

O teu caminho para uma Pegada positiva



Índice

Pág.

03	Viver é impactar
04	1. O que é o desenvolvimento sustentável?
06	2. A Universidade de Coimbra e o desenvolvimento sustentável
09	3. Porque deves tornar os teus hábitos mais sustentáveis?
10	4. Como ser mais sustentável?
11	5. Recomendações Gerais
15	6. Saúde e Bem-estar
19	7. Ambiente e Ação Climática
19	→ 7.1 Campi
24	→ 7.2 Residências
28	→ 7.3 Materiais Consumíveis
30	→ 7.4 Emissões
32	→ 7.5 Energia
34	→ 7.6 Biodiversidade
37	→ 7.7 Alimentação
40	→ 7.8 Resíduos
44	→ 7.9 Equipamentos Elétricos e Eletrónicos
46	→ 7.10 Transportes
50	→ 7.11 Água e Efluentes
53	8. Cidadania, Igualdade e Inclusão
60	9. O teu futuro é o nosso compromisso
61	Ficha Técnica

Viver é impactar.

A sustentabilidade não é - nem nunca foi - um caminho fácil. São necessários inúmeros esforços, inspirações e estímulos para fazer acontecer a verdadeira mudança de paradigmas que precisamos para evitar o pior. Cuidar das gerações futuras e provocar uma faísca de inspiração é não só o dever de quem vive, mas de quem espera um planeta saudável. O impacto que devemos ter como seres humanos é o de cuidar uns/umas dos/as outros/as e do nosso meio ambiente, fortalecendo as ligações sociais e mantendo o ecossistema comunitário próspero para todos/as.

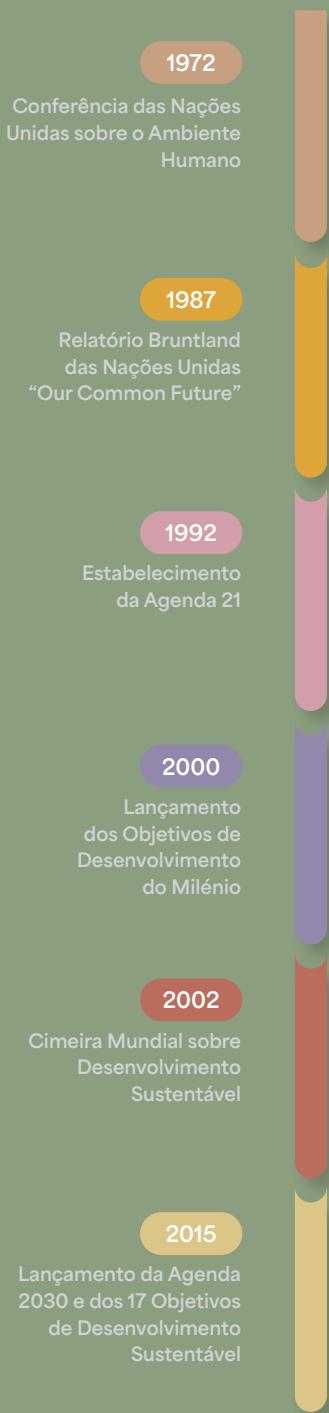
Os problemas ambientais e sociais contemporâneos são principalmente estruturais, pelo que nem toda a transição pode ser realizada por meio de ações individuais. Porém, não te podes desanimar ou baixar os braços com governos e entidades que sejam indiligeantes neste processo de transição.

Com este guia, a Universidade de Coimbra espera ajudar a fazer florescer novas ideias e percepções sobre alguns hábitos do teu dia-a-dia, seja na tua vida académica, seja na tua vida pessoal, ajudando-te a responder à pergunta “que práticas diárias posso mudar para viver uma vida mais sustentável e ecológica?”.

Pretende-se promover exemplos práticos de mudanças comportamentais, visando implementar ações ecologicamente corretas e socialmente justas no teu quotidiano, dentro e fora do campus universitário. Há diversas ações e atitudes que poderás fazer para diminuir o teu impacto negativo e promover o impacto positivo no Planeta.

É tempo de agir! É crucial começar por algum lado - mais vale tarde do que nunca! -, pelo que a sugestão é que procures o caminho mais fácil, começando por fazer o que for mais próximo da tua realidade. E essa realidade é diferente para cada um/a! É necessário entender que não precisas de mudar todo o teu estilo de vida de uma só vez ao procurar um estilo de vida sustentável. Aliás, para qualquer tipo de mudança é expectável algum tipo de resistência... por isso, toma o teu próprio tempo para te adaptares com as novas práticas e rotinas diárias.

1. O QUE É O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL?



O conceito de desenvolvimento sustentável remonta à Conferência das Nações Unidas sobre o Ambiente Humano, realizada em Estocolmo em 1972. Esta conferência foi um marco na consciencialização global de questões ambientais, tendo sido a primeira vez que a comunidade internacional se reuniu para discutir formalmente a relação entre desenvolvimento e meio ambiente, daí resultando a criação do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente.

Em 1987, o conceito de desenvolvimento sustentável foi formalmente definido no relatório *Brundtland* das Nações Unidas, denominado *Our Common Future*, como “o desenvolvimento que atende às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atender as suas próprias necessidades.”

A Convenção das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, em 1992, conhecida como Cimeira da Terra, foi outro marco crucial, com o estabelecimento da Agenda 21, um ousado programa de ação global para o desenvolvimento sustentável.

No ano 2000, na Cimeira do Milénio, a ONU lançou os Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM), uma série de oito metas globais que visavam enfrentar os desafios mais urgentes do desenvolvimento, como a pobreza extrema, a educação, a igualdade de género, a saúde e a sustentabilidade ambiental.

Em 2002, a Cimeira Mundial sobre Desenvolvimento Sustentável, realizada em Joanesburgo, deu origem a um novo Plano de Ação, e os ODM foram sendo revistos em 2005, 2008 e 2010.

Com o fim do prazo dos ODM, em 2015, a ONU lançou a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que definiu os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), incluídos no documento *Transforming our World: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. No contexto da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável,

os Estados-membros das Nações Unidas firmaram um pacto que visa constituir um apelo universal e urgente à ação para erradicar a pobreza, proteger o planeta e garantir paz e prosperidade, criando uma vida com dignidade e oportunidades para todos/as. Mais concretamente, este novo documento integra cinco pilares para o desenvolvimento sustentável - Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias - e equilibra as três dimensões do desenvolvimento sustentável - económica, social e ambiental. Os 17 ODS e respetivas 169 metas são um apelo urgente à ação de todos os países, que visam sobretudo garantir a sobrevivência da humanidade, representando um plano à escala global para atingir um futuro sustentável para todos/as.

© Felippe Vaz



2.

A UNIVERSIDADE DE COIMBRA E O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Com o compromisso de construir um futuro diferente, a Universidade de Coimbra (UC) tem à sua frente diversos desafios para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Sendo uma instituição com importantes contributos e um forte impacto, tem o alcance necessário para ajudar a renovar comportamentos e a fortalecer a consciência e ação cívica para a construção de um futuro mais sustentável e inclusivo.

Neste contexto, assumindo o seu compromisso de contribuir para o desenvolvimento sustentável, a UC desenvolveu um quadro de referência estratégica específico, que integra os 5P e a forma como estes se interligam. Trata-se de um modelo dinâmico, mas em permanente equilíbrio, em que o progresso num dos P apoia o progresso nos restantes. A principal diferença deste modelo é colocar o P das Pessoas em destaque, já que o compromisso com o desenvolvimento sustentável só terá sucesso se for implementado com as pessoas e para as pessoas.





A UC tem mantido uma posição de liderança nas áreas da sustentabilidade e da responsabilidade social, consagrando-se como a instituição de ensino superior mais sustentável em Portugal e mantendo-se entre as melhores a nível mundial, de acordo com os resultados que têm vindo a ser alcançados nas edições anuais do *Times Higher Education Impact Rankings*. Este ranking tem como objetivo medir o sucesso global das instituições de ensino superior no cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, contabilizando, no total, 18 rankings - um por ODS e um global.

O guia “**O teu caminho para uma pegada positiva**” surge enquadrado no objetivo de promover uma cultura de responsabilidade e de consciência social na comunidade académica, envolvendo-a e mobilizando-a, inserindo-se no contributo da UC para o Desenvolvimento Sustentável. Visa sobretudo aumentar a tua consciencialização em temáticas sustentáveis e contemporâneas, necessárias para que possamos responder, mitigar e lidar com as alterações climáticas e ambientais já notadas na nossa sociedade, bem como com as questões de injustiça e desigualdade sociais.

Este guia reúne uma série de sugestões e de práticas individuais que podem ser adotadas no dia-a-dia e que contribuem para os cinco pilares da Agenda 2030, designados 5P - Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias -, que a UC segue no seu quadro de referência de desenvolvimento sustentável, integrando assim uma visão holística da sustentabilidade.

É um esforço conjunto da Universidade de Coimbra, através do seu Gabinete para o Desenvolvimento Sustentável, e da Associação Solve - Soluções em Engenharia, no contexto do projeto UCarbon, em parceria com a jeKnowledge e a Associação Académica de Coimbra (AAC).

Sabe mais sobre o contributo da UC para o Desenvolvimento Sustentável [aqui](#), onde podes consultar também os Relatórios de Sustentabilidade anuais.

3.

PORQUE DEVES TORNAR OS TEUS HÁBITOS MAIS SUSTENTÁVEIS?

As causas, consequências e mitigações dos impactes ambientais, como as alterações climáticas, a poluição dos corpos de água e a produção de resíduos, são temas abordados de maneira abrangente na discussão pública, já que afetam diretamente a qualidade de vida da população.

© Felippe Vaz



As suas consequências ocorrem a médio e longo prazo, afetando o acesso da população a recursos naturais essenciais à vida, como a água e a alimentação, tendo ainda impactos na saúde de indivíduos e comunidades. As alterações climáticas, por exemplo, são causadas pela intensificação do processo natural conhecido como “efeito de estufa”: com a emissão destes gases nas nossas atividades do dia-a-dia, aumenta a sua quantidade na atmosfera e, consequentemente, aumenta também a capacidade da mesma reter calor, gerando uma elevação na temperatura média da Terra. Este aquecimento provoca um desequilíbrio dos sistemas naturais, gerando fenómenos como ondas de calor, inundações ou períodos de seca, que afetam a produção de alimentos e o abastecimento de água e geram a ocorrência de incêndios, por exemplo.

Sendo as ações humanas reconhecidas pela comunidade científica como a raiz deste problema, também das ações humanas depende a sua solução. Nesta importante missão, além do comprometimento de organizações internacionais (como a ONU), é necessário que os governos, as empresas, as instituições e os indivíduos estejam dispostos a mudar os seus comportamentos em prol de um mundo mais sustentável. O esforço individual pode parecer uma gota num oceano, mas todos/as somos seres sociais com diferentes papéis, capazes de, com a nossa ação, impactar outros/as em diferentes contextos. Mas, muito mais do que isto, é necessário que estejamos juntos/as nesta luta!

Por isso, a transição para o desenvolvimento sustentável é importante: se não incluirmos a proteção e conservação do ambiente no nosso sistema de desenvolvimento e se este não for socialmente inclusivo, corremos o risco de esgotar os nossos recursos naturais.

**Vem com a UC começar esta mudança
sustentável de que todos/as precisamos!**

4.

COMO SER MAIS SUSTENTÁVEL?

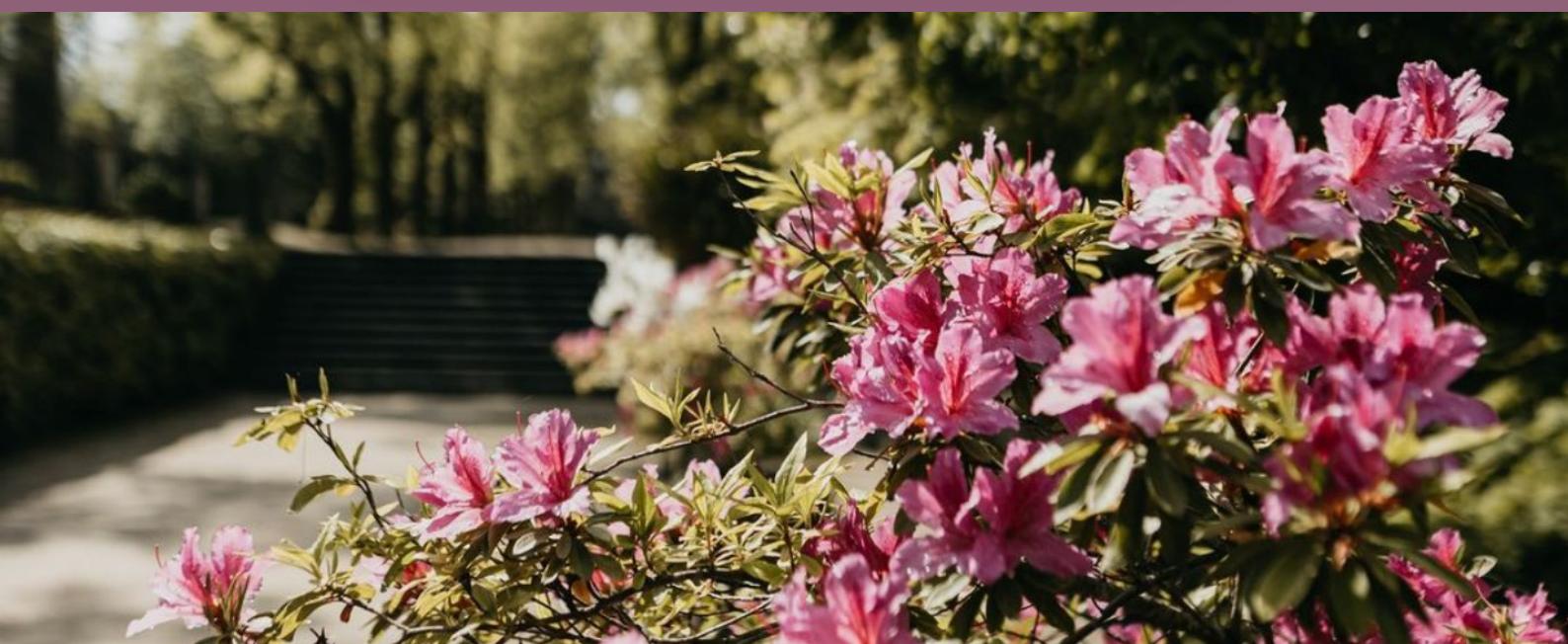
Pequenas ações quotidianas podem ter um efeito impactante sobre o ambiente e a sociedade. São mudanças de atitudes e comportamentos que podem ser realizadas sem grandes esforços.

Este guia reúne uma série de sugestões de práticas individuais que podes adotar no teu dia-a-dia e que contribuem para o desenvolvimento de uma Universidade, de uma sociedade e de um Planeta cada vez mais sustentáveis e inclusivos.

Atenção

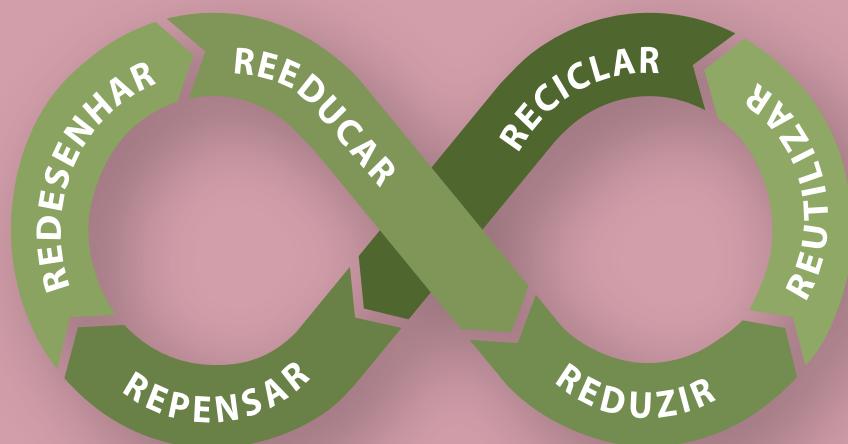
Guias com muitas informações e dicas podem trazer ansiedade...
Por isso, lembra-te que são apenas sugestões e que não há necessidade de adotar todas de uma só vez!

Lê as dicas com calma, entende o que podes alterar na tua vida e adapta-te às mudanças que consegues fazer. Qualquer mudança é positiva, pelo que deves começar com o que é mais fácil e mais conveniente para ti!

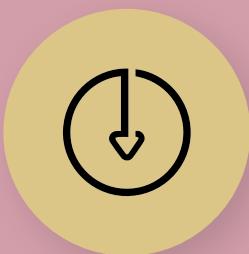


5. RECOMENDAÇÕES GERAIS

Num mundo de recursos e ecossistemas limitados, é importante promover a adoção de políticas ambientais sustentáveis. Pensar em prol do desenvolvimento sustentável na UC possibilita refletir globalmente e agir localmente, sendo então uma responsabilidade partilhada. Para tal, cada um/a deve adotar uma estratégia de economia circular baseada nos 6R para transitar do desperdício para a valorização dos recursos.

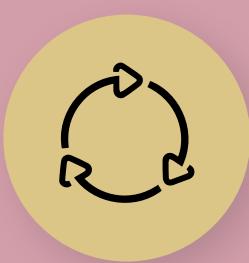


Reduz o teu consumo



Reducir sempre foi um pilar das políticas ambientais, não se tratando apenas de reduzir o lixo que cada um/a produz, mas também aquilo que cada um/a compra e utiliza. Ao reduzires o teu consumo de recursos ao essencial, estás a reduzir o impacte ambiental e também o impacto na tua carteira. Reduzir pode ser tão fácil como encontrar alternativas: por exemplo, antes de ligares o aquecedor, tenta vestir algo mais quente, usar cobertores ou mantas.

Reutiliza os produtos



No ato de compra é importante teres em mente a capacidade de reutilização do material. Ao reutilizares o produto, estás a diminuir a quantidade de lixo produzido e o consumo desnecessário. É também uma oportunidade para incentivar o teu lado criativo a arranjar novas formas de dar uso ao produto. Procura na internet e encontrarás inúmeras sugestões de como podes fazê-lo!

Recicla aquilo que não podes reutilizar

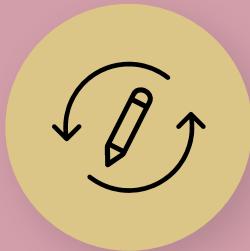


Deves reduzir a quantidade de lixo o máximo possível: materiais como papéis, plásticos, metais e vidros podem voltar a ser transformados em matérias-primas para novos produtos. Porém, a reciclagem só deve ser realizada quando já não encontras mais nenhuma alternativa, como a reutilização. Para tornares a tua reciclagem mais eficiente e sustentável, clica [aqui](#).

Repensa os teus hábitos

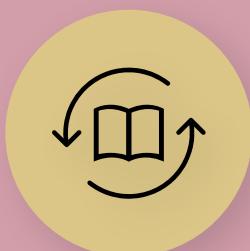


Como já referido, o consumo excessivo causa degradação ambiental. Numa perspetiva de desenvolvimento sustentável, é importante repensares os teus hábitos e decisões. Um exemplo é a compra de produtos duradouros, em que podes tirar o máximo proveito de um recurso. O seu custo poderá ser maior a curto prazo, mas a longo prazo terás vantagens económicas e sustentáveis.



Redesenha o futuro

Num modelo de economia linear, extraem-se recursos naturais para a produção de produtos que acabam descartados. O desenvolvimento sustentável necessita de um outro modelo: a economia circular. Esta mudança envolve alargar o ciclo de vida dos produtos, reduzindo as matérias-primas, as emissões e os resíduos. Redesenhar o nosso futuro no planeta depende de ti e de todos/as nós.



Reeduca-te a ti e às outras pessoas

Para dares o teu contributo na transição para uma economia circular é importante procurares estar informado/a. Na UC tens acesso a publicações, iniciativas e eventos referentes ao desenvolvimento sustentável. Desta forma podes passar o teu conhecimento ao/à próximo/a e ajudas a consciencializar a sociedade sobre os problemas que enfrentamos. Ao dares o primeiro passo, podes incentivar outros/as a fazê-lo, sendo um exemplo a seguir!

Um dos objetivos centrais do desenvolvimento sustentável é o desenvolvimento humano. As questões ambientais estão intimamente interconectadas com questões económicas e sociais, pelo que a promoção do desenvolvimento sustentável vai além da preservação ambiental, sendo também necessário considerar e promover o bem-estar económico e social das pessoas, bem como a paz, a justiça e instituições fortes. Para tal, cada um/a deve adotar uma prática ancorada na promoção dos direitos humanos, no combate às desigualdades e à corrupção e na valorização do potencial de desenvolvimento individual, das expectativas e das especificidades de cada pessoa. Para mais princípios éticos e deveres gerais, consulta o [Código de Ética, Conduta e Integridade da UC](#).



Tem uma conduta ética

É importante reconheceres a tua responsabilidade social e exercê-la através de uma cidadania ativa. Ter uma conduta ética, pressupõe, entre outros, atuar com legalidade, sempre em conformidade com os princípios constitucionais e de acordo com a lei e o direito, com integridade, honestidade, rigor e competência. No tratamento de outras pe-

soas, nortear a ação pela justiça, objetividade, imparcialidade, isenção e transparência. Investir na procura honesta e responsável do progresso do conhecimento e da excelência organizacional.

Respeita e preserva o/a outro/a



Implica o respeito pela dignidade da pessoa humana, favorecendo a criação de um bom ambiente nas relações interpessoais que defenda e promova a igualdade e não discriminação, reconhecendo a importância da diversidade individual e coletiva, estimulando a participação, a crítica construtiva e o crescimento pessoal e apoiando a inclusão do/a outro/a. É importante zelares pelo teu bem-estar pessoal, mas também pelo das pessoas à tua volta!

Previne e combate a violência



Não basta não praticar atos de coação ou violência física ou psicológica. É importante não tolerares qualquer forma ou tipo de violência, combatendo e repudiando qualquer ato de discriminação, intimidação, humilhação, coerção, assédio, entre outros. Presta, sempre que possível, auxílio e assistência a pessoas em situações de perigo de integridade física, psicológica ou moral, denunciando estas situações.

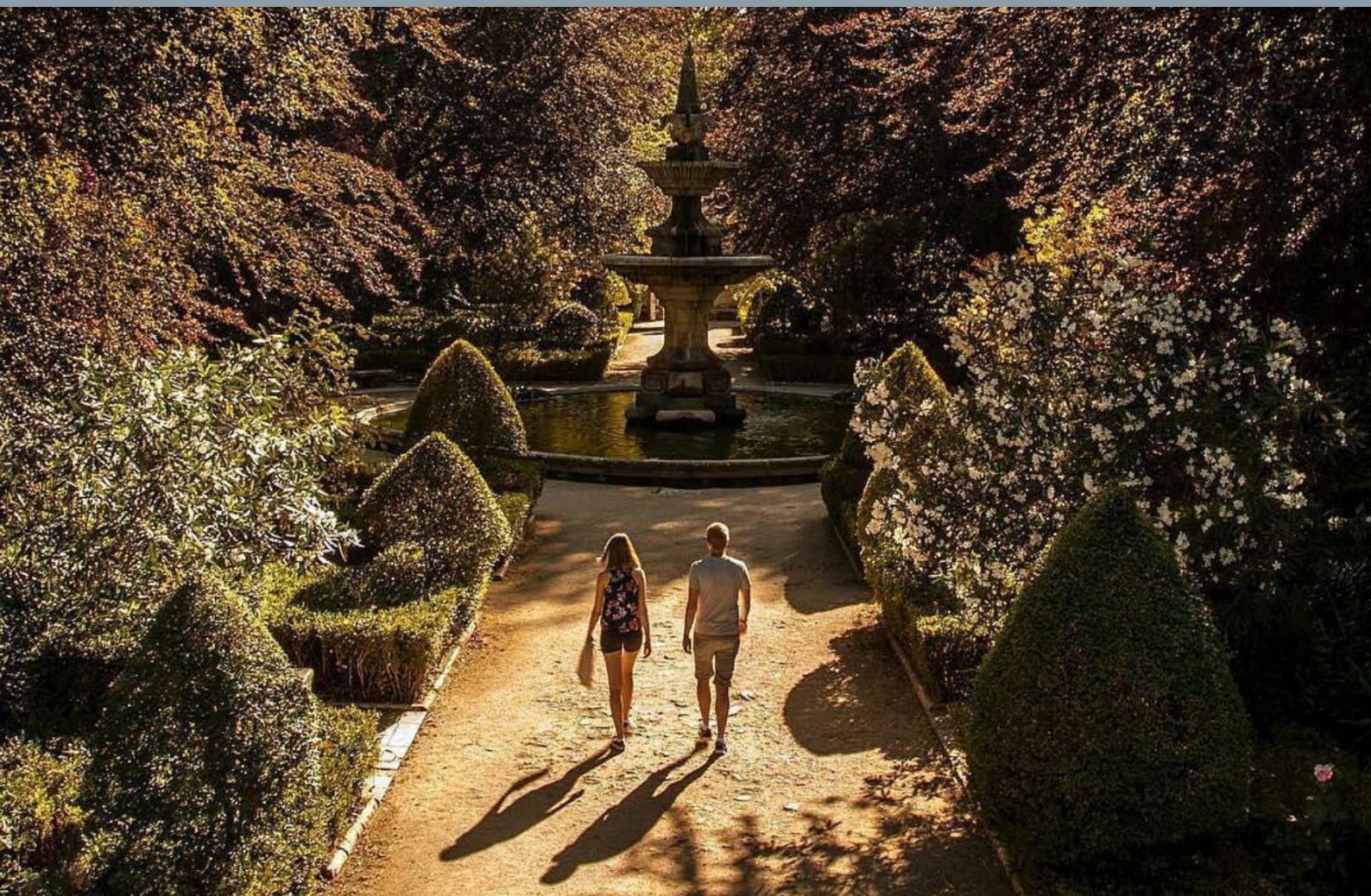
Coopera



Opta pela cooperação, pela criação de sinergias e pelo trabalho conjunto. Envolve outras pessoas na mudança em prol do desenvolvimento sustentável e partilha esforços com pessoas, grupos ou organizações que se dedicam a estas temáticas. Junta-te a organizações de defesa dos direitos das pessoas para ajudar a promover políticas públicas inclusivas, ou mesmo a iniciativas de revitalização de parques, jardins e áreas urbanas degradadas. Desenvolve e melhora a capacidade de pensar no coletivo e de criar e trabalhar em rede. A implementação de medidas e ações sobre matérias de sustentabilidade são, em primeira instância, do foro individual, mas serem assumidas e tomadas em conjunto é essencial para serem verdadeiramente eficazes a nível global.

6. SAÚDE E BEM-ESTAR

A Universidade de Coimbra compromete-se em proporcionar à comunidade universitária ambientes de trabalho e aprendizagem seguros, promotores de saúde e bem-estar, baseados num sistema de gestão de risco e numa política de saúde e segurança no trabalho. Com este foco, a UC conta com diversos programas, entre os quais o [Healthy Campus](#), que promove estilos de vida saudáveis e ativos, alinhado com a Organização Mundial da Saúde, e engloba diversas áreas de atuação: desporto e atividade física, nutrição, prevenção de doenças, saúde mental e social, prevenção de comportamentos de risco e ambiente, sustentabilidade e responsabilidade social.





Pratica desporto

A prática de desporto é fundamental e como tal, a UC proporciona diversas atividades e iniciativas, além de dispor de instalações e espaços desportivos. Por exemplo, através do programa [UC+Ativa](#) podes experimentar diversas atividades físicas e desportivas até encontrares alguma com a qual te identifiques, e através do Programa de Atividade Autónoma tens disponível um conjunto de planos de atividade física, como percursos de caminhada e corrida e treinos, que podem ser realizados de forma autónoma. Para além destas atividades, podes ainda participar no [Desporto Universitário](#), promovido pela Associação Académica de Coimbra, garantindo uma possibilidade de continuar o teu percurso desportivo e tendo a oportunidade de competir tanto a nível nacional como internacional em representação da UC. Lembra-te sempre: “Mente sã, corpo são”.

Podes consultar todas as alternativas disponíveis [aqui](#).

Cuida da tua saúde mental

Para que nada te impeça de estares a 100%, a [saúde mental](#) da comunidade UC é uma prioridade dos serviços de saúde, que disponibilizam à pessoa que procura ajuda a intervenção mais adequada às suas necessidades. Podes também adquirir ferramentas de redução da ansiedade e melhoria da concentração, entre outras, através do [Centro de Bem-Estar da UC](#), que visa melhorar a qualidade de vida, o foco e a resiliência da comunidade académica. Tens ainda a [SOS Estudante](#), uma linha telefónica de apoio emocional e prevenção ao suicídio, confidencial e anónima.

Consome de forma saudável

A tua alimentação contribui em grande parte para o teu estado de saúde física e mental. Procura uma boa alimentação, consumindo alimentos diversos e não processados. Nas [Unidades Alimentares dos SASUC](#) existe uma oferta alimentar diversificada, que pretende fazer chegar à comunidade universitária os melhores produtos, nas melhores condições e de várias formas. Caso necessário, consulta um/a nutricionista para regular a tua alimentação. A AAC também disponibiliza uma Secção de Gastronomia para quem quer aprender a cozinhar e explorar a arte culinária.





Dorme com qualidade

Dormir bem é fundamental para reestabelecer e regular o metabolismo. Nesse sentido, a exposição à luz azul emitida por aparelhos tecnológicos antes de dormir pode dificultar o adormecer. Assim, procura reduzir o uso de aparelhos tecnológicos ao final do dia ou ligar a luz noturna destes. Outra opção pode ser instalar aplicações que ajudem na regulação da luz ao longo do dia.

Faz *check-ups* regulares

Marca uma consulta de rotina, pelo menos anualmente, mesmo sem sintomas de doenças. Informa-te sobre os [serviços médicos](#) disponíveis para a comunidade UC através dos SASUC.

Mantém o boletim de vacinas atualizado

A vacinação generalizada ajudou a eliminar a varíola e a poliomielite da Europa e fez com que doenças anteriormente comuns se tornassem raras. Ao serem vacinadas, as pessoas não só estão protegidas contra doenças graves como protegem também contra a propagação dessas doenças entre familiares, amigos/as, colegas de escola ou de trabalho e a comunidade em geral. Mantém-te a par das tuas próximas vacinas e ao viajar informa-te sobre eventuais vacinas a tomar!

7.

AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

É importante entender que a intensa atividade diária que ocorre na Universidade, desde as deslocações efetuadas pelos membros da comunidade académica ao consumo de recursos energéticos e de água, gera impactes ambientais. Neste sentido, é necessário implementar medidas que visem promover a consciencialização dos membros da comunidade académica, ajudando a proporcionar um futuro sustentável para todos/as.

→ 7.1 CAMPI

Pelas suas áreas de missão - educação, investigação & inovação e ligação à sociedade - as universidades têm um enorme potencial de ajudar a mitigar e a prevenir os impactes ambientais. Novas alternativas de produtos e novos meios de vida mais sustentáveis surgem nas instituições de ensino superior, pelo que desempenham um papel importante na sensibilização para uma cultura de sustentabilidade.





© Felippe Vaz

Toda esta atividade é desenvolvida num vasto [património edificado](#) de infraestruturas tão diversas como faculdades e departamentos, cantinas, residências, bibliotecas, museus, teatros, estádios e espaços verdes, distribuídos pela cidade de Coimbra... e não só.

A comunidade académica que frequenta estes espaços e passa aqui a maior parte dos seus dias é a maior responsável por utilizá-los de modo sustentável. Algumas atitudes podem ser tomadas para que estas importantes estruturas da Universidade e da cidade sejam utilizadas da melhor forma possível.

Participa em cursos e em projetos de investigação em áreas ambientais

Na UC poderás inscrever-te na unidade curricular [Ecoliteracia](#) para aprenderes mais sobre diversos problemas ambientais e ecológicos, como a agricultura sustentável, a perda de biodiversidade ou a proteção do Oceano. Esta unidade curricular está também integrada no [Mestrado em Recursos Biológicos, Valorização do Território e Sustentabilidade](#), do Departamento de Ciências da Vida. Descobre [aqui](#) mais cursos da UC associados ao ODS 13 e aos restantes ODS.

Além disso, a investigação desenvolvida em todos os âmbitos da sustentabilidade é crucial para encontrar as novas alternativas e novas tecnologias que possam ser aplicadas na vida quotidiana e também no cenário industrial. Participa e contribui em projetos de investigação e de inovação!

Promove e participa em campanhas de consciencialização

Campanhas expositivas e informativas sobre utilização sustentável dos espaços académicos têm o potencial de melhorar os hábitos de utilização destes espaços e, consequentemente, melhorar os indicadores de sustentabilidade da Universidade. Partilha as tuas iniciativas com o Gabinete para o Desenvolvimento Sustentável (GDS.UC) através do separador “Contributos” no nosso [site](#)!

Podes também usar a *peer pressure* para o bem: corrige e aconselha os/as teus/uas amigos/as! Por exemplo, se alguém atira lixo ao chão, usa a tua voz! Aconselha a que guarde o lixo até ao contentor adequado mais próximo ou a que recicle, caso se trate de um material reciclável.

© Felippe Vaz





© Felippe Vaz

Assiste a eventos sobre temas de sustentabilidade

Conferências e outros eventos que reforcem a importância de hábitos sustentáveis e de como adotá-los são cruciais para os membros da comunidade académica. Passando uma grande parte dos teus dias nas instalações universitárias, preocupa-te em como podes contribuir para a sua sustentabilidade. Mas não só: destes eventos, levarás certamente informações importantes para aplicar igualmente em tua casa, na tua cidade e... no Planeta!

Envolve-te nas atividades extracurriculares

A UC e a AAC possuem grupos para o desenvolvimento de projetos com o foco na educação ambiental, na conservação do meio ambiente e no desenvolvimento sustentável. O [Grupo Ecológico](#) é uma opção para quem quiser dialogar e intervir localmente sobre as questões ambientais. Além disso, a [Solve](#) é uma oportunidade para aqueles que desejam uma experiência mais próxima da profissional e com foco em projetos sustentáveis. Estes temas podem ainda ser explorados ao nível do [empreendedorismo](#) e em algumas oportunidades de [voluntariado](#), integradas nos serviços do [Student Hub](#).

Adota os mesmos hábitos que tens em casa

Não mudes os teus (bons) hábitos só por que não estás em casa: apaga as luzes das salas, abre as cortinas, não desperdigues água, recicla! Vais ainda descobrir ou conhecer melhor outras atitudes e comportamentos no decorrer deste guia.

Acompanha os indicadores ambientais da UC

Conhece os principais indicadores, como índices de desperdício alimentar ou consumo de água e energia, para que possas contribuir com as tuas ações para a sua melhoria. Estes dados ajudam a UC a melhorar o seu desenvolvimento de modo eficiente e estão disponíveis para consulta nos [Relatórios de Sustentabilidade da UC](#).

Aprende sobre novas tecnologias

Mantém-te a par das novas tecnologias e procura aprender mais sobre como as incluir no teu dia-a-dia, pessoal ou profissional. Em particular, descobre mais sobre tecnologias sustentáveis.

© Felippe Vaz





© Felippe Vaz
© Sérgio Azenha

→ 7.2 RESIDÊNCIAS

Existem 13 residências na UC, que são a casa de muitos/as estudantes durante a sua experiência universitária, sendo fundamental que sejam adotados hábitos sustentáveis no seu quotidiano, contribuindo, por exemplo, para a redução dos seus desperdícios. Aqui encontra algumas sugestões de como melhorar as tuas práticas e ajudar a Universidade a tornar-se um lugar mais sustentável. E lembra-te: podem ser replicadas em casa, mesmo que não moras numa residência!

Toma banhos mais curtos e regula a temperatura do chuveiro

O banho é uma das atividades que gasta mais água! Por isso, tenta limitar o teu tempo de banho e abre a torneira apenas quando necessitas. Sempre que possível, recolhe a água desperdiçada enquanto esperas que esta aqueça; assim, se não a utilizares para tomar banho, pode usá-la para outros propósitos, como cozinhar, limpar a casa e regar as plantas.

Usa lâmpadas LED

Se possível, substitui todas as lâmpadas por lâmpadas LED, que consomem 80% menos energia do que as lâmpadas tradicionais. E, sempre que possível, abre as cortinas e dá preferência à luz natural.

Acumula as roupas para lavar

Ao utilizar as [lavandarias](#) dos SASUC, espera até teres uma quantidade suficiente de roupas para encher a máquina e utiliza água fria na lavagem, sempre que possível, para gastar menos energia. Utiliza apenas água quente em situações excepcionais em que realmente seja necessário, até porque as elevadas temperaturas têm tendência a encolher a roupa.

Opta por produtos de limpeza e de higiene biodegradáveis

Opta por produtos que sejam biodegradáveis e que possam ser facilmente removidos em sistemas de tratamento de efluentes. Limão, vinagre e bicarbonato são produtos biodegradáveis, baratos e muito eficientes na limpeza. Utilizando estes produtos, as possibilidades de reutilização do efluente são maiores. Outra sugestão é recorrer aos detergentes da [ECOXperience](#), uma *startup* portuguesa incubada na UC que integra o universo da marca Mistolin e que transforma óleos alimentares usados em detergentes ecológicos, 100% biodegradáveis e com reduzido impacto ambiental.

© João Armando Ribeiro





© Fulvio Ciccolo

Opta por produtos sem plásticos

Já existem champôs e sabonetes sólidos de alta qualidade que não vêm em recipientes de plástico. Em Coimbra, há lojas onde podes comprar detergentes a granel, bastando levar uma embalagem vazia onde o colocar. Além disso, afasta-te de produtos de beleza ou de limpeza que contenham microplásticos: estes não são removidos no tratamento de água e acabam nos oceanos. Produtos como esfoliantes, cremes, sabonetes e até protetores labiais, contêm pequenas partículas de plástico. Esta informação pode ser encontrada nos rótulos dos produtos, que te informam sobre os ingredientes utilizados.

Não despejes óleo no ralo

Os sistemas de tratamento de esgoto não removem o óleo da água, pelo que colocá-lo no ralo é o mesmo que despejar no rio. Separa o teu óleo e recicla-o. A Câmara Municipal de Coimbra realiza esta recolha - podes descobrir os oleões mais perto de ti [aqui](#).

Separa os teus resíduos

Separa os resíduos que produzes de acordo com os contentores da recolha seletiva de cada residência.

Compra equipamentos eletrónicos com etiquetas energéticas

Em 2021 as etiquetas energéticas foram revistas e renovadas. Estas informam o consumidor sobre a eficiência energética do produto, sendo deste modo possível fazer uma escolha consciente. [Aqui](#) podes verificar todas as características das etiquetas.

Regula o uso do ar condicionado e do aquecedor

Regula as temperaturas utilizadas pelos equipamentos de acordo com a estação do ano e tenta isolar o ambiente ao máximo, para que seja possível reduzir a utilização destes equipamentos. Em tempo de calor, abrir a janela para circular o ar pode resolver o problema.

Partilha

Sempre que possível, partilha produtos que não uses com tanta frequência com quem precisa. Da mesma forma, se precisas de algo para poucas utilizações, pede emprestado a quem tenha. Assim, evitas que na mesma residência várias pessoas estejam a comprar o mesmo produto para usar esporadicamente. Se, ao mudar ou ao deixar a residência, tens objetos como cobertores ou eletrodomésticos que não vais levar contigo, podes encontrar vários locais onde podes doar as tuas coisas! E o Student Hub organiza várias recolhas com este fim.

Deposita o teu lixo onde possa ser reaproveitado

Existem vários projetos que recolhem lixo como papel, guarda-chuvas partidos e rolhas para reutilizar. Nesse sentido, podes organizar na tua residência pontos de recolha destes (e outros) materiais, contactando com os projetos em causa e pedindo a colaboração de quem mora contigo. Podes também contactar com o Grupo Ecológico da AAC!





© Austin Kehmeier

7.3 MATERIAIS CONSUMÍVEIS

Muitos dos problemas ambientais a nível global devem-se principalmente à sobre-exploração humana dos recursos naturais, para criação de produtos e bens. Produtos que muitas vezes são usados durante um curto período e rapidamente descartados. Para contrariar essa tendência é necessário adotar estratégias que valorizem a utilização dos materiais consumíveis de forma sustentável.

Partilha e pede emprestado

Os [núcleos de estudantes da AAC](#) têm repositórios de materiais de apoio de outros anos onde podes deixar o teu material para outros/as colegas.

Reduc o plástico e as embalagens

O plástico é prejudicial para o ambiente, contribuindo significativamente para as mudanças climáticas. Portugal mantém o compromisso de, até 2030, reciclar 55% dos resíduos de embalagens de plástico e 60% de resíduos de embalagens de alumínio. No entanto, antes de reciclar, não te esqueças, deves procurar reduzir. Dá preferência a garrafas de água, a sacos de compras e a tinteiros reutilizáveis. Caso tenhas garrafas ou sacos de plástico, reutiliza-os o máximo possível para reduzir o seu impacto e evitar adquirir novas.

Requisita livros

Nas bibliotecas da UC encontras uma vasta coleção de livros sobre bastantes temas. Assim, antes de comprar um livro, experimenta confirmar nestes espaços se podes requisitá-lo. Poupas dinheiro e contribuis para a valorização dos recursos.

Reutiliza as cápsulas de café

Se tens uma máquina de café em casa, já existem opções de cápsulas reutilizáveis! Caso ainda não utilizes esta opção, é provável que tenhas bastantes cápsulas que podem ser recicladas. Em Coimbra encontrares várias opções onde podes deixar as tuas cápsulas usadas como os pontos de reciclagem das diversas marcas de café ou de grandes superfícies.

© KOUS9 STUDIO





© Roxanne Desgagnés

→ 7.4 EMISSÕES

As emissões de Gases de Efeito de Estufa (GEE) para a atmosfera são as que mais contribuem para as mudanças climáticas. Tudo aquilo que é produzido e que consumimos, em certo ponto do seu ciclo de vida, seja na fase de produção ou na de descarte, pode gerar emissões. Além disso, o transporte é também um dos grandes contribuidores para as emissões. Por isso, para que seja possível reduzir as emissões, é importante repensar como consumimos e como nos deslocamos.

Compra produtos locais

Quando se consome localmente, além de se fomentar a economia local, também se está a ajudar na redução das emissões produzidas pelo transporte. Dá preferência aos produtos nacionais e com o selo “Portugal Sou Eu”. Em Coimbra, aproveita para explorar o comércio local, preferindo locais como o Mercado Municipal D. Pedro V, ou para passear pela Alta e pela Baixa, por exemplo.

Recicla

Ao reciclar, o material que se tornaria resíduo e emitiria GEE no seu processo de decomposição é reinserido no mercado. Além de contribuir com a redução de emissões, esta alternativa também ajuda a reduzir a quantidade de matéria-prima utilizada nos processos produtivos.

Muda a tua alimentação

Para a criação dos animais são necessárias grandes áreas de pastagem e, para isso, áreas florestadas capazes de armazenar CO₂ podem ser abatidas. Iniciativas globais como a *“Meatless Monday”* podem ser uma boa maneira de começar. Mas podes também desafiar-te a experimentar a opção vegetariana quando vais comer fora, por exemplo, nas unidades alimentares dos SASUC.

Usa meios de deslocação mais amigos do ambiente

Utiliza transportes públicos, bicicletas, trotinetes elétricas ou, numa cidade tão bonita como Coimbra, aproveita para dar caminhadas, preferindo andar a pé, sempre que possível.

Se partilhares transporte ou se deres boleia a outras pessoas, as emissões associadas ao teu transporte são divididas entre todos/as os/as que o estão a utilizar contigo.

Se não tens bicicleta, recorre ao [UCicletas](#) e a UC pode ceder-te uma temporariamente.

Prioriza lojas em que haja preocupação com o ciclo de vida dos produtos

Apoia e compra em lojas que têm valores sustentáveis e princípios de responsabilidade social e que mostram importar-se com a sustentabilidade de seus produtos.

Compra em lojas de segunda mão

Consome em lojas de segunda mão e de revenda, onde artigos de boa qualidade são reutilizados ao invés de serem encaminhados para o lixo. Doa ou revende as roupas e produtos que não usas mais.



© Olivia Hutcherson

→ 7.5 ENERGIA

A energia é dos recursos mais importantes e utilizados, sendo o seu consumo o maior responsável pela emissão de GEE, devido à queima de combustíveis fósseis na sua produção. A redução do impacte causado pelo uso de energia depende diretamente das novas soluções e da diminuição do consumo e do desperdício desse recurso. A Universidade de Coimbra tem investido para tentar aumentar a quantidade de energia produzida por fontes renováveis, mas são igualmente necessárias atitudes individuais.

Utiliza a luz natural e desliga as luzes

Quando estás na UC, opta por abrir as janelas e utilizar a luz solar ao invés de acender as luzes. Abrir as janelas e fazer circular o ar em tempo de calor pode também evitar o uso do ar condicionado.

Se tiveres de recorrer a luzes, desliga-as sempre que saíres e, se perceberes que alguma sala está com a luz acesa e sem ninguém, desliga-as também.

Desliga tudo aquilo que não está em uso

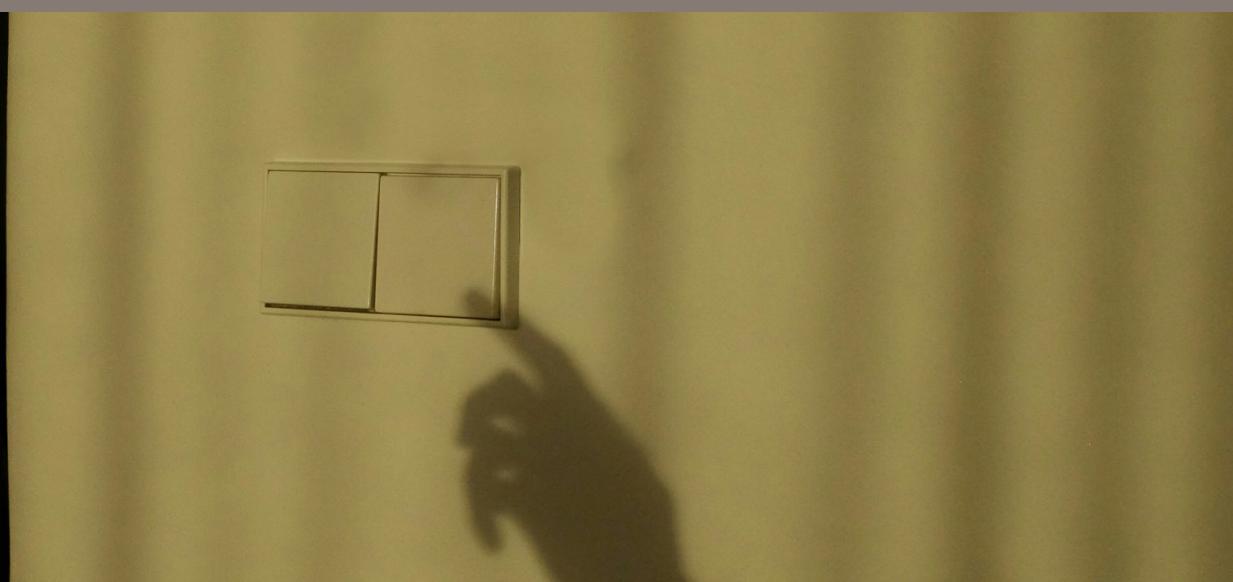
Verifica se equipamentos como projetores, aquecedores ou aparelhos de ar condicionado estão desligados antes de sair da sala. Não deixes os aparelhos eletrónicos em stand-by. Lembra-te que o computador no modo espera ainda consome energia; se não estiveres a utilizá-lo, desliga-o. Mesmo quando os aparelhos estão desligados, os seus carregadores ainda consomem certa quantidade de energia se estiverem ligados à tomada. Em casa, aplica tomadas com botão de switch-off.

Utiliza o máximo de bateria dos teus aparelhos

Mantém os telemóveis e outros aparelhos elétricos e eletrónicos o maior tempo possível em uso sem utilização de carregadores, para economizar energia e aumentar o tempo útil das baterias. Utiliza o carregador dos equipamentos apenas se necessário.

Investe em energia de fontes renováveis

Existem várias fontes de energia renovável que podem ser adotadas: solar fotovoltaica, solar térmica, eólica e biomassa. Opta por serviços de energia e eletricidade que recorram a fontes renováveis na sua produção! Na Faculdade de Economia da UC podes carregar telemóveis e outros dispositivos eletrónicos através de energia solar fotovoltaica no [banco inteligente](#).





© Vitor Murta

→ 7.6 BIODIVERSIDADE

As zonas urbanas concentram um conjunto de dinâmicas muito importantes para quem nelas vive, facilitando o acesso próximo a empregos, a comércio ou a serviços, entre outros. Porém, tratando-se de zonas densamente habitadas e industrializadas, são locais onde se sente mais a necessidade de espaços verdes, seja para recreio e lazer ou por razões de saúde e sanidade mental. Os espaços verdes trazem inúmeros benefícios ecológicos para a cidade:

- **Melhoram a qualidade do ar:** as folhas das árvores permitem a absorção de gases poluentes e a detenção de poeiras, consumindo CO₂ e produzindo oxigénio durante o dia;
- **Controlam os escoamentos da chuva:** a permeabilidade dos solos nos espaços verdes contribui para o controlo dos escoamentos da água da chuva;
- **Tornam a cidade mais atrativa:** os espaços verdes compõem a cidade com materiais vivos e repletos de cor, textura, movimento e até perfume, o que contrasta com os materiais inertes mais comuns na cidade;
- **Estabilizam o clima:** as plantas são capazes de refletir, absorver e transmitir radiação e, através da fotossíntese, armazenar uma cer-

ta quantidade da energia proveniente do sol, o que influencia as condições locais de temperatura e o conforto térmico;

- **Diminuem a poluição sonora:** através da deflexão e refração causadas pelos ramos e arbustos, as árvores têm a capacidade de atenuar a intensidade das ondas sonoras provenientes do ruído urbano;

- **Aumentam a satisfação da população:** os espaços verdes proporcionam um estímulo à sensibilidade humana.

Existem em Coimbra vários parques e jardins, como o [Jardim Botânico](#), um museu vivo da Universidade de Coimbra que conta com cerca de 12 hectares que ligam a Alta à Baixa da cidade e onde diversas coleções de plantas, algumas centenárias, nos transportam para diferentes regiões do mundo. É uma área verde da Universidade destinada a investigações sobre a conservação e que pode ser desfrutada pela população.

Descobre os [espaços verdes da Universidade e da cidade de Coimbra](#) e as oportunidades de [Turismo de Natureza](#). Aventura-te pela natureza!

Como podes ajudar?

Preserva as áreas verdes

Mesmo que não tenhas acesso a ferramentas e técnicas de preservação ambiental, podes ajudar de várias formas. A proteção das áreas verdes pode ser tão simples quanto evitar deixar lixo nos espaços que frequentas, não colher ou danificar a flora nativa, evitar caminhar por cima de flores ou folhas e não subir às árvores. Sempre que visitas espaços verdes, mas especialmente no verão, toma cuidados para evitar incêndios. Se quiseres ir mais além, podes participar em ações de limpeza dos espaços públicos, como espaços verdes, ruas e praias.





© Henrique Patrício

Fomenta a plantação de árvores

Tudo começa pela tua área. Se tens a possibilidade de plantar árvores próximas da tua residência, participar em iniciativas de plantação ou apoiar monetariamente, fá-lo. Caso queiras ambicionar mais, cria as tuas próprias iniciativas junto de organizações e proprietários/as rurais.

Cria iniciativas, projetos e estudos sobre a temática

O tema da preservação da biodiversidade tem vindo a ganhar força, sendo importante sensibilizar a comunidade académica para as medidas necessárias e para a procura por novas soluções sustentáveis.

Voluntaria-te para promover a biodiversidade

Como estudante na UC podes apoiar o Jardim Botânico através de [voluntariado](#), ajudando nas tarefas diárias de manutenção. Além disso, podes colaborar no controlo de plantas invasoras através das ações promovidas pelo INVASORAS.PT Lab do Centro de Ecologia Funcional da UC.

Explora a biodiversidade à tua volta

O [Exploratório - Centro de Ciência Viva de Coimbra](#) promove a Peda-lada de Ciência, onde podes partir à descoberta do Parque Verde do Mondego, a pé ou de bicicleta, explorando o património natural e construído deste espaço. Visitas guiadas e eventos no Jardim Botânico também oferecem ótimas oportunidades para o explorares, tanto de forma organizada como informal.

Adota uma planta

A iniciativa [UC.Plantas](#) desafia estudantes recém-chegados/as à Universidade de Coimbra a adotar e cuidar de uma planta da flora nativa do território de Portugal continental durante o ano letivo. Se já tens plantas em casa mas precisas de ajuda para as cuidar, o Consultório Botânico do Jardim Botânico oferece orientações para identificação de espécies, compreensão da sua ecologia e resolução de dúvidas.

→ 7.7 ALIMENTAÇÃO

A Agenda 2030 integra nas suas preocupações o setor da alimentação, sendo pontos cruciais erradicar a fome, combater o desperdício alimentar, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável. Podes contribuir para o desenvolvimento sustentável e ajudar a atingir as metas propostas com algumas medidas.

© Sérgio Brito





© Sérgio Brito

Não tenhas mais olhos que barriga

As quantidades de água, de energia e de emissões associadas aos alimentos são enormes. Quando desperdiças alimentos, também desperdiças esses recursos. Nas cantinas da UC, assume a responsabilidade de ajustar o pedido às tuas necessidades e aceitar apenas o que pretendes consumir.

Podes ainda encomendar excedentes alimentares de restaurantes, hotéis e supermercados, a um preço reduzido, através da iniciativa [Too Good To Go](#), que ajuda a combater o desperdício alimentar.

Planeia as tuas refeições

Pensa antecipadamente no que vais cozinar. Evitarás desperdícios, especialmente de frutas e legumes, e também pouparás dinheiro.

Escolhe produtos e comerciantes locais

Ao optares por produtores locais estás a contribuir para a diminuição de emissões poluentes associadas ao transporte de mercadorias e ainda estás a fortalecer a economia local. O [Mercado D. Pedro V](#) e os Mercadinhos da Margem Esquerda são alguns dos mercados locais que podes encontrar em Coimbra. Procura selos indicativos de produção e comércio justos e sustentáveis, como Fairtrade, BCorp, Rainforest Alliance, entre outros.

Compra frutas e vegetais com formas diferentes

Muitas frutas e vegetais são descartados ou rejeitados em mercados ou supermercados por o seu tamanho, forma ou cor não serem visualmente apelativos. Ao comprar estas frutas saudáveis num mercado local ou até mesmo num supermercado, além de economizares, evitas que comida boa se transforme em desperdício!

Reduz o consumo de carne

Como a produção intensiva de carne, principalmente bovinos, traz grandes impactes ambientais, procura reduzir o teu consumo de alimentos derivados de animais. Nas cantinas da [SASUC](#) poderás encontrar uma grande variedade de pratos à tua disposição, entre eles, o prato vegetariano. Ao optares por uma dieta variada, estás a melhorar a tua saúde e ainda reduzes a tua pegada carbónica. Consulta [aqui](#) a ementa da semana.

Doa uma refeição

Através do *UC Share* da aplicação *SASUC Go!*, podes doar uma ou mais refeições a estudantes que beneficiam de apoio social na UC. Partilhar refeições sabe bem!

© Hugo Faria





© Sérgio Brito

→ 7.8 RESÍDUOS

Toda atividade gera resíduos e a sua quantidade e a sua composição dependem dos padrões de consumo e da qualidade de vida, sendo a geração de resíduos um dos grandes problemas da atualidade. Existem alternativas ao encaminhamento destes resíduos para aterro sanitário, mas tal depende da separação dos resíduos a nível individual. A reciclagem faz parte de um sistema mais sustentável, sendo mais importante, contudo, reduzir a produção de resíduos através de mudanças nos hábitos de consumo e, num segundo nível, promover a reutilização. Na Universidade de Coimbra existem diversos contentores para a recolha seletiva dos resíduos, incluindo contentores para a recolha de resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos.

Consume apenas o essencial

Vivemos num mundo globalizado, dominado pelo consumo desenfreado. Reavalia as tuas práticas: daquilo que consomês, o que é realmente necessário e o que é dispensável? Uma dica para comprares o essencial é fazeres uma lista antes de ires às compras. Muitas vezes, aquilo que acabamos por comprar baseia-se em hábitos já estabelecidos e não numa reflexão do que realmente precisamos. Assim, vai anotando o que te falta e compara preços e marcas com antecedência, de forma a ires tomando as tuas decisões antes do momento da compra.

Evita comprar produtos embalados em plástico

A maioria dos produtos vêm embalados em plástico, material resistente e de difícil degradação. Apesar de já existirem técnicas de reciclagem, o plástico continua a ser produzido em grandes quantidades para suprir as necessidades de consumo. Lojas a granel são uma ótima alternativa.

Reutiliza e reduz a quantidade de papel

Imprime somente o necessário e reutiliza as folhas impressas, sempre que possível. Após a utilização do material impresso, descarta o resíduo de papel no contentor adequado, para que possa ser encaminhado para reciclagem.

Prioriza a reparação

Não deites fora aquilo que foi danificado e prioriza a reparação, evitando a produção de mais resíduos. Roupas, computadores, telemóveis ou eletrodomésticos são exemplos de equipamentos que podem ser facilmente reparados. Procura locais onde, em Coimbra, podes reparar esses e outros bens.





© Yuliia Barabash

Não uses produtos descartáveis

Prioriza a utilização de produtos que possam ser reutilizados, como garrafas de metal, canecas, sacos de pano, etc. Existem lojas e produtos inovadores que promovem a reutilização. Quando utilizares produtos descartáveis, como garrafas de plástico ou sacos, tenta utilizar o máximo de vezes.

Descarta as garrafas de plástico no uso quotidiano

Adquire uma garrafa de água ou copo reutilizável e cria o hábito de beber água da torneira ou nos bebedouros que a Universidade de Coimbra disponibiliza, economizando os teus gastos diários.

Usa cinzeiros

Diz não ao tabaco! Mas se fumares, não atires as cinzas nem o cigarro ao chão após a utilização. Usa os cinzeiros disponíveis perto de ti ou anda com o teu próprio cinzeiro portátil, que podes obter junto do Grupo Ecológico da AAC.

Separar os teus resíduos

Separar os teus resíduos de acordo com os contentores de recolha seletiva. Na UC, a recolha é maioritariamente separada em plástico e metal, vidro, papel e cartão e indiferenciado, e podes descobrir onde ficam os ecopontos mais próximos de ti na cidade pelo site da [ERSUC](#) ou [aqui](#). Para o descarte de equipamentos elétricos e eletrónicos, consulta o subcapítulo com o título “Equipamentos Elétricos e Eletrónicos”.

Quanto a medicamentos, poderás entregá-los, bem como as suas embalagens, na [farmácia](#) mais próxima para que possam ser recolhidos e tratados de forma adequada, contribuindo para a preservação do ambiente e proteção da saúde pública.

Faz compostagem

A reciclagem de biorresíduos reduz a quantidade de resíduos indiferenciados depositados em aterro e promove a produção de fertilizante natural (composto) e de biogás (uma energia renovável). A Câmara Municipal de Coimbra realiza a recolha seletiva de resíduos orgânicos, em determinadas zonas da cidade numa primeira fase, através de um projeto piloto associado a uma campanha de sensibilização com o mote “[Zero Desperdício](#)”. Este novo sistema de recolha seletiva de resíduos orgânicos é suportado pela disponibilização e pela distribuição de equipamentos de contentorização, de proximidade e domésticos, para deposição dedicada destes biorresíduos, que incluem desperdícios alimentares resultantes da preparação e sobras de refeições.

© Lenka Dzurendova





© Simon Kadula

→ 7.9 EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS

O aumento da produção e da utilização de equipamentos elétricos e eletrónicos (EEE) agravou a poluição, dada a forma imprópria como o descarte destes é feito quando deixam de ser usados. Os impactes no ambiente podem ser gradualmente reduzidos se os descartares e utilizares de maneira correta. No ambiente académico, devido ao grande número de equipamentos presentes nas salas de aulas, nos laboratórios e até em casa, é importante perceber como usar, reusar e reciclar os EEE.

Questiona as tuas opções

Para a produção de aparelhos eletrónicos são usados metais raros e até alguns tóxicos que trazem consequências ambientais negativas quando descartados. Além disso, há que considerar o impacto social inerente às condições de trabalho a que muitos/as trabalhadores/as de empresas produtoras destes equipamentos ainda estão sujeitos. Portanto, antes de comprar, reflete se realmente necessitas de um aparelho novo.

Utiliza de forma correta os teus aparelhos

Os equipamentos têm vidas úteis que não podem ser evitadas; porém o uso correto dos EEE pode prolongar a sua vida útil ao máximo possível. Desligar os equipamentos quando não estão a ser utilizados, não deixar o telemóvel a carregar a noite toda e fazer manutenções e limpezas periódicas são algumas medidas através das quais podes contribuir.

Reutiliza os teus equipamentos

Quando o equipamento que tens já não satisfaz as tuas necessidades, deves reaproveitá-lo, colocá-lo à venda em segunda mão ou até mesmo emprestá-lo a um/a amigo/a. Quando fores comprar, dá preferência a equipamentos usados, que normalmente se encontram em bom estado, e são mais baratos.

Descarta pilhas e eletrodomésticos nos locais corretos

Quando já não encontras mais nenhuma forma de reutilizar o equipamento, descarta em locais especializados, na UC ou na cidade. Pilhas e eletrodomésticos são resíduos com produtos perigosos e muito material que pode ser reutilizado, pelo que deves encaminhar estes resíduos aos locais que lhes são destinados. Os WEEE pontos (WEEE é a sigla de Waste from Electrical and Electronic Equipment ou, em português, Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos) são o destino correto para estes resíduos e estão distribuídos pela Universidade.





→ 7.10 TRANSPORTES

O setor dos transportes, como responsável pela mobilidade de pessoas e mercadorias, é essencial à atividade humana. No entanto, é igualmente um dos principais responsáveis pela emissão de gases com efeito de estufa e, consequentemente, pelas alterações climáticas do nosso planeta. Nas últimas décadas tem-se vindo a assistir a uma dispersão das áreas residenciais e a uma descentralização dos serviços, tendo como consequência um aumento das necessidades de mobilidade. Para mitigar os efeitos negativos da utilização de transportes podes tomar algumas medidas.

- **Para viagens na cidade**

Utiliza transportes públicos na ida para a Universidade

Ao usares o transporte público estás a diminuir a tua pegada carbónica, a poupar dinheiro, a reduzir a poluição sonora e a melhorar a qualidade do ar. Os SMTUC proporcionam uma vasta gama de opções para te deslocares em Coimbra. Todos os Polos da UC têm paragens de autocarro próximas: linhas 5, 6, 33, 36, 44, 103 e 244 no Polo 1; linhas 34, 34T e 38 no Polo 2 e linhas 6, 27, 35, 36, 36T e 37 no Polo 3.

A aplicação “SMTUC” disponível para as plataformas [Android](#) e [iOS](#) permite saber, em tempo real, informações sobre paragens mais próximas, horários, itinerários, tempo de chegada dos autocarros às paragens e localização do autocarro. Podes, ainda, definir receber notificações da chegada de um autocarro a uma paragem. Além disso, a aplicação também disponibiliza informações sobre títulos e tarifas, postos de venda e a localização de parcómetros e parques de estacionamento. O [Move-me](#) ajuda-te a escolher a melhor rota. Podes também ter acesso a informações úteis neste âmbito no [site da UC](#).

Partilha boleias com colegas que façam o mesmo trajeto

Ao partilhar o teu carro estás a reduzir o número de veículos na estrada, reduzindo os impactes sobre o ambiente, e ainda podes reduzir o custo financeiro das viagens.

Se usares carro, tem atenção à sua manutenção

Verificar periodicamente aspetos como a pressão dos pneus e o alinhamento das rodas é uma forma de reduzires os teus consumos e emissões.

© David Emrich





© Yiting He

Opta por usar trotinete ou bicicleta ou por uma caminhada

Na cidade de Coimbra podes encontrar várias trotinetes, que são uma alternativa de deslocação rápida e amiga do ambiente. A UC tem também um programa de cedência e utilização temporária de bicicletas, o [UCicletas](#), para um transporte mais saudável e sustentável. E caso vivas perto do Campus, aproveita para fazer uma caminhada - melhores a tua saúde e ainda poupas dinheiro!

Planeia a tua viagem

Atualmente aplicações como o [Google Maps](#), a [Waze](#) e a [Moovit](#) calculam as melhores rotas tendo em conta o trânsito e o tempo de viagem. De forma a evitar ficares preso/a no trânsito, planeia antecipadamente a tua rota e a hora de partida. Não só irás reduzir as travagens e acelerações, como também o stress associado ao trânsito.

• **Para longas viagens**

Na UC, a internacionalização é encarada como um pilar de missão, fundamental na construção de um ensino superior de excelência, pelo que procura integrar uma perspetiva genuinamente internacional no quotidiano académico, promovendo o intercâmbio cultural na comunidade.

Nas tuas deslocações internacionais, deves fazer as tuas escolhas de forma consciente, ponderando sempre o impacte ambiental. Para tal, podes seguir algumas orientações ecológicas.

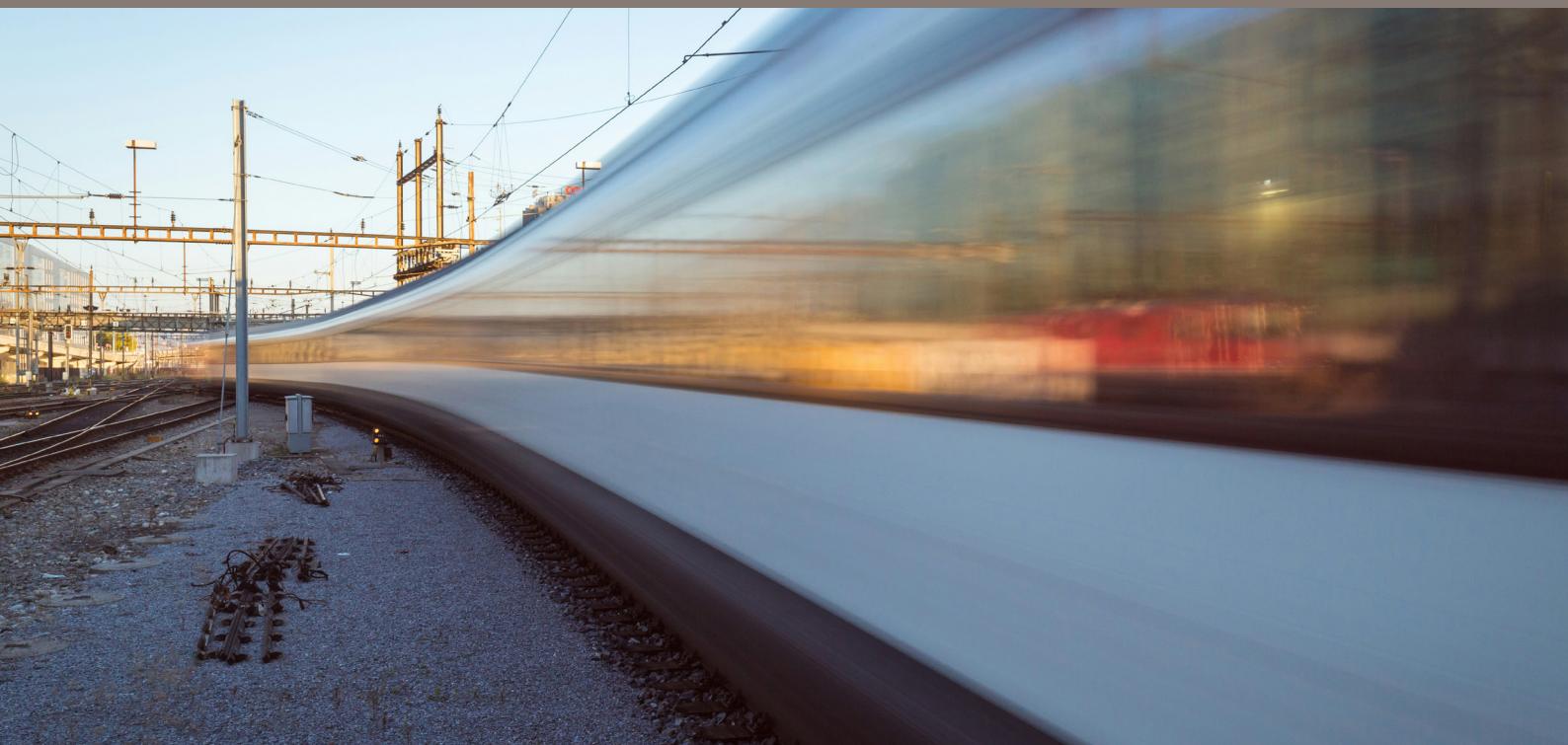
Opta por meios de transporte com menor pegada carbónica

Viajar de comboio, barco ou autocarro pode ser uma opção mais amiga do ambiente em viagens internacionais. Caso optes por viajar de avião, poderás escolher voos em companhias aéreas que oferecem planos de compensação de carbono. E leva sempre o teu cartão de embarque em formato digital!

Prepara o teu kit sustentável

Minimiza a tua pegada de carbono durante a viagem. Exemplos de coisas úteis a levar quando viajas: saco reutilizável, garrafa térmica, conjunto de talheres, guardanapos de pano, copo reutilizável e recipiente reutilizável para os teus *snacks*.

© Uwe Conrad





© Vadym Alykseyenko

Viaja por Portugal... de forma sustentável

Portugal é um país belíssimo, onde poderás encontrar uma variedade de climas, praias, parques naturais, locais históricos e muito, muito mais! Viajar depende sempre das distâncias, mas sendo um país com apenas 561km de comprimento, nenhum destino é muito longe. Poderás fazê-lo de várias maneiras, dependendo do destino e disponibilidade dos transportes. Dá prioridade ao transporte coletivo, como as redes nacionais de expressos e comboios ou a FlixBus. Há uma estação ferroviária em Coimbra, a Estação de Coimbra-B.

→ 7.11 ÁGUA E EFLUENTES

A água é um recurso fundamental para qualquer forma de vida, sendo um dos recursos mais valiosos, cuja disponibilidade pode ser afetada pelas mudanças climáticas. Neste contexto, é fundamental reduzir o seu desperdício e aumentar a capacidade de reutilização deste recurso tão importante. Após a utilização para os mais variados fins, impurezas misturam-se na água e o produto é denominado efluente - que, na maioria das vezes não é reutilizado, tendo, contudo, grande potencial para o ser.

Desliga a torneira nos intervalos de utilização

Ao lavar os dentes ou as mãos, abre a torneira somente quando e durante o tempo estritamente necessário. Ao deixar a água da torneira a correr, estarás a gastar água sem necessidade. Verifica sempre se fechaste a torneira corretamente e que não fica a pingar. Tem o mesmo cuidado sempre que lavares louça à mão ou tomares banho. Na UC tens torneiras com temporizadores que apoiam a eficiência no seu consumo.

Presta atenção a fugas de água

Repara torneiras com fugas em casa: uma torneira com fugas pode desperdiçar mais de 11000 litros de água por ano! O uso de um contador de água pode ajudar a identificar fugas invisíveis, bem como a comparação das contas mensais. Para evitar fugas pode ajudar fazer uma manutenção do sistema de saneamento e esgoto, desentupindo regularmente as fossas sépticas, caixas de gordura e sistemas de drenagem.

Capta água da chuva

Podes usar a água da chuva para limpeza ou para rega de plantas. Utilizar a água captada da chuva, além de evitar o desperdício de água da rede também é mais económico, uma vez que, naturalmente, não é preciso pagar pela sua utilização.

© Myko Makhla





© Ivan Bandura

Fomenta investigação relacionada ao tratamento de água e efluentes

A UC, no âmbito do seu contributo para os ODS, prioriza investigações voltadas a soluções de tratamento de água e efluentes e soluções de reutilização deste recurso. Participa em projetos relacionados com este tópico.

Evita a poluição da água

Pode ser tão simples como não despejar óleos e gorduras ou substâncias tóxicas como medicamentos nas canalizações da casa, nem utilizar a sanita como um caixote do lixo, evitando descartar determinados tipos de papel, materiais sintéticos e invólucros, etc. Também podes contribuir ao utilizar produtos de limpeza, detergentes e sabonetes ecológicos, isto é, com ingredientes biodegradáveis, bem como optando por tintas, repelentes de insetos ou substâncias químicas que sejam menos nocivos para o ambiente.

Preserva os sistemas de água

Evita descartar resíduos em lagos, rios, ribeiros, mares ou oceanos. Isto inclui não deixar lixo em zonas costeiras ou ribeirinhas, entre outras, já que, com o vento ou a subida do nível da água, estes resíduos podem acabar nos sistemas de água também. Se quiseres ser ainda mais proativo/a neste sentido, podes contribuir ou mesmo organizar limpezas dos sistemas de água onde vives! Existe uma extensa [lista de praias fluviais](#) na região de Coimbra e a Figueira da Foz, a apenas 40 quilómetros de Coimbra e onde a UC tem um polo, tem algumas [praias](#).

8.

CIDADANIA, IGUALDADE E INCLUSÃO

Na dimensão social, a Universidade de Coimbra está dedicada à construção de uma comunidade universitária mais justa, inclusiva e plural, promovendo o respeito pela diversidade, pela igualdade de oportunidades e pela participação social. Neste sentido, o envolvimento da comunidade académica na valorização dos ideais do desenvolvimento sustentável é chave e, como parte dela, exerceres competências de cidadania ativa é fundamental. Neste sentido, seguem-se algumas sugestões que podes adotar no teu dia-a-dia.

© Sérgio Azenha





© Arnaud Jaegers

Faz-te ouvir

Participa em campanhas e petições que defendem políticas sociais justas, por exemplo, destinadas a reduzir a desigualdade económica, em prol da paz e dos Direitos Humanos. Na [Secção de Defesa dos Direitos Humanos da AAC](#) podes contribuir para o desenvolvimento deste tipo de iniciativas. Podes também partilhar conteúdos nas redes sociais, participar em manifestações e denunciar problemas relacionados com estas temáticas. A UC tem um [canal de denúncia interna](#) onde podes fazer denúncia com garantia de confidencialidade ou denúncias anónimas de condutas impróprias.

Vota

Outra forma muito importante de te fazeres ouvir é exercendo os teus direitos e o teu dever cívico: utiliza o teu voto.

Sê tutor/a

Se te consideras especialista numa determinada área, procura ajudar os/as teus/tuas colegas oferecendo explicações gratuitas. Ajuda outros membros da comunidade estudantil, contribuindo para a sua inclusão e integração, para o seu sucesso académico e para a redução do abandono escolar. Inscreve-te no programa [Step by Step](#) da UC.

Partilha conhecimento

Partilha os teus livros e materiais de estudo (resumos e sebentas) com os/as teus/tuas colegas e no repositório de documentos do curso. Podem ser o apoio que outra pessoa necessita para iniciar ou continuar o seu percurso no ensino superior!

Comunica com respeito

Utiliza uma linguagem inclusiva, respeitando os pronomes preferidos das pessoas e/ou procurando utilizar uma linguagem neutra. Aprende a evitar microagressões no teu dia-a-dia. Uma microagressão é uma declaração ou atitude hostil ou ofensiva perante alguma característica da identidade de quem está a ouvir, normalmente um comentário, pergunta ou suposição insensíveis. É expressa subtilmente e muitas vezes inconscientemente e sem intenção, mas pode ser preconceituosa para o/a outro/a.

Promove o bem-estar e segurança *online*

Também *online* é importante construir um ambiente de tolerância, positivo e seguro. Tem atenção à forma como escreves ou falas para evitar mal-entendidos e não ofender a outra pessoa. Isto pode ser fácil de esquecer com o anonimato que a Internet permite, mas é necessário ter a consciência de que do outro lado de um perfil, publicação ou comentário está uma pessoa, pelo que é importante ser educado/a, respeitar diferenças e não “reagir a quente”.

© Paulo Amaral





© Tobias Tullius

Salvaguarda a privacidade

Aprende mais sobre boas práticas para proteger dados pessoais com as [recomendações](#) do Encarregado de Proteção de Dados da UC. Além da tua, também é importante respeitar a privacidade das outras pessoas, evitando, por exemplo, reenviar mensagens que nos enviam ou partilhar informação ou fotos sem autorização.

Consume de forma consciente

Ao consumires, escolhe produtos e serviços de organizações comprometidas com a sustentabilidade ambiental, mas também com práticas de trabalho decente e que não sejam cúmplices em abusos dos Direitos Humanos. Opta por entidades que apoiam a proteção dos Direitos Humanos reconhecidos internacionalmente.

Diz não à discriminação negativa

Evita generalizações e estereótipos baseados em raça ou etnia, em género ou em orientação sexual, por exemplo. Reconhece a individualidade de cada pessoa e evita fazer suposições com base na sua aparência, na sua origem ou nas suas opções. Sei sensível às diferenças, reconhecendo a importância de compreender as diferentes culturas. Evita fazer julgamentos ou generalizações étnico-raciais e mantém abertura para valorizar as particularidades e as contribuições de cada cultura.

Promove a igualdade de género

No quotidiano há muitas formas de apoiar a igualdade de género, entre homens e mulheres e em função da orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. Divulgar mecanismos de conciliação entre vida pessoal e profissional, desconstruir estereótipos de género, reconhecendo e evitando suposições sobre as capacidades, interesses ou comportamentos de pessoas com base no seu género e incentivar e apoiar a representatividade de todos os géneros em discussões e projetos, garantindo que as vozes de todos sejam ouvidas e respeitadas, são alguns exemplos do que se pode fazer no quotidiano. Para combater desigualdades e promover a equidade no meio académico, a UC desenvolveu o [Plano para a Igualdade, Equidade e Diversidade](#).

Aprende com a diferença

Fala com novas pessoas, por exemplo, nas cantinas, no autocarro ou nas aulas (mas não durante a aula...) e dá-lhes espaço para fazerem as suas ideias ouvidas, disponibilizando-te para aprender com a diversidade de perspetivas. Respeita o direito à diferença e sé tolerante.

© Norbu GYACHUNG





Faz voluntariado

Colabora com organizações que contribuem para os ODS fazendo [voluntariado](#) nos teus tempos livres. Através do [Student Hub](#), podes descobrir quem mais precisa de ti!

Participa em programas de mobilidade

Envolve-te em programas e projetos que enfatizam a cooperação internacional. O programa Erasmus+ oferece inúmeras oportunidades, mas não é o único. Sabes, por exemplo, que a UC integra uma aliança europeia, a [EC2U – European Campus of City-Universities](#)? E sabes que tens protocolos de cooperação internacional a que podes recorrer? Sabe mais na página da [Divisão de Relações Internacionais](#).

Informa-te

Procura de forma ativa informação sobre os problemas sociais que enfrentamos atualmente. São aprendizagens que podes ir fazendo ao longo da vida. Podes pesquisar sobre as causas da pobreza, o sistema alimentar, como te manteres saudável, e muito mais!

Promove a tua literacia financeira

Aprende a fazer escolhas financeiras mais acertadas para as tuas necessidades e objetivos. Para uma boa gestão e organização do teu dinheiro não deves gastar mais do que ganhas e podes fazer um orçamento pessoal, traduzir sonhos e objetivos em metas e prazos e poupar dinheiro para investir e doar.

Doa alimentos com atenção

Ao doares comida, procura itens que sejam nutritivos e se enquadrem numa alimentação saudável. Doa também aqueles que possam apoiar grupos mais vulneráveis e com diferentes necessidades alimentares como crianças, idosos e grávidas.

Pratica trabalho em equipa

Ser capaz de trabalhar em equipa, cooperar e desenvolver sinergias são competências fundamentais no dia-a-dia pessoal e profissional. Investe em atividades e formações que te ajudem a desenvolver e melhorar estas competências.

© Elaine Casap



9.

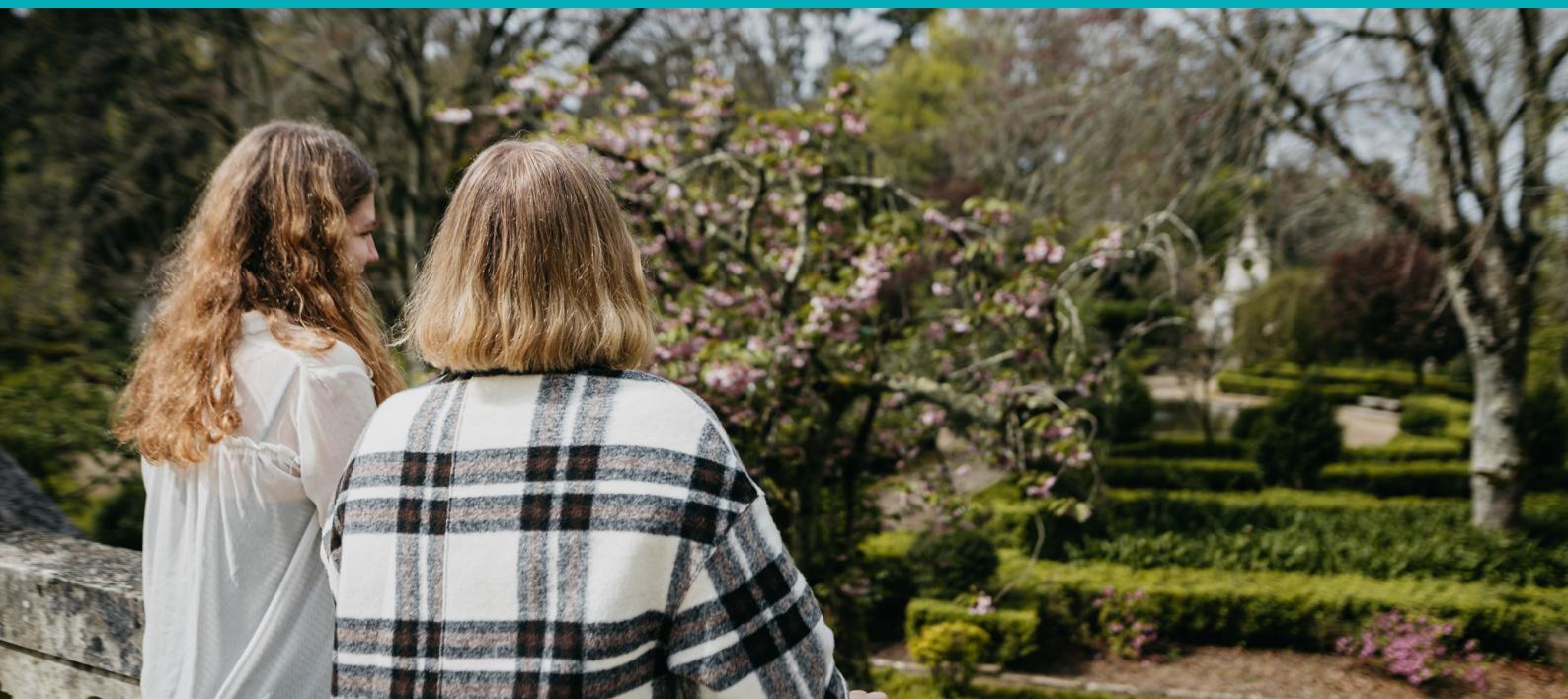
O TEU FUTURO É O NOSSO COMPROMISSO

A Universidade de Coimbra, empenhada num futuro sustentável e inclusivo, reconhece a sua responsabilidade na promoção do desenvolvimento sustentável e a sua capacidade para sensibilizar e influenciar positivamente a comunidade académica. Está ao alcance de todos/as e de cada um de nós individualmente mitigar os nossos próprios impactes ambientais, ser um veículo para o empoderamento das comunidades mais vulneráveis e fomentar a cooperação para partilha de experiências.

Sendo as pessoas o ativo mais importante da Universidade de Coimbra, a mudança de comportamentos, atitudes e ações será tanto mais eficaz quanto mais sensibilizada e envolvida estiver toda a comunidade académica. As sugestões apresentadas neste guia têm esse objetivo e com a tua ação estarás a contribuir para o maior sucesso desta transição conjunta em prol de uma sociedade mais consciente com os seus impactos.

Descobre mais sobre o compromisso da UC para com o desenvolvimento sustentável [aqui](#).

© Fellippe Vaz



Ficha Técnica

Comissão Científica

Helena Gervásio

*Professora Associada da
Universidade de Coimbra*

Denner Nunes

*Idealizador do UCarbon e Investigador
na Universidade de Coimbra*

Sara Oliveira

Alumni da Universidade de Coimbra

Solve

*Beatrix Sousa, Diogo Vaz, Inês Miranda,
Joana Salvador e Sara Neves [UCarbon]
Alberto Palomanes, Ana Inês França,
Francisco Cavaleiro, Hugo Tabanez,
Ivo Silva, João Felipe Azevedo, Lana Sobral
e Mariana Dentinho [antigos membros]*

Associação Académica de Coimbra

Emília Oliveira

Associado Efetivo do Grupo Ecológico

Paulo Nogueira Ramos

*Colaborador do Departamento
Tecnopolítico do Centro de Informática*

Universidade de Coimbra

Patrícia Pereira da Silva

*Vice-Reitora para o Planeamento,
Sustentabilidade e Qualidade*

Filipe Rocha

Diretor do Serviço de Apoio à Gestão

Sónia Rodrigues

*Coordenadora do Gabinete para
o Desenvolvimento Sustentável*

Emília Oliveira

*Gabinete para o Desenvolvimento
Sustentável*

Sónia Fonseca

*Divisão de Planeamento,
Gestão e Desenvolvimento*

Silvia Silva Dias

Chefe da Divisão de Relações Internacionais

Cláudia Regina Sá Freitas Cruz

Divisão de Relações Internacionais

Design Gráfico

*Núcleo de Marketing da Universidade
de Coimbra*

