

# MANUAL DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

---

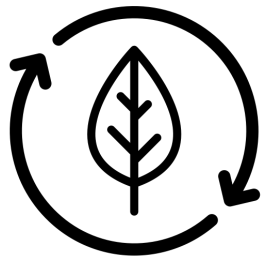
2016.01.28 | REV. 03



## Índice

- 03 Introdução
  - 06 Boas Práticas Ambientais
  - 07 Consumo de Água
  - 09 Efluentes Líquidos
  - 11 Emissões Atmosféricas
  - 13 Energia
  - 15 Resíduos
  - 18 Ruído
  - 20 Produtos Químicos e sua Armazenagem
  - 23 Consumo de Tinteiros | Toners | Papel
  - 24 Conclusão
-

## Introdução



*“Tão importante quanto semear flores, é semear ideias.  
Fale com outras pessoas sobre a importância de cuidar do planeta.  
Vai contribuir para o florescimento de uma ótima causa.”*

*Deivison Cavalcante Pedroza*

---

## Introdução



### MENSAGEM DA ADMINISTRAÇÃO

A Administração da PLM reconhece que os problemas ambientais são de uma importância crescente a todos os níveis de atividade económica e considera que deverá integrar as questões ambientais e sociais como parte das prioridades da organização.

Consciente das responsabilidades na promoção da melhoria contínua do seu desempenho ambiental, a PLM reúne neste Manual de Boas Práticas Ambientais as principais recomendações aplicáveis à sua atividade e define linhas de orientação de carácter voluntário, traduzidas num conjunto de medidas práticas, as quais visam melhorar comportamentos, práticas, atitudes e promover o desenvolvimento sustentável.

A implementação de um Sistema de Gestão Ambiental justifica-se pela necessidade de melhorar o comportamento ambiental da PLM, e o envolvimento dos seus Colaboradores e Fornecedores de Serviços Externos.

Hoje é sabido que, se por um lado é necessário garantir a consciencialização de todos os Colaboradores para as questões ambientais relacionadas com a empresa, por outro, é também necessário salvaguardar que os serviços prestados por cada um Fornecedores e Prestadores de Serviços não afetam a capacidade da PLM de gerir os seus aspetos ambientais.

Nesse sentido, a PLM pretende desenvolver uma cultura ambiental integrada na gestão da organização, garantindo que esta responde aos requisitos legais, identifica situações de não conformidade ou de potencial não conformidade relativamente aos requisitos legais aplicáveis à atividade, e utiliza o seu poder de influência ao nível da atuação ambiental junto dos seus Colaboradores, Fornecedores e Prestadores de Serviços para contribuir na minimização dos impactes ambientais.

**Presidente da Administração**

---

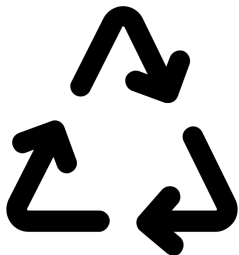
## Introdução



O Planeta agradece a todos os Colaboradores,  
Fornecedores e Prestadores de Serviços da PLM a adoção de  
Boas Práticas Ambientais!

---

## Boas Práticas Ambientais



O presente capítulo encontra-se dividido em nove áreas temáticas - **Água, Efluentes Líquidos, Emissões Atmosféricas, Energia, Resíduos, Ruído, Produtos Químicos, Consumo de Papel e Consumo de Tinteiros e Toners.**

Para cada uma dessas áreas apresenta-se a identificação das principais utilizações, origens, seguindo-se um resumo sobre as respetivas obrigações legais.

Para cada área temática são descritas boas-práticas ambientais, de adoção voluntária, que visam melhorar o desempenho ambiental da atividade, com a identificação dos benefícios resultantes da aplicação dessas medidas.

Os Colaboradores com responsabilidade na seleção de Fornecedores, deverão também zelar pela aplicação dos princípios constantes neste manual, aquando da seleção de Fornecedores para a prestação de serviços para a PLM.

A PLM está disponível para prestar todos os esclarecimentos necessários e colaborar na resolução de problemas relacionados com esta matéria.

**O PLANETA ESTÁ NAS  
NOSSAS MÃOS!**

## Consumo de Água



### USE ÁGUA COM SABEDORIA, POUPE HOJE PARA TER AMANHÃ

A Água é talvez o recurso mais precioso do nosso planeta, pois todos os seres vivos dependem dela. É um bem esgotável e está disponível para utilização direta em pouca quantidade, sendo que grande parte está poluída. Por esse motivo deve ser utilizada de forma sustentável, para assegurar a proteção a longo prazo dos recursos hídricos disponíveis.

### PRINCIPAIS UTILIZAÇÕES

O consumo de água nos estabelecimentos verifica-se essencialmente nas instalações sanitárias e balneários, cozinhas/copas, bem como em resultado das operações de higienização e lavagem de instalações e equipamentos. A água pode ainda ser utilizada na rega de espaços verdes.

Origens:

- Água captada: rede de abastecimento público;
- Água recuperada/tratada: poços.

### PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES LEGAIS

Deve ser promovida a utilização sustentável da água, de forma a assegurar uma proteção a longo prazo dos recursos hídricos disponíveis. A captação própria de água carece de notificação à entidade competente (Administrações das Regiões Hidrográficas) quando os meios de extração não excedam os 5 cv. A captação deverá ser sujeita a licença caso os meios de extração ultrapassem os 5 cv, ou caso a autoridade competente a caracterize como tendo um impacto significativo na qualidade das águas. Deverá ser assegurado o cumprimento integral das licenças, em termos de utilização, volume captado e qualidade da água.

### BOAS PRÁTICAS | CONTROLO DO CONSUMO

- Adotar medidas que visem controlar e racionalizar os consumos de água, incluindo a instalação de equipamentos mais eficientes:
  - Instalar dispositivos de redução do fluxo de água (previne o desgaste de equipamentos);
  - Instalar temporizadores de consumo de água;
  - Dotar os autoclismos com sistemas de descarga seletiva e ajustar os volumes de descarga de água.
- Efetuar o controlo periódico do consumo de água, no sentido de prevenir, identificar e corrigir eventuais fugas, perdas ou uso deficiente da água;
- Instalar contadores de água e registos de consumo geral e consumos por sectores.

## Consumo de Água



### DETEÇÃO DE FUGAS

As perdas ou fugas podem ocorrer em resultado de avarias ao nível de equipamentos, roturas nas tubagens e juntas, ou obras de remodelação. Por esse motivo, devem ser adotadas algumas medidas preventivas:

- Realizar periodicamente testes de fuga;
- Assegurar a manutenção preventiva dos equipamentos, tais como tubagens e dispositivos de abastecimento de água.

### MEDIDAS SIMPLES DE POUPANÇA DE ÁGUA

- Otimizar e racionalizar o uso de água na limpeza e higienização de pavimentos, equipamentos e veículos, salvaguardando os princípios de uma boa higiene;
- Efetuar o controlo periódico da qualidade da água, a qual deverá obedecer aos critérios de qualidade fixados na legislação; Quando aplicável, utilizar a máquina de lavar na sua capacidade total;
- Otimizar os sistemas de rega em função da época do ano e das condições meteorológicas e privilegiar a rega automática;
- Durante a lavagem das mãos, abrir a torneira apenas o necessário e após a utilização fechar completamente a mesma (caso não seja temporizada). Em caso de fuga, avisar o responsável de manutenção para assegurar a sua reparação;
- Verificar se o autoclismo fica bem fechado após utilização;
- Sempre que se espere pela água quente, colocar um balde debaixo da torneira para poder reutilizá-la;

- Evitar regar as plantas/jardins sem necessidade. Se possível, regar de manhã cedo ou à noite, poupando a água que se perde com o calor;
- Sensibilizar e divulgar aos Colaboradores medidas simples de poupança de água.

### BENEFÍCIOS

- Reduzir o consumo do recurso natural água;
- Reduzir custos associados ao consumo de água;
- Minimizar a produção de águas residuais;
- Minimizar o consumo de energia (águas quentes);
- Assegurar o cumprimento dos requisitos legais;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras.



## Efluentes Líquidos



Efluentes são geralmente produtos líquidos ou gasosos produzidos por indústrias ou resultantes dos esgotos domésticos urbanos, que são lançados no meio ambiente. É cada vez mais frequente o uso de sistemas de tratamento de efluentes visando a reutilização de insumos (água, óleo, metais, etc.), minimizando a descarga para o meio ambiente.

### PRINCIPAIS UTILIZAÇÕES

Os efluentes líquidos rejeitados nos estabelecimentos correspondem às águas residuais domésticas provenientes de cozinhas/copas, instalações sanitárias, balneários, operações de limpeza e lavagem, entre outros. São ainda produzidas águas pluviais, em resultado das águas das chuvas que são recolhidas a partir das áreas cobertas e impermeabilizadas (telhados, coberturas, pavimentos).

### PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES LEGAIS

Devem ser cumpridos os limites legais de descarga de águas residuais ou os limites definidos nos Regulamentos Municipais, caso existam. Deverá também existir licença para descarga das águas residuais nos coletores municipais ou no meio hídrico, bem como o autocontrolo dos efluentes produzidos, caso seja exigido pela entidade gestora do sistema.

Tipos de Efluentes:

- Domésticos: resultantes de WC's, cozinhas... São encaminhados para o saneamento comunitário;
- Industriais: resultantes das indústrias;
- Pluviais: resultantes das chuvas.

### BOAS PRÁTICAS

Define-se um conjunto de medidas a adotar, que visa proteger os sistemas de drenagem de águas residuais e pluviais e minimizar a produção de efluentes líquidos.

### CONTROLO DA REDE DE DRENAGEM

Devem ser efetuadas intervenções preventivas nos sistemas de drenagem de águas residuais e pluviais, de forma a evitar entupimentos, inundações e odores desagradáveis. No sentido de assegurar que as descargas de efluentes obedecem aos requisitos impostos, deve ser monitorizada a qualidade das águas residuais e verificada a conformidade com os valores-limite aplicáveis.

## Efluentes Líquidos



### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Limpar periodicamente as caixas de retenção;
- Retirar restos de resíduos antes de ser efetuada a lavagem do pavimento, colocando-os em contentor próprio para resíduos indiferenciados;
- Retirar os sólidos retidos nas grelhas de drenagem, os quais devem ser colocados em contentor de resíduos indiferenciados;

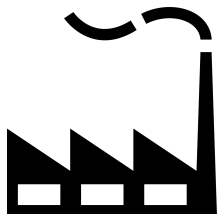
- Armazenar óleos alimentares usados em recipientes próprios, prevenindo eventuais derrames. Não é permitido descarregar óleos alimentares usados na rede de drenagem;
- Depositar os resíduos das instalações sanitárias (ex. pensos higiénicos, lâminas, plásticos) em recipiente adequado existente no local;
- Não descarregar as águas de lavagem na rede de águas pluviais;
- Efetuar inspeção visual periódica ao estado de conservação das tubagens;
- Não lançar substâncias perigosas (ex. óleos, solventes e detergentes concentrados) nas redes de águas residuais ou pluviais;
- Remover os restos de alimentos antes da lavagem da loiça e utensílios de cozinha;
- Não lançar resíduos sólidos (ex. beatas, luvas, escamas, papéis) em ralos e caleiras de saneamento;
- Assegurar periodicamente a limpeza e desobstrução dos sistemas de escoamento de águas pluviais;

- Sensibilizar os Colaboradores para a importância da prevenção de entupimentos nos sistemas de drenagem de águas residuais e pluviais.

### BENEFÍCIOS

- Reduzir custos associados à conservação da rede de drenagem;
- Melhorar o estado de conservação da rede de drenagem;
- Reduzir o número de intervenções de manutenção curativa;
- Reduzir o consumo de água;
- Assegurar o cumprimento dos requisitos legais;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras.

## Emissões atmosféricas



A poluição atmosférica refere-se às alterações da atmosfera suscetíveis de causar impacto no ambiente (tem efeito prejudicial sobre a produção agrícola e florestal, causa odores desagradáveis, pode reduzir a visibilidade e diminuir a intensidade da luz) ou na saúde humana, através da contaminação por gases, partículas sólidas, líquidas em suspensão, material biológico ou energia. Muitos destes poluentes são responsáveis pelo efeito de estufa.

### PRINCIPAIS FONTES DE EMISSÃO

As principais fontes de emissões atmosféricas associadas à atividade dos estabelecimentos correspondem aos gases de combustão, resultantes da queima de combustíveis em caldeiras ou fornos, do funcionamento de empilhadores, veículos (gás/gasóleo) e de geradores de emergência.

Existem ainda emissões de gases refrigerantes, associadas a fugas nos sistemas e equipamentos de frio, sistemas de proteção contra incêndios, entre outros.

### PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES LEGAIS

As instalações de combustão (designadamente com potência térmica superior a 100 kWth) estão sujeitas a autorização ou licença.

Deve ser efetuada a monitorização das emissões atmosféricas, nos termos fixados na respetiva autorização ou licença. A monitorização é dispensada nas fontes pontuais (ex. geradores de emergência) associadas a instalações que funcionem menos de 25 dias por ano ou por um período anual inferior a 500 horas. Para estes casos, deverá existir um registo atualizado do número de horas de funcionamento e consumo de combustível anuais.

No sentido de permitir uma boa dispersão dos poluentes, as chaminés devem ser concebidas com altura adequada e de acordo com os requisitos legais de construção.

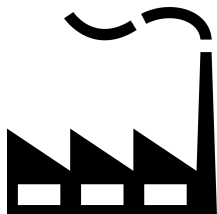
Deverá ser assegurado que os equipamentos de refrigeração, climatização e sistemas de proteção contra incêndios utilizam substâncias regulamentadas.

Deve proceder-se à inventariação dos equipamentos que contenham substâncias regulamentadas, bem como do fluido e das quantidades utilizadas em cada equipamento. Devem ser tomadas medidas para evitar e minimizar quaisquer fugas e emissões de substâncias regulamentadas e para reparar eventuais fugas detetadas.

As verificações de equipamentos (com mais de 3 kg) devem ser realizadas por técnicos qualificados e de acordo com a periodicidade estabelecida. Para cada intervenção devem existir registos.

As substâncias retiradas dos fluidos e o equipamento em fim de vida devem ser encaminhados para um destino adequado através de um operador licenciado.

## Emissões atmosféricas



### BOAS PRÁTICAS

Com o objetivo de prevenir e controlar as emissões de poluentes para a atmosfera, devem ser definidas medidas e procedimentos destinados a identificar as origens e reduzir os níveis de emissão originados pelo funcionamento de alguns equipamentos.

### CONTROLO DAS EMISSÕES

- Identificar origens das emissões atmosféricas e realizar monitorização periódica;
- Verificar a conformidade com os valores-limite aplicáveis.

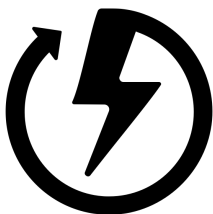
### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Assegurar a utilização racional de equipamentos/veículos, de forma a evitar consumos desnecessários e a emissão de gases de combustão, ou seja conduzir com velocidade moderada, manter os pneus com a pressão correta;
- Otimizar o trajeto para uma maior rentabilidade de trabalho, economia de tempo e redução de poluição;
- Assegurar a manutenção e limpeza adequada dos equipamentos/veículos (ex. filtros do sistema de climatização);
- Desligar todos os equipamentos após encerramento do estabelecimento;
- Manter corretamente fechados os produtos de limpeza para evitar a libertação de compostos poluentes;
- Promover a presença de plantas naturais, funcionam como filtro natural de ar;
- Sempre que possível, deslocar-se recorrendo a transportes públicos;
- Sensibilizar os Colaboradores para a importância da utilização racional dos equipamentos.

### BENEFÍCIOS

- Reduzir o consumo de energia;
- Reduzir custos associados ao reenchimento dos equipamentos com gases refrigerantes;
- Minimizar a emissão de gases fluorados com efeito de estufa;
- Minimizar a emissão de gases responsáveis pela destruição da camada de ozono;
- Assegurar cumprimento dos valores-limite de emissão;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras;
- Evitar queixas por parte das populações vizinhas.

## Energia



As principais fontes de obtenção de energia são o petróleo e o carvão mineral, fontes poluentes e não renováveis, que contribuem para a degradação do ambiente. O consumo energético é um dos principais responsáveis pela emissão de gases com efeito de estufa, que provocam as alterações climáticas. É, por isso, primordial que as sociedades adotem comportamentos de gestão energética que sejam sustentáveis para as gerações vindouras.

### PRINCIPAIS UTILIZAÇÕES

As principais utilizações de energia nos estabelecimentos correspondem à iluminação, ao sistema de frio industrial, climatização e equipamentos diversos (ex. equipamentos de escritório, empilhadores). A eletricidade é a principal fonte de energia, podendo também utilizar-se outras fontes, designadamente combustíveis líquidos e gasosos.

### PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES LEGAIS

Devem ser realizadas auditorias energéticas e elaborados os correspondentes planos de racionalização dos consumos de energia, para as instalações consideradas como “consumidores intensivos de energia” (mais de 500 tep/ano) nos termos da legislação em vigor. Deverá também ser assegurado o cumprimento do Sistema Certificação Energética dos Edifícios (SCE), que integra o Regulamento de Desempenho Energético dos Edifícios de Habitação (REH) e o Regulamento de Desempenho Energético dos Edifícios de Comércio e Serviços (RECS), para edifícios ou frações existentes de comércio e serviços com área interior útil de pavimento igual ou superior a 1000 m<sup>2</sup>, ou 500 m<sup>2</sup> no caso de centros comerciais, hipermercados, supermercados e piscinas cobertas.

Devem ser obtidos os respetivos certificados energéticos para os edifícios abrangidos, os quais são da responsabilidade e emitidos por peritos qualificados.

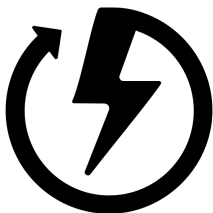
### BOAS PRÁTICAS

Devem ser definidas medidas com vista a promover uma utilização racional de energia, através da identificação e monitorização de consumos e da instalação de equipamentos mais eficientes.

### CONTROLO DO CONSUMO

- Identificar os tipos de energia utilizados;
- Monitorizar consumos de energia através da faturação e da leitura de contadores.

## Energia



### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

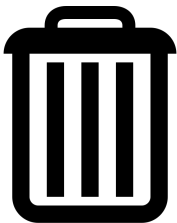
- Utilizar lâmpadas de baixo consumo;
- Evitar utilizar mais do que uma lâmpada, duas lâmpadas de 50 W produzem menos luz e consomem mais de 25% de eletricidade do que uma de 100 W;
- Preferir equipamentos com melhor eficiência energética;

- Assegurar que se desligam as tomadas dos carregadores que não estão a ser utilizados;
- Programar o monitor do computador para modo *stand by*;
- Apagar as luzes dos compartimentos que não são utilizados permanentemente;
- Assegurar a manutenção periódica e o correto isolamento das instalações e equipamentos;
- Garantir temperaturas adequadas de funcionamento dos sistemas de climatização e não utilizar os mesmos com as portas abertas;
- Privilegiar o aproveitamento da iluminação natural durante o dia, e verificar que todos os equipamentos não necessários são desligados após encerramento do estabelecimento;
- Evitar a acumulação de gelo nos equipamentos de refrigeração;
- Assegurar a limpeza e manutenção dos sistemas de iluminação e de climatização;
- Sensibilizar os Colaboradores para a importância da utilização racional de energia.

### BENEFÍCIOS

- Reduzir o consumo de energia;
- Reduzir custos associados ao reenchimento dos equipamentos com gases refrigerantes;
- Minimizar a emissão de gases fluorados com efeito de estufa;
- Minimizar a emissão de gases responsáveis pela destruição da camada de ozono;
- Assegurar cumprimento dos valores-limite de emissão;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras;
- Evitar queixas por parte das populações vizinhas.

## Resíduos



Resíduo é qualquer substância ou objeto de que o detentor se desfaz ou tem intenção/obrigação de se desfazer.

Os resíduos não são só um problema de quem os trata, mas um problema de todos. Enquanto produtores de resíduos temos responsabilidade pelo fim que lhes damos.

### POLÍTICA DOS 3 R'S

Os resíduos urbanos e industriais que acabam em lixeiras, sem o devido tratamento, prejudicam e contaminam gravemente o ambiente.

Cada um de nós produz, em média, 1kg de lixo por dia, que não é biodegradável, o que se traduz num grave problema ecológico e social.

A Política dos **3 R's** tem como principal objetivo sensibilizar as pessoas para uma correta gestão dos resíduos urbanos e industriais.

O tratamento dos resíduos é baseado numa atitude protetora e economizadora daquilo que a natureza tem para nos oferecer. As soluções para tal procedimento passam por reduzir o consumo de produtos supérfluos, dar uso a coisas já utilizadas e promover a reciclagem dos restantes resíduos que não podemos aproveitar.

**REDUZIR:** diminuir a quantidade de resíduos residuais que se produz. Os consumidores devem adotar comportamentos verdes, comprando somente se necessitarem, utilizando sempre que possível materiais resistentes, que apresentem um maior tempo de vida útil e rejeitando tudo o que for de usar uma vez só.

**REUTILIZAR:** utilizar mais do que uma vez um determinado produto. Com um pouco de imaginação e criatividade podemos reutilizar materiais, dando-lhes outra funcionalidade.

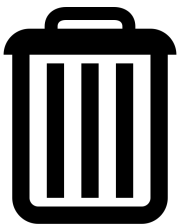
**RECICLAR:** transformar o resíduo antes inútil em matérias-primas ou novos produtos, é um benefício tanto ambiental (diminuindo o uso de recursos naturais, muitos dos quais não renováveis) como energético.

O sector dos resíduos contribui significativamente para a emissão de gases com efeito de estufa. Já a reciclagem é o processo de tratamento de resíduos com maior potencial de redução indireta de emissões de CO<sub>2</sub>. É fundamental reciclar!

### PRÁTICAS PARA A REDUÇÃO | REUTILIZAÇÃO DE RESÍDUOS

- Reaproveitar papéis de fotocópias como rascunho, utilizando o verso para tirar apontamentos ou anotações;
- Reutilizar as embalagens de cartão e envelopes de circulação interna - minimizar os consumos de papel; Imprimir versões provisórias numa escala reduzida (mais que uma página por folha), frente e verso e em modo rascunho;
- Utilizar preferencialmente o suporte informático como forma de enviar e analisar documentos;
- Evitar desperdiçar papel de secagem das mãos (2 toalhetes são suficientes);
- Utilizar mais que uma vez as garrafas de plástico em vez de adquirir novas.

## Resíduos



### PRÁTICAS PARA A RECICLAGEM DE RESÍDUOS

- Definir zonas específicas no interior da empresa, devidamente identificadas, para colocação dos recipientes de recolha e armazenamento dos resíduos que nela são produzidos;
- Não misturar resíduos diferentes nos contentores. Colocá-los nos contentores adequados;

- Não misturar alimentos, nem embalagens sujas no material para reciclar;
- Retirar as rolhas e as tampas sempre que são feitas de outros materiais diferentes da embalagem. Sempre que possível devem espalmar-se as embalagens para reduzir o espaço que ocupam e assim rentabilizar o espaço do recipiente onde são colocadas;
- Assegurar o encaminhamento dos óleos lubrificantes usados provenientes de motores, de hidráulicos e fluidos para operadores de recolha licenciados.

### SEPARAÇÃO DE RESÍDUO POR GRUPOS

Efetuar a separação dos resíduos de acordo com as suas características físicas e químicas nos contentores adequados, e tendo em conta a classificação dos resíduos que consta da Lista Europeia de Resíduos (código LER).

A energia poupada com a reciclagem de uma garrafa de vidro de litro é suficiente para manter acesa uma lâmpada de 100W durante 4 horas.

#### **GRUPO I** RESÍDUOS EQUIPARADOS A URBANOS

- Resíduos provenientes de serviços gerais;
- Embalagens e invólucros comuns.

#### **GRUPO II** RESÍDUOS NÃO PERIGOSOS

- Embalagens de medicamentos vazias ou de produtos de uso clínico.

#### **GRUPO III** RESÍDUOS DE RISCO BIOLÓGICO

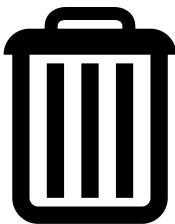
- Resíduos contaminados de sangue.

#### **GRUPO IV** RESÍDUOS HOSPITALARES ESPECÍFICOS

- Materiais cortantes e perfurantes.



## Resíduos



### RESÍDUOS RECICLÁVEIS

#### EMBALAGENS DE PLÁSTICO

- Garrafas de água;
- Copos de plástico;
- Iogurtes e sumos;
- Embalagens dos descartáveis;
- Esferovite;
- Recipientes de produtos de limpeza.

#### PAPEL E CARTÃO

- Revistas e jornais;
- Papel de impressão;
- Caixas de medicamentos vazias;
- Embalagens dos descartáveis;
- Caixas de cartão;
- Envelopes;
- Desperdícios de papel

#### MATERIAL ELÉTRICO E ELECTRÓNICO

- Computadores;
- Monitores;
- Periféricos;
- Cabos;
- Outro equipamento elétrico.

#### PILHAS E BATERIAS

- Pilhas não recarregáveis;
- Baterias.

#### LÂMPADAS

- Lâmpadas fluorescentes;
- Lâmpadas de descarga.

### BENEFÍCIOS SEPARAÇÃO DE RESÍDUOS

- Reduzir custos associados à gestão dos resíduos;
- Utilizar de forma eficiente a energia e os recursos naturais;
- Evitar a poluição da água, do solo, visual e a libertação de maus cheiros;
- Assegurar o cumprimento dos requisitos legais;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras.

### RISCOS PARA O AMBIENTE DA INCORRETA ELIMINAÇÃO DOS RESÍDUOS

- Contaminação do biota animal e vegetal;
- Toxicidade animal e vegetal;
- Riscos de segurança;
- Contaminação das águas, em especial das subterrâneas;
- Contaminação do solo e do ar;

- Emissão de gases e partículas que contribuem para o aquecimento global;
- Propagação de doença;
- Contaminação dos alimentos não protegidos;
- Cheiros e aspetos desagradáveis.

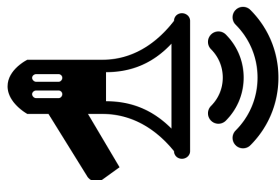
### TRANSPORTE DE RESÍDUOS

Transporte dos resíduos separados para o armazenamento temporário.

### ARMAZENAR OS RESÍDUOS

- Colocar temporariamente os resíduos em condições controladas antes do seu tratamento.
- Estes locais devem estar identificados com o nome do resíduo e com uma cor.
- É proibido por lei o abandono de resíduos, bem como a sua recolha, transporte, armazenamento, tratamento, valorização ou eliminação por entidades ou em instalações não autorizadas.

## Ruído



O ruído é um som indesejado, cuja intensidade é medida em decibéis (dB). Uma conversa normal pode atingir cerca de 65 dB e o nível atingido por alguém a gritar será de cerca de 80 dB. A diferença em dB é apenas de 15 valores, mas a pessoa que grita atinge uma intensidade 30 vezes superior. A intensidade de um ruído não constitui o único fator que determina a sua perigosidade, a duração da exposição é também muito importante. Para considerar este fator, são empregues níveis médios de som ponderados em função da sua duração. No caso do ruído no trabalho, esta duração é geralmente de um dia de trabalho de oito horas.

### PRINCIPAIS ORIGENS

As operações de descarga e armazenamento de mercadoria, o funcionamento do sistema de climatização, do sistema de frio industrial e de certos equipamentos (ex. prensas, compactadores), bem como os geradores de emergência e os alarmes, para além da realização de obras de construção civil, são as principais fontes de ruído nos estabelecimentos.

### PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES LEGAIS

A prevenção e o controlo da poluição sonora devem ser assegurados, visando a salvaguarda da saúde humana e o bem-estar das populações, com especial relevância para os estabelecimentos que se localizam na proximidade de zonas residenciais.

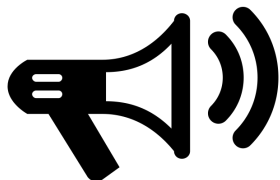
Os valores-limite de exposição definidos no Regulamento Geral do Ruído para os respetivos períodos de referência devem ser assegurados. Devem ser cumpridos os requisitos e as medidas necessárias para o exercício de atividades ruidosas temporárias e permanentes.

As zonas mistas não devem ficar expostas a ruído ambiente exterior superior a 65 dB(A), expresso pelo indicador de ruído diurno-entardecer-noturno (Lden), e superior a 55 dB(A), expresso pelo indicador de ruído noturno (Ln). Deverá também ser cumprido o critério de incomodidade, o qual não pode exceder 5 dB(A) no período diurno, 4 dB(A) no período de entardecer e 3 dB(A) no período noturno.

### BOAS PRÁTICAS

Devem ser adotadas algumas medidas no sentido de identificar fontes de ruído, prevenir e corrigir eventuais alterações que se possam verificar nos níveis de incomodidade.

## Ruído



### CONTROLO DAS FONTES DE RUÍDO

- Identificar as fontes de ruído da instalação e as atividades ruidosas temporárias ou permanentes;
- Verificar a conformidade com os valores-limite de emissão aplicáveis aos equipamentos;
- Verificar o cumprimento dos níveis de ruído ambiente no exterior dos estabelecimentos.

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Planear a atividade (cargas e descargas) em função dos períodos de referência e dos valores-limite de exposição;
- Assegurar a manutenção preventiva de instalações e equipamentos, no sentido de detetar possíveis alterações de ruído, corrigir defeitos e reduzir a incomodidade;
- Efetuar a caracterização dos níveis de ruído sempre que se verificarem alterações nos processos, com perturbações do ruído emitido;

- Sinalizar e limitar o acesso a zonas muito ruidosas;
- Sensibilizar os Colaboradores para a adoção de boas práticas de forma a minimizar o ruído gerado na atividade.

### BENEFÍCIOS

- Assegurar o cumprimento dos requisitos legais;
- Minimizar a incomodidade causada pela atividade das instalações;
- Evitar queixas por parte das populações vizinhas;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras.

## Produtos Químicos e sua Armazenagem



Dadas as características de perigosidade para o ambiente e saúde humana os produtos químicos devem ser manuseados sob condições controladas.

A maioria dos químicos de uso corrente têm impactes quer ao nível ambiental, quer ao nível da saúde humana, em todas as fases do seu ciclo de vida, desde a produção, armazenamento e utilização até ao seu destino final. Estes impactes podem atingir níveis preocupantes quando os produtos não são adequadamente manuseados, por negligência ou por desconhecimento das suas propriedades e efeitos.

### PRÁTICAS PARA A UTILIZAÇÃO CONSCIENTE DE PRODUTOS QUÍMICOS

- Assegurar a adequada gestão das pequenas quantidades de resíduos perigosos, que resultam da utilização de certos materiais e produtos (ex. detergentes amoniacais, agentes à base de lixívia, solventes orgânicos, aerossóis, agentes de desentupimento, tintas, vernizes, agentes desengordurantes);
- Utilizar dispositivos/kits de derrame para conter pequenos derrames;
- Não despejar resíduos químicos na rede de drenagem;
- Não deixar o produto escoar para águas superficiais ou subterrâneas, fechando os acessos aos sistemas de drenagem e esgotos com meios de retenção adequados;
- Deve enxugar ou limitar o produto derramado com absorvente. Recolher o produto e a área contaminada para recipientes devidamente rotulados e contactar o gestor de resíduos para recolha dos mesmos;
- Elaborar plano de emergência com modos de atuação em caso de derrame de substâncias químicas no solo e na água.

### BOAS PRÁTICAS | MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Todos os produtos químicos possuem Fichas de Dados de Segurança que devem estar afixadas junto ao local de aplicação/utilização e armazenamento;
- Utilizar Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) adequados ao manuseamento dos produtos. Consultar as respetivas Fichas de Dados de Segurança disponíveis no local de trabalho;
- Todos os produtos químicos devem estar identificados com a etiqueta do fornecedor ou com a etiqueta da Empresa;

## Produtos Químicos e sua Armazenagem



### BOAS PRÁTICAS | MEDIDAS DE PREVENÇÃO

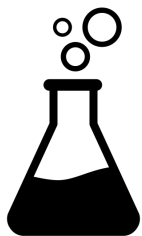
- Caso utilize uma embalagem para acondicionar um determinado produto que não seja a original deve identificar a embalagem com uma etiqueta;
- Não deixar os recipientes abertos quando não estão em utilização;
- Utilizar os produtos químicos, sempre que possível, em locais bem ventilados, longe de fontes de ignição e de calor;
- Quando manusear óleos, utilizar bacia de retenção para prevenir derrames;
- Manter os recipientes bem acondicionados sobre bacias de retenção. Não abandonar os produtos químicos sem um meio de retenção adequado. A maioria não são facilmente biodegradáveis podendo provocar efeitos nefastos a longo prazo no ambiente;

- Não misturar óleos ou solventes usados com características diferentes. Desta forma facilita a sua valorização em condições ambientalmente adequadas, nomeadamente para fins de regeneração;
- Não iniciar a sua atividade na instalação sem consultar o plano de emergência. Existem fichas específicas sobre a atuação em caso de derrame de substâncias no solo e na água.

### BENEFÍCIOS

- Evitar a poluição da água e do solo.;
- Redução do impacte ambiental;
- Evitar danos para a Saúde humana;
- Cumprimento dos requisitos legais;
- Evitar penalizações por parte das entidades fiscalizadoras.

## Produtos Químicos e sua Armazenagem



### PICTOGRAMAS DE PERIGO



Inflamável



Comburente



Explosivo



Corrosivo



Tóxico



Perigos Graves para a Saúde



Gases Sob Pressão



Irritante ou Nocivo



Perigos para o Ambiente

### RÓTULO

**Nome Químico**  
Identificador do Produto

Nome do Fornecedor  
Endereço do Fornecedor  
Telefone do Fornecedor



**Palavra-Sinal**

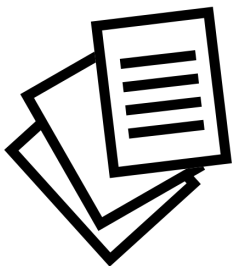
Advertências de Perigo e  
Recomendações de Prudência



Informações Suplementares

Quantidade Nominal

## Consumo de Tinteiros | Toners | Papel



O Consumo Sustentável quer dizer saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as necessidades e aspirações das gerações futuras.

O consumo exagerado de papel e por consequência de tinteiros/toners veio entupir os aterros sanitários, criando problemas na gestão dos mesmos. Para além disso, faz com que seja necessário o uso cada vez maior de matéria-prima na fabricação dos papéis: as árvores, água e produtos químicos. O impacto ambiental associado à produção e consumo do papel é o desmatamento. A cobertura vegetal é vital porque ajuda a preservar a capacidade do solo absorver a água da chuva, evitando a desertificação.

O desmatamento expõe o solo à ação da erosão, reduz a biodiversidade do planeta, aumentando assim o CO2 na atmosfera, que por consequência vem provocar as alterações climáticas.

### BOAS PRÁTICAS PARA A UTILIZAÇÃO CONSCIENTE DE IMPRESSORA

- Imprimir somente se estritamente necessário;
- Imprimir a preto e branco sempre que possível;
- Ativar o modo de poupança de toner ao imprimir;
- Promover a utilização de toners e tinteiros recicláveis, sempre que possível, pois evita que produtos poluentes e não biodegradáveis sejam depositados na Natureza.

### BOAS PRÁTICAS PARA A UTILIZAÇÃO CONSCIENTE DE PAPEL

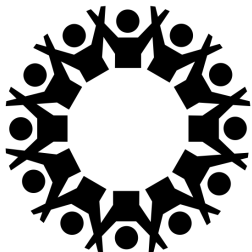
- Imprimir somente se estritamente necessário;
- Imprimir a preto e branco sempre que possível;
- Ativar o modo de poupança de toner ao imprimir;

Promover a utilização de toners e tinteiros recicláveis, sempre que possível, pois evita que produtos poluentes e não biodegradáveis sejam depositados na Natureza.

### BOAS PRÁTICAS PARA A UTILIZAÇÃO CONSCIENTE DE PAPEL

- Evitar as impressões desnecessárias. Imprimir e fotocopiar em frente e verso, sempre que possível;
- Promover a compra de papel reciclado, sempre que possível;
- Para o uso diário, promover a utilização de papel mais fino, guardando o papel melhor para apresentações e trabalho especiais (quanto mais grosso é o papel, mais árvores são abatidas);
- Criar o hábito de pré visualizar todos os documentos antes de serem impressos, assim pode verificar a formatação, evitando gastar papel desnecessário;
- Trabalhar em suporte informático, sempre que possível. Fazer as correções aos seus textos diretamente no computador, bem como utilizá-lo como agenda e bloco de notas;
- Aderir às faturas electrónicas para reduzir a quantidade de correspondência que recebe dos bancos e outras entidades.

## Conclusão



A PLM tem como principais objetivos Ambientais, o cumprimento da legislação em vigor, aumentar a valorização (reciclagem) dos resíduos, reduzir o consumo de energia, reduzir o consumo de água e a emissão de poluentes para a atmosfera. Para isso vem promover os 4 pilares das Boas Práticas Ambientais:

### **ORDEM**

Seguir as regras da organização da PLM;

### **MÉTODO**

Cumprir as práticas estabelecidas;

### **ASSEIO**

Um sítio para cada coisa e cada coisa no seu sítio;

### **LIMPEZA**

Limpar, separar e colocar os resíduos nos contentores.

**Só com a participação de todos os Fornecedores e Parceiros é que poderemos conseguir atingir os nossos objetivos. Por isso contamos com a colaboração de todos para:**

- Dar cumprimento à legislação;
- Solucionar os problemas ambientais;
- Participar ativamente na melhoria do ambiente;
- Agir de acordo com as práticas definidas, respeitando toda a informação disponibilizada.

**SINTA-SE SATISFEITO E AJA  
COM ORDEM, MÉTODO,  
ASSEIO E LIMPEZA**

---



OBRIGADO | THANK YOU

Urbanização Chave, Lote K21-B  
3810-081 Aveiro, **Portugal**

**T.** +351 234 481 399  
**F.** +351 234 481 397

[geral@plm.pt](mailto:geral@plm.pt)  
[www.plm.pt](http://www.plm.pt)

**plm** <sup>®</sup>  
RETAIL  
SPECIALISTS