Questionário Eco-Famílias XXI

O Eco-Famílias XXI é um desafio em forma de concurso, que pretende evidenciar quais as famílias com as práticas mais sustentáveis e que revelam maiores preocupações com o ambiente, território e comunidade na freguesia onde residem.

Ao participar nesta iniciativa promovida pela sua junta de freguesia está a contribuir para a candidatura a Eco-Freguesia XXI.

No preenchimento deste formulário serão solicitados os seguintes documentos/evidências que comprovem algumas práticas sustentáveis, nomeadamente:
- 2 faturas de água, eletricidade e gás (2 últimos meses);
- Fotografia do espaço de reciclagem
- Fotografias de reutilização de objetos
- Fotografias do plantas na sua casa e espaço exterior (caso se aplique)
- Fotografia de espécies autóctones e invasoras

Aconselha-se a que reúna previamente essa informação de modo a poder preencher o questionário mais rapidamente.
Nota: pode sempre gravar e voltar ao questionário mais tarde. No fim quando terminar deverá carregar em **"submeter"**

0. B.I. Família
1.1.Nome do candidato pela família:
1.2. Morada:
1.3. E-mail:
1.4.Telemóvel/Telefone:
1.5. Nº de Pessoas do Agregado Familiar
1.6. Nº Pessoas Agregado Familiar - <5anos; entre 5 e 9 anos; entre 10 e 17 anos; entre 18 e 64 anos; entre 65 e 80 anos; >80 anos

1. Água e energia

1.Água e energia
1.1. Água
1.1.1.As 2 principais fontes de consumo de água doméstica são : a. Maquinas de lavar roupa e louça | b. duche/banho | c. torneiras | d. autoclismo | e. perdas | (selecionar máximo 2 opções)
1.1.2. Quando bebe água, deve preferir água da torneira: a. verdade, porque é a mais sustentável | b. verdade, porque é a mais económica | c. falso, porque pode estar contaminada com partículas de plástico | d. falso, porque tem baixo teor de minerais (selecionar máximo 2 opções)
1.1.3. Para beber água recorre habitualmente a: a. um cantil ou garrafa reutilizável | b. um recipiente de vidro | c. um copo de descartável | d. garrafa de plástico (água engarrafada) (selecionar máximo 2 opções)
1.1.4. Qual o valor de despesa em água (€) dos últimos 2 meses (indique a soma dos últimos 2 meses) | ANEXE as faturas dos últimos 2 meses
1.1.5. Refira 3 medidas que toma de forma a poupar água na sua residência
1.2. Eletricidade e Gás
1.2.1. O aumento da temperatura média do planeta deve-se, entre outras causas, à: a. utilização da energia eólica | b. Utilização de combustíveis fósseis | c. Combustão do petróleo | d. Utilização da energia hidráulica (selecionar máximo 2 opções)
1.2.2. Para iluminar de forma eficiente, deve optar-se por comprar lâmpadas: a. LED em vez de incandescentes | b. LED em vez de halogéneas | c. Fluorescentes em vez de halogéneas | d. Incandescentes em vez de fluorescentes (selecionar máximo 2 opções)
1.2.3. Qual o valor de despesa em eletricidade (€) dos últimos 2 meses (indique a soma dos 2 meses) | ANEXE as faturas dos meses correspondentes
1.2.4. Qual o valor de despesa em gás (€) dos últimos 2meses | (indique a soma dos 2 meses) | ANEXE as faturas dos meses correspondentes
1.2.5. Refira 3 medidas que toma de forma a poupar eletricidade ou gás?
1.3 Energias renováveis
1.3.1 Possui painéis solares térmicos?
1.3.2. Utiliza outro tipo de energias renováveis? (ex: microgeração). Refira quais.

2. Resíduos

2. Resíduos
2.1. Redução
2.1.1.Realizaram no último ano medidas concretas para redução de resíduos? Refira 2 exemplos e anex pelo menos 1 foto exemplificativa
2.2. Reutilização
2.2.1. Relativamente à política dos 3 R's deve optar-se por: a. Reutilizar em vez de Reduzir | b. Reduzir em vez de Reciclar | c. Reciclar em vez de Reutilizar | d. Reduzir em vez de Reutilizar (selecionar no máximo 2 opções)
2.2.2.Costumam reutilizar objetos? Dê 2 exemplos e anexe fotos exemplificativas
2.3 Reciclagem
2.3.1. É necessário lavar as embalagens antes de colocar no ecoponto. a. Concordo, devemos lavar e espalmar | b. Concordo, é fundamental para o processo de reciclagem | c. Discordo, é indiferente para o processo de reciclagem | d. Discordo, devemos espalmar, mas não lavar (selecionar máximo 2 opções)
2.3.2. O local adequado para depositar as lâmpadas inutilizadas é: a. O ecoponto verde | b. O "ponto eletrão" ou "depositrão" | c. O ecoponto castanho | d. O lixo comum | (selecionar máximo 2 opções)
2.3.3. Relativamente às cápsulas de café usadas, pode optar-se por: a. Colocar no ecoponto azul em vez do ecoponto amarelo | b. entregar na loja da marca em vez de colocar no lixo comum | c. Colocar no lixo comum em vez do ecoponto amarelo | d. Colocar no ecoponto azul em vez de entregar na loja da marca (selecionar máximo 2 opções)
2.3.4. Com que frequência separam os resíduos para reciclagem?
2.3.5. Embalagens (Plástico/Metal) | 1=nunca; 6=sempre
2.3.6. Vidro | 1=nunca; 6=sempre
2.3.7. Papel | 1=nunca; 6=sempre
2.3.8. Óleos alimentares | 1=nunca; 6=sempre
2.3.9. Pilhas | 1=nunca; 6=sempre
2.3.10. Equipamentos Elétricos e Eletrónicos | 1=nunca; 6=sempre
2.3.11. Resíduos orgânicos | 1=nunca; 6=sempre
2.3.12. ANEXE: fotografia do espaço de reciclagem em casa (ou no quintal)

3. Espaços Interiores e Exteriores

3. Espaços Interiores e Exteriores
3.1. Espaços Interiores
3.1.1. Área útil da habitação (m2)
3.1.2. Possuem plantas em casa ou na varanda | ANEXE 1 fotografia
3.1.3. Assinale o tipo de plantas: plantas ornamentais__ plantas aromáticas __ outras plantas comestíveis___
3.2. Espaços exteriores
3.2.1. Área do espaço exterior
3.2.2. Possuem quintal/jardim? Sim__ Não___
3.2.2.1 No quintal/jardim existem árvores de fruto ___ plantas aromáticas___
3.2.3.Utilizam o espaço exterior para fazer compostagem? | ANEXE fotografia
3.2.4. A família possui uma horta exterior que cultiva habitualmente? S__ N__ Se sim, responda aos aspetos que se seguem relativamente à vossa horta:| ANEXE fotografia
3.2.4.1. Utilizamos adubos químicos para fertilizar o solo
3.2.4.2. Utilizamos pesticidas químicos para combater pragas
3.2.5.Que parte da alimentação da família em produtos vegetais provem da horta? 10%; 20%; 30%; 40% 50% mais de 50%
3.3. Espaços públicos
3.3.1 Qual a frequência com que visita os espaços verdes na sua região?
3.3.2 Indique o nome de duas espécies autóctones presentes na sua freguesia ou nos espaços verdes que frequenta. Anexe 1 fotografia de cada.
3.3.3 Indique o nome de duas espécies invasoras presentes na sua freguesia ou nos espaços verdes que frequenta. Anexe 1 fotografia de cada.

4. Consumo

4. Consumo
4.1. Com que frequência compram produtos frescos com as seguintes características:
4.1.1. locais
4.1.2. nacionais, não locais
4.1.3. da época
4.1.4. de origem biológica
4.2. Onde são realizadas a maioria das compras regulares de produtos alimentares?
4.2.1. Grandes superfícies/ hipermercados /internet /Comércio local/ Mercado /Praça / Outras
4.3. Quando vão às compras:
4.3.1. Costumam levar o próprio saco?
4.3.2. Recusam o saco da loja mesmo que gratuito (loja de roupa/ calçado/acessórios/Outros)
4.3.3. Realizam e cumprem uma lista de necessidades?
4.3.4. Optam por embalagens familiares?
4.3.5. Consultam os rótulos sobre composição do produto e informação nutricional?
4.3.6. Consultam o prazo de validade do produto?
4.4. Com que frequência consomem:
4.4.1. Refeições embaladas/pré-cozinhadas?
4.4.2. Refeições fast food (pizza; hambúrguer...)
4.4.3. Saladas
4.4.4. Sopa
4.4.5. Vegetais a acompanhar as refeições principais
4.5. Refira quantos dos aparelhos abaixo, existem no agregado familiar:
4.5.1. Quantos televisores existem em casa?
4.5.2. Quantos telemóveis existem na família?
4.5.2.1. Caso possua mais que 1 por pessoa justifique o porquê
4.5.3. Quantos computadores + tablets existem na família
4.5.3.1. Caso possua mais que 1 por pessoa justifique o porquê

5. Mobilidade

5. Mobilidade
5.1.A freguesia é servida por transportes públicos? Sim___ Não___
5.2. Quantos elementos do agregado familiar, utilizam os meios de transporte abaixo na principal deslocação diária (para o trabalho/escola/outra...). Carro ___ Mota___ A pé/de bicicleta/transporte público____
5.3. Caso usem carro na deslocação diária costumam partilhá-lo com outras pessoas:
5.3.1. do agregado familiar
5.3.2. fora do agregado familiar
5.4. Refira quantas pessoas do agregado familiar praticam desporto/atividade física pelo menos uma vez por semana

6. Comunidade: Associativismo e participação

6.Comunidade: Associativismo e Participação
6.1.Associativismo
6.1.1. Faz parte de Associações/Coletividades ou afins? Sim___ Não___ Se sim nome:
6.1.2. Quanto tempo (h) dedica mensalmente para esse fim?
6.2. Participação Pública
6.2.1. Costuma participar nas Assembleias de Freguesia e/ou Municipais
6.2.2 Participa noutras iniciativas promovidas pela junta de Freguesia? Sim/Não. Quais?
6.2.3 Na vossa opinião o que pode ser feito para que as pessoas participem mais ativamente na vida da freguesia e da comunidade?
6.2.4 Participa ativamente com alguma Organização Não Governamental de Ambiente ou Movimento Cívico de Ambiente? Sim/Não. Qual?
6.2.4.1. De que forma participa na associação/movimento cívico? a. apenas pago as quotas | b. participo em assembleias/outras reuniões | c. participo em iniciativas pelo menos uma vez por ano | d. apenas acompanho nas redes sociais | (selecionar máximo 2 opções) e. outra. qual?