



FORMINHO

Manual de Boas Práticas de Sustentabilidade Ambiental



Introdução

O presente Manual pretende ser um guia orientador de Boas Práticas em contexto laboral e em espaços formativos/educacionais. Pretende-se alertar/consciencializar todos os intervenientes do processo que as rotinas quotidianas têm impacto e podem ser um caminho para a mudança.

Assim a Forminho faz um esforço em alinhar as suas atividades com os princípios da sustentabilidade vertidos nos 17 Objetivos preconizados pela Agenda 2030, como forma de procurar mobilizar os esforços em torno de um conjunto de objetivos e metas globais.



Índice

Introdução	1
Objetivos	1
Energia.....	2
Água	3
Papel	4
Plástico	5
Resíduos	6
Mobilidade.....	7
Eventos.....	8
Alimentação	9

Objetivos

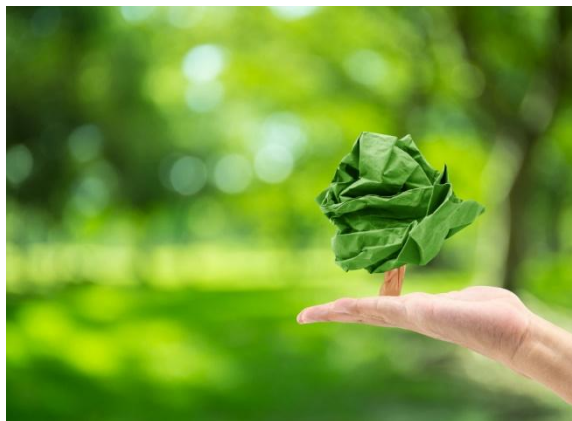
- ❖ Redução dos consumos energéticos;
- ❖ Redução dos consumos de água;
- ❖ Redução dos consumos de matéria-prima;
- ❖ Redução da produção de resíduos e aumento da quantidade de resíduos a valorizar, fomentando a sua correta separação;
- ❖ Estimulação de uma mobilidade mais sustentável;
- ❖ Adoção de uma postura sustentável no planeamento e organização de eventos e sensibilização de todos os participantes



Energia

- ❖ Sempre que possível Privilegiar a iluminação natural;
- ❖ Desligar pontos de luz desnecessários;
- ❖ Privilegiar a utilização de equipamentos de menor consumo energético, designadamente ecrãs LCD e computadores portáteis que estejam providos de sistema de poupança de energia (símbolo energy star ou outros);
- ❖ Utilizar as funcionalidades de poupança de energia disponíveis nos equipamentos (ex. configurar o computador para hibernar em períodos consideráveis de inatividade);
- ❖ Desligar, sempre que possível, os equipamentos da corrente elétrica, ao final do dia;
- ❖ Desligar o ar condicionado 15 minutos antes do encerramento do dia de trabalho;
- ❖ Privilegiar ventilação natural.





Água

- ❖ Utilizar uma garrafa de água reutilizável, de preferência de alumínio em vez de plástico.
- ❖ Consumir água dos dispensadores em detrimento da água embalada em garrafas de plástico;
- ❖ Usar a quantidade estritamente necessária de água para uma lavagem eficaz;
- ❖ Racionalizar a quantidade de sabonete a utilizar;
- ❖ Evitar fazer descargas de maior volume nos sistemas de dupla descarga (autoclismo eco eficiente);
- ❖ Não colocar, nas sanitas e lavatórios, produtos e objetos impróprios. Este comportamento é essencial, não só para o correto funcionamento da rede de esgotos, como também para o bom funcionamento das ETARs e minimização do risco de contaminação do meio ambiente





Papel

- ❖ Desmaterializar processos e optar por estruturas de arquivo digitais facilitando a transição para um sistema paper free;
- ❖ Adotar sistemas de notificação eletrônica de comunicações;
- ❖ Imprimir apenas o estritamente necessário, a preto e branco, frente e verso e, quando possível, duas ou mais páginas numa só folha;
- ❖ Em documentos para impressão, evitar usar fundos escuros com letras claras, ponderar a necessidade de fotografias e aproveitar ao máximo a área de impressão disponível por página;
- ❖ Reutilizar papel para efeito de rascunho.



Plástico

- ❖ Privilegiar a utilização de garrafas vidro ou garrafas e copos que sejam reutilizáveis e/ou recicláveis;
- ❖ Privilegiar utilização de sacos reutilizáveis e/ou recicláveis;
- ❖ Consumir água dos dispensadores em detrimento da água embalada em garrafas de plástico;
- ❖ Privilegiar produtos identificados com o rótulo Eco Label da União Europeia ou outras certificações relevantes, que garantam o cumprimento dos critérios de reparabilidade, reutilização e reciclagem;
- ❖ Promover o prolongamento da vida útil dos equipamentos elétricos e eletrónicos, manuseando o material segundo as instruções do fabricante.





Resíduos

- ❖ Fomentar a redução de resíduos, adotando vasilhames reutilizáveis para consumo de água e de outras bebidas, abdicando de palhinhas no consumo de bebidas, usando sacos reutilizáveis, entre outros;
- ❖ Realizar uma separação criteriosa dos resíduos recicláveis produzidos, respeitando as instruções de separação para as diferentes tipologias (embalagens de plástico e metal, embalagens de vidro e papel e cartão).
- ❖ Respeitar as regras de manuseamento, triagem e armazenamento dos resíduos perigosos produzidos;
- ❖





Mobilidade

- ❖ Privilegiar a videoconferência em detrimento das reuniões presenciais fora da empresa, evitando deslocações desnecessárias;
- ❖ Privilegiar a mobilidade suave, andando a pé;
- ❖ Privilegiar o uso de transportes públicos e, sempre que possível, os que possam ser movidos a energia renovável;
- ❖ Privilegiar, sempre que possível, a partilha de meio de transporte com colegas de trabalho;
- ❖ Optar por rotas que permitam uma condução mais suave e ecológica, tendo em atenção o fator distância e trânsito, minimizando o impacto da viagem



Eventos

- ❖ Valorizar fornecedores ambientalmente responsáveis;
- ❖ Promover a realização das inscrições para formações de forma eletrónica;
- ❖ Evitar o uso de materiais de utilização única ou não recicláveis, privilegiando materiais reutilizáveis, reciclados e recicláveis;
- ❖ Assegurar merchandising ecológico;
- ❖ Selecionar e preparar o espaço de formação de modo a beneficiar de iluminação natural;
- ❖ Separar e encaminhar adequadamente todos os resíduos produzidos, quer na montagem e preparação do espaço, quer no decorrer do evento;





Alimentação

- ❖ Privilegiar os espaços de alimentação da Forminho, evitando deslocações;
- ❖ Evitar o desperdício alimentar, servindo-se apenas do que se vai consumir e reutilizar as sobras sempre que possível;
- ❖ Optar pelo consumo de frutas e legumes da época;
- ❖ Consumir modernamente o café;
- ❖ Optar pelo consumo de alimentos não processados, biológicos e não embalados, sempre que possível;





FORMINHO

Morada

Quinta dos Apóstolos, nº. 40,
4700-143 – Braga

Telefone

+351 927 975 425

E-mail

geral@forminho.pt