

# O TEU CAMINHO SUSTENTÁVEL

## PEGADA POSITIVA



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



GABINETE PARA O  
**DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL**  
UNIVERSIDADE  
DE COIMBRA





**JUNTOS AJUDAMOS  
A PROTEGER O FUTURO**

[www.uc.pt/sustentabilidade](http://www.uc.pt/sustentabilidade)

1

# ERRADICAR A POBREZA

***Erradicar a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.***

Se tens bens que já não usas, como por exemplo roupa, brinquedos, cobertores, móveis, etc., entrega-os para doação a quem mais necessita.

Na UC, o *Student Hub* organiza várias recolhas com este fim.

**Está atento/a!**



Participa em campanhas e petições que defendem políticas sociais justas, por exemplo, destinadas a reduzir a desigualdade económica!

# ERRADICAR A FOME

*Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.*

Doa uma refeição: através do *UC Share* na aplicação *SASUC Go*, podes doar uma ou mais refeições a estudantes que beneficiam de apoio social na UC!

2 ERRADICAR  
A FOME



Planeia as tuas refeições, reaproveita os teus restos e implementa um sistema de compostagem em casa ou participando na recolha seletiva da Câmara. Utiliza aplicações, como por exemplo a *Too Good To Go*, para reaproveitares comida em excelentes condições. É uma boa forma de evitar desperdício alimentar, poupar dinheiro e fazer refeições mais saudáveis!



# SAÚDE DE QUALIDADE

***Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.***

## **Cuida da tua saúde física!**

Na página UC+Ativa do Desporto UC tens um leque de atividades para experimentar, bem como programas e planos que podes fazer autonomamente! Informa-te ainda sobre os serviços médicos dos SASUC disponíveis para a comunidade UC.

3 SAÚDE DE QUALIDADE



## **Cuida da tua saúde mental!**

Além das consultas disponíveis através dos SASUC, o Programa *Sky Campus UC* ajuda-te a atingir o teu máximo potencial e a lidar com fatores que possam tornar a vida no campus mais desafiadora, como a solidão, o stress e a ansiedade.

# EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

***Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.***

Se te consideras especialista numa determinada área, procura ajudar os/as teus/tuas colegas oferecendo explicações gratuitas. Informa-te sobre o programa de tutoria da UC, *Step by Step!*

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



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!

# IGUALDADE DE GÉNERO

*Alcançar a igualdade de género  
e empoderar todas as mulheres  
e raparigas.*

Utiliza uma linguagem inclusiva,  
respeitando os pronomes preferidos das  
pessoas e/ou procurando utilizar  
uma linguagem neutra!

5 IGUALDADE  
DE GÉNERO



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.

# ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

***Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos.***

**A água é um bem escasso, poupa-a!**

Desliga a torneira nos intervalos de utilização, durante o banho, ao lavar os dentes, as mãos ou a louça. Podes também utilizar um reservatório para recolher água enquanto esta não aquece ou água da chuva para usares na rega de plantas ou do jardim.

6 ÁGUA POTÁVEL  
E SANEAMENTO



Repara torneiras com fugas em casa: uma torneira com fugas pode desperdiçar mais de 11 000 litros de água por ano!



7

# ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

*Garantir o acesso a fontes de energia fiáveis, sustentáveis e modernas para todos.*

Usa lâmpadas LED: consomem 80% menos energia do que as lâmpadas tradicionais incandescentes!

Aplica tomadas com botão de *switch-off* em tua casa e não deixes os aparelhos eletrónicos em *stand-by*.

7 ENERGIAS  
RENOVÁVEIS  
E ACESSÍVEIS



Opta por serviços de energia e eletricidade que recorram a fontes renováveis na sua produção!

# TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO

***Promover o crescimento económico  
inclusivo e sustentável, o emprego pleno  
e produtivo e o trabalho digno para todos.***

Cria um projeto ligado à área da sustentabilidade!  
Podes encontrar ferramentas para desenvolveres as tuas  
ideias na área de empreendedorismo do *Student Hub*.

8 TRABALHO DIGNO  
E CRESCIMENTO  
ECONÓMICO



Opta por consumir produtos de  
pequenos comércioos e de  
produtores/as locais!

# INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

***Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.***

Investiga e inova: cria projetos de investigação com soluções inovadoras que contribuam para o desenvolvimento sustentável. Informa-te sobre as júnior empresas da UC e junta-te a uma delas!

9 INDÚSTRIA,  
INOVAÇÃO E  
INFRAESTRUTURAS



Estás a estudar uma engenharia na UC? Descobre mais e envolve-te nas iniciativas do *UC Factory Lab*! Podes contactar e aprender com o mundo industrial através de experiências práticas em três áreas principais: Robótica, Controlo Virtual e Realidade Aumentada e Células de Produção e Intralogística.

# REDUZIR AS DESIGUALDADES

*Reduzir as desigualdades no interior  
dos países e entre países.*

Evita fazer julgamentos ou generalizações étnico-raciais e mantém abertura para valorizar as particularidades e as contribuições de cada cultura! Fala com novas pessoas, por exemplo, nas cantinas ou nas aulas, e dá-lhes espaço para fazerem as suas ideias ouvidas, disponibilizando-te para aprender com a diversidade de perspetivas.

10 REDUZIR AS  
DESIGUALDADES



Junta-te a organizações  
de defesa dos direitos das pessoas  
para ajudar a promover políticas  
públicas inclusivas!

# CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

***Tornar as cidades e comunidades inclusivas,  
seguras, resilientes e sustentáveis.***

Usa meios de deslocação mais amigos do ambiente! Utiliza transportes públicos, trotinetes elétricas, bicicletas ou opta por uma caminhada... E se não tens bicicleta, recorre ao UCicletas e a UC pode ceder-te uma temporariamente.

11 CIDADES E  
COMUNIDADES  
SUSTENTÁVEIS



Envolve-te em atividades comunitárias que visam a revitalização de parques, jardins e áreas urbanas degradadas ou participa em eventos de limpeza de ruas, praias e parques para manter o ambiente urbano limpo e agradável!

# PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

*Garantir padrões de consumo e de  
produção sustentáveis.*

Promove a redução e reutilização! Em vez de comprar novos produtos, recorre a lojas em segunda mão, partilha e pede emprestado. E em vez de imprimir, procura outras opções - requisita livros ou opta pelo formato digital.

12 PRODUÇÃO  
E CONSUMO  
SUSTENTÁVEIS



Quando já não encontras mais nenhuma alternativa, faz a separação para reciclagem de resíduos como plástico e metal, vidro, papel e cartão, equipamentos elétricos e eletrónicos, roupas, pilhas, cápsulas de café e óleo alimentar usado, entre outros. Podes encontrar pontos de reciclagem para alguns destes resíduos na UC!



# AÇÃO CLIMÁTICA

***Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos.***

Muda a tua alimentação! Reduz a quantidade de carne e produtos derivados de animais já que a sua produção e distribuição têm uma pegada carbónica mais elevada.

13 AÇÃO CLIMÁTICA



Muitas das ações do nosso dia-a-dia contribuem para a emissão de gases com efeito de estufa, agravando as alterações climáticas. Avalia a tua pegada carbónica e identifica que áreas da tua vida têm um maior impacto. Depois, é só definir soluções para o reduzir!

# PROTEGER A VIDA MARINHA

***Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.***

Evita produtos descartáveis de plástico! Usa sacos, copos e garrafas de água reutilizáveis e trá-los sempre contigo. Lembra-te que muitas vezes o plástico acaba nos oceanos, causando a morte de animais marinhos.

14 PROTEGER A VIDA MARINHA



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 usa o teu próprio cinzeiro portátil.

# PROTEGER A VIDA TERRESTRE

***Proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda de biodiversidade.***

Adota uma planta! Participa no UC.Plantas e contribui para a plantação de árvores, arbustos e plantas. Recorre ao Jardim Botânico da UC para esclarecer dúvidas sobre como melhor cuidar da tua planta.

15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE



Não deites nem deixes lixo no chão!  
Não poluas os espaços por onde passas e coloca os resíduos nos contentores certos.  
Se quiseres ir mais além, podes participar em ações de limpeza dos espaços públicos, como espaços verdes, ruas e praias.

16

# PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

*Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.*

Faz-te ouvir na defesa da Paz e dos Direitos Humanos!  
Podes fazê-lo partilhando conteúdos nas redes sociais, participando em manifestações e denunciando problemas.

16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



Vota!

Exerce os teus direitos  
e o teu dever cívico:  
utiliza o teu voto!

# PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS

***Reforçar os meios de implementação  
e revitalizar a Parceria Global para  
o Desenvolvimento Sustentável.***

Colabora com organizações que contribuem para os ODS fazendo voluntariado nos teus tempos livres.

Consulta a página [uc.pt/voluntariado](http://uc.pt/voluntariado) e descobre quem mais precisa de ti!

17 PARCERIAS PARA A  
IMPLEMENTAÇÃO  
DOS OBJETIVOS



Participa em projetos que promovem a cooperação nacional ou internacional. As iniciativas da UC envolvem geralmente diversos parceiros que fomentam a mobilização e o envolvimento da comunidade universitária. O teu envolvimento é importante para um ambiente colaborativo direcionado para o desenvolvimento sustentável!

Acede a **[www.uc.pt/sustentabilidade](http://www.uc.pt/sustentabilidade)** para saber mais sobre o contributo da Universidade de Coimbra para o desenvolvimento sustentável!  
Para mais informação sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 das Nações Unidas, consulta a página **[www.un.org/sustainabledevelopment!](http://www.un.org/sustainabledevelopment!)**

---

O conteúdo desta publicação não foi aprovado pelas Nações Unidas e não reflete as opiniões das Nações Unidas ou dos seus funcionários ou Estados-Membros.

---



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**



GABINETE PARA O  
**DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL**  
UNIVERSIDADE  
DE COIMBRA