

Calcula a tua Pegada Ecológica

Na tua vida diária gastas muitos recursos naturais ou poucos? Quantas Terras estás a usar? Este teste vai ajudar-te a descobrir



COMO CALCULAR: Responde às perguntas pensando nos teus hábitos diários. Soma os pontos das respostas de cada grupo. No fim, soma os pontos de todos os grupos e calcula a tua pegada ecológica.



Energia

Tenho lâmpadas fluorescentes compactas em

- Todas as divisões da casa.....-30
- Em quase todas as divisões30
- Não tenho lâmpadas fluorescentes.....100

Desligo as luzes, a televisão, o computador quando não são usados

- Sempre.....0
- Às vezes.....30
- Nunca.....100

Quando está calor, usamos

- Ar condicionado.....100
- Ventoinha elétrica.....10
- Nada.....-30

Energia subtotal _____





Lixo e eletrónica

Por dia, o meu lixo cabe em

- Meio caixote de lixo.....10
- Um caixote de lixo.....50
- Mais do que um caixote de lixo.....200

Reciclo papel, vidro, plástico, metal

- Sempre.....-100
- Às vezes.....20
- Nunca.....150

Em minha casa, os aparelhos eletrónicos (televisão, computador, jogos, telemóveis, etc.) são:

- 0-5.....25
- 5-10.....50
- Mais de 10.....100

Lixo e eletrónica subtotal _____



Água

O meu banho

- É um duche 3-4 vezes por semana.....0
- Duche todos os dias.....50
- Vários duchos por dia.....100

Quando lavo os dentes...

- Deixo a água da torneira a correr.....50
- Abro a torneira só quando é preciso.....15
- Ponho água num copo.....0

Água subtotal _____

O QUE É A PEGADA ECOLÓGICA?

É uma forma de medirmos o impacto das nossas atividades na natureza. Calcula a diferença entre os recursos naturais que consumimos e os que o planeta consegue dar. No lado negativo está a produção de energia, a agricultura e a pesca, o uso de madeira, a construção de cidades, os transportes e o lixo criado. No lado positivo está a capacidade da Terra em substituir os recursos que gastámos e absorver o lixo. Poder-se calcular a pegada de uma pessoa, de uma cidade, de um país ou da Humanidade. Atualmente, a Terra leva um ano e seis meses a recuperar daquilo que a Humanidade gasta num ano.





Habitação

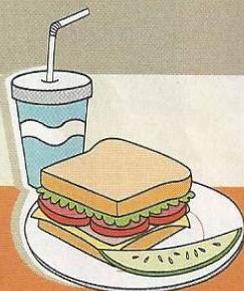
A casa onde vivo é

- Um apartamento na cidade.....0
- Um apartamento nos subúrbios.....15
- Uma moradia pequena.....70
- Uma moradia grande com jardim.....150

Divide o número de pessoas que vive em tua casa pelas divisões (conta todas as divisões da casa, incluindo casas de banho e cozinha). Em tua casa há:

- 0-1 divisão por pessoa.....-25
- 1-2 divisões por pessoa.....10
- Mais de 3 divisões por pessoa.....100

Habitação subtotal ____



Alimentação

No meu dia a dia

- Como carne ou peixe a todas as refeições.....600
- Como carne ou peixe algumas vezes por semana.....300
- Não como carne nem peixe (vegetariano).....150

Como alimentos embalados/congelados (pizzas, hambúrgueres, vegetais)

- Todos os dias.....100
- Algumas vezes.....30
- Nunca.....0

Às refeições como

- Metade do que tenho no prato.....100
- Quase tudo o que tenho no prato.....50
- Tudo o que tenho no prato.....0

Alimentação subtotal ____



Transportes

Vou para a escola de

- Carro.....200
- De transportes públicos (autocarro, comboio, metro).....30
- De bicicleta ou a pé.....5

Andas de avião?

- Não.....0
- Uma vez por ano.....200
- Várias vezes ao ano.....400

Transportes subtotal ____



Roupa

A minha roupa é

- Toda comprada nova.....100
- Uma parte feita em casa.....-20
- Uma parte usada.....-50

Da roupa que tenho no armário, uso

- Mais de metade.....10
- Metade.....50
- Menos de metade.....100
- Uso a roupa toda.....0

Roupa subtotal ____

VAMOS ENTÃO CALCULAR

A TUA PEGADA ECOLÓGICA

Total da soma dos pontos

Agora divide o total por 300.

_____ : 300 = _____ Terras

O número de Terras que obtiveste significa: se todas as pessoas do planeta tivessem os teus hábitos, seriam precisas _____ Terras para sustentar a Humanidade.

Mas só há um planeta. Como podes reduzir a tua pegada ecológica? Vê as nossas dicas aqui ao lado...

DICAS PARA REDUZIR A PEGADA ECOLÓGICA

GUIA-TE PELA FÓRMULA DOS 3 R'S: REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR

1.º Reduz

- TOMA DUCHES RÁPIDOS E FECHA A TORNEIRA QUANDO LAVAS OS DENTES. POUHAS ENTRE 10 E 30 LITROS DE ÁGUA
- APAGA AS LUZES E DESLIGA A TELEVISÃO QUANDO NÃO A ESTAS A VER. PODES POUPAR ATÉ 75 QUILOGRAMAS DE EMISSÕES DE CO₂ POR ANO
- PREFERE BRINQUEDOS COM EMBALAGENS PEQUENAS E ALIMENTOS QUE NÃO ESTEJAM EMBALADOS

2.º Reutiliza

- GUARDA OS SACOS DE PLÁSTICO. ESTES DEMORAM ENTRE 10 E 20 ANOS A DECOMPOR E MATAM MUITOS ANIMAIS MARINHOS, COMO AS TARTARUGAS, PORQUE OS CONFUNDEM COM COMIDA E ASFIXIAM
- TROCA ROUPA, BRINQUEDOS E LIVROS COM AMIGOS, IRMÃOS OU PRIMOS. POUHAS MUITOS RECURSOS NATURAIS E EVITAS POLUIR O AMBIENTE COM TINTAS USADAS PARA FAZER PRODUTOS NOVOS

3.º Recicla

PORQUE ASSIM POUHAS ENERGIA E MATÉRIAS-PRIMAS VIRGENS, DIMINUI-SE A POLUIÇÃO, EVITA-SE A DESTRUIÇÃO DE HABITATS DE ANIMAIS SELVAGENS E REDUZ-SE A EMISSÃO DE GASES DE EFEITO DE ESTUFA, RESPONSÁVEIS PELO AQUECIMENTO GLOBAL

TEXTO: ALEXANDRA ROSA

