



GUIA SER SUSTENTÁVEL

SUGESTÕES PARA VIVER DE FORMA SUSTENTÁVEL
NO CAMPUS... E FORA DELE...



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Ser Sustentável
Sugestões para Viver de Forma Sustentável no Campus...
e Fora Dele...

PRODUÇÃO

Serviços de Produção Digital

COLEÇÃO

Outras Coleções

AUTOR

Mahsa Mapar | Ana Paula Fernandes | Ana Paula Martinho
Célia Dias Ferreira | João Simão | Jorge Trindade
Paula Nicolau | Sandra Caeiro

EDIÇÃO

Universidade Aberta 2021

ISBN

978-972-674-892-2

DOI

<https://doi.org/10.34627/3xps-p052>

Este livro é editado sob a Creative Commons Licence, CC BY-NC-SA 4.0
De acordo com os seguintes termos:
Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional



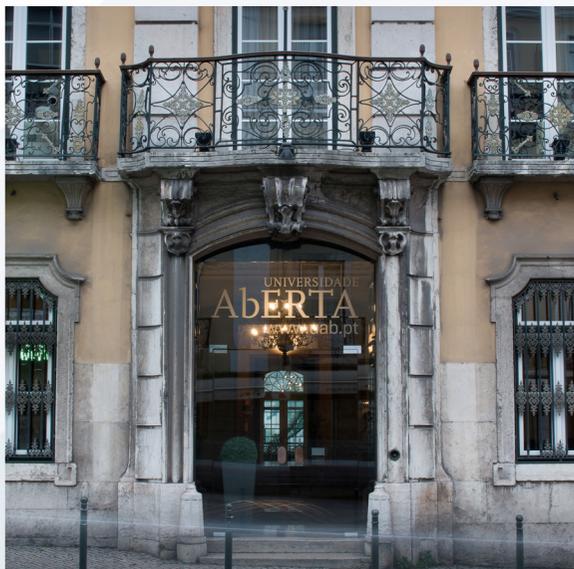
ÍNDICE

| | |
|--|----|
| I. Sobre a Universidade Aberta | 4 |
| II. Sobre este Guia | 7 |
| III. Conselhos Principais | 9 |
| A. Envolvimento dos Principais Atores | 10 |
| B. Operação | 11 |
| C. Ensino e Investigação | 16 |
| D. Inovação e Liderança | 17 |
| E. Planeamento e Gestão | 18 |
| IV. Checklist das suas Atividades | 19 |

I. Sobre a Universidade Aberta

A NOSSA HISTÓRIA

Fundada em 1988, a Universidade Aberta (UAb) é a única universidade pública de ensino a distância em Portugal. Pela sua natureza, a UAb recorre nas suas atividades de ensino às mais avançadas tecnologias e métodos de Ensino a Distância, sem fronteiras geográficas ou barreiras físicas, dando ênfase especial à expansão da língua e cultura portuguesas no espaço da Lusofonia.



○ NOSSO ENVOLVIMENTO COM A SUSTENTABILIDADE

- No plano estratégico 2019 – 2023 a UAb assume como um dos eixos de ação uma Universidade sustentável e centrada nas pessoas.
- A UAb faz parte do Compromisso Lisboa Capital Verde Europeia 2020, uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa que reúne empresas e instituições de vários ramos de atividade para criar um futuro sustentável (ver <https://lisboagreencapital2020.com/>).
- A UAb é membro institucional da Advancement of Sustainability in Higher Education (AASHE) e signatária da Carta de Compromisso para o Campus Sustentável (RCS), com a intenção de partilhar conhecimento, iniciativas e casos de sucesso, bem como promover ações conjuntas no tema Campus Sustentável (ver <http://www.redecampussustentavel.pt/>).
- A Universidade Aberta está entre as 11 Instituições de Ensino Superior portuguesas que mais cumprem os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), de acordo com o ranking [2021 THE Impact Rankings](#), uma iniciativa da publicação britânica “The Times Higher Education”.



O NOSSO COMPROMISSO

Estamos comprometidos em implementar um conjunto de 13 medidas até 2030 para reduzir o impacto ambiental, das quais destacamos:

- Instalação de iluminação LED em todos os edifícios.
- Instalação de equipamentos redutores e torneiras temporizadas.
- Redução de 50% dos resíduos urbanos produzidos em comparação com 2020.
- Aumento em 50% de resíduos triados na fonte para reciclagem em relação a 2020.
- Eliminação do uso de plásticos descartáveis.

Como pretendemos fazê-lo?

Com o trabalho colaborativo de toda a comunidade académica, e também com as comunidades local e global.

II.

Sobre
este
Guia

SOBRE ESTE GUIA

Este guia é um recurso sobre como viver, trabalhar e estudar de forma sustentável na UAb. Inclui cinco secções sendo cada uma dedicada a uma área de ação da sustentabilidade (como pode ver na figura), com sugestões importantes acompanhadas por um ícone do *campus* e elaboradas com base no compromisso da UAb com a sustentabilidade.



Não é de forma alguma exaustivo! São boas sugestões para começar e recomendamos que acompanhe as referências online colocadas ao longo do documento.

PORQUE O ELABORÁMOS?

Se todos fizermos algumas mudanças, o impacto que terá no mundo será imenso. Partilhamos a responsabilidade pelo desempenho de sustentabilidade na Universidade e nas nossas vidas. Com este desígnio em mente, seremos conscientes do papel em contribuir para um mundo mais sustentável, mudando a maneira como viajamos, comemos, pesquisamos e vivemos, tudo em apenas alguns anos. **Bem, todos podemos mudar!**

Sigamos as sugestões principais!

III.

Conselhos Principais

A. ENVOLVIMENTO DOS PRINCIPAIS ATORES

Quem são os principais atores?

Alcançar os nossos objetivos comuns exigirá a participação de todos os membros da comunidade académica, onde se incluem estudantes, colaboradores docentes e não docentes, não esquecendo o papel de cada um.



Como se envolver?

É importante estarmos conscientes sobre o impacto das nossas ações no planeta. O nosso objetivo é informar a comunidade sobre o que está a acontecer no *campus* e como cada um se pode envolver. Tal pode acontecer através de ações simples (mas relevantes) que pode realizar enquanto estiver no *campus*, em casa ou no trabalho, para contribuir para uma UAb mais sustentável. A maioria das sugestões apresentadas neste Guia é de carácter geral e pode ser praticada por toda a comunidade; no entanto, também existem conselhos específicos para estudantes, professores e funcionários administrativo (ver a tabela).

| TIPO DE CONSELHOS | PARA QUEM? | SECÇÃO? |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| CONSELHOS GERAIS | Todos | B. Operação |
| CONSELHOS ESPECÍFICAS | Estudantes e Professores | C. Ensino e investigação |
| | Todos | D. Inovação e liderança |
| | Colaboradores Não Docentes | E. Planeamento e Gestão |

B. OPERAÇÃO

Para começar, estes são os conselhos principais para ilustrar como podem fazer mudanças no funcionamento da universidade:



REDUZIR O USO DE ENERGIA

Todos os meses, o *campus* da UAb tem um consumo médio de aproximadamente 12 600 kw/h de energia elétrica correspondente a um custo superior a 4300 Euros por mês, mesmo sendo uma universidade sem a presença de alunos no *campus*. Se trabalha num escritório ou em sua casa, há vários conselhos sobre o que pode fazer para ajudar a reduzir o uso de energia:

- **Aproveite a luz natural:** não acenda as luzes automaticamente ao entrar numa sala.
- **Desligue as luzes e os dispositivos eletrónicos:** quando eles não são necessários, principalmente no final do dia.
- **Ative o “modo de suspensão” nos dispositivos eletrónicos:** use o modo de suspensão de computadores, impressoras e fotocopiadoras quando não estiverem em uso após 5 minutos. Desligue os computadores e monitores no final do trabalho.
- **Desligue os aparelhos não utilizados:** no fim de semana e períodos de férias desligue carregadores, impressoras, fotocopiadoras, cafeteiras, etc.
- **Use uma base múltipla de tomadas, com interruptor:** desligue simultaneamente vários aparelhos elétricos e eletrónicos quando não estiverem em uso (micro-ondas, cafeteiras, carregadores, etc.).
- **Mantenha a temperatura ambiente:** em ambiente climatizado, o intervalo de 20 a 25 °C é o ideal durante todo o ano.



REDUZIR OS SEUS RESÍDUOS

O *campus* da UAb produz em média por mês cerca de 4,5 toneladas de resíduos. As nossas atividades diárias, como comer, comprar ou realizar eventos produzem resíduos. Isso enche os aterros e usa recursos de maneira ineficiente. Reduza o desperdício desnecessário seguindo os conselhos abaixo:

- **Imprima menos:** evite imprimir quando pode usar documentos digitais. Se tiver que imprimir, faça-o em frente e verso e reutilize papel que ainda esteja bom de um dos lados.
- **Reduza o uso de descartáveis:** opte por uma solução reutilizável para os seus alimentos e bebidas. Opte também por sacos reutilizáveis para as suas compras.
- **Não contamine a reciclagem:** deitar itens não recicláveis nos resíduos para reciclagem dificulta o trabalho das empresas de resíduos. Se não tiver certeza, coloque no contentor dos resíduos indiferenciados.

- **Separe o lixo (resíduos) corretamente:** siga estas regras no *campus* ou onde quer que esteja para garantir que está a reciclar o máximo possível:



**RESÍDUOS
INDIFERENCIADOS**
Resíduos não recicláveis
e não perigosos



VIDRO
Vidro sem tampa
e vazio



METAL/PLÁSTICO
Plástico e metal
de embalagem



PAPEL
Papel e cartão



REDUZIR O CONSUMO DA ÁGUA

Todos os meses, o *campus* da UAb gasta aproximadamente 435.000 litros de água a um custo médio aproximado de 1500 euros, mesmo sendo uma universidade sem a presença de alunos no *campus*. A água é o nosso recurso mais valioso, é algo de que dependemos todos os dias, portanto não a desperdice. Siga estes conselhos:

- **Reporte falhas no sistema da água (ex. torneiras que fecham mal ou ruturas):** no *campus* contacte os serviços técnicos: servicostecnicos@uab.pt.
- **Seja consciente enquanto usa a água:** não abra torneiras por mais tempo do que o necessário e não use a pressão da água no máximo.
- **Use a água da torneira:** a água de consumo de rede da UAb e nos centros urbanos em Portugal é de boa qualidade para consumo. Encha a sua garrafa reutilizável em vez de comprar garrafas de água.
- **Tome duchas curtas:** a redução de 2 minutos no seu duche diário pode poupar 37 litros de água. Ao fim de um ano são 13 500 litros.



USE O TRANSPORTE DE FORMA CONSCIENTE

Diversos centros urbanos em Portugal têm vindo a incentivar a utilização do transporte público, mais sustentável, em detrimento do automóvel particular. Ajuda a melhorar a forma física, a carteira e o ambiente! Mas como?

- **Obtenha benefícios da caminhada:** mantenha-se ativo caminhando sempre que possível. Melhora a saúde, economiza dinheiro e reduz o impacto no ambiente.
- **Viaje de bicicleta, metro e autocarro:** incorpore a utilização da bicicleta ou transporte público no trajeto semanal, mesmo que ocasionalmente.
- **Use o sistema de partilha de bicicletas:** o sistema de partilha de bicicletas disponível nas zonas urbanas, e que pode ser encontrado perto do *campus*, é uma maneira divertida e sustentável de chegar ao *campus* ou a qualquer lugar.
- **Conduza com eficiência:** a aceleração e as travagens rápidas consomem a maior parte da energia do seu carro, portanto acelere com moderação.



ALIMENTAÇÃO DE FORMA SAUDÁVEL

Cada um de nós desperdiça, em média, 78 kg de comida por ano. Se todos travássemos o desperdício alimentar, seria como retirar ¼ dos carros da estrada!

- **Não desperdice comida:** em casa ou no trabalho, sirva-se apenas da quantidade de comida que precisa.
- **Reduza o desperdício de alimentos:** organize o frigorífico e a despensa (em casa ou no trabalho) colocando os alimentos com prazo de validade mais curto à frente, mantenha o frigorífico e a despensa limpos e arrumados. Permita que cada alimento seja armazenado a uma temperatura adequada.
- **Reduza os itens de uso único:** economize os recursos usando louça, copos e talheres, e evitando o uso de materiais descartáveis.
- **Adira ao “prato saudável”:** não precisa ser vegetariano ou vegano. Basta não comer carne e laticínios um ou dois dias por semana. Aliado a isto, se ingerir mais hortofrutícolas e sementes, está a reduzir a pegada de carbono e está a ser mais saudável.

- **Compre alimentos locais e sazonais:** assim, minimiza a energia necessária para produzir, transportar e armazenar produtos, para além de ter alimentos mais saborosos.



PLANEIE E REPENSE AS SUAS COMPRAS

No planeamento das compras considere as seguintes questões:

Preciso mesmo de comprar? (Posso recuperar ou reutilizar?) De que é feito?

É eficiente energeticamente? Como o vou depositar no final do uso?

- **Compre itens ecológicos:** compre materiais reutilizáveis, biodegradáveis ou feitos de materiais sustentáveis como uma boa maneira de reduzir a sua pegada de carbono.
- **Reduza o número de entregas:** encomende a granel, sempre que possível. Tente fazer um pedido único uma vez por mês para cada fornecedor e certifique-se que não se esqueceu de nada. Ao comprar artigos junte os pedidos para usar menos embalagem.



- **Não compre, a menos que precise:** verifique se já possui o item antes de comprar e se precisa mesmo de o adquirir.
- **Compre produtos recicláveis ou reutilizáveis:** é uma escolha melhor do que itens descartáveis. Evite produtos com muita embalagem.



CUIDE O SEU BEM-ESTAR

Para criar um ambiente saudável, devemos começar com o autocuidado. Aqui estão alguns conselhos:

- **Esteja ativo o dia todo:** estacione o mais longe possível da entrada dos edifícios. Saia do autocarro e do metro uma estação mais cedo. Suba as escadas em vez do elevador. Faça atividade física ao longo do dia. Além de melhorar o humor, previne a depressão e a ansiedade e melhora o sono.
- **Planeie atividades de que goste:** faça uma variedade de atividades no seu tempo livre. Encontre amigos no parque ou *campus* e tente envolver-se em eventos da comunidade.

- **Peça apoio durante os momentos de maior ansiedade:** durante os momentos de maior ansiedade, procure o apoio da família ou de um amigo. Desligue os aparelhos eletrônicos por um tempo.



C. ENSINO E INVESTIGAÇÃO

O objetivo é incentivar toda a comunidade acadêmica a incluir princípios e metas de sustentabilidade em todos os aspetos de ensino e de investigação na Universidade Aberta.

- **Planeie a sua investigação de uma forma sustentável:** use metodologias que garantam a máxima utilidade dos dados produzidos pelo seu projeto de investigação.
- **Use as tecnologias de informação e comunicação de forma sustentável:** considere, no planeamento do estudo e da investigação, a utilização das TIC (ex. videoconferência, email, internet, telefone) para a obtenção de resultados válidos.
- **Planeie o trabalho de campo:** sempre que for necessário trabalho de campo, planeie a recolha de dados para que o máximo seja recolhido num número mínimo de saídas.
- **Poupe recursos durante o seu estudo e investigação:** evite imprimir ou fotocopiar. Trabalhe de forma digital. Reutilize os materiais,

se possível. Compartilhe recursos (ex. dados de investigação e materiais de aprendizagem) sempre que possível.

- **Otimize os resultados da sua investigação:** adira à recolha e armazenamento de dados em acesso aberto.
- **Divulgue os seus resultados de forma sustentável:** divulgue os seus resultados de forma gráfica e nas redes sociais. Certifique-se que os relatórios de investigação contêm as informações necessárias para os tornar utilizáveis por outros colegas. Identifique os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas nas publicações depositadas no repositório Aberto da UAb.



D. INOVAÇÃO E LIDERANÇA

Liderança é sobre grandes e pequenos compromissos. É também sobre ações diárias. A comunidade acadêmica deve-se envolver colaborativamente em iniciativas de sustentabilidade, existindo muitas oportunidades para o fazer:

- **Foque-se em comportamentos responsáveis:** dê o bom exemplo através de comportamentos responsáveis e sustentáveis.
- **Mantenha toda a comunidade acadêmica atualizada:** mantenha a equipa – professores, estudantes, colaboradores não docentes – atualizada sobre matérias de sustentabilidade e sobre as áreas de inovação em que novos contributos são bem-vindos.
- **Celebre iniciativas bem-sucedidas:** celebre as boas práticas da equipa e partilhe-as com outras.
- **Encoraje a comunidade académica:** encoraje as equipas a estabelecerem metas e compromissos pessoais.

- **Trabalhe em equipa:** desenvolva projetos em equipa, trabalhe colaborativamente e de forma divertida.
- **Ultrapasse os obstáculos** que possam dificultar o envolvimento da comunidade académica. Por exemplo:
 - Informações claras sobre procedimentos;
 - Liberdade de expressão de novas ideias;
 - Acesso a recursos necessários (ex. bases de dados, etc.);
 - Reuniões agendadas para horários convenientes e praticáveis.





E. PLANEAMENTO E GESTÃO

- **Mantenha atualizada toda a informação relevante:** confirme que todas as informações administrativas estão atualizadas e são substituídas quando necessárias.
- **Comunique os eventos à comunidade académica:** divulgue os eventos utilizando as plataformas digitais (ex. portal, intranet, redes sociais).
- **Reduza o consumo de papel:** evite imprimir ou fotocopiar
- **Use plataformas online:** coloque online os procedimentos administrativos, a agenda de reuniões ou conferências, a lista de participantes e outros materiais, em detrimento de documentos impressos.
- **Divulgue a informação sobre sustentabilidade:** inclua a informação de sustentabilidade nos guias informativos e nos guias de curso e em outras páginas do portal relevantes.



IV.

Checklist das suas Atividades
no Âmbito da Sustentabilidade

Após a leitura do guia pode agora preencher uma **check list** das suas atividades no âmbito da sustentabilidade. Este preenchimento vai permitir efetuar uma auto-avaliação das suas atuais práticas de sustentabilidade. O anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos estão garantidos e serão apenas utilizados para análise científica.

check-list

