



sonorgás



manual de boas práticas ambientais

Este guia é um instrumento auxiliar para aconselhar no dia a dia sobre a correcta gestão dos aspectos ambientais.

As boas práticas aqui resumidas devem ser olhadas como uma ferramenta que sensibiliza e conduz ao melhor desempenho ambiental.

São procedimentos simples, que concorrem para a redução dos desperdícios, com evidentes ganhos de produtividade.

Estas práticas elevam a qualidade de serviço e reduzem a pegada da empresa sobre o ambiente.

Faça bom uso deste guia, contribuindo para um melhor ambiente.

O ambiente agradece boas práticas ambientais a todos os trabalhadores, colaboradores e clientes da Sonorgás



CONSUMO DE ÁGUA

Objectivo

Optimizar o consumo e evitar / minimizar perdas

Boas Práticas

Adoptar práticas que possibilitem controlar e minimizar o consumo de água, como p.e., fechar as torneiras imediatamente após a sua utilização;

Mantenha em bom estado de funcionamento os equipamentos e instalação da rede de água (p.e. torneiras e canalizações) por forma a evitar perdas;

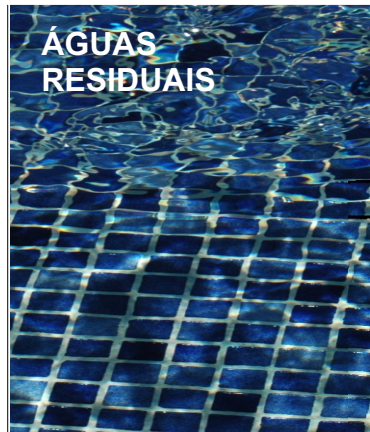
Promova e/ou comunique ao responsável pela manutenção das instalações sempre que detecte alguma fuga de água, para que esta seja reparada tão rápido quanto possível

Sabia que...

O consumo de água triplicou nos últimos 50 anos?!

De acordo com a ONU cada pessoa necessita de 110 litros de água por dia para satisfazer as necessidades de consumo e de higiene?!

Se ocorrer uma fuga de água correspondente a um fio de 4 mm, são desperdiçados 13260 litros num mês?!



ÁGUAS RESIDUAIS

Objectivo

Minimizar a produção de águas residuais

Boas Práticas

Evite e previna a descarga dos seguintes produtos no esgoto residual ou pluvial:

- Óleos e gorduras;
- Resíduos de Obras e Pinturas;
- Produtos classificados como perigosos, tóxicos, inflamáveis, explosivos, corrosivos...

Sabia que...

1 litro de óleo polui 1 milhão de litros de água?!

e que a regeneração de 1000 litros de óleo de cozinha permitem fabricar entre 920 e 980 litros de biodiesel?!



CONSUMO DE ENERGIA ELÉCTRICA

Objectivo

Optimizar o consumo de energia eléctrica

Boas Práticas

Adoptar práticas que possibilitem optimizar e minimizar o consumo de energia eléctrica, como p.e., utilização de lâmpadas de baixo consumo; Preferir equipamentos com melhor eficiência energética; Desligar todos os aparelhos que possam ser mantidos em standby; Desligar das tomadas os carregadores que não estiverem a ser utilizados; Apagar as luzes dos compartimentos que não são de utilização permanente; Sempre que possível utilize luz natural;

Sabia que...

Uma lâmpada economizadora consome cerca de 80% menos do que uma lâmpada incandescente normal com a mesma intensidade?!

O consumo de electricidade de uma habitação corresponde em média a uma emissão de 450 milhões de Kg de Co2?!

CONSUMO DE GÁS

Objectivo

Optimizar o consumo de gás

Boas Práticas

- Cerca de 50% do consumo de energia nas casas dá-se na cozinha e na casa de banho, por isso, ligue a boca do fogão apenas quando já lá estiver a panela ou o tacho em que vai cozinhar, assegurando-se que tem todos os ingredientes e utensílios necessários para a sua confecção ao seu lado. Qualquer tempo perdido, é gás desperdiçado.
- Quando as panelas já estiverem a ferver, reduza a intensidade da chama. Uma chama enorme não vai aumentar a temperatura, nem acelerar a confecção, por isso, opte por uma chama menor e uma poupança maior.
- Habitue-se a cozinhar com os testos nas panelas! Vai evitar que o calor se evapore o que, por sua vez, vai diminuir o tempo de cozedura e, consequentemente, a quantidade de gás utilizada.
- Cozinhe sempre numa boca adequada ao tamanho da panela que está a utilizar, ou seja, não coloque uma panela pequena numa boca enorme metade do calor será perdido através dos lados e não ganha nada com isso! Sempre que possível, escolha as bocas mais pequenas: consomem até 10% menos gás do que as bocas maiores.
- Para poder cozinhar de forma eficiente, certifique-se que as chamas do fogão estejam sempre uniformes e azuis. Se verificar que não o estão ou que apresentam uma cor amarela ou alaranjada, pode significar que existe uma obstrução nas passagens do ar ou até mesmo do gás. Apesar de não passar para a chama, o gás está a ser queimado e desperdiçado.
- Desligue a boca do fogão alguns minutos antes do previsto o calor acumulado encarregar-se-á de terminar a confecção dos alimentos.
- Desligue o esquentador ou a caldeira se não o vai utilizar durante longos períodos por exemplo, quando sai de casa de manhã e antes de se deitar.
- No Verão, diminua a temperatura da água no esquentador ou caldeira.
- Reduza o tempo que demora a tomar um duche e evite banhos de imersão.
- Se tem por hábito deixar o aquecimento central ligado durante a noite ou mesmo durante o dia, para que quando chegue a casa já está tudo quente, opte por baixar a temperatura.

Sabia que...

- Ao reduzir o consumo de gás está a preservar estes recursos energéticos não renováveis?!
- Ao reduzir o consumo de gás está a manter o ambiente mais limpo, pois diminui as emissões resultantes da queima deste combustível?!



RESÍDUOS SÓLIDOS



Objectivo

Diminuir a produção e otimizar a valorização dos resíduos

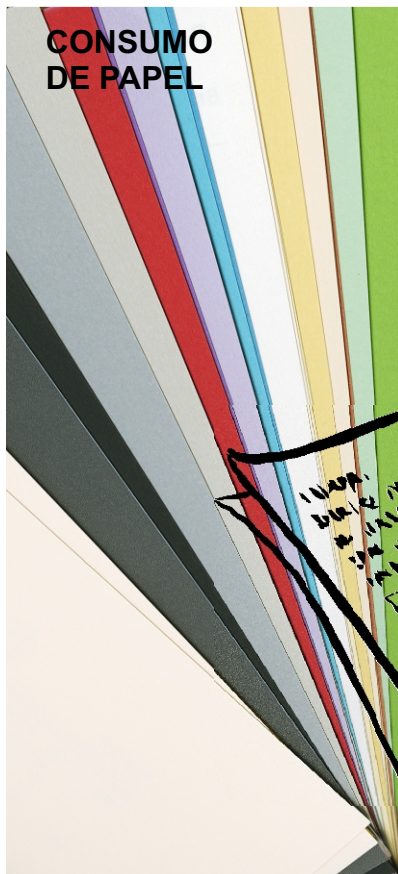
Boas Práticas

- Promova a separação dos resíduos, colocando-os no contentor próprio, separando os tinteiros, tonners, papel, cartão, baterias, vidro...
- Não misture resíduos no mesmo contentor;
- Reutilizar o mesmo copo e colher de plástico, ou garrafa, de forma a minimizar a produção de resíduos de embalagens;
- Opte por adquirir produtos em embalagens de grandes capacidades;
- Imprima somente um documento, caso não tenha alternativa. Dê preferência à impressão "frente e verso";
- Utilize o email em detrimento de cartas e fax;
- Optar por equipamentos e materiais com maior e melhor tempo de vida;
- Reencaminhar os resíduos para entidades licenciadas.

Sabia que...

- Reciclar 1 tonelada de papel / cartão poupa 20 árvores ou contribui para economizar 10 m³ de água?!
- Produzir papel reciclado requer muito menos energia?!
- Reciclar 1 Kg de vidro permite fabricar 1 Kg de vidro novo e que a energia poupada com a reciclagem de 1 garrafa de vidro de 1 litro equivale a um consumo de 9 litros de gasolina?!
- A reciclagem de 1 garrafa de vidro de 1 litro permite economizar energia suficiente para manter acesa 1 lâmpada de 100W durante 4 horas?!
- Os vidros se não forem reciclados demoram a decompor-se cerca de 1000 anos?!
- O alumínio (das latas, p.e.) pode ser indefinidamente derretido e reciclado;
- O plástico não se decompõe, mas pode ser reciclado?!

CONSUMO DE PAPEL



Objectivo

Optimizar o consumo de papel e evitar desperdícios

Boas Práticas

- Imprimir, escrever e fotocopiar em frente e verso;
- Utilizar o verso das folhas usadas para rascunhos e apontamentos;
- Evitar as impressões desnecessárias;
- Trabalhar em suporte informático, sempre que possível;
- Sempre que comprar papel, independentemente do seu destino final opte por adquirir papel reciclado. Para além de poupar árvores, está a apoiar o esforço colectivo pró-reciclagem;
- O papel que é adquirido em resmas está disponível em várias gramas, quanto mais grosso é o papel consequentemente também gasta mais árvores. Para o uso diário, escolha sempre um papel mais fino, guardando o melhor para trabalhos e apresentações especiais;
- Crie o hábito de pré-visualizar todos os documentos antes de dar a ordem de impressão assim, pode verificar a formatação, evitando gastar papel em vão porque só decidiu fazer a revisão depois do documento impresso;
- Adira ao homebanking e à consulta de facturas online (telefone, telemóvel, electricidade...) para reduzir na quantidade de correspondência que recebe dos bancos e de outras entidades;
- Promova a reciclagem do papel usado.

Sabia que...

- Cada 50 Kg de papel reciclado poupa o corte de 1 árvore adulta?!
- A reciclagem de 1 tonelada de papel economiza 328 kg de petróleo?!
- Para produzir 1 tonelada de papel são necessárias 2 a 3 toneladas de madeira, uma grande quantidade de água (mais do que qualquer outra actividade industrial), e muita energia (está em quinto lugar na lista das que mais consomem energia)?!
- Segundo a organização Save a Tree, para fazer apenas setecentos sacos de papel, é preciso uma árvore de quinze a vinte anos de idade



EMISSIONES

Objectivo	Boas Práticas	Sabia que...
Optimizar o consumo de gás	<ul style="list-style-type: none">• Prefira viajar de comboio ao invés do avião;• Promova a presença de plantas naturais, funcionam como filtro natural de ar;• Consuma produtos locais, evitando o transporte de longas distâncias;• Sempre que possível desloque-se a pé ou de bicicleta, ou utilize os transportes colectivos;• Adira ao <i>carpooling</i>: partilhe o veículo com colegas ou vizinhos nos percursos diários comuns;• Pratique uma condução ecológica (menor consumo de combustível e menos emissões gasosas), evitando travagens e acelerações bruscas;• Verifique periodicamente a pressão dos pneus do seu veículo, evitando o aumento do consumo de combustível e, consequentemente, das emissões gasosas;• Garanta a manutenção preventiva do seu veículo;• Planeie o itinerário antes de realizar uma viagem;• Se tem um carro a gasóleo, aplique um filtro de partículas, um dos maiores poluentes nas cidades, evitando a penalização fiscal;• As instalações industriais com emissões relevantes de poluentes atmosféricos, devem adoptar medidas mitigadoras dos efeitos associados, assegurando o cumprimento dos valores-limite de emissão.	<ul style="list-style-type: none">• Na EU, 80% das viagens de passageiros efectuem-se em carro particular, 8% em autocarro, 6% em comboio e 5% de avião?!• O consumo de energia dos autocarros ou dos comboios é 3 a 5 vezes mais eficiente do que o do carro, por pessoa e por km, em plena carga?!• Os automóveis particulares são a principal causa de poluição de ar resultante do transporte urbano?!



CONSUMOS DE TINTEIROS E TONNERS

Objectivo	Boas Práticas	Sabia que...
Optimizar o consumo de impressoras e fotocopiadoras	<ul style="list-style-type: none">• Imprimir somente se estritamente necessários;• Imprimir a preto e branco sempre que possível;• Activar o modo de poupança de toner ao imprimir;• Opte por utilizar tinteiros e toners recicláveis, sempre que possível;• Promova a reciclagem de tinteiros e toners, pois ao reciclar este tipo de produto evita que produtos poluentes e não biodegradáveis sejam depositados na Natureza.	<ul style="list-style-type: none">• São necessários 5 litros de petróleo para produzir um único tinteiro novo?!• Um tinteiro para impressão a laser colocado num aterro poderá levar até 450 anos para se decompor?!

Este manual de boas práticas ambientais insere-se no contexto da política de sustentabilidade que a Sonorgás assumiu, no âmbito do Plano de Promoção do Desempenho Ambiental, promovido pela Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos.

Proteger o ambiente deve ser uma tarefa de todos. Os pequenos gestos do nosso quotidiano podem ser contributo importante para a preservação ambiental.

Apelamos à participação activa de todos os cidadãos. Se tem este manual consigo, faça dele o melhor uso. Lembre-se que ao aplicarmos as recomendações aqui expressas estamos a contribuir para a sustentabilidade do planeta. O planeta agradece.



Vila Real:

Rua 31 de Agosto, nº 12 Tel.: 259 348 630

Lisboa:

Rua Castilho, nº 5 - 2º S/loja zona L3

Arcos de Valdevez - Ponte da Barca:

Edifício Sá Taqueiro, nº57, Novelhos - Tel.: 258 518 044

Macedo de Cavaleiros:

Rua Fernando Pessoa - Tel.: 278 431 164

Mirandela:

Rua da República, nº 293 - Tel.: 278 203 606

Peso da Régua - Santa Marta de Penaguião:

Av. Dr. Manuel de Arriaga, nº1385, R/C Esq - Tel.: 254 109 936

Póvoa de Lanhoso:

Edifício S. José, Tel: 253 738 397



Edição da Sonorgas, S.A.
Rua, 31 de Agosto, nº 12 Tel.: 259 348 630
5000 - 305 Vila Real

Impressão:
Minerva Transmontana, Tip. Lda. - Vila Real
5 000 exemplares

apoio:

