

MEDIDAS DE COMBATE ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS: ADAPTAÇÃO E MITIGAÇÃO PARA CIDADÃOS

Tanto as medidas de mitigação quanto as de adaptação às alterações climáticas são essenciais para uma abordagem abrangente das mudanças climáticas, pois se complementam na redução dos riscos gerais e no fortalecimento da sustentabilidade. Mas qual é a diferença entre elas?

Mitigação

As medidas de mitigação visam reduzir ou prevenir a emissão de gases de efeito estufa (GEE) relacionados com atividades humanas (como a queima de combustíveis fósseis, desmatamento, produção e uso de energia, etc.) para desacelerar ou interromper as mudanças climáticas.



Adaptação

As medidas de adaptação visam reduzir a vulnerabilidade aos impactos das alterações climáticas, preparando-se e ajustando-se aos impactos atuais e esperados (como calor extremo ou chuvas intensas), aumentando a resiliência.

Diferenças principais

- Foco:** A mitigação aborda as causas das mudanças climáticas (reduzindo as emissões de GEE), enquanto a adaptação aborda os efeitos (preparando-se e ajustando-se aos impactos).
- Prazo:** A mitigação traz benefícios a longo prazo para o clima global, enquanto a adaptação traz benefícios mais imediatos para a resiliência local.
- Objetivo:** A mitigação visa limitar a extensão das mudanças climáticas, enquanto a adaptação visa gerir e lidar com seus impactos.

MEDIDAS DE MITIGAÇÃO



Eficiência Energética:

- Substitua aparelhos e iluminação por versões mais eficientes em termos de energia (ex.: lâmpadas LED).
- Melhore o isolamento térmico da casa para reduzir as necessidades de aquecimento e refrigeração.
- Use termostatos programáveis para otimizar o uso de energia.



Conservação de Água:

- Instale dispositivos e eletrodomésticos eficientes em termos de consumo de água.
- Conserte vazamentos e use sistemas de captação de água da chuva.
- Adote hábitos de economia de água, como banhos mais curtos e desligar a torneira ao escovar os dentes.



Transporte Sustentável:

- Use transporte público, bicicleta ou caminhe em vez de dirigir.
- Compartilhe caronas ou use serviços de compartilhamento de viagens.
- Invista em veículos elétricos ou híbridos.



Consumo Sustentável:

- Compre alimentos produzidos localmente e orgânicos.
- Reduza o consumo de carne e incorpore mais refeições à base de plantas.
- Apoie negócios com cadeias de fornecimento sustentáveis.



Redução de Resíduos:

- Recicle e faça compostagem de materiais.
- Reduza o uso de plásticos descartáveis e opte por produtos reutilizáveis.
- Apoie e compre de empresas com práticas sustentáveis.



Energias Renováveis:

- Instale painéis solares ou turbinas eólicas para energia doméstica.
- Use opções de energia verde oferecidas pelos fornecedores de energia.

MEDIDAS DE ADAPTAÇÃO



Adaptações em Casa:

- Instale janelas e portas resistentes a tempestades para proteger contra condições climáticas extremas.
- Use paisagismo para criar barreiras naturais contra inundações e erosão.
- Eleve sistemas elétricos e eletrodomésticos acima dos níveis de inundação potenciais.



Gestão da Água:

- Crie jardins de chuva e use materiais permeáveis em calçadas e caminhos para reduzir o escoamento.
- Use plantas resistentes à seca em jardins e gramados.
- Instale barris para coletar e reutilizar a água da chuva.



Proteção à Saúde:

- Mantenha-se informado sobre ondas de calor e prepare-se com sistemas de refrigeração adequados.
- Use purificadores de ar e máscaras durante eventos de alta poluição ou fumaça de incêndios florestais.
- Mantenha um kit de preparação para desastres com suprimentos essenciais.



Engajamento Comunitário:

- Participe de grupos e iniciativas locais de ação climática.
- Defenda a criação de espaços verdes e jardins comunitários.
- Apoie políticas locais voltadas para a sustentabilidade e resiliência climática.



Preparação para Desastres:

- Desenvolva um plano de emergência familiar e uma estratégia de comunicação.
- Mantenha-se informado sobre os riscos climáticos locais e os procedimentos de emergência.
- Invista em seguros contra inundações se morar em áreas de alto risco.



Planeamento Financeiro:

- Considere os riscos climáticos ao fazer investimentos e decisões de compra de propriedades.
- Apoie e invista em tecnologias verdes e empresas sustentáveis.
- Adquira apólices de seguro que cubram danos relacionados ao clima.



REGILIENCE é um projeto financiado pelo programa Horizonte 2020 da UE, que irá apoiar as comunidades, cidades e regiões nos seus esforços para construir caminhos resilientes às alterações climáticas. Facilitará a identificação e a expansão das soluções de resiliência mais promissoras: apoiando a sua replicação em 10 regiões vulneráveis e de baixa capacidade na Europa; comunicando-as através de vários canais e ações; e inspirar os decisores políticos, as organizações e os indivíduos a tornarem-se parte da mudança.

WWW.REGILIENCE.EU