

### Title of Sustainable Development Goal:

11 – Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis

Cidades e Comunidades Sustentáveis

### Short Description of SDG:

Este ODS visa tornar as cidades e comunidades mais seguras, inclusivas, sustentáveis e resilientes. Podes realizar ações que promovam a mobilidade sustentável, infraestruturas e espaço público sustentáveis e participação para apoiar a tua comunidade a tornar-se mais sustentável, no geral.

### Action Area 1

**Action Area:** Mobilidade sustentável

### Question 1

Usas transportes sustentáveis (caminhada, bicicleta, transporte público, boleias, etc.) quando possível?

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1 | Nunca.                         |
| 2 | Menos de uma vez por semana.   |
| 3 | Pelo menos uma vez por semana. |
| 4 | Quase todos os dias.           |

### Question Feedback:

Os transportes têm um grande impacto sobre a poluição do ar (o que é negativo para a tua saúde) e a tua pegada ecológica, por serem grandes emissores de gases causadores de efeito de estufa. Alguns benefícios do transporte sustentável são a redução do congestionamento do tráfego, a redução da dependência de fontes de energia não renováveis, a redução dos custos de transporte, e a promoção de estilos de vida mais saudáveis, promovendo a atividade física e a interação social.

### Question 2

Se tiveres de comprar um carro, uma moto, ou qualquer outro meio de transporte, tens em conta o nível de poluição que vai produzir ou que resultou da sua produção?

|   |                                                 |
|---|-------------------------------------------------|
| 1 | Não, é uma questão que não me interessa.        |
| 2 | Às vezes, tenho em consideração outros fatores. |
| 3 | Tento, embora nem sempre seja possível.         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sempre, o impacto ambiental é a minha prioridade. |
| <b>Question Feedback:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| <p>“Os transportes são um dos contribuintes mais significativos para as alterações climáticas, sendo responsáveis por 27% das emissões globais de CO<sub>2</sub>, e a fonte de emissão de gases causadores de efeito de estufa com um crescimento mais acelerado” (ec.europa.eu). Para ajudares a reduzir o impacto do setor nas alterações climáticas, é importante estares ciente do efeito ecológico do meio de transporte que utilizas e tentares não depender de forma significativa de veículos a combustíveis fósseis.</p> |                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Question 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| Se tiveres de organizar uma viagem ou mesmo uma deslocação diária, quais são tuas prioridades?                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Só me interessa chegar o mais rapidamente possível.                      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Para mim é fundamental ser independente, para não perder tempo precioso. |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Procuro alternativas que possam diminuir os custos das minhas viagens.   |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Encontro soluções que têm o mínimo de impacto sobre o meio ambiente.     |
| <b>Question Feedback:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| <p>Algumas soluções podem oferecer muitas vantagens ao mesmo tempo. Por exemplo, com serviços como o <i>carsharing</i> ou <i>carpooling</i>, economizamos tempo, dinheiro e reduzimos o nosso impacto no meio ambiente, promovendo ainda as relações sociais. Uma busca rápida na Internet vai permitir-te encontrar iniciativas de partilha de carros ou boleias na tua região.</p> |                                                                          |

|                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------|--|
| <b>Action Area 2</b>                                          |  |
| <b>Action Area:</b> Infraestruturas sustentáveis e inclusivas |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Question 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |
| Moras numa casa bem isolada?                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Não sei .                                                                                                                                                                  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A minha casa está parcialmente isolada (por exemplo, só o telhado, paredes ou algumas janelas).                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A maior parte da minha casa está isolada segundo as normas de construção atuais (pelo menos dois elementos importantes, por exemplo, telhado / paredes / pisos / janelas). |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Toda a minha casa está isolada de acordo com as normas de construção atuais.                                                                                               |
| <b>Question Feedback:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |
| <p>O isolamento da tua casa tem um grande impacto na tua pegada ecológica, porque o isolamento tem um impacto positivo sobre o teu consumo de energia. Uma "casa passiva", por exemplo, respeita os padrões necessários para garantir o máximo de eficiência energética e o mínimo de pegada ecológica de um</p> |                                                                                                                                                                            |

edifício. Este tipo de habitação requer pouca energia para aquecimento e arrefecimento.

## Question 2

Cultivas a tua própria comida?

|   |                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Não, não o faço e não estou interessado/a em aprender.                                  |
| 2 | Gostaria de aprender e tenho planos para começar a cultivar os meus próprios alimentos. |
| 3 | Já fiz algumas tentativas e pretendo fazer mais no futuro próximo.                      |
| 4 | Produzo a maioria dos meus alimentos.                                                   |

## Question Feedback:

“A agricultura industrial é a grande responsável pela destruição ecológica do planeta, pela extinção de milhares de espécies e pela ruína de milhões de pequenos agricultores. Contribui para o esgotamento dos recursos hídricos e contribui amplamente para o aquecimento global. A pecuária é responsável por 18% das emissões de gases responsáveis pelo efeito de estufa.” (Demain-lefilm.com)

A agricultura sustentável urbana pode ser parte da resposta para resolver este problema, tornando as pessoas mais conscientes do que comem, e, assim, mais independentes, limitando o impacto negativo da agricultura industrial e sua logística e tornando as cidades e comunidades mais verdes.

## Question 3

Tomas medidas para melhorar o espaço público no teu bairro?

|   |                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Não, não o faço e não estou interessado/a em fazer nada a respeito.            |
| 2 | Gostaria e tenho alguns planos para participar de ações já existentes.         |
| 3 | Já fiz algumas tentativas e pretendo iniciar algumas ações num futuro próximo. |
| 4 | Já iniciei e concluí várias ações.                                             |

## Question Feedback:

Enquanto indivíduo, podes definir ações para melhorar o espaço público na tua comunidade, a fim de torná-la mais verde e acessível para todos. Esta é uma ótima maneira de proteger as árvores locais, a vida selvagem, o património natural e cultural. Também te ajuda a conhecer os teus vizinhos e a acolher novos membros na comunidade. Um bom exemplo de ação é transformar o teu bairro numa horta. Para te inspirares, dá uma vista de olhos ao movimento "guerrilha verde".

## Action Area 3

**Action Area:** Participação Comunitária

| Question 1                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Tens coragem de defender as tuas opiniões em contexto de aula?                                                                                                                                                                                   |                                                                        |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                | Não, nunca.                                                            |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                | Às vezes.                                                              |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                | A maioria das vezes.                                                   |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                | Sempre. Ouso defender minha opinião, formulando-a de forma respeitosa. |
| Question Feedback:                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |
| Defender a tua opinião e valores é fundamental para participar dos processos de tomada de decisão. Embora seja bom ser assertivo, não te esqueças de ser sempre respeitoso, empático e de ouvir ativamente os pensamentos e opiniões dos outros. |                                                                        |

| Question 2                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Quando vês uma pessoa idosa ou com deficiência com dificuldade em atravessar a rua ou entrar num transporte público, o que fazes?                                                                                                                                                                      |                                                  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Passo por eles para não ter que esperar.         |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Atravesso ou entro quando é a minha vez.         |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Quando vejo que ninguém ajuda, dou uma mãozinha. |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pergunto ativamente se posso ajudar.             |
| Question Feedback:                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| O ODS 11 trata de comunidades sustentáveis e inclusivas. Inclusivo significa que está adaptado às necessidades de todos, também das pessoas mais vulneráveis. Podes contribuir para este ODS demonstrando empatia e um comportamento sociável, ajudando as pessoas mais vulneráveis na tua comunidade. |                                                  |

| Question 3                                                                    |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participas da política local ou fazes trabalho comunitário na tua localidade? |                                                                                                                  |
| 1                                                                             | Não, nunca, e também não estou interessado/a.                                                                    |
| 2                                                                             | Não, mas tenho interesse e planos para participar da política local ou de algum tipo de trabalho comunitário.    |
| 3                                                                             | Já participei da política local ou de trabalhos comunitários no passado.                                         |
| 4                                                                             | Já participei da política local ou de trabalhos comunitários no passado e planeio continuar, num futuro próximo. |
| Question Feedback:                                                            |                                                                                                                  |

Participar da política local ou de ações de trabalho comunitário é uma ótima forma de prestar algum serviço à sociedade e de contribuir para uma comunidade mais sustentável e inclusiva.

**O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um apoio ao conteúdo, que reflete apenas os pontos de vista dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.**