



## SUSTENTABILIDADE GUIA DE BOAS PRÁTICAS

CAM  
PUS  
APP

Campus  
da Administração  
Pública Portuguesa



## BOAS PRÁTICAS

O presente Manual para a Responsabilidade Ambiental propõe propor alguns conselhos práticos às pessoas trabalhadoras do CampusAPP, que tanto podem ser realizados no espaço de trabalho, como em casa, em teletrabalho.

Pretendemos contribuir diretamente para os seguintes Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) e respetivas metas:



O presente Manual de Boas Práticas foi elaborado em parceria com a Associação Zero - Associação Sistema Terrestre Sustentável.

Teve ainda a colaboração das seguintes entidades:  
 EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.  
 Sociedade Ponto Verde - SPV



# EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Portugal tem já uma boa penetração de energias renováveis no seu mix energético da eletricidade, mas quando olhamos para o consumo bruto total de energia, estas representam apenas cerca de 34%, o que quer dizer que Portugal ainda depende em cerca de 66% de fontes externas ao país e de origem não renovável.

Portanto, para se atingir o objetivo de 100% da energia ser produzida a partir de fontes renováveis é muito importante reduzir o consumo de energia, seja através da redução de gastos desnecessários, seja através do aumento da eficiência no uso da energia que é produzida. Quanto menos energia for necessária, mais fácil será ter apenas fontes renováveis na sua origem.

## CONSELHOS PRÁTICOS

- Desligue as luzes quando não são necessárias, na saída e/ou desocupação do espaço, especialmente nas salas de reuniões, nos gabinetes e nos sanitários.
- Use as escadas sempre que possível e evite o uso do elevador.
- Desligue o monitor do seu PC ao final do dia, ou sempre que se ausentar do seu posto de trabalho por um período prolongado.
- Em casa ou no trabalho, caso aplicável, utilize as persianas para gerir a temperatura e os níveis de luz ambiente.
- Estime o tempo de permanência no edifício, quando se solicita que se mantenham as luzes acesas após as 20 horas.



# EFICIÊNCIA HÍDRICA

De acordo com os dados da Entidade Reguladora dos Serviços de Água e Resíduos (ERSAR) a percentagem de água segura em Portugal Continental é de 98,85 %, um valor considerado de excelência, no entanto, muitos de nós continuamos a preferir beber água engarrafada.

## CONSELHOS PRÁTICOS

Feche sempre a torneira enquanto ensaboa as mãos ou lava os dentes. Sabia que fechar a torneira 1 minuto pode poupar 12 litros de água?

Fique atento a qualquer fuga nas torneiras ou autoclismos pois mesmo um pequeno fio de água representa um grande desperdício.

Não use a sanita como caixote do lixo, pois cada descarga representa 10 litros de água e polui os recursos hídricos.



Sempre que detetar alguma anomalia, contacte os serviços responsáveis, através do pedido de manutenção através do seguinte email:

**[campus.app@campusapp.gov.pt](mailto:campus.app@campusapp.gov.pt)**



# MENOS É MAIS!

Deve ter presente que menos é mais, ou seja, os recursos devem ser, sempre que possível, poupados (sejam eles quais forem) em qualquer local, e não apenas quando tal acarreta despesas que pesam no nosso orçamento.

Precisamos efetivamente de muito menos do que o que nos dizem que precisamos.



- Antes de comprar algo novo, reflita se pode usar algo que já tem, durante mais tempo, ou comprar em segunda mão, ou mesmo alugar ou pedir emprestado.
- Se precisa mesmo de comprar algo avalie se é durável, reparável, atualizável, reutilizável e se poderá ser facilmente reciclado quando chegar ao fim da sua vida útil.
- Para prevenir o desperdício alimentar, tenha à mão um recipiente reutilizável para o caso de não consumir a sua refeição por completo no restaurante ou cantina.
- Utilize sempre copos, canecas, chávenas, pratos e talheres reutilizáveis. Seja em contexto de trabalho, seja noutros contextos, a reutilização é sempre uma boa solução, inclusive quando estamos a falar de eventos.
- Se tem algum produto (equipamento elétrico e eletrónico, brinquedo, móvel, roupa, etc.) de que já não necessita, porque não usar a plataforma Recicl'AP?
- Evite imprimir. Caso precise mesmo, opte por uma impressão mais amiga do ambiente.

# COMO PROCEDER PARA **RECICLAR?**

Existem contentores de separação seletiva de papel e embalagens em vários pontos de cada andar. Guarde sempre as suas embalagens e o papel e coloque-os nestes contentores.

## Ecoponto Indiferenciado Lixo comum

- Materiais com gorduras Guardanapos e lenços de papel;
- Restos de comida

## Ecoponto Azul ou Trituradora de papel Papeleira

- Cartão;
- Revistas e jornais;
- Papel de escrita e impressão

Nota: Formatos especiais ou de grandes dimensões (ex.: caixas, caixotes cartazes) deverão ser colocados ao lado do contentor para posteriormente serem recolhidos.

## Ponto Eletrão

- Equipamentos Elétricos fora de uso
- Pilhas e Baterias;
- Tonners;
- Lâmpadas;
- Equipamentos eletrónicos e informáticos;
- Telecomunicações

## Ecoponto Amarelo Plásticos e Metais

- Embalagens de plástico/metal;
- Pacotes e latas de bebidas;
- Copos e sacos de plástico;
- Esferovite.

## Ecoponto Verde Vidro

- Garrafas, frascos ou boiões.

Nota: Formatos especiais ou de grandes dimensões (ex.: caixas, caixotes cartazes) deverão ser colocados ao lado do contentor para posteriormente serem recolhidos.



# OS 3 R's NA MOBILIDADE

Tal como no setor dos resíduos, também na mobilidade podem aplicar-se três R's, em concreto:

**1. Reduzir deslocações:** a melhor opção é, sempre que possível, evitar deslocar-se (através do teletrabalho, reuniões online ou telefonicamente) ou deslocar-se a pé, em particular se utilizar um transporte individual.

**2. Reduzir uso de transporte individual (transferência modal):** sempre que tem de se deslocar, deve privilegiar os transportes suaves (caso sejam uma possibilidade) como a bicicleta ou a trotineta.

Quando não é possível, explorar os transportes coletivos e passar a usá-los com regularidade é uma excelente solução. Desfrute da possibilidade de ler ou simplesmente descansar durante a viagem em transportes públicos.

Quando também esta não é uma boa opção, então procurar partilhar boleias com colegas ou familiares. Para além do benefício ambiental, terá também um benefício económico.



**3. Reduzir emissões:** Quando tudo o resto não é possível, então uma opção pode ser o uso de veículos elétricos.

Mesmo que tenha de usar o veículo individual, explore a possibilidade de o usar apenas para chegar a uma estação de comboio, barco ou autocarro evitando deslocações mais longas entre casa e trabalho.

# PREFIRA UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Opte por produtos certificados de comércio justo ou de economia solidária: tente consumir produtos de empresas com políticas ambientais e sociais transparentes.

Consuma produtos biológicos e de comércio local: 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.

Pode encontrar produtos de origem biológica e sustentável no Mercado Biológico organizado pelo CampusAPP, em conjunto com os Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos.



# SUSTENTABILIDADE GUIA DE BOAS PRÁTICAS

CAM  
PUS  
APP

Campus  
da Administração  
Pública Portuguesa