



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

02.fevereiro.2020

Índice

| | |
|-----------------------------|---|
| INTRODUÇÃO | 2 |
| OBJETIVOS | 3 |
| PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS | 3 |
| ENERGIA | 3 |
| ÁGUA | 4 |
| PAPEL | 5 |
| PLÁSTICO | 5 |
| RESÍDUOS | 6 |
| MOBILIDADE | 6 |
| EVENTOS E ATIVIDADES | 7 |
| ALIMENTAÇÃO | 7 |

INTRODUÇÃO

As alterações demográficas, as desigualdades sociais, a escassez de recursos naturais, as alterações climáticas, o crescimento tecnológico e a globalização dos mercados são os desafios mais importantes que a nossa sociedade enfrenta neste século.

Os governos, as instituições, o sector empresarial e a sociedade devem unir esforços e transformar as ameaças em oportunidades, para alcançar uma sociedade mais solidária e um desenvolvimento mais sustentável.

Por este motivo é apresentado este manual que pretende dar a conhecer as boas práticas em sustentabilidade que já são implementadas no trabalho diário ou que merecem uma reflexão com perspetiva a aplicabilidade futura.

É nossa vontade que este manual constitua um guia de consulta prático para a orientação na gestão e no desenvolvimento das atividades diárias, de forma mais sustentável.

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

OBJETIVOS

- Redução dos consumos energéticos;
- Redução dos consumos de água;
- Redução dos consumos de matéria prima;
- Redução da produção de resíduos e aumento da quantidade de resíduos a valorizar, fomentando a sua correta separação;
- Estimulação de uma mobilidade mais sustentável;
- Adoção de uma postura sustentável no planeamento e organização de eventos e sensibilização de todos os participantes para práticas amigas do ambiente.

PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

ENERGIA

- Realizar a monitorização dos consumos, de forma a prevenir, identificar e corrigir gastos excessivos;
- Sempre que possível privilegiar a iluminação natural;
- Desligar pontos de luz desnecessários;
- Realizar a manutenção periódica dos equipamentos;

- Privilegiar a utilização de equipamentos de menor consumo energético, designadamente ecrãs LCD e computadores portáteis que estejam providos de sistema de poupança de energia (símbolo energy star ou outros);
- Utilizar as funcionalidades de poupança de energia disponíveis nos equipamentos (ex. configurar o computador para hibernar em períodos consideráveis de inatividade);
- Desligar, sempre que possível, os equipamentos da corrente elétrica, ao final do dia;
- Substituição das lâmpadas incandescentes por lâmpadas LED de baixo consumo energético;
- Privilegiar ventilação natural.

ÁGUA

- Realizar a monitorização dos consumos, de forma a prevenir, identificar e corrigir fugas;
- Usar a quantidade estritamente necessária de água para uma lavagem eficaz;
- Racionalizar a quantidade de sabonete a utilizar;
- Evitar fazer descargas de maior volume nos sistemas de dupla descarga (autoclismo eco-eficiente);
- Não colocar, nas sanitas e lavatórios, produtos e objetos impróprios. Este comportamento é essencial, não só para o correto funcionamento da rede de esgotos, como também para o bom funcionamento das ETARs e minimização do risco de contaminação do meio ambiente.

PAPEL

- Desmaterializar processos e optar por estruturas de arquivo digitais, facilitando a transição para um sistema *paper free*;
- Adotar sistemas de notificação eletrónica de comunicações;
- Imprimir apenas o estritamente necessário, a preto e branco, frente e verso e, quando possível, duas ou mais páginas numa só folha;
- Em documentos para impressão, evitar usar fundos escuros com letras claras, ponderar a necessidade de fotografias e aproveitar ao máximo a área de impressão disponível por página;
- Reutilizar papel para efeito de rascunho.

PLÁSTICO

- Privilegiar a utilização de garrafas vidro da UA ou garrafas e copos que sejam reutilizáveis e/ou recicláveis;
- Privilegiar utilização de sacos reutilizáveis e/ou recicláveis;
- Consumir água dos dispensadores em detrimento da água embalada em garrafas de plástico;
- Privilegiar produtos identificados com o rótulo Eco Label da União Europeia ou outras certificações relevantes, que garantam o cumprimento dos critérios de reparabilidade, reutilização e reciclagem;
- Promover o prolongamento da vida útil dos equipamentos elétricos e eletrónicos, manuseando o material segundo as instruções do fabricante.

RESÍDUOS

- Fomentar a redução de resíduos, adotando vasilhames reutilizáveis para consumo de água e de outras bebidas, abdicando de palhinhas no consumo de bebidas, usando sacos reutilizáveis, entre outros;
- Realizar uma separação criteriosa dos resíduos recicláveis produzidos, respeitando as instruções de separação para as diferentes tipologias (embalagens de plástico e metal, embalagens de vidro e papel e cartão). Para o efeito, a Querer Ser tem disponíveis sistemas de recolha seletiva de resíduos nos vários locais de execução de atividades;

MOBILIDADE

- Privilegiar a videoconferência em detrimento das reuniões presenciais fora do Campus, evitando deslocações desnecessárias;
- Privilegiar a mobilidade suave, andando a pé;
- Privilegiar o uso de transportes públicos e, sempre que possível, os que possam ser movidos a energia renovável;
- Privilegiar, sempre que possível, a partilha de meio de transporte com colegas de trabalho;
- Optar por rotas que permitam uma condução mais suave e ecológica, tendo em atenção o fator distância e trânsito, minimizando o impacto da viagem.

EVENTOS E ATIVIDADES

- Valorizar fornecedores ambientalmente responsáveis;
- Promover a realização das inscrições para os eventos de forma eletrónica;
- Evitar o uso de materiais de utilização única ou não recicláveis nos eventos, privilegiando materiais reutilizáveis, reciclados e recicláveis;
- Assegurar merchandising ecológico;
- Selecionar e preparar o espaço dos eventos/atividades de modo a beneficiar de iluminação natural;
- Separar e encaminhar adequadamente todos os resíduos produzidos, quer na montagem e preparação dos espaços, quer no decorrer dos eventos/atividades;
- Servir coffe-breaks e refeições consoante o número de participantes confirmados, minimizando o desperdício alimentar;
- Colaborar com outras instituições de solidariedade social, encaminhando as sobras reaproveitáveis resultantes dos eventos/atividades.

ALIMENTAÇÃO

- Privilegiar os espaços de alimentação da Querer Ser, evitando deslocações;
- Optar pelo consumo de alimentos não processados, biológicos e não embalados, sempre que possível;
- Optar pelo consumo de frutas e legumes da época;
- Evitar o desperdício alimentar, servindo-se apenas do que se vai consumir e reutilizar as sobras sempre que possível.

