



● **VIMAPONTO**

AMBIENTE: GUIA DE BOAS PRÁTICAS
CUIDAR DO PLANETA É CUIDAR DO FUTURO



As alterações climáticas têm impactos significativos no ambiente, na economia e na sociedade. A necessidade de poupar recursos, especialmente os ambientais, tornou-se uma prioridade inadiável. Reconhecemos a importância de combater as alterações climáticas e entendemos o papel crucial que desempenham na preservação da sustentabilidade ambiental.

No entanto, por vezes, mantemos hábitos que dificultam este esforço coletivo. Compreendendo a urgência da sustentabilidade, estamos cada vez mais inclinados a adotar um consumo consciente e a minimizar a nossa pegada ecológica.

Por isso, apresentamos-lhe um guia prático com ações simples e transformadoras para aplicar no dia a dia, seja no trabalho, em casa ou durante deslocações. Porque mais conhecimento e maior consciência são os pilares de um futuro sustentável e em harmonia com o planeta.

Boa leitura!



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



SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL COMO CONTRIBUIR?

Ao longo dos anos, temos implementado diversas práticas eco-responsáveis, com o objetivo de contribuir de forma concreta para a sustentabilidade do planeta. Estas práticas, além de refletirem a nossa visão de progresso, são também um espelho daquilo que representamos como comunidade.

No entanto, é igualmente essencial adotar medidas que reduzam o impacto da nossa pegada ecológica e que, a médio e longo prazo, favoreçam um equilíbrio sustentável entre a economia, o ambiente e a sociedade.

Como cidadãos, temos a responsabilidade de agir em prol deste desenvolvimento. Por isso, destacamos alguns pontos que podem ser fundamentais para preservar o equilíbrio do nosso ecossistema.



COMO FUNCIONA NA ALIMENTAÇÃO?

A alimentação, sendo a nossa necessidade mais essencial, pode ter um impacto significativo no equilíbrio dos recursos naturais. Para ajudar a reduzir esse impacto, deixamos-lhe algumas sugestões práticas:

- **Cultive os seus próprios alimentos:** Criar uma horta em casa não só representa uma poupança considerável na fatura do supermercado, como também utiliza menos água em comparação com a manutenção de um jardim tradicional. Se não tiver espaço exterior, pode optar por uma horta vertical, que é uma alternativa prática e eficiente.
- **Opte por produtos certificados de comércio justo ou de economia solidária:** Prefira produtos de empresas que adotam políticas ambientais e sociais responsáveis. Já considerou fazer compras no mercado municipal da sua cidade? Os produtos disponíveis, muitas vezes oriundos de agricultura biológica, têm um impacto ambiental reduzido e oferecem benefícios para a saúde, especialmente por dispensarem o uso de pesticidas. Além disso, os preços são frequentemente bastante competitivos.

O CONSUMO DE ENERGIA É CRUCIAL!

Para termos eletricidade num “simples clique”, é necessário produzir essa energia e integrá-la na rede elétrica. Em Portugal, cerca de 59,1% da eletricidade (Pordata, 2017) ainda provém de fontes de energia não renováveis, que libertam gases de efeito de estufa para a atmosfera. Para ajudar a reduzir o consumo energético e, consequentemente, as emissões de CO₂ associadas, considere adotar estas práticas:

- **Apague as luzes:** Em muitos espaços, os sistemas de iluminação não são automáticos. Certifique-se de desligar as luzes sempre que for o último a sair de salas de reuniões ou gabinetes, evitando consumos desnecessários.
- **Use as persianas de forma estratégica:** Elas ajudam a controlar a entrada de luz solar, evitando que os espaços aqueçam demasiado no verão e reduzindo a necessidade de climatização.
- **Regule o ar condicionado de forma eficiente:** Este equipamento é um dos maiores consumidores de eletricidade. No inverno, ajuste a temperatura para valores entre os 18°C e os 22°C, e no verão, para cerca de 25°C.
- **Feche as janelas enquanto o ar condicionado estiver ligado:** Tanto em casa como no trabalho, mantenha as janelas fechadas para evitar desperdício de energia. Certifique-se de que os pontos de saída de ar não estão bloqueados por móveis ou outros objetos, como vasos. Em caso de anomalias, contacte a manutenção.



- **Prefira as escadas a elevadores:** Subir escadas não só economiza energia como também beneficia a saúde. Quando for indispensável usar o elevador, evite chamar mais de um ao mesmo tempo ou pressionar os botões de subida e descida simultaneamente.
- **Desligue o monitor sempre que se ausentar:** Quando estiver longe do computador por períodos prolongados, desligue o monitor. Mesmo em stand-by, os dispositivos consomem energia. No final do dia, lembre-se de desligar o computador por completo.
- **Reduza a impressão de documentos:** A impressão envolve consumo de energia, abate de árvores e utilização de toners. Reflita se é mesmo necessário imprimir. Utilize as ferramentas de revisão digital disponíveis nos programas, como o Word. Quando for imprescindível, opte pela impressão a preto e branco, em frente e verso, para minimizar o impacto.

Com pequenos ajustes no dia a dia, podemos contribuir significativamente para a redução do consumo energético e para a proteção do ambiente.



APOSTE EM ENERGIA E CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEIS

Em sua casa, existem várias formas de melhorar a eficiência energética e reduzir o consumo diário. Desde os materiais utilizados na construção até aos hábitos do dia a dia, poupar deve ser a palavra de ordem. Aqui ficam algumas sugestões:

- **Aposte em lâmpadas LED:** Embora o investimento inicial seja mais elevado, estas lâmpadas consomem até menos 80% de energia em comparação com as tradicionais.
- **Invista em bons isolamentos:** Use materiais adequados para isolar portas e janelas, evitando perdas de calor no inverno ou entrada de ar quente no verão, o que reduz a necessidade de climatização.
- **Priorize fontes de climatização natural:** Antes de ligar o ar condicionado, aproveite a ventilação natural, abrindo janelas localizadas em lados opostos da casa para criar uma corrente de ar.
- **Escolha equipamentos eficientes (classe A ou superior):** Verifique sempre a etiqueta energética ao comprar eletrodomésticos. Equipamentos de classe A são mais eficientes, consomem menos energia e o custo adicional inicial é recuperado a médio prazo.
- **Descongele o congelador regularmente:** O gelo acumulado no interior reduz a eficiência do frigorífico, aumentando o consumo de energia.
- **Evite deixar aparelhos em stand-by:** Certifique-se de que todos os equipamentos estão completamente desligados quando não estão em uso. Mesmo em stand-by, continuam a gastar energia.



- **Considere fontes de energia renovável:** A energia solar térmica é uma excelente solução para aquecimento de água. Painéis fotovoltaicos podem gerar energia elétrica suficiente para reduzir até 80% do consumo da rede. Se produzir mais do que necessita, é possível vender o excedente à rede elétrica.

Com estas medidas simples, pode tornar a sua casa mais sustentável e economizar significativamente no consumo de energia.

<p>Garrafas, Frascos e Boiões.</p>	<p>Embalagens de detergentes, pacotes de bebida e leite, latas, sacos de plástico, embalagens de óleos alimentares, de manteiga e margarina.</p>	<p>Caixas de cartão, revistas e jornais, papéis de escrita e impressão.</p>
------------------------------------	--	---



VIDRO



PLÁSTICO E METAL



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 painéis, 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 os avanços tecnológicos, surgem constantemente novas formas de reciclar materiais. Muitos resíduos podem ser reaproveitados, desde que sejam descartados no contentor correto. É essencial garantir que os resíduos sejam depositados nos ecopontos adequados.

Saiba mais aqui



TOME NOTA

No Eletrão, deve depositar equipamentos eletrónicos de pequena dimensão que já não utiliza, enquanto no Pilhão deve colocar pilhas e baterias também de pequena dimensão.



NA SUA ATIVIDADE DOMÉSTICA TENHA EM CONSIDERAÇÃO O SEGUINTE:

- **Utilize sacos reutilizáveis:** Sempre que fizer compras, opte por sacos reutilizáveis em vez de sacos descartáveis, reduzindo o desperdício de plástico.
- **Escolha papel com gramagem mais leve:** Prefira utilizar papel de 75 g/m² em vez de 80 g/m², uma opção mais sustentável e que reduz o consumo de recursos.
- **Devolva medicamentos fora de uso:** Para proteger o ambiente e a saúde pública, entregue medicamentos fora de prazo ou inutilizados nas farmácias, garantindo o seu correto encaminhamento.
- **Solicite à Câmara Municipal a recolha de resíduos volumosos ou verdes:** Para mobílias antigas, eletrodomésticos em fim de vida, colchões ou resíduos de jardim, entre em contacto com os serviços da Câmara para assegurar uma destinação adequada.
- **Compre de forma consciente:** Antes de ir às compras, faça uma lista para evitar adquirir produtos em excesso e, assim, minimizar o desperdício e a produção de resíduos.



EM RELAÇÃO À 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 Teams ou através de e-mail, 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.
- **Pratique 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 DE FORMA CONSCIENTE

Para evitar o desperdício e usar a água de forma eficiente, siga estas sugestões práticas:

- **Feche a torneira quando não estiver a utilizá-la:** Durante atividades como escovar os dentes ou fazer a barba, mantenha a torneira fechada para reduzir o consumo.
- **Maximize o uso das máquinas de lavar:** Ligue a máquina de lavar loiça ou roupa apenas quando estiverem com a carga completa. Se for necessário utilizá-las com menos carga, escolha a opção de meia carga para poupar água.
- **Prefira duchas curtas em vez de banhos de imersão:** Um banho de imersão consome até 10 vezes mais água do que um duche de 5 minutos.
- **Lave o carro com balde e esponja:** Este método consome significativamente menos água do que usar uma mangueira.
- **Regue o jardim nas horas mais frescas:** Regar de manhã cedo ou ao final do dia ajuda a evitar perdas de água por evaporação.
- **Plante espécies autóctones no seu jardim:** Estas plantas estão adaptadas ao clima local e requerem pouca ou nenhuma rega, tornando-se uma escolha mais sustentável.



 **VIMAPONTO**

