

# *Manual de Boas Práticas Ambientais*



FUTEBOL CLUBE DO PORTO

# Consumos Energéticos

*1*

## ***1.1 Uso de ENERGIA***

A eficiência energética começa com gestos simples e está ao alcance de todos — dentro e fora do estádio. Reduzir o consumo de energia não é só uma forma de poupar: é também uma forma de proteger o planeta e garantir um futuro mais sustentável para as próximas gerações de adeptos.

O que se apresenta são apenas algumas boas práticas, aplicáveis em qualquer local, por qualquer pessoa em qualquer instalação, que deverá seguir:

### **ILUMINAÇÃO**

- Prefira lâmpadas de baixo consumo e desligue as luzes quando não são necessárias;
- Programe os monitores dos computadores e outros equipamentos para o modo stand by, desligando-os quando não são utilizados durante longos períodos;
- Comunique aos técnicos responsáveis da instalação qualquer problema detetado com a iluminação.
- **Não deixe as luzes acesas depois de abandonar o local de trabalho;**
- **Não deixe os equipamentos ligados depois de terminar os trabalhos.**

### **AR CONDICIONADO E VENTILAÇÃO**

- Programe o termóstato dos sistemas para um intervalo de temperaturas de Inverno (20-22°C) e de Verão (22-24°C) de forma assegurar a temperatura de conforto, a ventilação adequada e a diminuição do choque térmico com os espaços não climatizados. Um grau a mais na temperatura definida no set-point traduz-se em cerca de 6% a mais de consumo de energia, refletindo-se na fatura.
- Mantenha o ar condicionado ligado apenas quando estiver no local.
- **Mantenha as portas fechadas dos espaços climatizados.**

## EQUIPAMENTOS DE APOIO À CONSERVAÇÃO OU PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

- Ajuste os controladores de temperatura dos frigoríficos de modo a manter a baixa pressão nos condensadores e a manter o normal funcionamento dos mesmos. Regule a temperatura para 5 °C na refrigeração e -18 °C na congelação;
- Descongele regularmente os aparelhos: o excesso de gelo aumenta o consumo de energia e diminui a capacidade de conservação;
- Mantenha as grelhas do radiador sempre limpas: a sujidade acumulada diminui a dissipação do calor obrigando a um aumento do tempo de funcionamento do compressor;
- Quando se ausentar por um tempo prolongado, esvazie o frigorífico e desligue-o.
- **Não instale os aparelhos de refrigeração próximos de uma fonte de calor ou encostados à parede.**

## AQUISIÇÃO DE NOVOS EQUIPAMENTOS

- Faça pesquisa de mercado e compare os consumos energéticos dos equipamentos a adquirir. Prefira eletrodomésticos de classe energética igual ou superior a A++.
- Adeque o horário de funcionamento dos equipamentos de maior consumo ao tarifário da sua instalação, procurando sempre as horas de vazio.
- **Não adquira equipamentos sem marcação CE;**
- **Não aceite equipamentos que não apresentem manual de instruções em português, declaração de conformidade e garantia.**

## ***1.2 Uso de ÁGUA***

A água potável é um dos bens mais importantes para garantir a vida no nosso planeta. Apesar de aproximadamente 2/3 da superfície estar coberta por água, apenas uma ínfima parte é potável. No entanto, este bem, ainda ao dispor de uma grande parte da população mundial, corre risco de escassear e de se tornar num bem precioso ao alcance de muitos menos.

Desta forma, é necessário evitar os consumos desnecessários e garantir que as fontes ainda existentes não sejam afetadas por efluentes poluidores ou outros contaminantes.

Ao longo deste documento, desde a diminuição dos consumos até ao tratamento dos resíduos, existem referências a formas indiretas de diminuir o consumo de água ou de evitar a destruição dos veios existentes. Neste capítulo, apresentam-se apenas algumas formas de diminuir o consumo direto de água tratada.

- Verifique periodicamente o funcionamento dos equipamentos e informe das anomalias detetadas;
  - Melhore o controlo do consumo de água durante a lavagem de pavimentos, caixotes de lixo e outros equipamentos, mantendo as torneiras fechadas nos intervalos das
  - Utilize preferencialmente equipamentos de baixo consumo de água, tais como atomizadores em substituição de jacto direto de alta pressão ou torneiras com dispositivos de diminuição de caudal em substituição de escoamento direto;
  - Opte por autoclismos com dois volumes de descarga, preferindo o de pequeno volume, ou coloque uma garrafa cheia de água no respetivo depósito, diminuindo assim o volume de cada descarga.
  - Utilize sempre que possível para regas e limpezas, água não tratada.
- 
- **Não deixe a torneira a pingar após a utilização. Em caso de fuga de água comunique/assegure a sua reparação.**

## ***1.3 Uso de PAPEL***

- Minimize os consumos de papel: a produção de papel implica a destruição de recursos naturais, aumento dos resíduos e da poluição;
  - Utilize, sempre que possível, papel reciclado: cada tonelada deste tipo de papel evita o corte de 15 a 20 árvores, poupa 400 m<sup>3</sup> de água e 500 kWh de electricidade;
  - Reutilize as embalagens de cartão e envelopes de circulação interna. Utilize o verso das folhas para tirar apontamentos e anotações ou para imprimir versões rascunho;
  - Utilize preferencialmente o suporte informático como forma de enviar e analisar documentos;
  - Imprima versões provisórias numa escala reduzida de forma a permitir mais do que uma página por folha.
- 
- Não inutilize folhas que apenas foram usadas de um dos lados; Não envie o papel para reciclar com agrafos, clips ou elásticos;
  - Evite desperdiçar papel: as suas fibras não são inesgotáveis, podendo apenas ser recicladas um número limitado de vezes.

# Substâncias Químicas Perigosas



No dia-a-dia são várias as substâncias químicas perigosas que utilizamos, desconhecendo o impacto que podem ter sobre o ser humano ou sobre o Ambiente. Assim, é fundamental saber reconhecer a sua perigosidade de forma a podermos agir adequadamente em relação a cada uma delas. As substâncias químicas perigosas podem ser agrupadas, tendo em consideração o efeito que provocam, da seguinte forma:

### **A. PRODUTOS QUE PODEM PROVOCAR PERIGOS FÍSICOS**



Explosivos



Líquidos inflamáveis



Líquidos comburentes



Gases comprimidos

### **B. PRODUTOS QUE PODEM PROVOCAR PERIGOS FÍSICOS**



Toxicidade aguda



Corrosão cutânea



Irritação cutânea



CMR<sup>1)</sup>, STOT<sup>2)</sup>,  
Perigo de aspiração

1 . Cancerígeno, mutagénico em gelulas germinativas, tóxico para a reprodução  
(CMR: carcinogenic, mutagenic, toxic to reproduction)

2 . Toxicidade para órgãos-alvo específicos (STOT: Specific Target Organ Toxicity)

### **C. PRODUTOS QUE PODEM PROVOCAR PERIGOS FÍSICOS**



Perigoso para o  
ambiente aquático



## ***2.1 Entrada, Manuseamento e Armazenamento***

- TODAS as substâncias perigosas devem ser acompanhadas da respectiva Ficha de Dados de Segurança e entregue uma cópia ao Responsável Ambiental;
- Mantenha os recipientes bem-acondicionados sobre tinas de retenção e devidamente rotuladas de forma a identificar rápida e facilmente as substâncias químicas;
- Afixe/arquive a Fichas de Dados de Segurança das substâncias nos locais onde são manuseadas e/ou acondicionadas;
- Em caso de derrame de um produto químico, deverá proceder sempre de forma a diminuir o impacto ambiental, estancando a fuga, restringindo o seu alastramento e recolhendo-o com os meios adequados, reutilizando-os, se possível, ou armazená-los num recipiente devidamente rotulado para entrega em destino adequado. Informar o Responsável Ambiental para proceder à sua recolha;
- Tome todas as precauções necessárias para evitar qualquer risco de incêndio, não permitindo que se faça lume e nem que se fume no local de armazenamento ou operação de substâncias químicas. Assegure-se de que dispõe no local de meios de extinção de incêndios adequados;
- Utilize os equipamentos de proteção individual (EPI's) recomendados nas Fichas de Dados de Segurança quando manipular os produtos químicos;
- Em caso de derrame, não deixe o produto escoar para águas superficiais ou subterrâneas, fechando os acessos aos sistemas de drenagem de águas pluviais com os meios de retenção adequados;
- Evite o fácil acesso de estranhos aos produtos químicos armazenados;
- Evite armazenar no mesmo local substâncias perigosas incompatíveis ou cuja reação provoque misturas ou gases perigosos;
- Não deixe os recipientes abertos quando não estão em utilização nem os armazene perto de fontes de ignição ou de calor;
- Não danifique os rótulos das embalagens e informe o Responsável Ambiental sempre que detetar embalagens danificadas ou sem rótulo;
- Não inicie a sua actividade na instalação sem consultar os planos de emergência interna. Consulte as fichas específicas sobre a atuação em caso de derrame de substâncias perigosas.

## ***2.2 Manutenção de Equipamentos***

- A manutenção de equipamentos com agentes refrigerantes só pode ser efetuada por pessoas com formação adequada e, como tal, devem demonstrar
  - ao Responsável Ambiental possuir tais competências;
  - Quando manusear óleos, utilize bacias de retenção, mantas absorventes e tinas de retenção de modo a prevenir derrames. Execute as operações com os cuidados necessários para evitar o derrame no solo ou o escoamento para linhas de água;
  - Utilize os produtos, sempre que possível, em locais ventilados, longe de fontes de ignição e de calor, evitando a produção de vapores e contacto com a pele e os olhos;
  - Conserve os produtos nos recipientes de origem e mantenha-os fechados quando não estão a ser utilizados. Mantenha os recipientes em local arejado e em posição vertical.
- 
- Não misture óleos ou solventes com características diferentes. Desta forma, facilita a sua valorização em condições ambientalmente adequadas, nomeadamente para fins de regeneração;
  - É proibida qualquer descarga de óleos usados na água, incluindo sistemas de drenagem de águas residuais, bem como depositar e/ou descarregar óleos usados no solo;
  - Não facilite as fugas de gases pois a maior parte deles contribuem para o fenómeno do “efeito estufa”.

## ***2.3 Uso de HERBICIDAS***

- Utilize apenas produtos homologados pelo Ministério da Agricultura e, sempre que possível, do tipo orgânico;
  - Seleccione, de entre os diversos produtos com a mesma forma de atuação, o que for menos tóxico para o homem e apresentar o menor risco para os animais e o ambiente.
- 
- Não descarregue o excesso de calda e de lavagem dos equipamentos nos sistemas de drenagem. É proibido. Os excedentes, depois de diluído, devem ser aplicados até ao seu esgotamento em terreno.

# Resíduos

# 3

A gestão de resíduos tem como referência mundial a conhecida política dos 4 R's – Reduzir, Reutilizar, Reciclar e Recuperar. O bom funcionamento de um sistema de gestão de resíduos, é reflexo do envolvimento ativo de todas as partes interessadas e demonstra o compromisso com as boas práticas ambientais. A sua eficácia depende da participação de todos — colaboradores, fornecedores, adeptos e demais utilizadores das instalações.

Assim, pretende-se dar algumas indicações que visam dinamizar a gestão de resíduos e reduzir os impactes ambientais associados às atividades desenvolvidas. O objetivo é claro: promover uma cultura de responsabilidade partilhada e contribuir para a preservação do ambiente, dentro e fora de campo.

## CONDIÇÕES GERAIS DE SEPARAÇÃO

- Cumpra todos os requisitos legais constantes na legislação nacional, comunitária e internacional, aplicáveis à gestão de resíduos;
  - Respeite os circuitos de gestão de resíduos. Coloque os sacos no devido contentor;
  - Efetue a segregação dos resíduos de acordo com as suas características físicas e químicas e tendo em conta a classificação dos resíduos que consta da Lista Europeia de Resíduos (códigos LER);
  - Separe os resíduos de acordo com as indicações descritas nos contentores. A maior parte de resíduos pode ser reaproveitada transformando-se em novos produtos ou matéria-prima sem perder as propriedades;
  - Promova a separação correta dos resíduos junto dos seus Colaboradores, de forma a minimizar a produção de RSU's indiferenciáveis, e sensibilize-os para a importância deste contributo na preservação do Ambiente;
  - Nas suas aquisições, dê preferência a material reciclado e redefina as aquisições tendo em conta a redução da produção de resíduos e possível reciclagem dos mesmos;
  - Abra e espalme as embalagens de cartão e papel de modo a facilitar o seu acondicionamento, transporte e tratamento;
  - Promova a separação e recolha de resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (EEE's), tinteiros, toners e fitas de impressoras e pilhas e baterias para a sua reciclagem;
  - O armazenamento deve ser efetuado de forma a evitar a possibilidade de derrame, incêndio ou explosão, devendo ser respeitadas as condições de segurança relativas às características que conferem perigosidade aos resíduos.
- 
- **Por lei, é proibido o abandono de resíduos bem como a sua recolha, transporte, armazenamento, tratamento, valorização ou eliminação por entidades ou em instalações não autorizadas;**
  - **Não misture os diferentes tipos de resíduos nos contentores. Coloque-os nos contentores adequados. Evite embalagens descartáveis e não recicláveis;**
  - **Sempre que tiver dúvidas sobre a deposição dos resíduos, pergunte ao Responsável Ambiental da instalação de forma a evitar a produção de RSU's indiferenciáveis e, eventualmente, promover a reciclagem desses mesmos resíduos;**
  - **É proibido deixar nos locais de trabalho os resíduos provenientes de prestações de serviços e cabe ao fornecedor do serviço, em virtude do estabelecido contratualmente, a responsabilidade de assegurar a adequada gestão do resíduo;**
  - **Não é permitida a manipulação de resíduos com agentes refrigerantes por pessoas que não possuam as competências adequadas. Compete ao prestador do serviço fornecer os elementos comprovativos dessa competência;**
  - **Evite o derrame de substâncias perigosas contidas nos resíduos separados no decorrer de operações de manutenção;**
  - **Não transporte resíduos industriais sem o acompanhamento de uma Guia de Acompanhamento de Resíduos. Os resíduos devem estar acondicionados em recipientes próprios e rotulados.**

# Águas Residuais

# 4

Face à evolução da sociedade e das atividades desenvolvidas pela mesma, as águas residuais aumentaram na proporção do aumento dos consumos de água. Desta forma, as entidades públicas e privadas têm vindo progressivamente a resolver este problema quer através da rede pública de saneamento básico quer através de soluções de fim de linha que surgiram a nível industrial. No interior das cidades, as redes de drenagem permitem hoje, facilmente, dar resposta a esta problemática uma vez que é considerada e analisada em sede de licenciamento da instalação.

- As águas residuais provenientes da lavagem/limpeza e/ou manutenção da instalação devem ser descarregadas nos locais assinalados;
  - Promova a sensibilização dos colaboradores de forma a colocar em prática as recomendações da entidade gestora da instalação;
  - Promova a compras de produtos biodegradáveis de apoio às tarefas de lavagem de forma a minimizar a carga poluente das águas residuais descarregadas;
  - Informe o Responsável Ambiental sempre que, por acidente, sejam descarregadas águas residuais na rede de drenagem de águas pluviais.
- 
- **Não descarregue nas condutas das águas residuais óleos vegetais ou outros resíduos líquidos de forma a diminuir a carga poluente e a evitar problemas de escoamento que poderão provocar odores ou cheiros.**

**Ruído**

**5**



Chamamos Ruído a todo e qualquer som indesejável para o recetor. É um dos principais fatores de stress para os colaboradores e de desconforto para clientes e vizinhança. Combater o ruído além de uma questão ambiental e de saúde pública, é uma questão de negócio (uma vez que pode afastar clientes).

- Verifique que os equipamentos e máquinas a utilizar não ultrapassam os níveis de ruído permitidos por lei (devem evidenciar marcação CE por parte do fornecedor);
  - Solicite licenças especiais de ruído às Câmara Municipais sempre que se realizarem atividades ruidosas que o justifiquem (eventos ou concertos);
  - Efetue o controlo do ruído na fonte através de: utilização de máquinas com baixos níveis de ruído; utilização de isolamento de peças vibratórias; instalação de silenciadores, reduzindo os impactos de metal sobre metal;
  - Minimizar o ruído oriundo de alguns equipamentos/eletrodomésticos utilizados a nível interno (geradores, telefones, outros);
  - Promova a utilização de materiais de revestimento que absorvam os sons, sempre que sejam efetuadas remodelações ou melhorias.
- 
- **Não deixe de realizar a manutenção preventiva dos equipamentos, uma vez que a emissão de ruído pode ser alterada à medida que as peças se vão desgastando;**
  - **Evite efetuar a instalação de equipamentos sem respeitar as especificações e as sugestões de isolamento dadas pelos fabricantes.**

