



SALDO POSITIVO

AMBIENTE: GUIA DE BOAS PRÁTICAS

**DAR ATENÇÃO AO PLANETA É
CONSTRUIR FUTURO**



Cuidar do meio ambiente para o presente e para as gerações futuras

As **alterações climáticas** têm implicações ao nível ambiental, económico e social. A urgência de poupar recursos – nomeadamente ambientais – está na ordem do dia.

Todos reconhecemos o combate às alterações climáticas como uma prioridade e compreendemos as suas implicações na sustentabilidade ambiental. Mesmo assim, às vezes, persistimos com comportamentos que não favorecem este combate.

Conscientes da relevância da sustentabilidade ambiental, estamos mais predispostos a consumir de forma regrada e a reduzir a nossa pegada ecológica.

Eis um guia para que possa pôr em prática pequenos e grandes gestos no trabalho, em casa e em deslocação. Mais informação e consciência constroem o futuro: em respeito pelo ambiente.

Boa leitura!



Segundo a Estratégia Nacional para o Desenvolvimento Sustentável (ENDS), a sustentabilidade pressupõe “a preocupação não só com o presente mas com a qualidade de vida das gerações futuras, protegendo recursos vitais, incrementando fatores de coesão social e equidade, garantindo um crescimento económico amigo do ambiente e das pessoas”.



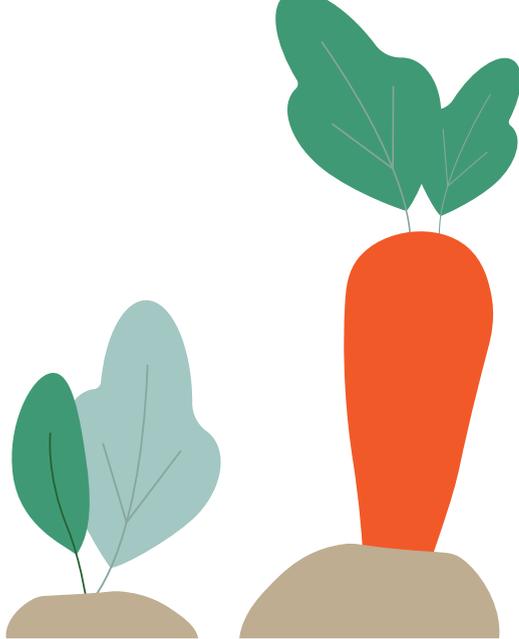
SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL:

afinal, como contribuir?

Ao longo dos anos, temos adotado um conjunto de práticas eco-responsáveis na esperança de estarmos a contribuir para a efetiva sustentabilidade do planeta. Em termos culturais, essas práticas refletem não só a nossa ideia de desenvolvimento, mas também aquilo que somos enquanto comunidade.

É certo que também é necessária a adoção de medidas que visem diminuir o impacto da nossa pegada ecológica e que, a médio e longo prazo, promovam um equilíbrio entre a economia, o ambiente e a sociedade.

Enquanto cidadãos, cabe-nos contribuir para este desenvolvimento pelo que enumeramos alguns aspetos que podem ser decisivos para o equilíbrio do nosso ecossistema.



COMO FUNCIONA NA ALIMENTAÇÃO?

Sendo a nossa necessidade mais básica e urgente, a alimentação pode facilmente implicar com o equilíbrio dos recursos naturais. Damos-lhe algumas dicas que o podem contrair:

- **Cultive os seus alimentos:** cultivar uma horta proporciona uma poupança significativa na fatura do supermercado e necessita de menos água que a manutenção de um jardim. Caso não tenha terreno disponível, poderá construir uma horta vertical.
- **Prefira produtos certificados de comércio justo ou de economia solidária:** tente consumir produtos de empresas com políticas ambientais e sociais transparentes. Já alguma vez fez compras no mercado municipal da sua cidade? Além dos preços serem competitivos, os produtos provêm de agricultura biológica. Têm um menor impacto no ambiente e têm benefícios em termos de saúde, sobretudo por dispensar pesticidas.

O CONSUMO DE ENERGIA É CRUCIAL

Para termos eletricidade “num clique” é necessário que exista produção dessa energia e que esta seja introduzida na rede. Em Portugal cerca de 59,1% da electricidade (Pordata, 2017) é produzida através de fontes de energia não renováveis, que libertam gases com efeito de estufa para a atmosfera. Com o intuito de reduzir o consumo de energia e consequentemente as emissões de CO2 associadas, adote as seguintes medidas:

- **Desligue as luzes:** em muitos locais, os sistemas de iluminação não são automatizados. Para evitar gastos de energia desnecessários, desligue sempre as luzes quando for o último a sair das salas de reuniões e gabinetes;
- **Utilize as persianas:** regulam a exposição solar e permitem evitar o aquecimento excessivo dos espaços no verão;
- **Regule a temperatura do ar condicionado:** trata-se de um dos equipamentos que mais eletricidade consome. A temperatura de conforto no inverno situa-se entre os 18°C e os 22°C e no verão situa-se nos 25°C;
- **Mantenha as janelas fechadas:** em casa ou no trabalho, tenha o cuidado de as manter fechadas sempre que o ar condicionado está em funcionamento para não provocar um aumento desnecessário do consumo de energia. Tenha atenção aos pontos de saída de ar na climatização. Evite obstruí-las, por exemplo, com a colocação de estantes ou vasos. Sempre que verificar uma anomalia contacte os serviços de manutenção;



- **Evite utilizar o elevador:** opte pelas escadas. Reduz o consumo de energia e ao mesmo tempo faz exercício físico. Quando tiver mesmo que utilizar o elevador, chame apenas um. Evite carregar ao mesmo tempo nos botões para subir e descer;
- **No trabalho, desligue o monitor:** sempre que se ausentar por um período prolongado. Mesmo em stand-by, os computadores continuam a consumir energia. No final do dia desligue o seu computador;
- **Reduza o número de impressões:** a impressão de documentos está associada ao consumo energético do equipamento, ao corte de árvores e à utilização de toners. Pense se precisa de todos os documentos que imprime, os programas de processamento de texto (como o Word) possuem ferramentas de revisão que se assemelham à forma como corrigimos um documento em papel. Se for mesmo necessário opte pela impressão a preto e branco, com frente e verso.



APOSTE EM ENERGIA E CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEIS

Em sua casa, há muito que pode ser melhorado. Desde os materiais que usa na construção até ao uso que faz da energia todos os dias. Poupar é o lema.

- **Opte por lâmpadas LED:** apesar de terem um custo mais elevado, as lâmpadas LED consomem menos cerca de 80% da energia;
- **Escolha bons isolamentos:** isole as portas e as janelas com material adequado para evitar perdas de calor ou a contaminação de frio nestes locais;
- **Opte por fontes de climatização natural:** antes de optar pelo ar condicionado, tire partido da ventilação natural, abrindo janelas em extremos opostos da casa;
- **Adquira aparelhos mais eficientes (classe A ou superior):** avalie sempre a informação da etiquetagem energética. Recordamos que a classe A refere-se a equipamentos mais eficientes em termos de consumo energético. São mais caros, mas rapidamente amortizará este valor;
- **Descongele regularmente o congelador:** o gelo formado no interior do congelador dificulta a transferência de calor entre o evaporador e o interior do frigorífico;
- **Não deixe equipamentos em stand-by:** desligue todos os aparelhos elétricos no botão. Mesmo em stand-by, continuam a consumir energia;
- **Invista em alternativas de energia renovável:** a energia solar térmica é uma excelente opção



para obter água quente. Os painéis fotovoltaicos produzem energia elétrica e oferecem capacidade de reduzir até 80% da energia da rede. Se exceder as necessidades da habitação, pode inclusivamente vender o restante à rede.

Garrafas, Frascos e Boiões.



VIDRO

Embalagens de detergentes, pacotes de bebida e leite, latas, sacos de plástico, embalagens de óleos alimentares, de manteiga e margarina.



PLÁSTICO E METAL

Caixas de cartão, revistas e jornais, papéis de escrita e impressão.



PAPEL E CARTÃO

Loiças e cerâmicas, vidro plano e janelas, cristais e espelhos, lâmpadas, frascos de medicamentos.

Pilhas, eletrodomésticos, outros plásticos que não embalagens, CD e DVD, tachos e panelas, ferramentas.

Papel vegetal, fraldas, papel sujo, papel plastificado, autocolantes, pacotes de sumo e leite, fotografias.

COMO PROCEDER NA PRODUÇÃO E SEPARAÇÃO DE RESÍDUOS?

Utilize os ecopontos disponíveis: com a evolução tecnológica, criam-se sempre novas soluções para a reciclagem dos materiais. Muitos dos resíduos, desde que colocados no contentor adequado, podem ser valorizados. É crítico depositar os resíduos nos ecopontos respetivos.

[Saiba mais aqui](#)



TOME NOTA

No **Eletrão** deve depositar equipamentos eletrónicos obsoletos de pequena dimensão e, no **Pilhão** deve colocar pilhas e baterias de pequena dimensão.



NA SUA ATIVIDADE DOMÉSTICA TENHA EM CONTA AS SEGUINTE MEDIDAS:

- **Opte por sacos reutilizáveis:** sempre que possível, utilize um saco reutilizável para fazer as suas compras;
- **Prefira papel com gramagem inferior:** opte por papel com gramagem inferior (75 g/m² em vez de 80 g/m²);
- **Entregue os medicamentos fora de uso:** para preservar o ambiente e proteger a saúde pública, entregue os seus medicamentos fora de uso ou prazo nas farmácias para que estes tenham o encaminhamento adequado;
- **Contacte a Câmara Municipal para recolha de resíduos verdes ou “monos”:** garanta um destino final adequado para as suas mobílias velhas, frigoríficos e outros electrodomésticos em final de vida, colchões, entre outros;
- **Compre apenas o que necessita:** construa uma lista sempre que for às compras para evitar adquirir alimentos em excesso e, consequentemente produzir resíduos para aterro.

E COMO RESOLVER A SUA MOBILIDADE?

- **Utilize transportes públicos ou partilhe a viatura:** em deslocações pendulares e viagens de serviço, sempre que possível, opte por meios de transporte menos poluentes. Caso necessite de utilizar o automóvel numa viagem de serviço

procure coordenar a sua deslocação com outras pessoas que vão para o mesmo local;

- **Reduza o número de deslocações:** antes de agendar uma reunião, procure transmitir telefonicamente, via Skype ou através de correio eletrónico, a informação que lhe servirá de suporte. Assim, poderá avaliar melhor a necessidade de efetuar a reunião ou evitar a realização de várias deslocações para analisar o mesmo assunto.

Na sua atividade quotidiana, adote ainda as seguintes medidas:

- **Verifique a pressão dos pneus e o alinhamento das rodas:** tanto a variação da pressão dos pneus como o alinhamento das rodas da frente influencia o consumo de combustível;
- **Faça uma condução defensiva:** uma condução defensiva é, simultaneamente, uma condução eficiente do ponto de vista energético. Procure manter a velocidade constante, não acelerando nem fazendo travagens desnecessárias;
- **Opte por veículos mais eficientes:** no caso de estar a pensar trocar de carro, analise as ofertas do mercado para veículos elétricos e híbridos. Além de não ter de pagar tantos impostos, como os que pagaria com um carro a gasóleo ou gasolina, estará a reduzir os gases de efeito de estufa.



CONSUMA ÁGUA COM PONDERAÇÃO

Para usar a água sem desperdício, e com a racionalidade que se aconselha, eis algumas dicas para um consumo mais eficiente:

- **Feche a torneira:** sempre que não esteja a utilizar a água, enquanto escova os dentes ou faz a barba;
- **Otimize a utilização das máquinas:** utilize a máquina de lavar a louça e roupa apenas quando tiverem a carga completa ou caso não consiga atingir a carga total escolha a opção ½ máquina;
- **Tome duche em vez de banho de imersão:** os banhos de imersão consomem cerca de 10 vezes mais água que um duche de 5 minutos;
- **Evite lavar o carro com mangueira:** utilize um balde e uma esponja e gastará muito menos água;
- **Regue o jardim logo de manhã ou ao final do dia:** estes horários, por norma, mais frescos permitem minimizar as perdas por evaporação;
- **Opte por plantar espécies autóctones:** estas plantas adaptam-se melhor ao nosso clima e quase não necessitam de ser regadas.





AMBIENTE: GUIA DE BOAS PRÁTICAS

**DAR ATENÇÃO AO PLANETA É
CONSTRUIR FUTURO**