

## Questionário para a estimativa da sua Pegada Ambiental

Respondendo estas perguntas você estará refletindo sobre seu comportamento como consumidor e sobre as conseqüências ambientais de seus atos cotidianos

### Em casa

**1 - Quantas pessoas vivem em sua casa?**

- A - ( ) Mais que 3 pessoas
- B - ( ) 3 pessoas
- C - ( ) 2 pessoas
- D - ( ) 1 pessoa

**2 - Qual a área de sua residência?**

- A - ( ) 50 metros quadrados ou menos
- B - ( ) 50 a 100 metros quadrados
- C - ( ) 100 a 150 metros quadrados
- D - ( ) maior que 150 metros quadrados

**3 - Em média, quanto tempo você gasta para tomar banho?**

- A - ( ) Menos de 5 minutos
- B - ( ) Entre 5 a 10 minutos
- C - ( ) Entre 10 a 15 minutos
- D - ( ) Mais de 15 minutos

**4 - Quantos banhos você toma por dia?**

- A - ( ) 1
- B - ( ) 2
- C - ( ) 3
- D - ( ) Mais de 3

**5 - Você costuma tomar banho quente?**

- A - ( ) Não, prefiro tomar banho frio
- B - ( ) Sim, mas somente quando está fazendo frio
- C - ( ) Sim, independente da condição climática, mas morno

**6 - Você desliga o chuveiro para se ensaboar?**

- A - ( ) Sempre
- B - ( ) Algumas Vezes
- C - ( ) Quase nunca
- D - ( ) Nunca

**7 - Durante a escovação dos dentes você mantém a torneira aberta?**

- A - ( ) Nunca
- B - ( ) Quase nunca
- C - ( ) Algumas Vezes
- D - ( ) Sempre

**8 - Ao sair dos cômodos você costuma apagar as luzes?**

- A - ( ) Sempre
- B - ( ) Algumas Vezes
- C - ( ) Quase nunca lembro
- D - ( ) Nunca

**9 - Quantas vezes você usa a mesma roupa sem lavar?**

- A - ( ) Mais que 2 vezes
- B - ( ) 2 vezes
- C - ( ) 1 vez
- D - ( ) Nenhuma

**10 - Em média, quantas horas por dia a TV fica ligada em sua casa?**

- A - ( ) Menos que 30 minutos
- B - ( ) 30 minutos
- C - ( ) Entre 1 e 2 horas
- D - ( ) Mais que 2 horas

**11 - Você deixa aparelhos ligados em stand by?**

- A - ( ) Nunca
- B - ( ) Quase nunca
- C - ( ) Algumas vezes
- D - ( ) Sempre

**12 - Alguma luz costuma ficar acesa durante a noite?**

- A - ( ) Nunca
- B - ( ) Quase nunca
- C - ( ) Algumas vezes
- D - ( ) Sempre

**13 - Em média, quantas horas por dia o computador de sua casa fica ligado?**

- A - ( ) Menos que 30 minutos
- B - ( ) 30 minutos
- C - ( ) Entre 1 e 2 horas
- D - ( ) Mais que 2 horas

**14 - Sobre o uso do ar condicionado em casa**

- A - ( ) Não possuo
- B - ( ) Possuo, mas uso prioritariamente o ventilador

- C - ( ) Uso em dias mais quentes  
D - ( ) Uso todos os dias

**15 - Sobre a compra de roupas e sapatos**

- A - ( ) Compro novos para repor os que estão imprestáveis e priorizo a reciclagem  
B - ( ) Compro de vez em quando para repor e para ter mais opções  
C - ( ) Compro freqüentemente  
D - ( ) Renovo o guarda roupa para manter-me na moda

**16 - Quantas vezes por semana a máquina de lavar é usada em sua casa?**

- A - ( ) Não possui  
B - ( ) 1 a 2 vezes  
C - ( ) 3 vezes  
D - ( ) Mais que 3 vezes

**17 - Quantas vezes por semana passa-se roupa em sua casa?**

- A - ( ) 1 vez  
B - ( ) 2 vezes  
C - ( ) 3 vezes  
D - ( ) Mais que 3 vezes

**18 - Você costuma demorar muito tempo com a porta da geladeira aberta?**

- A - ( ) Não demoro muito, penso sempre antes no que vou pegar  
B - ( ) Raras vezes demoro um pouco p/ achar o que quero  
C - ( ) Muitas vezes me demoro  
D - ( ) Nem presto atenção

**19 - Você costuma separar seu lixo de acordo com os materiais?**

- A - ( ) Sim, em minha casa há recipientes apropriados para cada material.  
B - ( ) Separo o lixo orgânico do reciclável  
C - ( ) Separo as vezes papel ou garrafas  
D - ( ) Não, nunca me importei com isso.

**20 - Em média, como é o lixo que você produz?**

- A - ( ) Produzo lixo principalmente orgânico e em pouca quantidade (pois evito produtos embalados) e reciclo  
B - ( ) Produzo muito, mas encaminho para reciclagem  
C - ( ) Produzo muito e não reciclo

- D - ( ) Não sei

**Transporte**

**21 - Qual tipo de combustível você mais utiliza em seu carro?**

- A - ( ) Não uso carro  
B - ( ) Álcool  
C - ( ) Gasolina e Gás Natural  
D - ( ) Diesel

**22 - Quantos dias você utiliza seu carro?**

- A - ( ) Não tenho carro  
B - ( ) 1 a 2 dias  
C - ( ) 3 dias  
D - ( ) Todos os dias

**23 - Você costuma fazer a "carona solidária" com seus amigos?**

- A - ( ) Sempre  
B - ( ) Algumas Vezes  
C - ( ) Quase nunca  
D - ( ) Nunca

**24 - Qual meio de transporte você utiliza para se locomover?**

- A - ( ) Ando a pé  
B - ( ) Transporte coletivo  
C - ( ) Bicicleta ou Motocicleta  
D - ( ) Carro individual

**Alimentação**

**25 - Sobre suas preferências alimentares:**

- A - ( ) Consumo apenas alimentação natural e orgânica.  
B - ( ) Priorizo alimentação natural  
C - ( ) Uso indistintamente produtos naturais ou industrializados  
D - ( ) O corre-corre do dia-a-dia exige a praticidade dos industrializados

**26 - Com que freqüência você consome carne?**

- A - ( ) Nunca (Vegetariano)  
B - ( ) Raramente.  
C - ( ) Várias vezes por semana  
D - ( ) Todos os dias

**27 - Para transportar suas compras você:**

- A - ( ) Leva sua própria sacola reutilizável
- B - ( ) Quando lembra, leva a sacola
- C - ( ) Trás em sacos plásticos, mas evita usá-los muito
- D - ( ) Aceito o modo como é feito normalmente pelos embaladores nas lojas

## No Trabalho

### 28 - Ao sair de sua sala por longo período você desliga a luz?

- A - ( ) Sempre
- B - ( ) Algumas Vezes
- C - ( ) Raramente
- D - ( ) Nunca

### 29 - Ao sair de sua sala por longo período você desliga o ar condicionado?

- A - ( ) Sempre
- B - ( ) Algumas Vezes
- C - ( ) Raramente
- D - ( ) Nunca

### 30 - Em relação à leitura de textos digitais curtos?

- A - ( ) Leio no próprio computador
- B - ( ) Imprimo p/ leitura em modo rascunho e papel rascunho
- C - ( ) Imprimo p/ leitura em modo rascunho
- D - ( ) Imprimo p/ leitura

### 31 - Em relação a trabalhos feitos no computador:

- A - ( ) Imprimo só a versão final
- B - ( ) Imprimo uma ou duas versões para correção em modo rascunho e papel rascunho
- C - ( ) Imprimo várias versões para correção em modo rascunho e papel rascunho
- D - ( ) Imprimo quantas vezes necessito

### 32 - O que você costuma fazer com o papel já utilizado?

- A - ( ) Costumo transformar em rascunho antes de encaminhar para reciclar
- B - ( ) Repasso p/ empresas de reciclagem
- C - ( ) As vezes reutilizo
- D - ( ) Jogo no lixo

### 33 - Você costuma abrir a janela para aproveitar a iluminação natural e a ventilação?

- A - ( ) Sempre
- B - ( ) Algumas Vezes
- C - ( ) Quase nunca
- D - ( ) Nunca

### 34 - Para qual qualidade de impressão a sua impressora está configurada?

- A - ( ) Rascunho
- B - ( ) Normal
- C - ( ) Alta qualidade
- D - ( ) Não sei

### 35 - Você tem atitudes para amenizar sua "pegada ambiental" ?

- A - ( ) Sim, evito gasto energético e de matéria prima sempre que possível, planto árvores e busco ajudar na conscientização geral
- B - ( ) Sim, mas ainda acho que posso melhorar
- C - ( ) Um pouco
- D - ( ) Nunca pensei nisto

## Somatório

Veja quanto vale cada resposta dada por você, some os pontos e veja em que categoria você se encaixa.

- A - 1
- B - 3
- C - 5
- D - 7

**Até 40 pontos:** Você demonstrou ser uma pessoa totalmente preocupada com o meio ambiente e faz a sua parte para cuidar dele, policiando seus hábitos de consumo.

**De 41 à 115 pontos:** Você demonstrou ser uma pessoa que pensa em seus hábitos de consumo e que se esforça para contribuir com a preservação do meio ambiente.

**De 116 à 185:** Você demonstrou ser um consumidor pouco consciente. Precisa rever seus hábitos de consumo.

**Igual ou maior que 186:** Você demonstrou ser uma pessoa totalmente alheia às problemáticas causadas ao meio ambiente, fruto do consumo desenfreado. Mude seus hábitos urgentemente, o planeta precisa disso.