

Calcular a Pegada Ecológica

ALIMENTAÇÃO	Pontuação
1. Consume alimentos frescos produzidos na sua região?	
a) Sim, sempre que posso.....	2
b) Não me preocupo em comprar produtos embalados e que tenham sido produzidos em regiões distantes....	10
2. Consume habitualmente produtos animais ou derivados (ovos, carne, leite, etc.)?	
a) Não, sou vegetariano.....	50
b) Consumo carne algumas vezes por semana.....	130
c) Sim, muitas vezes por semana.....	150

TRANSPORTES	
3. Que transporte utiliza para ir para o local de trabalho ou escola?	
a) Vou sempre a pé ou de bicicleta.....	3
b) Utilizo transportes públicos (autocarro, metro e comboio).....	5
c) Vou de automóvel.....	70
4. Quando vai de férias...	
a) Faz pelo menos uma viagem por ano para fora do país de avião.....	85
b) Viaja de avião de vez em quando.....	20
c) Nunca viajo de avião.....	10

ELECTRICIDADE	
5. Na sua casa existe algum sistema de energia renovável?	
a) Não, a electricidade que utilizamos é fornecida pela rede pública e o aquecimento de AQS (Águas Quentes Sanitárias) é feito através da queima de gás.....	45
b) Sim, a electricidade é de origem renovável e/ou as AQS são oriundas de um colector solar.....	3
6. Em casa a maioria das lâmpadas são económicas?	
a) Não.....	15
b) Sim.....	5
7. Tem aparelhos que funcionam inutilmente?	
a) Sim, às vezes tenho a televisão ligada, ainda que não esteja ninguém a ver.....	15
b) Não, nunca.....	5

CLIMATIZAÇÃO	
8. A sua casa está bem isolada?	
a) Não, entra frio mesmo com a janela fechada.....	45
b) Sim, as janelas possuem vidros duplos.....	15
9. Usa o sistema de climatização mais do que o necessário?	
a) Sim, quando faz frio. Prefiro manter a casa bem quente a ter de vestir roupa.	10
b) Não, prefiro vestir mais uma peça de roupa em vez de aumentar a temperatura ambiente.....	5

RESÍDUOS	
10. Toma alguma medida para reduzir ou reutilizar os resíduos?	
a) Não.....	30
b) Sim, muitas vezes guardo o papel para utilizar como rascunho, reutilizo os recipientes de vidro.....	10
11. Desloca-se ao ecoponto?	
a) Não.....	70
b) Sim, mas só algumas vezes.....	65
c) Sim, para colocar o plástico, o metal, o papel e o vidro.....	55
d) Sim, para além dos resíduos recicláveis separo os resíduos orgânicos que seguem para a compostagem.....	50

ÁGUA	
12. Que tipo de banho toma?	
a) Todos os dias de banheira ou duche superior a 5 minutos.	20
c) Uma ou duas vezes por semana de banheira.....	15
d) Um duche de 5 minutos por dia.....	5

Resultados obtidos:

Pontuação	Observação
Até 200 pontos	Faz uma utilização sustentável dos recursos naturais e procura transmitir a sua forma de viver para que outros possam ajudar o planeta.
De 200 a 400 pontos	Se todos os habitantes deste planeta seguissem os seus passos, necessitariam mais do que um planeta para suportar a exigência de recursos. Aprenda a reduzir a sua pegada, para bem de todos nós.
Mais de 400 pontos	A utilização que faz dos recursos naturais é sem sombra de dúvidas insustentável. Aprenda a utilizar os recursos de forma mais eficiente para não hipotecar o nosso futuro e o das gerações vindouras.

(Fonte: Quercus - adaptado de Doménech)

Para mais informação contacte: biodiversidade@quercus.pt