



CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL - AVALIE A SUA CASA

Classifique a sua casa nos vários itens, pintando os espaços em “a minha casa” de verde, amarelo ou vermelho, consoante a resposta. Verifique se vive num ambiente verde – integrado com o ambiente - ou se está nas zonas amarela ou vermelha, o que significa que a sua casa contribui em excesso para a poluição ambiental.

		A minha casa...
1. MATERIAIS		
ESTRUTURA		
Betão armado	Yellow	
Estrutura metálica - Aço	Red	
Estrutura metálica - Alumínio	Green	
Madeira (proveniente de florestas controladas)	Green	
Madeira (proveniente de florestas tropicais)	Red	
PAREDES e REVESTIMENTO		
Alvenaria de pedra	Green	
Tijolo cozido	Yellow	
Blocos de betão	Yellow	
Blocos de adobe ou Taipa	Green	
Painéis de madeira (proveniente de florestas controladas)	Green	
Painéis de madeira (proveniente de florestas tropicais)	Red	
Painéis de materiais plásticos (PVC,...)	Red	
Cobre ou Zinco	Red	
Mosaicos cerâmicos	Green	
Tinta Plástica impermeabilizante	Yellow	
ISOLAMENTOS		
Lã de Vidro - Amianto	Red	
Lã de Rocha	Yellow	
Poliestireno expandido ou extrudido	Red	



Cortiça ou Fibras naturais vegetais	■	
JANELAS		
Caixilharia de alumínio	■	
Caixilharia de PVC	■	
Caixilharia de madeira (proveniente de florestas controladas)	■	
Caixilharia de madeira (proveniente de florestas tropicais)	■	
PAVIMENTOS		
Mosaicos cerâmicos	■	
Pedra Natural	■	
Madeira (proveniente de florestas controladas)	■	
Madeira (proveniente de florestas tropicais)	■	
Pavimento flutuante de melamina	■	
Vinílicos ou Linóleos	■	
Alcatifa	■	
PORTAS		
Laminadas – PVC	■	
Madeira (proveniente de florestas controladas)	■	
Madeira exótica (proveniente de florestas tropicais)	■	
2. ILUMINAÇÃO		
Todas as divisões têm iluminação natural, incluindo despensa, instalações sanitárias e arrumos e só preciso de acender luzes quando o sol se põe	■	
Algumas divisões não têm iluminação natural e mesmo durante o dia é necessário acender as luzes em algumas das divisões	■	
Quase nenhuma divisões têm iluminação natural e tenho de ter sempre as luzes acesas	■	
3. VENTILAÇÃO		
Todas as divisões têm ventilação natural	■	
Algumas divisões não têm ventilação natural	■	
A minha casa tem janelas em pelo menos duas	■	





frentes (ventilação cruzada)		
Todas as janelas da casa dão para a mesma fachada.		
4. TEMPERATURA		
Inverno		
Tenho necessidade de aquecer a casa durante todo o Inverno		
Só aqueço a casa em cerca de 20 dias durante todo o ano		
Nunca tenho necessidade de usar aquecimento dentro de casa, pois a temperatura interior é confortável		
Verão		
A minha casa é um “forno” no Verão		
Nos dias mais quentes de verão tenho que arrefecer a casa		
A minha casa é fresca no Verão		
5. PROTECÇÃO DE JANELAS		
Estores ou portadas exteriores		
Estores ou portadas interiores		
Nenhuma protecção		
6. AQUECIMENTO		
Não preciso (ponto bónus)		
Recuperador de calor		
Aquecimento central - Caldeira a gás		
Aquecimento central - Caldeira a gasóleo		
Aquecimento central – Caldeira eléctrica		
Aquecimento central com painel solar		
Radiadores eléctricos		
Ar Condicionado		
7. ARREFECIMENTO		
Não preciso (ponto bónus)		
Ar Condicionado		



Ventoinha eléctrica	Amarelo	
8. AQUECIMENTO DE ÁGUAS		
Esquentador a Gás	Amarelo	
Caldeira a gasóleo	Vermelho	
Caldeira eléctrica	Amarelo	
Painel solar	Verde	
9. CANALIZAÇÕES		
Ferro galvanizado	Amarelo	
Chumbo	Vermelho	
Aço inox	Amarelo	
Materiais plásticos	Amarelo	
10. BÓNUS		
Vivo numa casa antiga, remodelada, numa zona urbana consolidada	Verde	
A minha casa tem painéis fotovoltaicos ou outro sistema não poluente de produção de energia eléctrica	Verde	

RESULTADOS

 _____ (Nº TOTAL DE RESPOSTAS)

 _____ (Nº TOTAL DE RESPOSTAS)

 _____ (Nº TOTAL DE RESPOSTAS)