

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

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!

1
ERRADICAR
A POBREZA



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!

3

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*!



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.



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

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*.

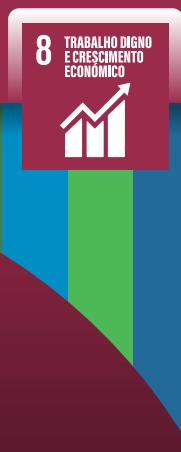


Opta por serviços de energia e eletricidade que recorram a fontes renováveis na sua produção!

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*.



Opta por consumir produtos de pequenos comércios 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!



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.

10

REDUZIR AS DESIGUALDADES

Reducir 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.



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

11

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.



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.

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 impacte. Depois, é só definir soluções para o reduzir!

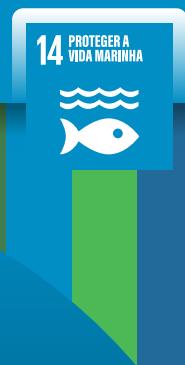
13 AÇÃO CLIMÁTICA



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.



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.



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.

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.



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 e descobre quem mais precisa de ti!



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 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.

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



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

