



# Sistemas de Gestão – Ambiente e Energia

## Guia de Boas Práticas



# Conteúdos

Introdução .....	4
Resíduos .....	8
Descargas na água .....	12
Emissões para a Atmosfera .....	13
Consumo sustentável .....	15
Eficiência energética .....	16
Uso sustentável da água .....	20
Consumo de papel .....	21
Contaminação do solo .....	22
Ruído e vibrações .....	23
Glossário .....	24





*O futuro vai depender do que fizermos no presente!*

Gandhi



# Introdução

A preocupação pelo meio ambiente é algo cada dia mais comum. Também vem tomando forma na sociedade a preocupação pela sua degradação. Realmente são muitos os ataques que, em um sentido mais amplo o meio ambiente sofre. As atividades humanas cada dia mais, afetam ou condicionam o meio que nos rodeia.

Esta preocupação tem vindo, com o passar do tempo, evoluindo de diversas formas. Uma delas foi estabelecer normas que regulem os sistemas denominados de "gestão do meio ambiente".

Nada disto é estranho para nós, que fazemos parte da Schindler Iberia.

A norma NP EN ISO 14001 especifica os requisitos para implementar um sistema de gestão ambiental, que constitui a referência para os poder certificar.

Com uma estratégia clara e bem definida, a Schindler decidiu valorizar essa mesma vocação, dando forma a uma realidade de preocupação com o meio ambiente e a sua preservação.

No final de 2006 a AENOR certificou o seu Sistema de Gestão Ambiental.

Dando mais um passo no seu compromisso de sustentabilidade, conseguiu em 2020 a certificação no Sistema de Gestão da Energia, de acordo com a norma NP EN ISO 50001.

Conscientes de que proteger o meio ambiente é tarefa de todos, há um apelo à participação ativa e corresponsabilidade de cada um de nós, para que juntos possamos garantir a sustentabilidade do nosso Planeta.

## Aspetos ambientais

A gestão dos aspetos ambientais identificados na Schindler Ibéria agrupa-se da seguinte forma:

- Resíduos:
  - Resíduos Perigosos.
  - Resíduos Não Perigosos.
- Descargas na água
  - Pela rede de saneamento.
  - Descargas resultantes de inundação.
- Emissões atmosféricas:
  - Gases de combustão em caldeiras de aquecimento.
  - Gases de combustão de veículos.
  - Emissões de CFC resultantes de aparelhos de ar condicionado.
  - Gases de Combustão resultantes de incêndio.
- Consumo sustentável



- Eficiência Energética:
  - Iluminação
  - Climatização (ar condicionado e consumo combustível de caldeiras de aquecimento)
  - Equipamentos informáticos e outros equipamentos
  - Mobilidade Sustentável (Transporte Veículos e Condução Eficiente)
- Uso sustentável da água
- Consumo de papel
- Contaminação do solo: derrames de lubrificante, produtos inflamáveis e/ou resíduos perigosos
- Ruído e Vibração : contaminação acústica

## Resíduos

### Resíduos perigosos

Estes resíduos são adequadamente separados dos não perigosos, sendo embalados, etiquetados e armazenados de forma regulamentar de acordo com as suas características e geridos através de gestores autorizados com os quais se formalizou previamente um documento de aceitação.

O embalamento e selagem proporcionados pelos gestores autorizados devem ser concebidos e executados de forma a evitar qualquer perda de conteúdo e não serem suscetíveis se deteriorarem ou de formarem combinações perigosas com o seu conteúdo.

Todas as embalagens ou recipientes que contenham resíduos perigosos são etiquetados de acordo com a legislação em vigor.

O tempo de armazenamento não pode exceder 1 ano desde a data de início do armazenamento, salvo autorização especial do organismo competente.

A realização de atividades de gestão de resíduos tóxicos e perigosos está sujeita a autorização administrativa prévia, emitida pelo organismo ambiental competente. Enquanto Produtor de Resíduos Perigosos, cada centro de trabalho (Sucursal, Agência, etc.) deve estar inscrito no Registo de Pequenos Produtores.

Este aspeto ambiental é controlado e registado com base nos documentos contabilísticos e/ou de gestão justificativos.

### Resíduos não perigosos

Nas áreas geográficas onde a legislação o exige (por ex. Aragão), o centro de trabalho deve estar registado como Produtor de Resíduos Industriais Não Perigosos.



Estes resíduos agrupam-se em:

▪ Resíduos potencialmente recicláveis ou valorizáveis

São geridos mediante separação seletiva e entrega a empresa do sector (gestor autorizado). Enquadram-se nesta categoria o vidro, a madeira, o plástico, a esferovite, o papel, o cartão, o mobiliário, etc.

▪ Resíduos metálicos

São geridos como sucata sem classificação e entregues a uma empresa do sector (gestor autorizado). Pertencem a esta categoria os restos de componentes (obsoletos ou deteriorados) e os restos de cabos e a sucata (desmontagens) sempre que não sejam perigosos.

▪ Resíduos urbanos

São geridos como Resíduo Sólido Urbano (lixo). Pertencem a esta categoria os procedentes da limpeza das instalações e os resíduos sólidos urbanos dos escritórios.

Todos os resíduos Não perigosos são controlados e registados com base nos documentos contabilísticos e/ou de gestão justificativos.

## Descargas na água

Os centros de trabalho mantêm em dia o pagamento das correspondentes taxas de saneamento através das faturas das empresas fornecedoras de água.

Não são descarregados na rede de saneamento pública dissolventes orgânicos, combustíveis, produtos inflamáveis ou substâncias perigosas.

## Emissões atmosféricas

A manutenção e o controlo regulamentar de emissões dos equipamentos e instalações (aquecimento, ar condicionado, veículos, extintores, etc.) é realizada por empresas de manutenção e/ou de controlo autorizadas.

## Consumo sustentável

Para ser um consumidor sustentável, basta estar atento aos pequenos gestos diários que podem fazer a diferença.

## Eficiência Energética

O consumo de energia elétrica, o combustível para aquecimento e os veículos de transporte são controlados, aplicando-se sistemas de poupança adequados.

## Mobilidade sustentável

O consumo de combustível dos veículos de transporte é controlado, aplicando sistemas de poupança adequados.



### Uso sustentável de água

O consumo de água é controlado, aplicando sistemas de poupança adequados.

### Consumo de Papel

O consumo de papel é controlado, aplicando sistemas de poupança adequados.

### Contaminação do solo

Para evitar possíveis derrames no armazenamento e transporte de lubrificantes, produtos inflamáveis e produtos tóxicos e perigosos são utilizadas medidas preventivas tais como o uso de recipientes adequados, bandejas coletoras de segurança em caso de acidentes, uso de absorventes (sepiolite) para recolha de derrames, etc.

### Ruído e Vibração

O ruído dos veículos de transporte é controlado através das IPO (Inspeções Periódicas Obrigatórias) e, com base nelas, são aplicadas as ações corretivas necessárias.



## Resíduos

### Óleos usados

Armazenar óleos usados em contentores adequados a este resíduo perigoso.

Colocar os óleos em zonas ventiladas, protegidos do sol e da chuva, longe de focos de calor, para que em caso de acidente as suas consequências sejam mínimas.

Recolher os óleos usados após a sua substituição. Impedir a descarga de gorduras e outros líquidos mediante o tratamento adequado e aplicação de sepiolite.

### Pilhas e baterias usadas

Não misturar as pilhas novas com as usadas porque reduz a vida útil das pilhas novas.

Utilizar pilhas recarregáveis, de marcas reconhecidas, sem mercúrio, ou baterias que possam ser ligadas à rede elétrica.

Não queimar qualquer tipo de pilhas ou baterias mas sim recolhê-las nos contentores disponibilizados para o efeito.





### **Embalagens com restos de substâncias perigosas**

Armazenar as embalagens em locais ventilados e protegidos das intempéries.

Não reutilizar embalagens que tenham contido alguma substância perigosa.

Por exemplo, embalagens de óleo, de produtos químicos, de limpeza, etc.

### **Fluorescentes**

Proteção das lâmpadas fluorescentes substituídas para evitar danos no processo de transporte, utilizando a embalagem de cartão das lâmpadas novas.

Armazenar as lâmpadas fluorescentes usadas em contentores adequados, convenientemente etiquetados.

As lâmpadas fluorescentes partidas não podem ser geridas com o resto dos vidros pois são consideradas resíduos perigosos e devem ser tratadas como tal.

### **Trapos e papéis impregnados**

Os trapos e papéis impregnados ou contaminados com uma substância perigosa devem ser geridos como resíduos perigosos.

Facultar um recipiente no qual armazenar corretamente estes resíduos.

### **Sepiolita contaminada**

A sepiolite contaminada com uma substância perigosa deve ser gerida como um resíduo perigoso de absorvente contaminado.

Limpar os derrames de óleo e os restos de fluidos de motor com material absorvente (sepiolite).

### **Aerossóis, pulverizadores**

Os aerossóis vazios são considerados um resíduo perigoso, classificados como embalagens contaminadas sob pressão e, como tal, devem ser depositados nos contentores fornecidos para esse efeito.

### **Resíduos Equipamentos Informáticos**

Os equipamentos informáticos avariados ou obsoletos gerados em qualquer centro da Schindler são enviados para os Serviços Centrais de Saragoça, onde a área de Ferramentas Informáticas decide o seu tratamento como resíduo perigoso.

### **Resíduos sanitários**

Se não forem geridos pela empresa de limpeza, gerir o material médico (medicamentos, etc.) caducado ou obsoleto e os resíduos médicos (lancetas usadas, etc.) gerados em qualquer centro da Schindler através dos Serviços Centrais de Saragoça, onde o Serviço Médico decide o seu destino, incluindo a entrega a um gestor autorizado para o seu tratamento como resíduo perigoso.



### **Circuitos impressos e placas eletrónicas**

Gerir os circuitos impressos e placas eletrónicas avariados mediante o armazenamento temporário na Sucursal ou Agência e o posterior envio para o Armazém de Material de Reserva dos Serviços Centrais de Saragoça, onde a Direção de Compras decide se serão reparados ou entregues a um gestor autorizado como resíduos perigosos.

### **Vidros**

As lâmpadas fluorescentes partidas não podem ser geridas juntamente com os restantes vidros.

### **Sucata (desmontagens)**

Separação prévia dos componentes perigosos, como os que contêm mercúrio (lâmpadas fluorescentes e interruptores), os óleos, os contentores contaminados com substâncias perigosas, etc., tratando-os como resíduos perigosos.

Tratar os restos de cabos e sucata como material sem classificação e entregá-los sempre a um gestor autorizado por um organismo competente.

Apenas nos casos em que exista autorização prévia entre a Schindler e o ponto limpo, o aterro ou lixeira poderão estes resíduos não perigosos ser depositados nesses locais com o posterior pedido de guia de transporte, na qual deverão constar, no mínimo, a data, os quilogramas entregues e o tipo de resíduo entregue.

Armazenar em locais ventilados e protegidos das intempéries.

Tomar as precauções adequadas no transporte a fim de evitar uma gestão incorreta.

### **Esferovite**

Reutilizar a esferovite de embalagens em envios internos.

Depositar a esferovite nos contentores disponibilizados para a sua gestão como resíduo Não perigoso

### **Madeira**

Depositar a Madeira nos contentores fornecidos para o efeito.

### **Plástico**

Separar previamente as embalagens de plástico que tenham contido substâncias perigosas. Não reutilizar. Armazenar em local ventilado e protegido das intempéries e tratar como resíduo perigoso.

### **Papel e Cartão**

Reutilizar o material: carregar uma bandeja de cada impressora com papel que só tenha sido utilizado de um lado. Poderá ser utilizado em rascunhos.

Utilizar envelopes de correio interno para esse efeito.

Aproveitar as caixas de papel para o transporte de materiais.



Este aspeto ambiental de resíduo Não perigoso é controlado e registado com base nos documentos contabilísticos e/ou de gestão justificativos

### **Resíduos de Construção e Demolição**

Minimizar o uso de materiais embalados (a embalagem, sempre que possível, deve ser reutilizado).

Separação correta de resíduos para maximizar as oportunidades de reutilização e uso de materiais excedentes sempre que possível.

Aquisição apenas do material necessário à obra (redução do armazenamento de materiais, entregas dentro do prazo das exatas quantidades necessárias)

Elaboração, implantação e divulgação de instruções / procedimentos com regras de prevenção de RCD produzidas no local.

### **Resíduos Sólidos Urbanos de escritórios e instalações**

As instalações geram resíduos que devem ser separados de acordo com o nível de risco e tratados de forma adequada:

Adquirir produtos de limpeza amigos do Ambiente.

Se a empresa de limpeza contratada não fizer a sua própria gestão dos resíduos que produz, informá-la de que deve fazê-lo através da Schindler.

As embalagens de produtos de limpeza com restos de substâncias perigosas devem ser separadas e tratadas como resíduos perigosos. As restantes serão tratadas como resíduos Não perigosos: Resíduo Sólido Urbano (RSU).

Este aspeto ambiental é controlado e registado com base no cálculo da sua gestão e correspondentes faturas.

### **Toner e tinteiros**

Ativar a função "poupança de tóner" ao imprimir ou fotocopiar. Sempre que possível, imprimir a preto e branco. Reduzir o tamanho das imagens nos rascunhos. Guardar arquivos não impressos no computador. Realizar a manutenção periódica para manter as máquinas em bom estado. Fazer circular os documentos pelo departamento mediante uma lista de distribuição. Desta forma, uma vez que uma pessoa os tenha lido, pode passá-los à pessoa seguinte da lista. O tóner das impressoras Canon - Schindler é resíduo Não perigoso.

### **Resíduos resultantes de incêndio**

Tratar os resíduos resultantes de um incêndio como resíduos perigosos que, como tal, devem ser geridos por um gestor autorizado.



## Descargas na água

### Descargas de água sanitária

A recomendação geral é a utilização racional da água, seja em lavatórios, sanitas, etc.

Controlar a quantidade de água utilizada na limpeza e reutilizá-la quando seja possível.

Não utilizar a sanita como caixote de lixo, disponibilizar um cesto para papéis.

Não colocar lixo nos sanitários, pois tal diminui a vida útil da reciclagem.

Colocar difusores e limitadores de pressão nas torneiras.

Este aspeto ambiental é controlado e registado com base nos documentos contabilísticos e/ou de gestão justificativos.

### Descargas de água em resultado de inundação

Não descarregar na rede de coletores públicos quaisquer materiais que impeçam o correto funcionamento ou a correta manutenção da rede de esgotos pública.

Não descarregar na rede de esgotos públicos quaisquer materiais sólidos, líquidos ou gases comburentes, inflamáveis ou explosivos.





## Emissões para a Atmosfera

### Gases de combustão em veículos

Controlar e registar as emissões de gases de combustão de veículos através das IPOs.

Realizar a manutenção preventiva dos veículos para controlar as emissões resultantes de má combustão.

### Gases de combustão em caldeiras de aquecimento

Desligar os equipamentos quando não estiverem a ser utilizados, a fim de reduzir as emissões.

Controlar o termostato no inverno (com menos um grau consome-se menos 10% de energia).

Realizar a manutenção periódica da caldeira.



### **Gases de combustão resultantes de incêndio**

Ter especial cuidado para evitar o início de um incêndio, especialmente devido aos resíduos perigosos armazenados.

### **Emissões de CFC pelo ar condicionado**

Desligar os equipamentos quando não estão a ser utilizados.

Realizar as inspeções periódicas através de um técnico autorizado.

Se o líquido Refrigerante for R-22, substituí-lo durante a manutenção ou substituir o equipamento.



## Consumo Sustentável

Realizar um consumo responsável.

Escolher utilitários e ferramentas de longa duração pois são mais rentáveis.

Escolher produtos com as características técnicas e ecológicas adequadas.

Aplicar as menores quantidades de produtos recomendadas pelo fabricante para consumir tão poucos recursos naturais quanto possível.

Evitar o uso de elementos descartáveis em plástico.

Utilizar contentores recicláveis ou reutilizáveis na gestão dos resíduos, adequados a cada tipo de resíduo e requisito de gestão.

Reutilizar todo o material possível: clips, pastas de cartão, elásticos, etc.

Pedir sempre a Ficha de Dados de Segurança dos produtos ao fornecedor.

Comprar apenas a fornecedores autorizados.



## Eficiência Energética

### ▪ Iluminação

Desligar os equipamentos que não estejam a ser utilizados (especialmente luzes e ecrãs de computador).

Garantir que os níveis de iluminação são adequados e que não existe um excesso de luz em zonas pouco visitadas ou onde a sua incidência não seja importante.

Manter as lâmpadas e tubos fluorescentes limpos. O pó e a sujidade retiram eficácia à iluminação.

Aproveitar ao máximo a luz natural. Por exemplo, mover os objetos (armários, estantes, plantas) que impeçam a passagem da luz, colocar as mesas de trabalho próximas das janelas, manter as persianas abertas, etc.

Use lâmpadas de baixo consumo.

Colocar detetores de presença nas zonas de passagem e de acesso, pode originar poupanças importantes.

### ▪ Climatização (ar condicionado e consumo combustível de aquecimento)

Não exigir muito frio ao ar condicionado no momento em que é posto em funcionamento. Não refrescará mais rapidamente, apenas gastará mais energia.

É importante conseguir que as portas do exterior e as janelas estejam fechadas quando estão em funcionamento os sistemas de climatização.





Se no teu escritório existe radiadores ou splits, não os cubra nem os oculte com objetos que estragam uma boa difusão do ar condicionado.

Ter programado o sistema de refrigeração/aquecimento permite adaptar o horário de funcionamento deste, ao horário laboral.

Existe uma relação entre a superfície a refrigerar e a potência do equipamento. Não se deve adquirir equipamentos em que a potencia difere acentuadamente do que é necessário.

Nos casos em que o sistema está centralizado mas que existem sistemas individuais para fixar as temperaturas, é conveniente analisar a possibilidade de incorporar um sistema único de controlo centralizado que evite uma má utilização. Não sendo possível, colocar umas etiquetas com o intervalo de temperaturas nos termostatos e cumprir.

Aproveitar ao máximo a luz natural.

Utilize sistemas de proteção solar para poupar energia no ar condicionado: No inverno mantenha as cortinas e persianas abertas para aproveitar a luz e calor solar e feche-as à noite para manter o calor recebido. No verão siga a estratégia oposta.

Realizar as inspeções pertinentes pelo Organismo de Controle Autorizado.

#### ▪ Equipamentos informáticos e outros equipamentos

**Utilize as funções desligar, suspender e hibernar segundo a sua atividade.**

- É recomendável **desligar** o computador para pausas longas de mais de uma hora (horas da refeição, reuniões, fim do dia laboral, fim-de-semana, viagens, férias, etc.). Nos dois últimos casos, recomenda-se a não deixar os equipamentos em modo stand-by.

- Recomenda-se **suspender** o computador em períodos curtos que não se utiliza o equipamento (10-30 minutos). Esta função permite continuar a descarregar informação e executar os programas ativos.

- Recomenda-se utilizar a função **hibernar** durante períodos longos de inatividade, já que evita ter que encerrar todos os programas, apagar, reiniciar e voltar a abrir os programas.

**Existe alguma maneira de utilizar a impressora de forma eficiente?**

Claro que sim. Existem várias medidas para conseguir poupanças na utilização da impressora:

- Imprimir documentos em dupla face, utilizando as funções de poupança de tinta, em branco e preto ou na função draft.

- Acumular o envio dos trabalhos para a impressora e agitar o cartucho de toner quando começa a avisar de que está a acabar, já que se pode fazer muitas cópias.

- Estabelecer um sistema centralizado para desligar os dispositivos automaticamente que não necessitam de funcionar fora do horário laboral, como por exemplo, as impressoras, conseguindo assim reduzir o consumo de energia. Se a impressora é local, sugere-se desligá-la sempre que não está a ser utilizada e solicitar a configuração dos sistemas de poupança de energia disponíveis



#### ▪ Mobilidade Sustentável (Veículos de Transporte e Condução Eficiente)

Em pequenas viagens, opte por ir a pé.

Planear os trabalhos de forma a otimizar as viagens e evitar deslocações desnecessárias.

Organizar e otimizar a utilização dos veículos para poupar combustível.

Planifica las rutas con anticipación y elige las más descongestionadas.

Em climas quentes, opte por viajar em horas mais frescas, usando menos ar condicionado e evitando maior consumo de combustível.

Utilizar o aquecimento e o ar condicionado apenas quando seja necessário. O uso desnecessário aumenta o consumo de combustível e as emissões de CO<sub>2</sub> em até 5%. Seu uso só é preferível em velocidades acima de 80 km / h (em comparação com uma janela aberta).

Manter os veículos em bom estado para evitar maiores consumos de combustível ou perdas de óleo.

Verifique a pressão de inflação uma vez por mês, incluindo o pneu sobressalente.

Como orientação, a média de veículos da UE circulam com uma pressão entre 0,2 e 0,4 bar, menor que a recomendada pelo fabricante

Faça sempre com o pneu frio: caso esteja quente, lembre-se de adicionar 0,3 bar à pressão recomendada pelo fabricante.

Verifique a pressão recomendada pelo fabricante: geralmente é indicada no manual do usuário do veículo, na lateral da porta ao lado do banco do motorista e dentro da portinhola do tanque de combustível. E, também, tenha em conta que pode renovar os seus pneus velhos por outros mais eficientes.

#### Condução Eficiente

1. Arranque e início da marcha:

- Arrancar o motor sem pisar o acelerador. Iniciar a marcha imediatamente depois do arranque.



## 2. Primeira velocidade:

- Usar só para o início da marcha, e mudar para a segunda dois segundos depois ou seis metros aproximadamente.

## 3. Aceleração e mudança de velocidade:

- a) Em motores a gasolina: Cerca de 2.000 rpm
  - b) Nos motores a gasóleo: Cerca de 1.500 rpm
  - c) 3ª velocidade: a partir de uns 30 km/h
  - d) 4ª velocidade: a partir de uns 40 km/h
  - e) 5ª velocidade: a partir de uns 50 km/h
- Depois de mudar, acelerar de forma ágil.

## 4. Utilização das velocidades:

- Circular o máximo possível nas velocidades mais altas e a baixas rotações. Na cidade, sempre que seja possível, utilizar a 4ª e a 5ª velocidade, respeitando sempre os limites de velocidade

## 5. Velocidade de circulação:

- Manter o mais uniforme possível: procurar fluidez no trânsito, evitando-o. Redução de emissões de CO<sub>2</sub>, melhorando assim os problemas do aquecimento da atmosfera, ajudando a que se cumpram os acordos internacionais nesta matéria.

## 6. Desaceleração:

- Levantar o pé do acelerador e deixar rodar o veículo com a velocidade engatada nesse momento, sem reduzir.
- Travar de forma suave e progressiva com o pedal do travão.
- Reduzir a velocidade o mais tarde possível.

## 7. Parar:

- Sempre que a velocidade e o espaço permitam, travar o carro sem reduzir previamente a velocidade.

## 8. Paragens:

- Em paragens prolongadas, de mais de uns 60 segundos, é recomendável desligar o motor.

## 9. Antecipação e previsão:

- Conduzir sempre com uma distância de segurança adequada e um amplo campo de visão que permita ver 2 ou 3 carros à frente.
- No momento que se detete um obstáculo ou uma redução de velocidade na via, levantar o pé do acelerador para antecipar as seguintes manobras.

## 10. Segurança rodoviária:

Na maioria das situações, aplicar estas regras de condução eficiente contribui ao aumento da segurança rodoviária. Mas, obviamente, existem situações que requerem ações específicas e distintas para que a segurança não seja afetada.



## Uso sustentável da água

### Consumo de água

Minimizar o consumo de água através da incorporação de sistemas que permitam a poupança.

Sempre que possível, utilizar a descarga média do autoclismo nas casas-de-banho.

Implementar tecnologias que favoreçam a redução do consumo de água (torneiras misturadoras, difusores, autoclismos com dupla descarga).

Dar formação aos trabalhadores para que a poupança de água seja um hábito adquirido. Incidir nos hábitos dos utilizadores.

Utilizar a lavagem automática em vez da mangueira na limpeza dos veículos.

Inspeccionar as canalizações para detetar possíveis fugas na rede.

Este aspeto ambiental é controlado e registado com base em documentos contabilísticos e/ou de gestão justificativos.

### Consumo de água em resultado de inundação

Um consumo responsável de água é uma necessidade para não sobre-explorar os recursos (manutenção adequada da rede para detetar fugas, utilização responsável de água quanto à abertura e fecho de torneiras, etc.).





## Consumo de papel

Consumimos diariamente papel sem darmos conta da grande quantidade e despesa que tal implica ao longo do ano.

Reduzir o seu consumo, evitando assim a produção de resíduos, o consumo de recursos naturais e os problemas de contaminação.

Reduzir a gramagem do papel utilizado.

Reutilizar pastas, escrevendo os títulos a lápis ou cobrindo-os com uma etiqueta.

Evitar imprimir o correio eletrónico.

Enviar documentos diretamente a partir do computador, sem necessidade de os imprimir.

Configurar o fax para que possa enviar folhas impressas dos dois lados.

Configurar a impressora para imprimir rascunhos a duas folhas em cada face.

Otimizar o espaço das folhas de rosto de fax.

Cancelar a assinatura das publicações que ninguém lê.

Substituir as toalhas de papel por secadores de mãos ou rolos de toalhas de tecido.

Trabalha em suporte informático: usa o e-mail para comunicações internas e externas. As redes informáticas de comunicação interna (intranet) e o e-mail facilitam o envio e a receção de informação sem necessidade de utilizar o papel.

Rever os textos no PC antes de dar a ordem de impressão, através da pré-visualização ou através do corretor ortográfico, para evitar imprimir documentos com erros.

Reutiliza os envelopes para envios internos.



## Contaminação do solo

### Derrame de substância perigosa

Um derrame ou perda acidental de uma substância perigosa pode constituir uma ameaça significativa para a saúde pública e para o ambiente.

Utilizar contentores recicláveis ou reutilizáveis para depositar a sepiolite e outros absorventes contaminados por uma substância perigosa.

Disponer de uma bandeja metálica para colocar sob os recipientes de óleos a fim de prevenir possíveis derrames.

Sempre que possível, evitar o derrame e, caso ocorra, limpá-lo com materiais absorventes em vez de água.

Preparar zonas para o armazenamento temporário de resíduos que evitem derrames, misturas e descargas de resíduos perigosos.

Evitar deixar abertas as embalagens que não estejam a ser utilizadas nesse momento.

Manipular os óleos com dispositivos anti-derrame, tais como funis, grelhas e bandejas de contenção.



## Ruído e vibrações

A exposição aos ruídos pode provocar diversos problemas de saúde, pelo que devemos:

- Isolar os processos ruidosos e limitar o acesso às zonas ruidosas.
- Interromper a via de difusão do ruído transmitida pelo ar.
- Organizar o trabalho de forma a limitar a presença em zonas ruidosas.
- Evitar o impacto de metal contra metal.
- Ter os equipamentos em funcionamento o tempo estritamente necessário para minimizar as emissões sonoras.
- Nos trabalhos em edifícios habitados, estabelecer horários para a execução das tarefas que possam causar maior incómodo.
- Realizar uma manutenção adequada da maquinaria a fim de evitar vibrações.
- Incorporar equipamentos que não tenham efeitos negativos para a saúde e a envolvente: baixo nível de ruído, mínimo consumo de energia, etc.
- Controle o ruído causado pelo escape do seu veículo.
- Evite o uso excessivo da bozina.
- Use protetores para os ouvidos quando se justifique.



# Glosario

**Resíduo:** substância ou objeto do qual o seu detentor se desfaz ou tem obrigação de se desfazer.

**Resíduo Sólido Urbano:** os gerados nas residências particulares, lojas, escritórios e serviços, assim como todos aqueles que não tenham a classificação de perigosos e que, pela sua natureza ou composição, possam ser semelhantes aos produzidos nos locais ou atividades anteriores.

**Resíduos Perigosos:** todos os resíduos, em qualquer estado físico, que pelas suas características corrosivas, reativas, explosivas, tóxicas, inflamáveis ou bio-infecciosas representem um perigo para a saúde humana e o equilíbrio ecológico. Exemplo: óleos usados, embalagens vazias de tinta ou lubrificante, restos de sepiolite embebidos em óleo, substâncias químicas, lâmpadas fluorescentes, etc.

**Resíduo Inerte:** os resíduos sólidos ou pastosos que, uma vez colocados em aterro, não sofrem transformações físico-químicas ou biológicas significativas e que não são considerados tóxicos e perigosos. São classificados como resíduos industriais inertes (por exemplo: plásticos, vidro, sucata metálica, etc.) e resíduos de construção inertes (escombros).

**Valorização:** conjunto de operações que transformam parte ou a totalidade de um resíduo para que possa ser reutilizado. Exemplos: reutilizar, reciclar ou recuperar.

**Eficiência energética:** capacidade dos equipamentos de conseguirem o maior rendimento com o menor consumo de energia.

**Toner:** cartucho que contém um pigmento utilizado por impressoras e fotocopiadoras.

**Ponto limpo:** depósito de resíduos urbanos que não podem ser geridos através da recolha municipal.

**Etiqueta Ecológica:** certificado que assegura que um produto ou serviço é mais eficiente ambientalmente que os restantes de uma mesma categoria e que é perfeito para o consumo. Anagrama Etiqueta Ecológica:

**Ponto Verde:** aparece nas embalagens e indica que o seu fabricante pagou para que esse produto se recicle e não contamine.

**Filosofia dos Três Erres:** é uma regra básica para a melhoria ambiental que se resume em três palavras: Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

**Contaminação:** qualquer alteração dos níveis normais de um determinado meio pela ação e efeito de introduzir impurezas ou corpos estranhos (ruído, calor, matéria, etc.).

**Impacto ambiental:** alteração que uma atividade produz no ambiente.



**Poupança de energia:** adoptar medidas técnicas, organizativas, institucionais e estruturais nas atividades que requerem entradas de energia para diminuir a intensidade de energia.

**Energia eólica:** é a fonte de energia renovável obtida a partir da energia es la fuente de energía renovable obtenida a partir da energia cinética do vento.

**Desenvolvimento sustentável:** satisfazer as necessidades exigidas pela sociedade de forma responsável, sem gerar um impacto negativo que dificulte as suas possibilidades futuras.

**Alterações climáticas:** atividade humana que altera a composição da atmosfera mundial e aumenta a variabilidade natural do clima observada em períodos comparáveis de tempo.

**Intensidade energética:** relação existente entre o consumo de energia e a produção económica resultante.

**Eficiência energética:** Resultado de reduzir a quantidade de energia requerida para proporcionar produtos e serviços.