

POLÍTICA DE SUSTENTABILIDADE

BOAS PRÁTICAS PARA UM CONSUMO SUSTENTÁVEL

APDL

ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS
DO DOURO E LEIXÕES, S.A.



ÍNDICE

	INTRODUÇÃO	1
	1. RESÍDUOS DOMÉSTICOS	2
	1.1 Objectivo	3
	1.2 Sabia que...	3
	1.3 O que fazer	4
	1.4 Alguns factos para reflectir	6
	1.5 Boas Práticas no Porto de Leixões	8
	2. ÁGUA PARA CONSUMO	10
	2.1 Objectivo	11
	2.2 Sabia que...	11
	2.3 O que fazer...	12
	2.4 Alguns factos para reflectir	14
	2.5 Boas Práticas no Porto de Leixões	15
	3. ENERGIA ELÉCTRICA	16
	3.1 Objectivo	17
	3.2 Sabia que...	17
	3.3 O que fazer	18
	3.4 Alguns factos para reflectir	20
	3.5 Boas Práticas no Porto de Leixões	21
	4. OUTRAS BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS	22

INTRODUÇÃO



Consumo Sustentável significa saber usar os recursos naturais, de forma adequada, para satisfazer as nossas necessidades sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras.

Isto não exige um grande esforço. Basta fazer uma breve reflexão sobre como agimos e fazer pequenas mudanças nos nossos comportamentos e hábitos.

Prestar um pouco de atenção ao que nos rodeia irá permitir reduzir ou eliminar desperdícios e, por conseguinte, poupar recursos naturais, evitar poluir o meio ambiente e, ao mesmo tempo, conseguir ganhos económicos.

Este documento reúne algumas boas práticas a implementar no nosso quotidiano, quer na empresa quer em casa, para a valorização dos resíduos que produzimos e para a racionalização do consumo de energia eléctrica e de água.

**TODOS TEMOS
UM PAPEL IMPORTANTE
NA TRANSFORMAÇÃO
DE VELHOS HÁBITOS,
VALORES E PADRÕES
EM NOVAS E BOAS
PRÁTICAS PARA A
SUSTENTABILIDADE.**

**Leia, partilhe,
divulgue e faça a sua parte!**



1. RESÍDUOS DOMÉSTICOS

1.1 OBJECTIVO

 **FOMENTAR A
VALORIZAÇÃO
DOS RESÍDUOS.**

Porque:

- Evita a poluição do meio ambiente;
- Não é viável colocar todos os resíduos em aterros sanitários;
- A separação adequada de resíduos na fonte permite uma maior percentagem de valorização dos resíduos;
- Reduz o consumo de matérias-primas e preserva assim os recursos naturais;
- Traduz-se em poupança de energia.

1.2 SABIA QUE...

- Em 2010 a APDL geriu 3.568 toneladas de resíduos, resultantes da sua própria actividade, da limpeza da área portuária e da recolha de navios.
- 29% dos resíduos geridos pela empresa foram reencaminhados para valorização total, resultado da correcta separação dos mesmos.
- A média anual de resíduos sólidos urbanos produzida pelos portugueses é de cerca de 500 Kg por pessoa.
- Em Portugal, 63% do lixo criado é depositado em aterros sanitários, 19% é incinerado, 10% é alvo de compostagem e apenas 8% é reciclado.

1.3 O QUE FAZER...

COMPORTAMENTO COMO CONSUMIDOR, NO SEU QUOTIDIANO, NA EMPRESA OU EM CASA:

- Separar os resíduos conforme o respectivo tipo e colocá-los nos recipientes próprios dos Ecopontos.

A APDL faz a separação dos resíduos orgânicos na sua cantina. Quando a utilizar não coloque os guardanapos usados ou as tampas das garrafas no prato, assim ajudará a aumentar o seu potencial de valorização.

- Separar os resíduos perigosos, como pilhas, baterias, lâmpadas, tinteiros, toners, electrodomésticos, etc.

Muitos destes resíduos podem ser entregues nas lojas quando adquire produtos novos (ex.: pilhas, baterias, electrodomésticos, pneus, telemóveis...). Prefira pilhas recarregáveis.

- Entregar os medicamentos que não necessita ou que estão fora do prazo de validade numa farmácia.
-

- Se precisar de deitar fora objectos volumosos, informe-se junto da Câmara Municipal para saber como fazer.

A madeira pintada pode demorar 13 anos a degradar-se.

- Guardar os óleos alimentares usados em garrafas ou garrafões de plástico e coloca-los no óleo (existentes em alguns supermercados). Se não existir nenhum óleo na sua área de residência, então coloque as garrafas com o óleo no contentor dos resíduos sólidos urbanos.

Muitos restaurantes já enviam os seus óleos para reciclagem e não se importam de receber também os óleos de particulares.

- Quando for às compras leve sacos reutilizáveis, evite usar sacos de plásticos descartáveis.

Um saco de plástico pode demorar até 500 anos a degradar-se na natureza!

- Se tiver um quintal, faça a compostagem dos resíduos de jardim e de alguns resíduos orgânicos, produzindo assim um composto que poderá utilizar para fertilizar o seu terreno.

3 kg de resíduos orgânicos podem produzir 1 kg de composto.

- Armazenar os resíduos em local apropriado, respeitando as condições de segurança relativas às características que conferem perigosidade aos resíduos, de forma a evitar a possibilidade de derrame de substâncias perigosas, incêndio ou explosão.

Não efectuar o armazenamento temporário de resíduos de forma adequada causa danos ao ambiente e à saúde humana.

**VEJA OS RESÍDUOS
COMO UM RECURSO,
E NÃO COMO LIXO!**

1.4 ALGUNS FACTOS PARA REFELECTIR

- Os filtros dos cigarros e as pastilhas elásticas demoram aproximadamente 5 anos a degradarem-se na natureza.
- 1 ton de PET (plástico usado, por exemplo, nas garrafa de água) permitem produzir 2000 calças em poliéster.
- A energia poupada com a reciclagem de 1 garrafa de L de vidro pode manter acesa 1 lâmpada de 100W durante 4 horas e corresponde a poupar 9 litros de gasolina.
- Reciclar 1 lata de alumínio equivale a poupar a energia necessária para manter acesa 1 lâmpada de 100W durante 100 horas.

A MAIORIA DOS RESÍDUOS PODE SER REAPROVEITADO E TRANSFORMADO EM NOVOS PRODUTOS E MATÉRIAS-PRIMAS.

COMO SEPARAR:

Escorrer todo o conteúdo das embalagens. No caso de embalagens de cartão ou plástico espartilhá-las a fim de reduzir o seu volume, permitindo aumentar a capacidade de armazenamento em casa e no Ecoporto. Devem também ser retiradas as tampas das embalagens se não forem do mesmo material das mesmas.



VIDRO – Ecoporto Verde

Depositar: Garrafas e garrafões de vidro, frascos e boiões.

Não depositar: Loiças e cerâmicas (pratos, copos, chávenas, jarras...), janelas, vidraças, espelhos nem materiais de construção civil, tampas, rolhas, cristal, pirex, lâmpadas, embalagens de cosméticos e perfumes, frascos de medicamentos.

PAPEL E CARTÃO – Ecoporto Azul

Depositar: Embalagens de cartão (ex.: caixas de cereais e de bolachas, caixotes de cartão liso e canelado...), sacos de papel, papel de embrulho e de escrita, jornais e revistas.

Não depositar: Embalagens de cartão com gordura (ex.: pacotes de batatas fritas e aperitivos e caixas de pizza), sacos de cimento, embalagens de produtos químicos, papel de alumínio, papel autocolante, fotografias, papel de cozinha, guardanapos e lenços de papel sujos, toalhetes, fraldas embalagens de papel metalizado ou plastificado, embalagens que tenham contido produtos tóxicos e perigosos, radiografias e papel químico.

EMBALAGENS DE PLÁSTICO E DE METAL – Ecoporto Amarelo

Depositar: Latas de bebidas, latas de conserva, tabuleiros de alumínio, aerossóis vazios e outras embalagens de metal, esferovite limpa, garrafas e garrafões de plástico, sacos de plástico, embalagens de alimentos líquidos (leite, sumos).

Não depositar: Electrodomésticos, pilhas e baterias, objectos que não sejam embalagens, (ex: tachos, panelas, talheres, ferramentas...), borrachas, couro, seringas e carpetes, embalagens de plástico que tenham contido gorduras (ex.: garrafas de óleo e pacotes de manteiga) ou produtos tóxicos e perigosos.

RESÍDUOS ORGÂNICOS – Compostagem caseira

Depositar: Relva cortada e ervas daninhas, bocados de fruta e legumes, pedaços de madeira e ramos cortados, folhas de árvores e arbustos, serradura e aparas de madeira, saquetas de chá e borras de café, cascas e caixas de ovos, cinza de madeira, pedaços de cartão ou de jornal.

1.5 BOAS PRÁTICAS NO PORTO DE LEIXÕES

Os resíduos da actividade portuária, como por exemplo a madeira, sucata, papel e cartão, são armazenados no Ecocentro existente no interior do porto.



Os depósitos com resíduos líquidos encontram-se armazenados sobre paletes de retenção, para evitar que se contamine o solo, caso haja algum derrame do produto.



A recolha dos resíduos sólidos urbanos no porto é efectuada todos os dias úteis, para evitar o aparecimento de animais indesejáveis, maus cheiros ou a formação de lixiviados.



A limpeza da área portuária é efectuada diariamente sendo os resíduos dos terraplenos separados, sempre que possível, durante esta operação e colocados no Ecocentro do porto.



A APDL responsabiliza-se pelos resíduos recolhidos a navios, garantindo um sistema de recolha em horário permanente, tendo para o efeito um contrato com duas empresas habilitadas para fazer a gestão desses resíduos.



A APDL promove a limpeza da área molhada do porto, possuindo para o efeito uma embarcação para a recolha dos resíduos, fundamentalmente provenientes do rio Leça.



Os resíduos dos alimentos produzidos na cantina da APDL são enviados para compostagem, de onde resulta um correctivo agrícola orgânico denominado de composto.

A APDL promove a limpeza das praias do Porto e de Matosinhos que se encontram na sua área de jurisdição, sendo os resíduos recolhidos geridos pelas respectivas Câmaras Municipais.

Um bom exemplo de redução do consumo de *matérias-primas* e de redução de resíduos de papel são os envelopes utilizados no nosso correio interno. Estes podem ser reutilizáveis até 6 vezes no caso dos envelopes pequenos e até 9 vezes no caso dos envelopes grandes.



**Do velho se faz novo!!!
RECYCLE!**



2.

ÁGUA PARA CONSUMO

2.1 OBJECTIVO

➔ **RACIONALIZAR
O CONSUMO
DE ÁGUA.**

Porque:

- Reduzir o consumo de água é poupar um recurso escasso;
- Reduzir os desperdícios e efectuar um melhor controlo da sua utilização corresponde a poupar dinheiro e tornar sustentável a sua utilização.
- Evitar a contaminação das águas residuais por produtos perigosos e nocivos para o ambiente é evitar que o seu tratamento seja mais oneroso para todos.

2.2 SABIA QUE...

- Em 2010 o consumo de água pela APDL foi de **27.248m³**, (cerca de 27.248.000 litros), nos seus serviços administrativos e regas. Este valor representa 37% do consumo total de água do Porto de Leixões e corresponde a uma média de 74.652 litros de água por dia e 127.900 litros de água por trabalhador/ra, nesse ano.
- Em Portugal, a **média diária de consumo de água por pessoa ronda os 300 litros de água no Inverno e 450 no Verão**. Os banhos e as descargas de autoclismo representam dois terços do consumo diário.

2.3 O QUE FAZER...

COMPORTAMENTO COMO CONSUMIDOR, NO SEU QUOTIDIANO, NA EMPRESA OU EM CASA:

- **Utilizar equipamentos que permitam reduzir o consumo de água, como torneiras com redução de caudal, torneiras de pressão, autoclismos com descargas controladas, etc.**

A água é um recurso escasso. Apenas 0,6% da água existente no planeta está disponível para utilização directa.

- **Manter em bom estado de conservação os equipamentos e instalações da rede interna de água potável (torneiras e canalizações) de forma a evitar perdas de água.**

Uma torneira a pingar durante 24 horas, de 5 em 5 segundos, perde 3 litros de água, o que corresponde a mais de 1.000 litros de água por ano.

- **Não deitar produtos nocivos para o ambiente no esgoto de águas residuais, como gorduras e óleos, tintas, produtos perigosos, tóxicos ou corrosivos.**

Consultar os rótulos das embalagens dos produtos e verificar se são nocivos para o ambiente. Evitar produtos com fosfatos e cloro.

- **Evitar regar no período do dia mais quente, há mais desperdício de água por evaporação, e investir em equipamentos de rega eficientes (gota a gota, aspersão).**

Há diferentes tipos de rega para os diferentes tipos de solo e para cada tipo de planta.

- **Fechar a torneira sempre que não está a usar a água (enquanto escova os dentes, enquanto se ensaboa, por exemplo) e certificar-se que ficou bem fechada depois de a utilizar.**

O caudal médio de uma torneira é de 6 litros por minuto. Pode poupar-se quase 10 000 litros de água por ano, se não ficar a correr quando não é necessária.

Outras formas de poupar água:

- Evitar fazer descargas desnecessárias do autoclismo, se possível, instalar um autoclismo de dupla descarga;
- Não utilizar a sanita como caixote do lixo, não depositar beatas de cigarros, restos de comida, cabelos, cotonetes ou outros resíduos;
- Ficar atento às fugas de água em casa ou na empresa, um orifício de 2 mm deitará fora 3.200 litros de água por dia;
- Usar a quantidade mínima de detergente necessário para uma lavagem eficaz, evitando a poluição da água por detergentes;
- Não lavar a louça com água corrente, nem em pequenas quantidades, é preferível juntar a louça e lavá-la apenas 1 ou 2 vezes por dia;
- Usar a máquina de lavar-louça e roupa apenas quando completamente carregadas e utilizar sempre baixas temperaturas, assim poupa-se também energia.
- Nas lavagens do carro, varandas ou pátios de casa, optar pelo balde de água e vassoura em vez da mangueira.

2.4 ALGUNS FACTOS PARA REFLECTIR

- A água é um recurso tão escasso que a 22 de Março de 1992 a ONU (Organização das Nações Unidas) instituiu o “Dia Mundial da Água”, publicando um documento intitulado “**Declaração Universal dos Direitos da Água**”.
- A água na superfície terrestre ocupa quase 70% do território do planeta, no entanto, **apenas 3% é água doce** (e só uma pequena percentagem destes 3% estão disponíveis para consumo directo). Apenas 35% da população mundial tem acesso a água potável.

- **Quanta água gasta diariamente?**

Duche de 5 minutos: 60 litros

Banho de imersão: 180 litros

Lavar os dentes com água a correr: 10 a 30 litros

Descarga de autoclismo: 6 a 10 litros

Máquina de lavar louça: 25 a 60 litros

Máquina de lavar roupa: 60 a 90 litros

2.5 BOAS PRÁTICAS NO PORTO DE LEIXÕES

Com o objectivo de reduzir o consumo de água potável pela empresa foram executados furos de água doce, destinada à rega das áreas ajardinadas e à rega da carga portuária, evitando assim o uso da água da rede para estas actividades.



Para evitar perdas e usos indevidos da rede de abastecimento de água do porto, foi realizada a alteração física da rede de água, consubstanciada na alteração das tomadas de abastecimento dos navios nos cais do porto.

Com o objectivo de reduzir os desperdícios e efectuar um melhor controlo da utilização da rede de água, foi instalado um sistema de telemetria, que consiste num sistema de leitura digital dos contadores, que permite medições mais frequentes, detecção de fugas e emissão de alarmes de intervenção.

Promoveu-se a redução do consumo de água da rede pública, utilizada na rega de áreas ajardinadas, através da implementação de um sistema racional de rega, com a instalação de pluviómetros em algumas áreas, evitando assim o sistema de programação manual mais susceptível de provocar desperdícios.

**NÃO DESPERDICE ÁGUA.
É UM RECURSO NATURAL ESCASSO.**



3. ENERGIA ELÉCTRICA

3.1 OBJECTIVO

 **REDUÇÃO DO
CONSUMO DE
ENERGIA ELÉCTRICA.**

Porque:

- Reduz o consumo de matérias-primas e, conseqüentemente, reduz o consumo de recursos naturais;
- Reduz as emissões de gases com efeito de estufa;
- Reduz os custos associados ao consumo de energia eléctrica.

3.2 SABIA QUE...

- Em 2010 a APDL consumiu 4.053.331 KW de electricidade, o que corresponde a uma média de 11.105 KW por dia e a 19.029 KW por trabalhador.
- Existe um Plano Nacional de Acção para a Eficiência Energética – “Portugal eficiência 2015”- que tem como objectivo convergir a média nacional de intensidade energética (energia final/PIB), que é de 143 (ton. equivalentes de petróleo por milhão de Euros do PIB), com a média da UE, que é de 120.

3.3 O QUE FAZER...

COMPORTAMENTO COMO CONSUMIDOR, NO SEU QUOTIDIANO, NA EMPRESA OU EM CASA:

- **Desligar as luzes do gabinete quando se ausentar para almoçar e no final do dia de trabalho. E lembre-se também de desligar as luzes de locais vazios.**

A UE tem como objectivo para 2020 a redução de 20% do consumo de energia face ao consumo actual. Ajude a cumprir este objectivo.

- **Manter as luzes artificiais desligadas sempre que houver luz natural suficiente. Sempre que os interruptores instalados permitirem desligar as luzes por fiadas deve adequar a sua utilização à necessidade de iluminação da sala.**

As emissões de CO₂ produzidas pelos combustíveis fósseis usados na produção de energia estão a provocar alterações climáticas graves.

- **Evitar utilizar mais do que uma lâmpada na mesma divisão da casa e dar preferência às lâmpadas de baixo consumo.**

2 lâmpadas de 50W consomem mais 25% de electricidade do que 1 de 100W.

- **Desligar o monitor do computador quando sair do local de trabalho ao final do dia.**

O monitor corresponde a cerca de 80% do consumo de energia de um computador.

- **Evitar utilizar o ar condicionado sempre que possível e quando o utilizar não deixar as portas e janelas abertas do compartimento onde está o aparelho.**

Estabelecer o "set-point" de conforto controlando a temperatura de aquecimento para os 20°C e a de arrefecimento para os 25°C.

- **Comprar equipamentos com melhor performance energética, visível na sua etiqueta energética, e mantê-los sempre em bom estado de conservação.**

Actualmente, 28% da população mundial consome 77% da energia total produzida, enquanto 72% vivem com os restantes 23%.

- **Apenas imprimir quando necessário. Além da poupança de papel e tinta evita o desperdício de energia.**

Imprima as versões provisórias em escala reduzida e imprima sempre duas páginas por folha.

- **Retire das tomadas os carregadores de aparelhos electrónicos, eles consomem energia mesmo não estando ligados a nenhum aparelho e não deixe os aparelhos electrónicos em *stand by*.**

Um aparelho em *stand by* gasta 1/4 da energia.

3.4 ALGUNS FACTOS PARA REFLECTIR

- **Portugal apenas produz cerca de 15% da energia que consome**, dependendo fortemente de países fora da UE para satisfazer as suas necessidades de combustíveis fósseis necessários à produção de energia, tendo das percentagens de dependência energética do exterior mais elevadas da EU (acima dos 85%). Esta dependência estratégica tem custos económicos e ambientais muito elevados.
- A classificação da eficiência energética de um electrodoméstico vai de A (mais eficiente) a G (menos eficiente), correspondendo à menor ou maior energia que consomem para realizar as suas funções. A título de exemplo, no caso das máquinas de lavar roupa e para a mesma função, uma máquina de classe B pode consumir cerca de 21% mais de energia do que uma de classe A.
- A produção de energia, com base em recursos fósseis (petróleo, gás natural e carvão), contribui de forma significativa para a degradação do meio ambiente, já que as emissões de CO₂, produzidas pelo homem, advêm maioritariamente da queima daqueles recursos para a produção de electricidade e nos transportes. Devemos incentivar a implementação da produção de energia a partir de fontes renováveis.

3.5 BOAS PRÁTICAS NO PORTO DE LEIXÕES

Em 2009 iniciou-se o processo de instalação de sistemas de **regulação do fluxo de iluminação nas zonas exteriores públicas**, da área portuária, estando já instalados nos parques de estacionamento, fachadas dos edifícios, zonas ajardinadas e terraplenos da área portuária.

Estes sistemas permitem reduzir em 39,5% o consumo de energia eléctrica em iluminação pública exterior, que corresponde a uma poupança de 142.714 KWh e permite diminuir a emissão de 57,1 Ton de CO₂.

Em algumas zonas dos edifícios administrativos, (corredores e instalações sanitárias), foram já colocados sensores de movimento e de luminosidade e foram substituídas as lâmpadas normais por economizadoras.

Em 2009 foi realizada uma auditoria energética no edifício administrativo central, com o objectivo de elaborar um diagnóstico energético-ambiental e respectivos planos de melhoria, para a implementação de medidas de racionalização energética e melhoria da qualidade do ar.

A APDL tem desde 2009 uma política activa de substituir as unidades de Aparelhos de Ventilação e Ar Condicionado que contêm gases nocivos para o ambiente. Prevê-se que em 2013 este programa esteja concluído.

A poupança de energia é a primeira fonte de energia ao nosso alcance. POUPE ENERGIA.



4. OUTRAS BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

EVITAR DESPERDIÇAR PAPEL

- Usar sempre que possível papel reciclado. Cada tonelada deste papel evita o corte de 15 a 20 árvores, poupa 400m² de água e 500 KWh de electricidade;
- As fibras utilizadas para a produção de papel apenas podem ser recicladas um número limitado de vezes.

A DESFLORESTAÇÃO CONTRIBUI PARA 20% DAS EMISSÕES GLOBAIS DE CO₂

MINIMIZAR A PRODUÇÃO DE RUÍDO

- Não realizar actividades ruidosas nos dias úteis das 22 às 7 horas, aos fins-de-semana e aos feriados;
- Ao utilizar equipamento e máquinas verificar se não ultrapassam os níveis de ruído permitidos por lei e aplicar as medidas correctivas necessárias para minimizar o ruído;
- A emissão de ruído incómoda, causa stress e cansaço. FAÇA SILÊNCIO!

EVITAR VIAGENS DE AUTOMÓVEL DESNECESSÁRIAS

- Estará a contribuir para reduzir a poluição atmosférica;
- Estará a consumir menos energia;
- Estará a evitar produzir ruído.

Rótulo Ecológico Europeu

A necessidade de fomentar cada vez mais as escolhas pró-ambientais dos consumidores levou a que os Estados-Membros e a Comissão Europeia criassem o **Sistema do Rótulo Ecológico Europeu**. Criado em 1992, o Rótulo Ecológico da UE é um instrumento que promove produtos e serviços com impacto ambiental reduzido.

Foram já estabelecidos e aprovados critérios ecológicos para vários produtos de uso corrente: lâmpadas, papel de cópia, tintas, vernizes, colchões, revestimentos duros para pavimentos, produtos têxteis, televisores, calçado, computadores, detergentes, electrodomésticos, etc.

Algumas características importantes destes produtos:

- Utilizam menos energia, oferecendo o mesmo ou melhor desempenho do que produtos semelhantes;
- Duram mais, pois têm um design mais duradouro e garantia de disponibilidade de peças sobresselentes;
- São mais facilmente recicláveis, devido aos materiais utilizados;
- Não contêm determinadas substâncias perigosas;
- Consomem menos recursos naturais (como água ou matérias primas);
- Têm um impacto reduzido no meio aquático;
- O risco de alergias é menor.

Símbolo do rótulo ecológico da E.U.



**PROCURE OS PRODUTOS
COM ESTE RÓTULO QUANDO
FOR ÀS COMPRAS.**

Implemente e pratique as boas práticas deste guia!

NOTA:

Este documento foi elaborado no âmbito da Política de Sustentabilidade da empresa e pretende ser um instrumento de comunicação interno de incentivo na adopção de práticas sustentáveis, em relação à separação dos resíduos e ao consumo da água e energia, pelos trabalhaores/ras da empresa, no seu quotidiano, em casa ou no trabalho.

Será editado uma única vez em papel, ficando disponível em formato electrónico, para consulta, no portal interno da empresa.

Porto de Leixões, Dezembro 2011

APDL, S.A.
Apartado 3004
4451-851 Leça da Palmeira
Portugal
T. 351 22 999 07 00
F. 351 22 999 07 01
correio@apdl.pt

www.portodeleixoes.pt