

FICHAS INFORMATIVAS

Desvendando os mitos da sustentabilidade

As mensagens sobre sustentabilidade influenciam as nossas decisões diariamente — nas embalagens dos produtos, em anúncios, nas redes sociais e em debates públicos. Mas quão confiáveis são essas afirmações e de que informações podem estar a falar?

As Fichas Informativas da ECOGAGE exploram afirmações, suposições e ideias erradas comuns sobre sustentabilidade relacionadas a escolhas do dia a dia. Ajudam a entender as evidências por trás das mensagens de sustentabilidade, reconhecer os compromissos envolvidos e desenvolver uma perspectiva mais crítica sobre informações que, à primeira vista, parecem óbvias.

Cada ficha informativa inclui referências clicáveis 

Assim, poderás explorar as evidências subjacentes por conta própria. Além disso, a Biblioteca de Recursos da ECOGAGE oferece acesso a uma coleção selecionada de fontes confiáveis e verificadas que fundamentaram o desenvolvimento de nossos materiais. O objetivo não é dizer o que deves pensar, mas sim ajudar-te a tomar decisões informadas com base numa compreensão mais completa dos factos.

Porque o pensamento crítico é uma das habilidades mais importantes para uma vida sustentável.



Faz o scan do código QR para aceder à Biblioteca de Recursos da ECOGAGE e explorar as evidências que suportam as Fichas Informativas.

Sabe mais sobre a ECOGAGE:
www.ecogage.eu

Parceiro do
Projeto

Entra em
contacto
conosco:



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



Co-funded by
the European Union



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Pensamento crítico para uma vida sustentável: desvendando os mitos da sustentabilidade.

Alimentação e consumo diário



Do campo à mesa = orgânico/ecológico ou é apenas uma ilusão?

Menu vegano, 100% à base de plantas, alternativa à carne à base de soja.



Usar ou não usar luvas de plástico no supermercado? Eis a questão!

Saudável! Nutritivo! Repleto de vitaminas!



Vestuário e estilo de vida

Se eu comprar roupas "sustentáveis", posso comprar mais?



"Natural", "suave", "amigo da pele" - Mas o que realmente entra em contato com a sua pele?



As roupas vendidas na UE devem ser seguras... certo?



Mobilidade



O trajeto para o trabalho é apenas tempo perdido? Ou será que a viagem pode ser a parte mais inteligente do dia?



Carros elétricos: a solução ecológica ou apenas um novo tipo de problema?



Voar verde? Ou será que os voos de curta distância são mais ecológicos apenas no papel?

Energia e serviços domésticos

Novo = Melhor? estás a trocar o teu eletrodoméstico cedo demais?



Sem plástico = melhor? Ou o vidro nem sempre é a opção mais ecológica?



100% renovável? Ou a tua eletricidade não é tão verde quanto pensas?



Fazer tudo certo... mas será que são essas as coisas que realmente importam?

Rótulos e alegações



A selva dos rótulos: em que podes confiar?



"Verde", "ecológico", "natural" - O que querem realmente dizer?

Algo está a faltar, mas o quê?



Do campo à mesa = bio/ecológico Ou será apenas uma ilusão?

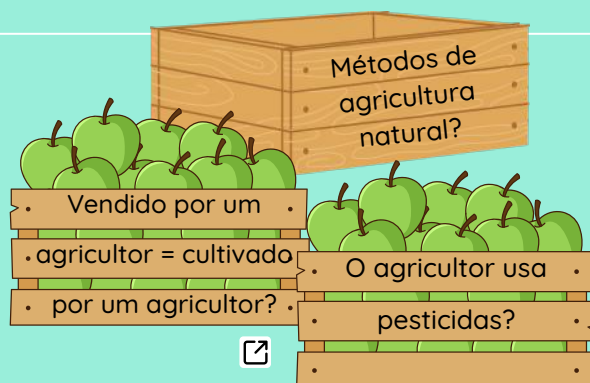


Compras vegetais de um casal simpático na feira e visitas a uma quinta para colher as tuas próprias frutas da época - o que poderia ser mais saudável e ecológico do que isso?

“Vendido por um agricultor = Melhor”

Como saber se estás a fazer a melhor escolha?

- Todos os produtos vendidos por este agricultor são realmente cultivados por ele/ela?
- Como é que ele protege as plantações das pragas?
- O que é que as quintas vizinhas estão a usar exatamente para a proteção de suas plantações?
- Entendes que, mesmo que colhas as tuas próprias frutas numa quinta, o agricultor ainda pode ter usado pesticidas ou produtos químicos para acelerar o amadurecimento?



A psicologia por trás dos nossos comportamentos:

Temos a tendência de “espalhar” a nossa confiança, partindo de uma característica específica de uma pessoa, para todas as suas características ou ações. Podes ter uma conexão genuína com o agricultor ou talvez o dono da quinta de colheita própria esteja a oferecer uma área agradável para piquenique, mas isso não significa automaticamente que a forma como os vegetais são produzidos seja ecologicamente correta.

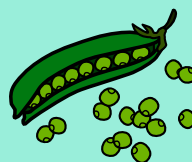


Ponto-chave

A produção de vegetais é complexa - deve-se buscar: ausência de pesticidas ou fertilizantes sintéticos; rotação de culturas (para melhor saúde do solo); e uso limitado químicos.

Agir onde faz a diferença.

Se queres ter a certeza, junta-te a uma cooperativa onde os membros encomendam frutas e vegetais semanalmente de produtores verificados, mas mesmo assim, faz perguntas: Como é que eles verificam os produtores? Os produtores utilizam agricultura intensiva (maiores emissões de CO₂)?



 Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Alimentação e consumo diário

Cardápio vegano, 100% à base de plantas, alternativa à carne à base de soja.

Sabias que a produção de alimentos de origem animal gera 57% das emissões de gases de efeito estufa do sistema alimentar — cerca do dobro em comparação com os alimentos de origem vegetal, que representam 29%?



Decides escolher um restaurante vegano para ser mais sustentável, mas será que é mesmo? Pratos à base de plantas são sempre a melhor opção? Produtos de origem animal são sempre mais prejudiciais ao meio ambiente?



Optar por alimentos à base de plantas: salvar o planeta, uma mordida saborosa de cada vez.

“Eu sou a melhor escolha!”

A sério?



Como saber se estás a fazer a melhor escolha?

- Será que todos os pratos à base de plantas são ecologicamente corretos?
- Ter soja no cardápio é sempre a melhor opção?
- A ausência de OGM significa um produto mais sustentável?
- Todos os produtos transgênicos são potencialmente prejudiciais?



Como podes ter a certeza? VERIFICA:

• De onde vêm os ingredientes?

A soja proveniente do desmatamento tem um impacto muito diferente da soja produzida localmente.

• Transporte e cadeias de abastecimento:

Ingredientes importados podem aumentar o impacto ambiental.

• Nível de processamento:

Substitutos veganos altamente processados geralmente exigem mais energia e recursos.

• Métodos de cultivo:

O uso da água, o uso da terra e as práticas agrícolas importam mais do que os rótulos de marketing.



Ponto-chave

Um menu vegano pode ter um impacto ambiental menor — mas a sustentabilidade depende de muito mais do que simplesmente evitar produtos de origem animal.

Pensa criticamente antes de escolher.



Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Usar ou não usar luvas de plástico no supermercado? Eis a questão!



Usas luvas ou sacos de plástico para colher vegetais e pão para manter um certo nível de higiene e por cortesia aos outros clientes, mas ao mesmo tempo perguntas-te se vale a pena, já que estás a produzir tanto lixo plástico?

O que é mais prejudicial?

- Usar as mãos nuas para colher frutas ou gerar resíduos com plástico descartável?
- Estás a tentar proteger as mãos da sujidade ao colher batatas ou cenouras de uma pilha?
- Contaminar frutas que tocas com as mãos nuas ou prejudicar o ambiente com plástico?
- E quanto aos produtos de padaria - como pegar neles?



Frutas e vegetais:

- Os patógenos presentes nos produtos geralmente provêm do cultivo, do transporte ou do armazenamento, e não da última pessoa que os manuseou.
- Qualquer contaminação das mãos é normalmente removida lavando-as em casa.
- Luvas/sacos de plástico não reduzem a contaminação de forma confiável, a menos que sejam trocadas constantemente (o que os compradores não fazem).

Factos

Produtos de padaria:

- Existe risco de contaminação cruzada, mas as lojas fornecem utensílios (pinças, papel) por um motivo.
- As luvas não resolvem o problema se as pessoas continuarem a tocar em vários objetos.



Ponto-chave

Em todas as situações, a pesquisa continua a apontar para a mesma hierarquia:

- Higiene das mãos (lavagem/desinfetante): alto impacto
- Não tocar no rosto: alto impacto
- Utilizar ferramentas adequadas (pinças, sacos): alto impacto

Luvas: impacto baixo ou inconsistente e SIM - alto custo ambiental

O que fazer ao comprar:



Frutas e vegetais:

Usa as mãos nuas. Lava os produtos em casa (isso é muito mais importante do que usar luvas).



Produtos de carne:

O principal risco é o vazamento de líquidos da embalagem (que podem conter bactérias como a Salmonella). Luvas podem reduzir o contato direto, mas somente se forem removidas imediatamente após o uso.



Produtos de padaria:

Usa sempre pinças ou barreiras de papel. Evita completamente o contacto direto com as mãos. Usar luvas é pior do que usar as ferramentas adequadas.



Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto

Entra em
contacto
connosco:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



Sintaxia
formação e consultoria



**STEP
Institute**



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innwacje**



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Saudável!
Nutritivo!
Repleto de vitaminas!



O que pode ser mais saudável e sustentável do que servir um copo de sumo de laranja fresco?

“Bebe um sumo – faz-te bem!”



Factos ou crença popular?

- Obtém-se mais vitaminas do sumo do que da fruta;
- O sumo de frutas é saudável, porque não contém conservantes nem açúcares adicionados;
- Smoothie é mais saudável que sumo de frutas;
- É uma ótima maneira de começar o dia!
- Sumo 100% fruta significa sem adição de açúcar;
- O néctar de fruta é o mesmo que o sumo feito a partir do concentrado.

O que sabemos com certeza:

- Beber sumo (sem as fibras presentes na fruta inteira) vai causar um pico de glicose.
- Ainda tens dúvidas sobre a ingestão de açúcar? Dificilmente comes tanta fruta de uma só vez quanto a quantidade usada para um copo de sumo - então faz a contas tu mesmo.



Ponto-chave

Consume a fruta inteira - a melhor opção seria uma fruta com selo orgânico verificado; caso contrário, deixa de molho numa mistura de bicarbonato de sódio, vinagre e água. Se precisares de consumir sumo comprado numa loja, certifica-te que tem o selo orgânico da UE.

 **Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.**

Parceiros do Projeto

Entra em contacto connosco: www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Vestuário e estilo de vida

Se eu comprar roupas “sustentáveis”, está tudo bem em comprar mais?

“Escolhi a versão em algodão orgânico porque me pareceu a opção mais responsável.”



O que é que os rótulos não te dizem?

AS ROUPAS SÃO COMPRADAS MAIS RÁPIDO DO QUE NUNCA



A produção de vestuário duplicou desde 2000. As peças de roupa são usadas menos vezes antes de serem descartadas.

MELHORES MATERIAIS $\neq$ IMPACTO ZERO



O algodão orgânico reduz o uso de pesticidas sintéticos, mas ainda consome água, terra e energia.

O MAIOR IMPACTO É, SEMPRE, A FREQUÊNCIA.



Trocar de roupa rapidamente aumenta a pegada ecológica total, independentemente do material.



Conclusão principal:

Uma t-shirt sustentável ainda tem impacto.

As roupas mais ecológicas são geralmente aquelas que já tens no armário!

O que podes fazer?

Podes perguntar a ti mesmo:
Preciso realmente deste item?
Vou usá-lo com frequência e por muito tempo?
Estou a substituir algo ou apenas a adicionar algo?



Focar em:

- comprar menos,
- usar roupas por mais tempo,
- considerar opções em segunda mão,
- optar por produtos duráveis em vez de novidades constantes.

 Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

“Natural”, “suave”, “amigo da pele” – Mas o que entra realmente em contacto com a tua pele?

“Compro roupas de algodão e uso amaciador porque ficam mais macias e delicadas.”

“Fibras naturais”

“Fórmula de cuidado”

“Amigável à pele”

“Testado dermatologicamente”

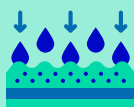
“100% algodão”

O que realmente afeta o conforto e a irritação?

A ESTRUTURA DO TECIDO IMPORTA

ALGODÃO

- Geralmente mais respirável
- Absorve bem a umidade



ALGUNS TECIDOS SINTÉTICOS

- Podem reter calor dependendo da sua estrutura.
- Nem todos os materiais sintéticos se comportam da mesma maneira.
- Tecidos sintéticos podem libertar microfibras de plástico durante a lavagem.



TRATAMENTOS E RESÍDUOS TAMBÉM IMPORTAM

Tanto as fibras naturais quanto as sintéticas podem conter resíduos químicos, ☒ tais como:



CORANTES
TRATAMENTOS
DE
ACABAMENTO



FRAGRÂNCIAS



RESÍDUOS DE
DETERGENTE



A sensibilidade da pele pode estar relacionada a corantes, acabamentos, detergentes, fragrâncias e algumas propriedades dos tecidos.



A respirabilidade e a retenção de calor dependem tanto do tipo de fibra quanto da estrutura do tecido.



Ponto-chave

Macio, natural e respirável não significa sem tratamento!

A tua pele reage a muito mais do que palavras de marketing!



Nem todo algodão é natural ou isento de irritação!

O que podes fazer?

Verifica as etiquetas de cuidados com o tecido.

Costumam listar os tratamentos de acabamento.

Lava as roupas novas antes de usá-las.

Isso pode reduzir os resíduos de corantes e acabamentos.



Usa detergentes suaves ou sem fragrância sempre que possível.

As fragrâncias são uma causa comum de irritação.

Escolhe o que te parecer mais confortável.

A pele de cada pessoa reage de forma diferente.

Menos amaciador, mais cuidado

O amaciador deixa uma camada que pode irritar a pele.



Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formação e consultoria

Entra em
contacto
conosco:



www.ecogage.eu



ECO
GAGE

Critical Thinking for
Sustainable Living



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Roupas vendidas na UE Deve ser seguro... certo?

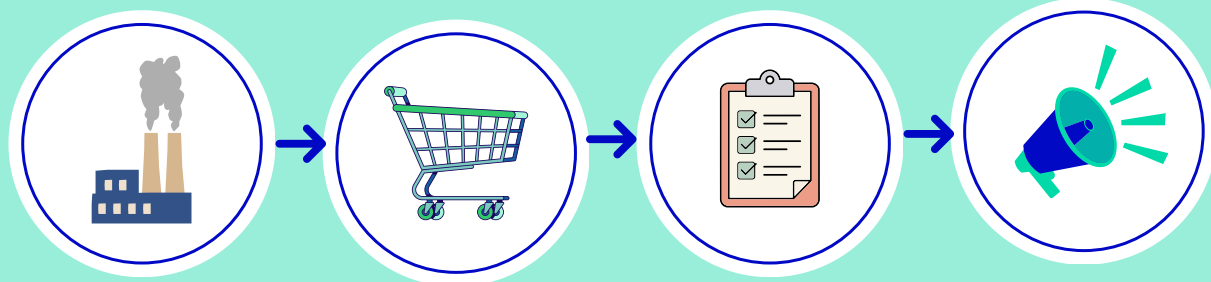
"PADRÕES DE QUALIDADE"

"SEGURO"

"Quando vejo roupas à venda na UE, presumo que elas atendam a todos os padrões de segurança."



Como o sistema funciona na prática?



FABRICANTE

Produz o produto e declara que ele está em conformidade.

MERCADO

O produto é vendido no mercado.

VIGILÂNCIA

As autoridades realizam verificações, testes e inspeções pontuais.

RECALLS

Caso seja identificado algum risco, o produto poderá ser retirado do mercado ou recolhido.



Importante saber

- Os produtos geralmente NÃO são
 - pré-testados,
 - aprovados individualmente.

Em vez disso:

- As empresas declaram conformidade.
- As autoridades verificam posteriormente através da fiscalização do mercado.



Portão de segurança

- Na UE, alertas sobre produtos inseguros, incluindo roupas, são frequentes.



Ponto-chave: "Vendido na UE" não significa "verificado individualmente".

Os sistemas de segurança geralmente reagem depois dos produtos chegarem ao mercado.

Mantem o senso crítico mesmo em mercados regulamentados.

O que podes fazer?

- Tem cautela com produtos excepcionalmente baratos e marcas desconhecidas.
- Verifica as informações dos produtos sempre que possível.
- Está ciente de que os recalls acontecem regularmente.



Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto

Entra em
contacto
connosco:



www.ecogage.eu



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Deslocar-se para o trabalho é apenas tempo perdido? Ou será que sua jornada pode ser a parte mais inteligente do seu dia?

Parece um tempo que você nunca mais vai recuperar.

Passas 40 minutos num autocarro ou comboio todas as manhãs. Parece tempo perdido. Tempo roubado do sono, dos teus hobbies ou da família. E quando alguém diz que o comboio é mais ecológico, perguntas-te: será que isso realmente importa?

Tempo perdido → Não há diferença real vs conduzir → Os comboios também poluem.



"O trajeto diário rouba tempo da minha vida!"

"Os carros elétricos são tão limpos quanto os comboios"

"A eletricidade para os trens vem de usinas poluentes, de qualquer forma."

E se o problema não fosse o deslocamento em si, mas sim a forma como você se desloca?



O trajeto para o trabalho não é tempo perdido. É tempo livre.

Conduzir requer a tua atenção na estrada, esse tempo perde-se. No autocarro ou no comboio, esses 40 minutos são teus: **lês, aprende, ouve ou descansa.**



E não se trata apenas de tempo. Trata-se de impacto.

Os números contam uma história diferente. Os comboios emitem até **14 vezes menos CO₂** por passageiro-quilômetro.

Faz a viagem mais inteligente



Escolhe o comboio se:

O percurso tem mais de **100 km**, estás a **viajar sozinho ou em casal**, e o destino é no centro da cidade.



O carro faz sentido se:

Vocês são um grupo de 4 pessoas (dividindo o impacto) ou o destino não é servido por transporte público.



Ponto-chave

O transporte público não rouba o teu tempo, **devolve-te tempo**. Ganhas duas vezes: tempo para ti mesmo e uma **pegada ecológica menor** no planeta.

Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Carros elétricos:

A solução ecológica, ou apenas um novo tipo de problema?



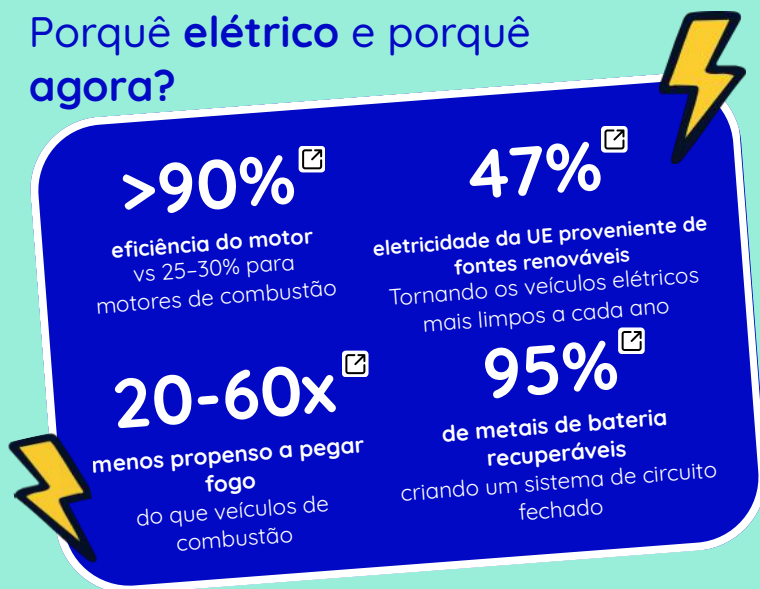
Parece óbvio

Compras um carro elétrico. Sem fumo de escape, sem barulho de motor, sem idas ao posto de gasolina. Parece o passo óbvio rumo a um futuro mais limpo.

Emissões zero → ar mais limpo → menor dependência do petróleo

Essas preocupações são reais, mas qual era o problema que os carros elétricos foram projetados para resolver em primeiro lugar?

Porquê elétrico e porquê agora?



✓ A mobilidade elétrica não foi escolhida por ser uma tendência.

É a única tecnologia existente capaz de **descarbonizar o transporte rodoviário em grande escala**, melhorando a **qualidade do ar urbano** e desperdiçando muito **menos energia**.

✓ E, ao contrário de um carro a gasolina, um veículo elétrico torna-se **mais limpo com o tempo**.

À medida que a rede elétrica incorpora mais energia renovável, cada carro elétrico em circulação **reduz automaticamente sua pegada de carbono**.

Conduz a mudança

A mudança para a energia elétrica é um **investimento** num novo sistema energético. Para tirar o máximo proveito disso:

1 Carrega com energia renovável

Escolhe contratos de energia verde **certificados** para **maximizar** o teu impacto.

3 Apoia a reciclagem responsável.

Compra de fabricantes com **cadeias de fornecedores transparentes** para recuperação de baterias.

2 Olha além do preço da etiqueta.

Os veículos elétricos têm custos **de manutenção e combustível mais baixos**. Avalia o Custo Total de Propriedade (TCO).

AHA! **Ponto-chave**
A verdadeira questão não é se devemos optar pela eletricidade, mas sim **quão rápido podemos tornar o sistema ao seu redor verdadeiramente sustentável.**

Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



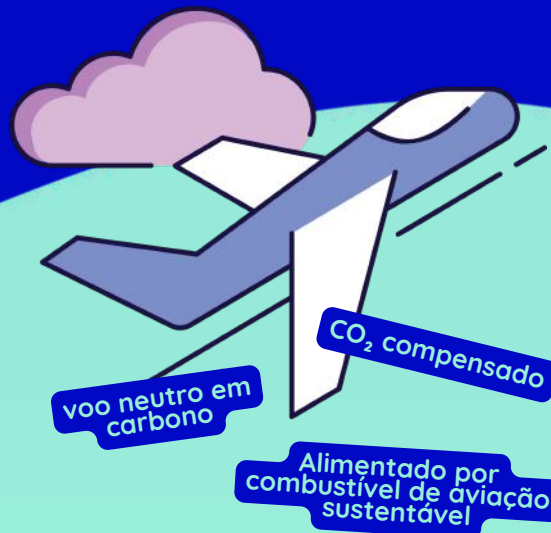
www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Voar verde?

Ou será que os voos de curta distância são mais ecológicos apenas no papel?



Parece que eles têm tudo sob controlo...

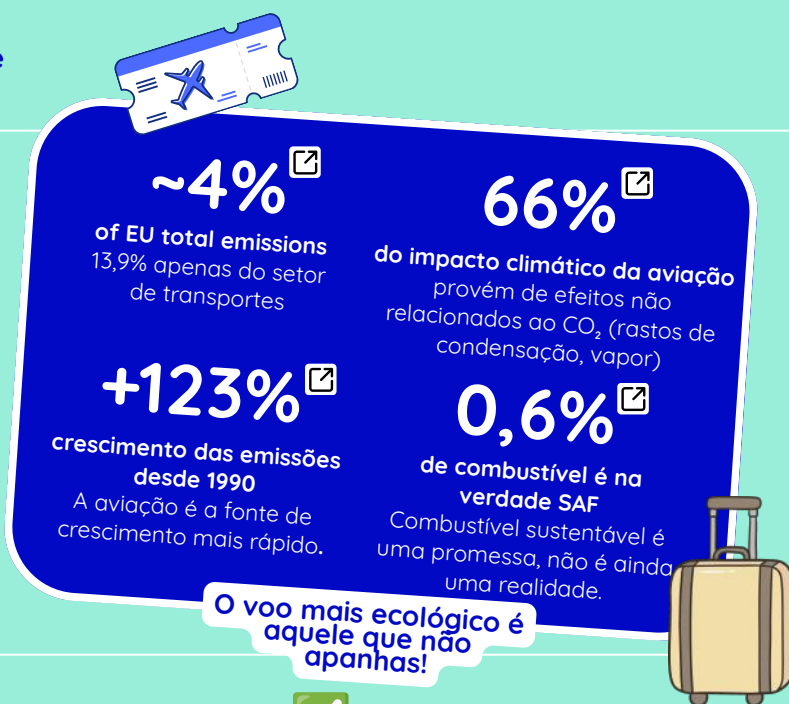
Precisas de voar de Milão para Barcelona em trabalho.
A companhia aérea promete um **voo mais limpo**.
A página de reservas está **repleta de avisos tranquilizadores**.

Mas compensar significa eliminar?
Os combustíveis sustentáveis são realmente amplamente utilizados?

O que os rótulos não te dizem:

! O verdadeiro impacto climático dos voos vai muito além do CO₂.
Os rastros de condensação, o vapor de água em altitude e outros efeitos não relacionados ao CO₂ podem ser responsáveis por até **dois terços do impacto total do aquecimento global** causado pela aviação.

! E as soluções "verdes"? Não estão a acompanhar o ritmo.
Os combustíveis sustentáveis para a aviação parecem promissores, mas representam uma **fração ínfima** do que é realmente utilizado.



Voe menos, de forma mais inteligente.

Não precisas de parar de voar. Mas podes fazer com que **valha a pena**:



Ponto-chave
Os rótulos "carbono neutro" não significam impacto zero, significam que o custo real está oculto.

- Prefere o comboio**
Emite de **5 a 10 vezes** menos.
- Escolhe a classe econômica**
A classe executiva ocupa muito **mais espaço** por assento.

- Voa apenas quando necessário**
Se uma viagem de comboio ou uma videochamada puder substituir o voo, **dispense-o**.
- A compensação é uma contribuição, não uma solução**
Isso não **elimina as emissões**. Primeiro reduz, depois compensa.



Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Novo = Melhor? Ou estás a trocar o teu eletrodoméstico muito cedo?



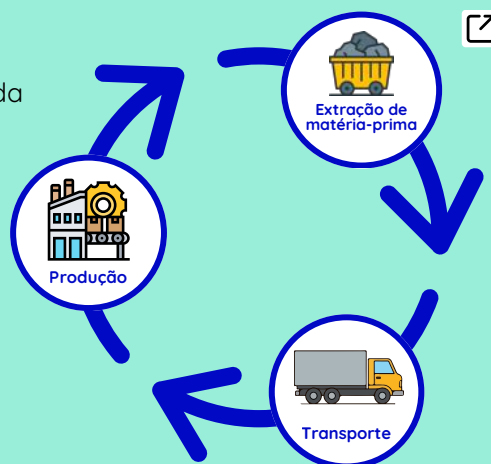
Finalmente decides substituir a tua máquina de lavar ou frigorífico antigo. O novo modelo é **mais eficiente em termos energéticos, consome menos eletricidade e promete melhor desempenho.**

“Novo = Melhor”

Parece uma escolha sustentável. Mas será mesmo? Parece lógico... não é?

Essa é apenas metade da história

- Substituir é sempre a opção mais sustentável?
- Um eletrodoméstico mais eficiente realmente reduz a tua pegada ecológica — mesmo que o antigo ainda esteja a funcionar?
- O que muitas vezes não consideramos é quando a substituição realmente faz sentido.



O que não vês

A eficiência energética é apenas uma parte da história. Antes de um **novo eletrodoméstico** ser usado, ele já possui um **impacto ambiental**:

- É necessário **extrair as matérias-primas**.
- A **produção** requer **energia**.
- Os produtos são **transportados** por longas distâncias.



Isso significa: Substituir o aparelho muito cedo pode anular a economia de energia proporcionada por um dispositivo mais eficiente.

Em muitos casos, o custo ambiental da produção de um novo eletrodoméstico é maior do que a economia gerada nos primeiros anos de uso.

AHA!

Ponto-chave

O eletrodoméstico mais sustentável é, muitas vezes, aquele que ainda não substituíste.

Agir onde faz a diferença

Utiliza os teus eletrodomésticos enquanto eles estiverem a funcionar bem.

Considera substituí-los apenas quando:

- estão estragados ou prestes a falhar.
- são significativamente ineficientes
- o ganho de eficiência supera claramente o impacto na produção.



Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto

Entra em
contacto
conosco:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



formazione e consulenza



Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innwacje**



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

100% renovável?

Ou será que a tua eletricidade não é tão verde quanto pensas?

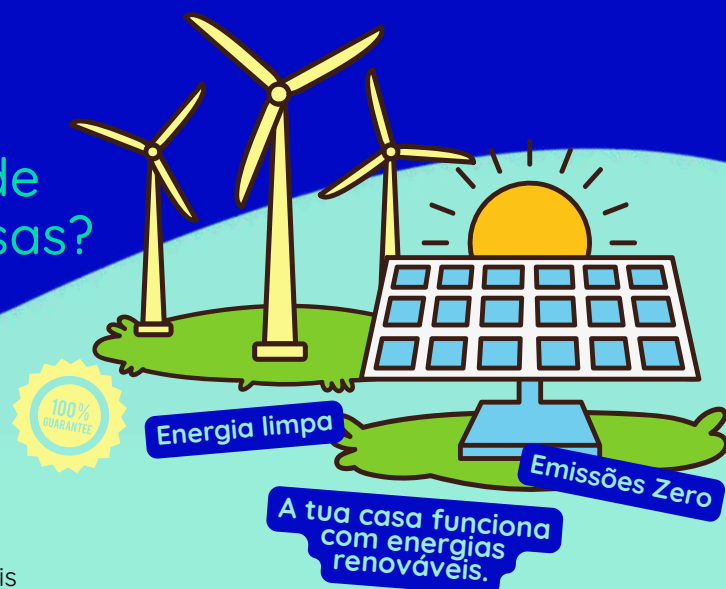
Parece convincente...

Mudas para energia elétrica verde.

O fornecedor promete “**eletricidade 100% renovável**”.

Parece um passo claro em direção a um estilo de vida mais sustentável.

Mas o que é que realmente significa?



O que realmente acontece nos bastidores?

Será que “100% renovável” significa que a tua casa é abastecida apenas por energia verde? Não exatamente. **A eletricidade não viaja diretamente de uma turbina eólica ou painel solar para a tua casa.**

Em vez disso, flui através de uma rede compartilhada, onde fontes renováveis, combustíveis fósseis e outras fontes de energia são misturadas.

Isso significa: a eletricidade que usas faz sempre parte deste sistema combinado.

O que o rótulo realmente significa

A expressão “100% renovável” geralmente refere-se a certificados (**Garantias de Origem**). Esses certificados confirmam que a energia renovável foi produzida em algum lugar, mas não que ela está a abastecer diretamente a tua casa.

Na prática: O sistema contabiliza a energia renovável no papel, não através de uma conexão física direta.



Onde a tua escolha realmente importa

Olha além do rótulo. Escolhe fornecedores que:

- **investem em novos projetos de energia renovável**
- **operam os seus próprios planos de energia renovável**
- **explicam claramente como a sua tarifa apoia a transição energética.**

Esses fornecedores contribuem ativamente para a expansão da energia renovável, e não a contabilizam apenas.



Ponto-chave

“100% renovável” não significa que a tua eletricidade seja fisicamente verde. O que importa é se a tua escolha apoia uma mudança real no sistema energético.

Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Sem plástico = melhor? Ou será que o vidro nem sempre é a opção mais ecológica?



Parece a escolha óbvia — mas será que representa o quadro completo?

Escolhes uma **garrafa de vidro em vez de plástico**. Parece a decisão sustentável mais óbvia. Menos plástico. Mais natural. Melhor para o meio ambiente. **Mas será que é mesmo tão simples assim?**

Depende de mais do que apenas o material

Evitar o plástico é automaticamente a opção mais sustentável? Não necessariamente. Materiais como vidro, plástico e metal têm impactos diferentes — **e nenhum deles é "melhor" em todas as situações.**



Ponto-chave

A questão fundamental não é plástico vs vidro — Mas o uso único versus a reutilização?

IMPACTO

PLÁSTICO	PAPEL	VIDRO	METAL
Extremamente leve/à prova d'água	Leve, mas requer muita terra.	Extremamente pesado para transportar.	Leve e durável
Difícil de reciclar, geralmente reciclado para materiais de qualidade inferior.	Renovável (Árvores)	100% infinitamente reciclável	Altamente reciclável (mas consome muita energia)
Com base em fósseis	Requer alto consumo de energia e produtos químicos.	Derreter consome muita energia (Paradoxo)	Mineração destrutiva e revestimento interno de plástico

A parte que a maioria das pessoas não percebe

O que realmente importa é:

- com que frequência um produto é reutilizado?
- até onde é transportado

Uma garrafa de vidro só se torna a melhor opção se for **reutilizada muitas vezes** e **transportada por curtas distâncias**. Sem reutilização, ou em sistemas de longa distância, o seu impacto geral pode ser, na verdade, maior do que o do plástico.

Faz a melhor escolha

Prioriza a reutilização, não apenas o material. Escolhe:

- embalagens **reutilizáveis** em vez de embalagens descartáveis.
- sistemas regionais com **curtas distâncias** de transporte
- produtos projetados para **múltiplos ciclos de uso**.

➡ **Evita embalagens de uso único sempre que possível, sejam elas de plástico, vidro ou metal.**

Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto

Entra em
contacto
connosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Fazer tudo certo... mas será que são essas as coisas que realmente importam?



Dá a sensação de que estás a fazer a tua parte...

Apagas as luzes, tentas economizar energia e até lavas a louça à mão para "fazer a coisa certa".

Dá a sensação de que estás a fazer escolhas sustentáveis todos os dias.

Mas será que essas ações estão realmente a fazer uma **diferença significativa**?

👉 Parece lógico:

↓ Faz mais

↓ Economiza mais

→ Reduz o teu impacto

Nem todas as ações têm o mesmo impacto

O consumo de energia doméstica é extremamente desigual.

A maior parte do impacto provém de:

- aquecimento
- água quente
- eletrodomésticos grandes

👉 A iluminação, em comparação, desempenha geralmente um papel muito menor.

O mesmo se aplica às rotinas diárias:

Algumas ações parecem sustentáveis, mas têm **impacto limitado**.

Outras parecem menos óbvias, **mas fazem uma diferença real**.

👉 Onde é que as tuas ações fazem realmente a diferença

● Alto impacto: Aquecimento e água quente ●

- **diminuir a temperatura** do quarto
- **tempo do banho**
- **evitar janelas permanentemente inclinadas** durante o inverno



● Impacto médio: Eletrodomésticos ●

- **Modo econômico** na máquina de lavar louça e na máquina de lavar roupa
- **Secar** a roupa ao **ar livre** em vez de usar a máquina de secar
- **Evitar ter um segundo frigorífico** ou congelador
- **Descongelar** o congelador regularmente



● Menor impacto: Pequenos hábitos ●

- **luzes apagadas**
- desligar os dispositivos **em vez de** deixá-los em **modo de espera**
- **reduzir o brilho da tela**



Ponto-chave

Não se trata de fazer mais, mas sim de focar no que tem o maior impacto.

Agir onde faz a diferença

Começa pelo que faz a maior diferença:

- **Temperatura ambiente mais baixa** (-1°C)
- Usa **menos água quente** (banhos mais curtos)
- Utiliza os **eletrodomésticos de forma eficiente** (modo normal + modo econômico)

👉 Uma rápida análise da realidade:

- Lava-louças ✓ melhor que lavar à mão
- Luzes ✓ bom hábito, mas de baixo impacto
- Secagem ao ar livre ✓ melhor que máquina de secar

🔗 Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

“Verde”, “ecológico”, “natural” - O que querem realmente dizer?



Palavras familiares, significados desconhecidos...

Vês essas palavras em todo o lado. Mas termos como “ecológico”, “verde” ou “natural” muitas vezes não são definidos com clareza. Eles sugerem sustentabilidade sem explicar o que é realmente melhor, como isso é medido ou comparado a quê.

Sem definição clara → sem critérios medíveis → aberto a interpretações

Afirmações de greenwashing:

As empresas costumam fazer **afirmações sem uma explicação clara**, por isso é preciso fazer as perguntas certas e pensar criticamente para ver o que está por trás da aparência.

“Embalagens ecológicas” → O que as torna ecológicas?

“Produto verde” → Com base em quais critérios?

“Escolha ecologicamente consciente” → Em comparação com o quê?

“Criado com carinho” → O que significa carinho?

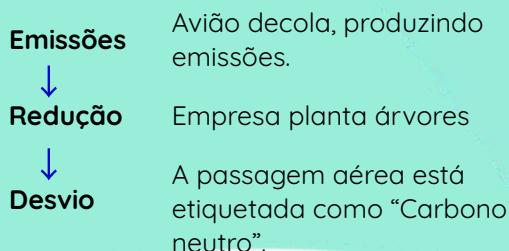
“Vendido pelo agricultor” → É garantia de qualidade?



Como é uma afirmação transparente?

- “Eco”/”Verde”/”Natural”
- “Menor uso de plástico”
- “30% menos consumo de água em comparação com o modelo de 2020, comprovado por...”

Como funciona a mentira do “carbono neutro”:



O que está a mudar:

Diretiva da UE 2024/825: Acabar com o greenwashing através da comunicação verificável.

- **Proibição de afirmações genéricas:** Termos como “ecológico”, “verde” ou “natural” são proibidos, a menos que sejam claramente comprovados.
- **Armadilha da neutralidade de carbono:** As empresas não podem alegar “neutralidade climática” ou “compensação de CO₂” se pagarem apenas por compensações. São necessárias reduções reais e comprovadas de emissões.



Ponto-chave

As empresas devem explicar exatamente o que suas alegações significam em termos medíveis.

Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto

Entra em
contacto
conosco:



www.ecogage.eu



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Rótulos e alegações

A selva de rótulos Em que é que podes confiar?



Os selos de sustentabilidade estão por toda parte – especialmente nas embalagens. Mas **nem todos os selos são verificados** ou baseados em padrões reais. Alguns são certificados por entidades independentes. Outros são criados pelas empresas para parecerem oficiais. **Qual o problema? Quase 40% dos casos envolvem rótulos enganosos ou falsificados.**



Bandeiras vermelhas e verdes dos selos

O que debes saber:

- Não há **nenhuma** organização por trás do selo.
- **Nenhum critério** foi explicado.
- **Não há link** para verificação.
- Parece oficial, mas não é.

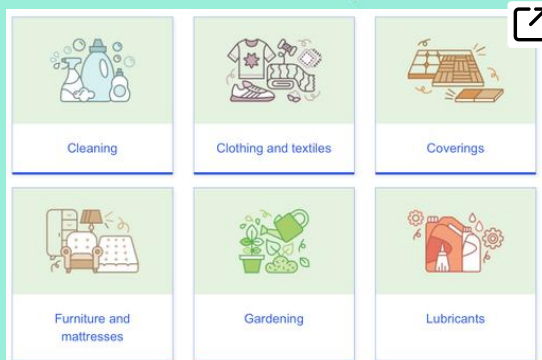


O que procurar:

- **Organismo de certificação** reconhecido.
- **Critérios** transparentes.
- Padrões **verificáveis**.



Uma fonte confiável para selos ecológicos na Europa:



Não tens a certeza se um selo de sustentabilidade é genuíno? Este **banco de dados oficial da UE** ajuda os consumidores a verificar selos ecológicos e a encontrar produtos que atendam a padrões ambientais certificados por entidades independentes.

Usa o catálogo para:

- **Verificar** se o rótulo está vinculado a um sistema de certificação reconhecido.
- **Explorar** produtos certificados por categoria.
- **Verificar** as alegações ambientais em vez de confiar apenas na embalagem ou no marketing.

... e muito mais!



Ponto-chave
Procura pelos rótulos
genuínos.



Clica no ícone para
aceder à fonte de dados
original.

Parceiros do
Projeto



Fachhochschule
des Mittelstands



Entra em
contacto
connosco:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Rótulos e alegações

Algo está a faltar, mas o quê?

As alegações de sustentabilidade frequentemente destacam um único aspecto positivo, omitindo informações importantes. Isso cria uma imagem **simplificada e, às vezes, enganosa**. Embora as informações sobre sustentabilidade estejam por toda parte, muitas pessoas não sabem como avaliá-las. Como resultado, **existe uma lacuna entre se sentir informado e tomar decisões com segurança**.



O que está declarado

“Produto vegano”
“Menos plástico”
“Algodão orgânico”

O que está oculto?

Não é reciclável no seu sistema local.

Maior consumo de energia na produção.

“Eficiente em termos energéticos”

Alto consumo de água.

Alto impacto ambiental.

A realidade oculta

1 em cada 4 reclamações omite informações importantes.

Por que é que isso é importante: Informações incompletas levam a conclusões errôneas.

O que podes fazer?

Considera usar esta **lista de verificação simples de seis etapas** sempre que tiveres dúvidas sobre a veracidade de um selo de sustentabilidade:



Ponto-chave
Não precisas de conhecimento perfeito - basta ter as **perguntas certas**.



O que está a ser afirmado exatamente?



O benefício é medível?



Existe alguma prova independente?



Baseia-se em melhorias reais em vez de compensações?



Isso aplica-se ao produto inteiro?



O produto será durável e poderá ser reparado?



Clica no ícone para aceder à fonte de dados original.

Parceiros do Projeto



Fachhochschule des Mittelstands



intaxia
formazione e consulenza

Entra em contacto conosco:



www.ecogage.eu



ECO
GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko
Innwacje



Co-funded by
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.