AMBIENTE: GUIA DE **BOAS PRÁTICAS**

ISAVE

Cuidar da Terra,
semear o futuro.

As alterações climáticas têm implicações ao nível **ambiental, económico e socia**l.

Apesar de reconhecermos a sua importância, por vezes, persistimos com comportamentos qu não favorecem este combate.
Este guia permitirá conciencializar e reduzir a nossa pegada ecológica com a prática de pequenos gestos no dia-a-dia, seja no trabalho, em casa ou em deslocações.

!

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".

CONSUMA ÁGUA COM MODERAÇÃO

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.

- 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 18ºC e os 22ºC e no verão situa-se nos 25ºC;

- 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;

- 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;

- 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.

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;

- 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;

- Opte por fontes de climatização natural: antes de optar pelo ar condicionado, tire partido da ventilação natural, abrindo janelas em extremos opostos da casa;

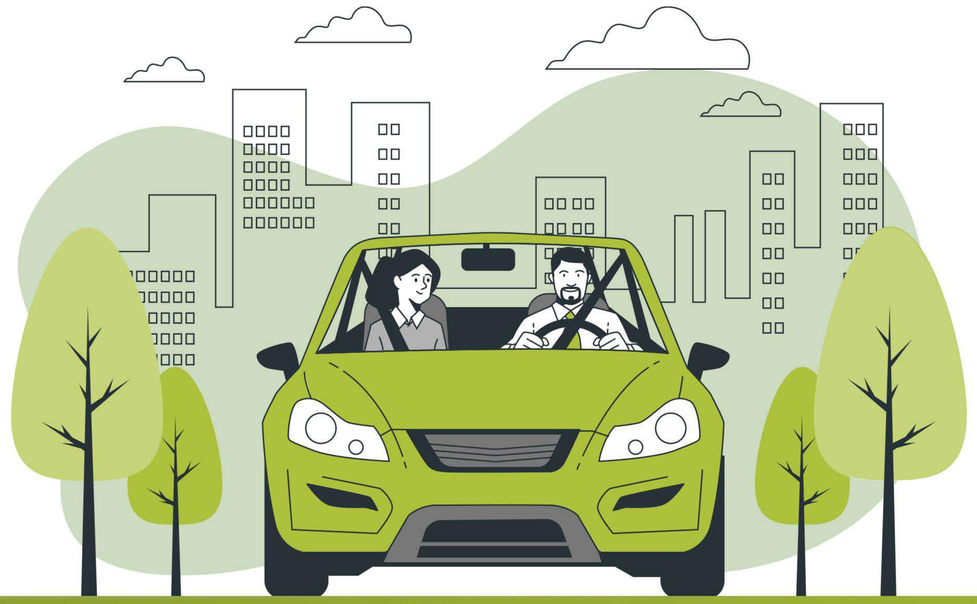
- Descongele regularmente o congelador: o gelo formado no interior do congelador dificulta a transferência de calor entre o evaporador e o interior do frigorífico;

- 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.

- 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.

- 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 impacte no ambiente e têm benefícios em termos de saúde, sobretudo por dispensar pesticidas.

sociedade pontoverde

VIDRO

Linha Verde: 210 102 480 www.pontoverde.pt

DEPOSITAR

garrafas, frascos, boiões

NÃO DEPOSITAR

loiças e cerâmicas,
sacos de plástico,
vidro plano e janelas, cristais
e espelhos, lâmpadas,
frascos de medicamentos

sociedade pontoverde

PLÁSTICO E METAL

Linha Verde: 210 102 480 www.pontoverde.pt

DEPOSITAR

embalagens de plástico,
pacotes de bebida,
latas, sacos de plástico

NÃO DEPOSITAR

papel e cartão, pilhas,
eletrodomésticos,
outros plásticos
que não embalagens

sociedade pontoverde

PAPEL E CARTÃO

Linha Verde: 210 102 480 www.pontoverde.pt

DEPOSITAR

caixas de cartão,
revistas e jornais,
papel de escrita e impressão

NÃO DEPOSITAR

sacos de plástico,
papel vegetal, fraldas,
papel sujo, produtos tóxicos,
papel plastificado,
autocolantes

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.