

A top-down view of four hands of different skin tones cupping a small, round, green moss-covered globe. The globe has a faint, darker green silhouette of a person standing on it. The background is a dense, out-of-focus green foliage.

● **VIMAPONTO**

AMBIENTE: GUIA DE BOAS PRÁTICAS

CUIDAR DO PLANETA É CUIDAR DO FUTURO

NOVEMBRO 2024



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.



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

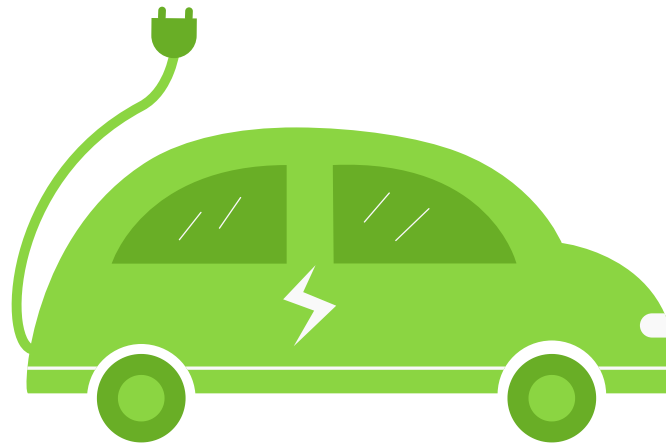
No Eletrão, deve depositar equipamentos eletrónicos de pequena dimensão que já não utiliza, enquanto no Pilhão deve colocar pilhas e baterias também de pequena dimensão.



Saiba mais [aqui](#) sobre como dar um final de vida correto aos equipamentos elétricos.

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 duches curtos 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.

