



## **Consumo consciente de recursos: Parar, pensar e praticar**

*Madalena Martins, Quercus A.N.C.N.*

Só quando temos conhecimento dos impactes do nosso comportamento e escolhas é que é possível optarmos por um consumo consciente.

Neste momento, o mundo consome 50% mais recursos naturais renováveis do que a terra é capaz de regenerar. 15% da humanidade (1,1 das 7,2 biliões de pessoas) é responsável por 80% de todo o consumo. Não é necessário dizer que esta situação certamente ameaça a vida no planeta, inclusive a da própria humanidade. A melhor forma de mudar é a partir das escolhas de consumo.

Todo o consumo causa impacto (positivo ou negativo) e esse impacto pode ser económico, social, na natureza e em si mesmo.

O consumo consciente é uma questão de hábito: pequenas mudanças no nosso dia-a-dia têm um grande impacto a nível global e no futuro. Este consumo consciente é uma contribuição voluntária, quotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta.

Uma vez que o nosso local de trabalho é onde passamos uma parte significativa do dia, é um dos locais onde podemos ter alguns cuidados na hora de consumir e utilizar recursos.

Aqui ficam algumas dicas para se tornar um consumidor consciente:

### **Energia elétrica**

-Configurar os computadores, impressoras e outros equipamentos eletrónicos para o modo “poupança de energia”/”hibernação”.

-Deixar os aparelhos elétricos em off-mode em vez de modo stand-by.

-Desligar o carregador do telemóvel da corrente quando não estiver a ser utilizado.

-Apagar as luzes que não sejam necessárias e aproveitar a luz natural sempre que possível.



## **Climatização**

- Reduzir a potência do sistema de aquecimento.
- Assegurar-se que os equipamentos de climatização funcionam apenas durante o período necessário.
- Aproveitar a regulação natural da temperatura.
- Manter a temperatura em 20º C no inverno e em 24º C no verão para diminuir o consumo energético.
- Desligar ou minimizar os sistemas de aquecimento ou ar condicionado.

É possível reduzir os consumos de energia apenas com pequenos gestos, recorrendo apenas a medidas de eficiência energética.

A Quercus está a convidar entidades e organizações para participarem no projeto [ENERGY OFF](#), que corresponde a uma plataforma gratuita de gestão de consumos de energia. Esta plataforma permite os escritórios pouparem até 250€ por ano, com as despesas de energia, recorrendo apenas a medidas de eficiência energética. Neste âmbito, muito gostaríamos de poder contar com vossa colaboração, através do registo em <http://aderir.energyoff.pt/>

Boletim informativo nº 4\_2016