

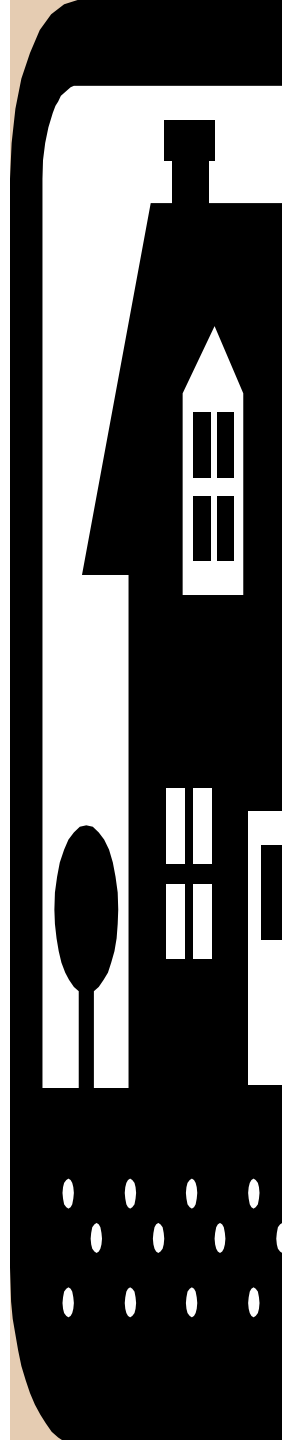
CONSUMO SUSTENTÁVEL



Guia de Boas Práticas

EM CASA

- **PINTE AS DIVISÕES DA CASA COM CORES CLARAS** as tintas escuras absorvem a luz e não a reflectem.
- **PREFIRA TINTAS À BASE DE ÁGUA OU ACRÍLICAS** não exigem a utilização de solventes e produtos de limpeza poluentes.
- **NÃO DEITE PELO CANO OU PELA SANITA OS RESTOS** de óleos, tintas, solventes, vernizes e produtos afins - um litro de óleo pode recobrir até 1000m² de superfície de água, tornando-a imprópria.
- **ECONOMIZE AQUECIMENTO** isole melhor a habitação, evite correntes de ar e coloque vidros duplos.
- **EVITE AQUECEDORES COM RESISTÊNCIA ELÉCTRICA À VISTA** o consumo é muito elevado e secam o ar.
- **MANTENHAM O AQUECIMENTO NO MÍNIMO** e apague o aquecedor ou a braseira quando já não precisar deles.
- **COLE O DÍSTICO** “Publicidade não endereçada, aqui não, obrigado!” na sua caixa de correio, para evitar a população publicitária não desejada.



- ➔ INVISTA EM PANÉIS SOLARES ou outras formas de energia renovável.
- ➔ DESLIGUE O QUADRO ELÉCTRICO em caso de ausência prolongada.
- ➔ PREFIRA LÂMPADAS COMPACTAS FLUORESCENTES duram mais e gastam a quarta parte da energia que gasta uma lâmpada incandescente.
- ➔ UTILIZE A ILUMINAÇÃO NATURAL para poupar electricidade.
- ➔ DESLIGUE SEMPRE A LUZ dos compartimentos que estiverem desocupados.
- ➔ UTILIZE A BOTIJA em vez do cobertor eléctrico.
- ➔ APROVEITE A ÁGUA DA CHUVA para regar ou lavar o carro.
- ➔ REUTILIZE, sempre que possível, parte da água que usa.



NA CASA DE BANHO

- ➡ SUBSTITUA OS AEROSSÓIS OU SPRAYS PELOS ROLL-ON (especialmente os recarregáveis), sticks ou pulverizadores de compressão.
- ➡ PREFIRA máquinas de barbear recarregáveis.
- ➡ FECHER AS TORNEIRAS ENQUANTO LAVA OS DENTES as mãos ou faz a barba - poupará entre 10 a 30 litros de água.
- ➡ INSTALE CHUVEIROS E TORNEIRAS ECONOMIZADORAS com menos água, dão a sensação de maior caudal.
- ➡ INSTALE TORNEIRAS TERMOSTÁTICAS mantêm a temperatura da água, evitando o desperdício realizado enquanto se regula a temperatura desejada.
- ➡ REPRE AS TORNEIRAS E OS AUTOCOLISMO QUANDO EXISTAM FUGAS DE ÁGUA os desperdícios podem chegar até aos 500 litros por dia no caso de um simples fio de água a correr.



NA CASA DE BANHO

➡ REGULE SEU EQUIPAMENTO DE AQUECIMENTO DE ÁGUA de forma a evitar situações de sobreaquecimento. Poupa energia e evita o recurso à água fria para fazer a compensação.

➡ TOME DUCHE em vez de banho de imersão, gasta-se menos água.

➡ EVITE O DESPERDÍCIO DE ÁGUA POTÁVEL recolha por exemplo a água que sai do chuveiro antes de se atingir a temperatura pretendida e use-a para a sanita, rega, lavagens, para dar de beber a animais de estimação, etc...

➡ UTILIZE AUTOCOLISMOS DUPLOS ou com botão de descarga controlada e prefira autoclismos de baixa capacidade - em cada descarga gasta-se 10 a 15 litros de água. Em alternativa coloque uma garrafa de água no reservatório, diminuindo a sua capacidade.

➡ NÃO DEITE LIXO PARA A SANITA este lixo irá poluir os rios ou mares, para além de que terá de fazer mais descargas, gastando mais água.

NOS TRANSPORTES

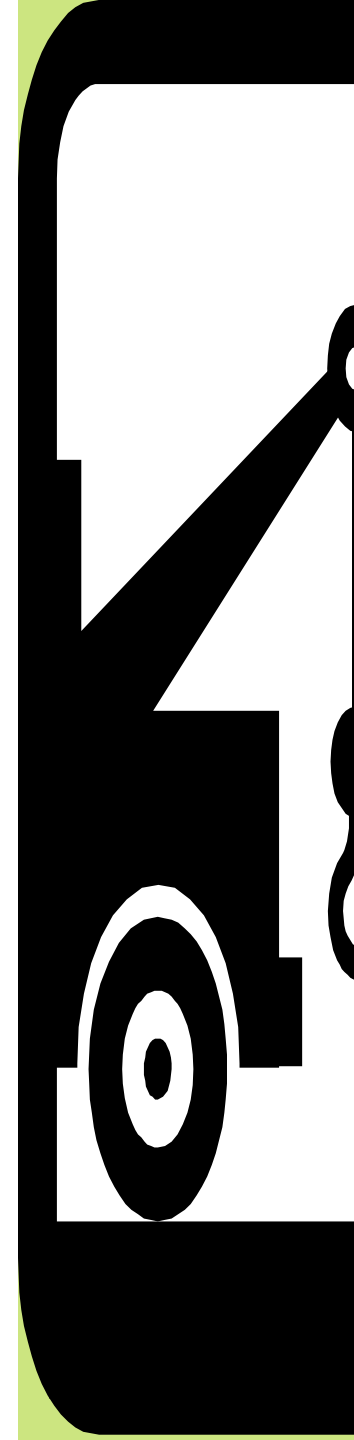
➡ EVITE LAVAR O AUTOMÓVEL COM MANGUEIRA gastará cerca de 600 litros de água; se utilizar um balde e a esponja, apenas gastará 60 litros.

➡ NUNCA LANCE DETRITOS PELA JANELA DO AUTOMÓVEL nem deposite na rua ou no passeio o lixo acumulado no seu interior.

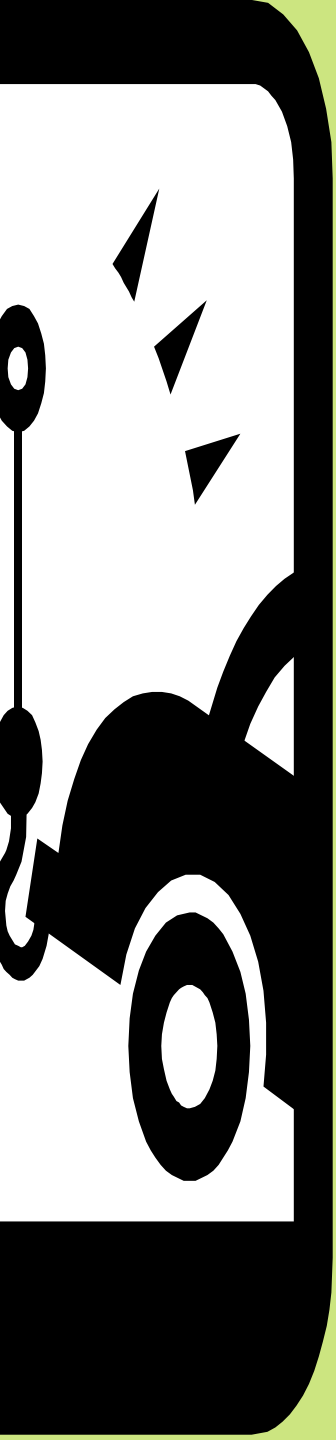
➡ PREFIRA O COMBOIO AO AVIÃO já que este é o mais poluente de todos os meios de locomoção.

➡ PREFIRA O TRANSPORTE COLECTIVO ao transporte individual.

➡ CIRCULE A PÉ (ou de bicicleta, patins, etc...) sempre que possível. Faz exercício e protege o ambiente.



NOS TRANSPORTES



➔ NÃO COMPRE UM AUTOMÓVEL MAIOR QUE AS SUAS NECESSIDADES automóveis mais pesados utilizam até 50% mais combustível do que os modelos mais leves. Opte pelas pequenas viaturas urbanas ou pelas duas rodas.

➔ VERIFIQUE REGULARMENTE A PRESSÃO DOS SEUS PNEUS evita-se o aumento do consumo de combustível e consequentemente das emissões.

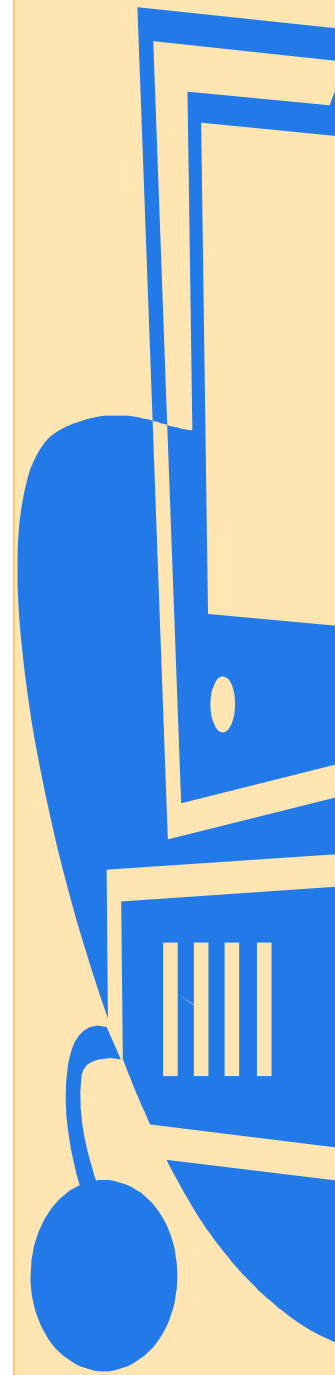
➔ OPTE PELA PARTILHA AUTOMÓVEL dê e peça boleia.

➔ NÃO CONDUZA DE FORMA BRUSCA consome mais combustível e aumenta a poluição.

➔ MANTENHA O CARRO BEM AFINADO pois poupa combustível e diminui a poluição.

NO TRABALHO

- ➔ APROVEITE BEM A LUZ NATURAL antes de acender a luz eléctrica do seu local de trabalho.
- ➔ DESLIGUE SEMPRE AS LUZES E AS MÁQUINAS (computadores, fotocopiadoras, impressoras, etc.) antes de sair.
- ➔ SE PRECISAR DE TROCAR DE COMPUTADOR entregue-o a uma instituição que o queira utilizar ou encaminhe-o para uma empresa que recicle esse tipo de material.
- ➔ COMPRE TINTEIROS REUTILIZÁVEIS.
- ➔ EVITE AS EMBALAGENS DESCARTÁVEIS para pequenas refeições no local de trabalho. Leve as suas próprias embalagens reutilizáveis e não use embalagens novas todas as vezes.
- ➔ COLOQUE UM RECIPIENTE no local de trabalho para separar papel usado.



NO TRABALHO

- ➔ NÃO UTILIZE O AR CONDICIONADO estes aparelhos funcionam com fluidos refrigeradores cujas fugas contribuem para o aquecimento do planeta.
- ➔ PROTEJA AS JANELAS COM TOLDOS OU ESTORES e evitará aquecimentos indesejados.
- ➔ OPTE PELA PARTILHA DO AUTOMÓVEL tente descobrir quem, no seu emprego, faz o mesmo percurso que você.
- ➔ IMPRIMA SÓ SE NÃO PUDER EVITAR utiliza sempre o verso das folhas impressas para novas impressões em modo rascunho ou para apontamentos.
- ➔ REDUZA O CONSUMO DE ELECTRICIDADE ao substituir a iluminação de tecto por iluminação mais directa, como por exemplo, candeeiros em secretárias de trabalho.
- ➔ REAPROVEITE ENVELOPES em bom estado, para o correio interno.
- ➔ DESLIGUE O MONITOR se o computador estiver inactivo durante mais de 15 minutos.

NA ESCOLA

➔ EVITE, NA CANTINA todo o embalagem desnecessário (pão, talheres, etc). Os tabuleiros higienizados dispensam as bases de tabuleiro.

➔ CULTIVE E DIVULGUE a utilização de bens reutilizáveis e recarregáveis (canetas, pilhas, detergentes, etc...).

➔ NO WC opte pela instalação de torneiras temporizadoras e autoclismos de baixo fluxo.

➔ IMPRIMA SE NÃO PUDE EVITAR confirme a sua necessidade antes de imprimir ou fotocopiar.



NA ESCOLA

➔ CULTIVE E DIVULGE o hábito do uso integral da folha de papel. Nenhuma folha de papel deve ir para o lixo sem ambas as faces terem sido utilizadas.

➔ REAPROVEITE O QUE FOR POSSÍVEL E SEPRE O SEU LIXO em todas as instalações da escola (bar, cantina, salas de aula, secretaria, reprografia, papelaria)

➔ REUTILIZE CARTOLINAS E DECORAÇÕES de trabalhos reutilizados na escola.



NA COMUNIDADE

➡ **NÃO FUME EM LOCAIS PÚBLICOS** muitos não fumadores adoecem e morrem por causas relacionadas com o fumo passivo.

➡ **DEPOSITE AS PONTAS DE CIGARROS** nos locais adequados, sempre bem apagados. Para além de poluição visual e olfactiva, estão muitas vezes na origem de fogos.

➡ **RECOLHA OS DEJECTOS DO SEU CÃO** num pequeno saco que deverá depositar no seu lixo doméstico ou na sanita.

➡ **RECUSE A PUBLICIDADE DISTRÍBUIDA NA RUA** se não lhe interessar.



NA COMUNIDADE



➡ SEJA UM CIDADÃO ATENTO se vir alguma situação anómala na sua comunidade previna as autoridades competentes.

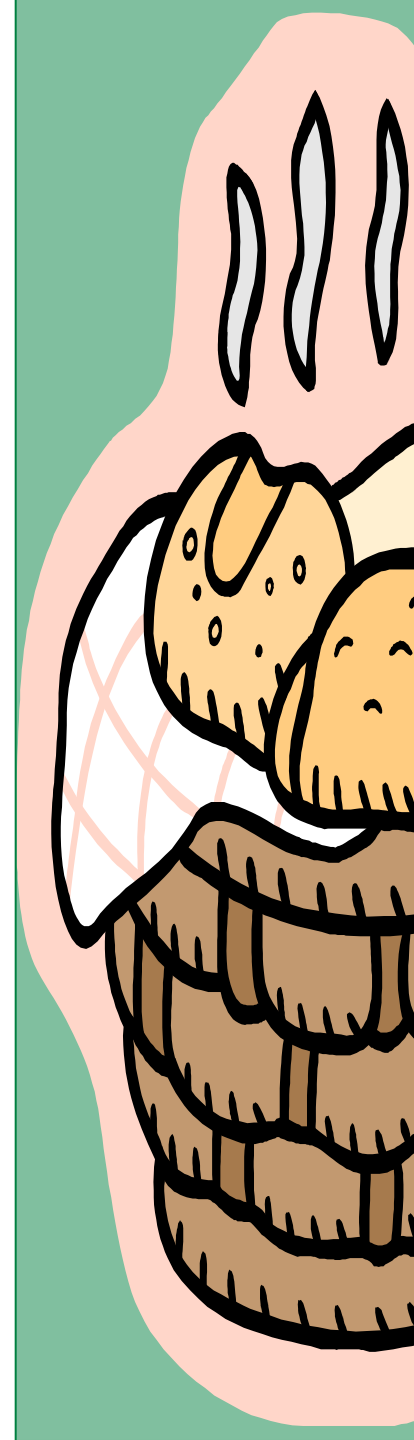
➡ NUNCA DEITE LIXO PARA O CHÃO nem deposite lixo for a dos recipientes adequados (depósitos, contentores, ecopontos, etc...).

➡ DOE AS ROUPAS, LIVROS, BRINQUEDOS e outros bens que já não usa mas ainda estão em bom estado

➡ EVITE FAZER BARULHO nas horas de descanso.

NAS COMPRAS

- ➔ ESCOLHA PRODUTOS E ESTABELECIMENTOS que contribuem para a realização de trocas comerciais mais justas entre o Norte e o Sul e melhores condições de vida para os produtos das chamadas “Economias em Desenvolvimento”. Escolha produtos fabricados por empresas com uma política ambiental e social transparente e confirmada.
- ➔ PREFIRA PRODUTOS DE PRODUÇÃO LOCAL produtos de origem mais longínquas significam mais transporte, mais poluição, mais embalagem, maior consumo de recursos.
- ➔ ESCOLHA PRODUTOS COM BAIXOS TEORES DE SUBSTÂNCIAS POLUENTES como as pilhas com baixo teor de mercúrio ou cádmio.
- ➔ PREFIRA BEBIDAS EM VASELHAME com tara recuperável.
- ➔ EVITE COMPRAR ALIMENTOS QUE CONTENHAM ADITIVOS corantes e conservantes desnecessários.
- ➔ PROCURE ADQUIRIR PRODUTOS ORIUNDOS DA AGRICULTURA BIOLÓGICA prescinda de produtos químicos e desconfie da designação “bio” de alguns produtos, procurando informar-se sobre as condições de controlo da produção biológica dos produtos que pretende adquirir.



NAS COMPRAS

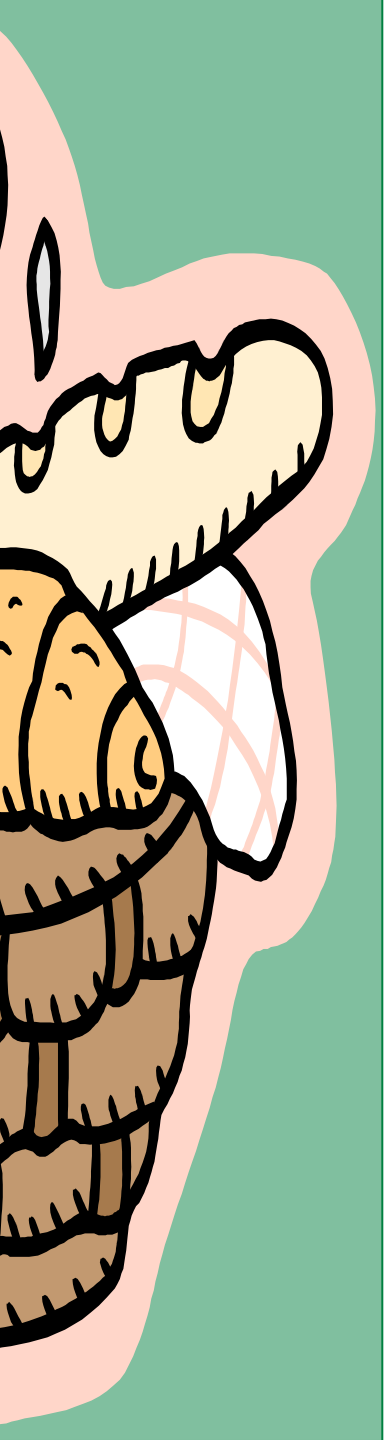
➔ **COMPRA OVOS EM EMBALAGENS DE CARTÃO** e não de esferovite e prefira ovos e galinhas de produção biológica.

➔ **HABITUE-SE A PENSAR** no que irá acontecer ao que comprou quando já não lhe interessar.

➔ **ESCOLHA PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS** prefira produtos em embalagens familiares em vez de embalagens individuais; recuse embalagens em várias camadas e invólucros inúteis como pasta dos dentes em caixa de cartão; prefira produtos não embalados, recarregáveis ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis.

➔ **LEIA OS RÓTULOS COM ATENÇÃO** e procure informar-se sobre o seu significado. Compare preços, marcas e modelos, características técnicas e consumos dos produtos que adquire

➔ **EVITE UTILIZAR OS SACOS DE PLÁSTICO FORNECIDOS** pelos estabelecimentos comerciais e leve os seus sacos ou sacolas para transportar as compras. Um saco de plástico demora 1 segundo a produzir, usa-se 20 minutos e demora 500 anos a decompor-se.



NA COZINHA

➡ **FECHE SEMPRE BEM A PORTA DO FRIGORIFICO** se ficar aberta haverá um maior dispêndio de energia para manter a temperatura e os alimentos poderão estragar-se. Não mantenha a porta aberta enquanto pensa no que vai tirar, nem a abra e feche repetidas vezes. Certifique-se também de quem a porta do frigorífico está bem calafetada.

➡ **DESCONGELE OS ALEMNTOS ANTES DE OS COZINHAR** e sem recurso ao micro-ondas. Poupa energia na redução do uso do micro-ondas e no menor tempo que precisa para cozinhar os alimentos.

➡ **GUARDE OS ALIMENTOS EM CAIXAS** em vez de utilizar a película aderente ou a folha de alumínio de cozinha - a produção de alumínio implica grandes gastos de energia.

➡ **POUPE ENERGIA** procure esvaziar e desligar frigoríficos e congelador em caso de ausência prolongada.

➡ **DESCONGELE REGULARMENTE O SEU CONGELADOR** a presença de gelo nas paredes do congelador implica um aumento de consumo de energia.

➡ **ENCHÁ O LAVA-LOUÇA** quando estiver a lavar louça à mão e deixe a louça suja de molho antes da lavagem. Assim poupará muitos litros de água. Não lave a louça peça a peça. Junte-a e lave-a uma ou duas vezes por dia. Procure lavar a louça com água fira, estará a poupar energia.

➡ **SUBSTITUA OS ROLOS DE COZINHA** pelos panos de cozinha, são mais ecológicos.

➡ **COLOQUE O FRIGORÍFICO AFASTADO DO FOGÃO**, de aquecedores, exposição ao sol ou outras fontes de calor e respeite as distâncias recomendadas para ventilação. Mantenha a grelha exterior do frigorífico limpa pois evitará maior consumo de energia.



NA COZINHA

➡ MANTENHA AS PANELAS TAPADAS enquanto cozinha - para manter em ebulição 1,5 litros de água num tacho, uma simples tampa permite reduzir a energia necessária a apenas um quarto.

➡ DESLIGUE OS DISCOS DO FOGÃO um pouco antes do cozinhado estar preparado, estes mantêm-se quentes durante algum tempo depois de serem desligados.

➡ USE PANELAS DE PRESSÃO mais rápidas e economizadoras de energia.

➡ A CHAMA E OS DISCOS DOS FOGÕES E PLACAS DE GÁS não devem ultrapassar a base do recipiente para se maximizar o aproveitamento do calor.

➡ ORGANIZE UM CAIXOTE DO LIXO com espaços divididos para receber as várias categorias de resíduos domésticos, com vista a reciclagem.

➡ EVITE COMPRAR ELECTRODOMESTICOS DESNECESSÁRIOS como facas eléctricas, maquinas de fazer sumos, abre-latas eléctricos, etc. ... cada novo electrodoméstico significa aumento do consumo de energia eléctrica.

➡ TENHA EM CONTA A CLASSE DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA antes de comprar um electrodoméstico. Um electrodoméstico de classe A pode ser mais caro, mas a poupança na factura da electricidade ao longo dos anos torna-o um investimento seguro.

