciclados. Certifique-se de que os produtos que compra são feitos com materiais de comércio justo e rejeite aqueles que não possuem certificação credenciada.
<i>Língua</i>	<i>Português</i>
<i>Parceiro</i>	<i>UMA</i>
Outras referências	<p>Blog de consumo sustentável: https://brovation.org/sustainable-consumption-8-suitable-tips-for-everyday-use/</p> <p>Truques e dicas para um CR em Montreal, Canada: https://montreal.ca/en/articles/tricks-and-tips-practicing-responsible-consumption-7473</p> <p>Juan José Piedra Galán: Os 10 R's da Economia Circular (não, não são 3). https://www.linkedin.com/pulse/green-controlling-5-10-rs-circular-economy-3-juan-jose-piedra-galan/</p> <p>Deloitte: Como os consumidores estão a adotar a sustentabilidade. https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/consumer-business/articles/sustainable-consumer.html</p> <p>Fórum Económico Mundial: Esta abordagem simples pode impulsionar o consumo responsável. https://www.weforum.org/agenda/2021/09/a-framework-for-corporations-and-consumers-to-drive-responsible-consumption-retail-sustainability-impact-jd-kearney/</p>