

Maio de 2023



COMBOIOS DE PORTUGAL

# BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS



# Índice

<b>1. OBJETIVO</b>	<b>3</b>
<b>2. ÂMBITO</b>	<b>3</b>
<b>3. DOCUMENTOS ASSOCIADOS</b>	<b>3</b>
<b>4. CARACTERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES</b>	<b>3</b>
<b>Atividade Administrativa</b>	<b>3</b>
Consumo de Papel, Toner e Tinteiros	4
Consumo de Água	5
Consumo de Energia Elétrica	5
Transportes	6
Resíduos	7
<b>Atividade Oficial</b>	<b>8</b>
Consumo de Água	8
Consumo de Gás	9
Consumo de Gasóleo e de Gasolina	9
Consumo de Energia Elétrica	9
Gestão de Óleos	10
Resposta a Situações de Emergência de Cariz Ambiental	11

## 1. OBJETIVO

Garantir a consciencialização de todos os colaboradores para as questões ambientais relacionadas com a empresa, nomeadamente as que contribuem para a redução da pegada ecológica, assegurando o envolvimento dos colaboradores para um comportamento ambientalmente mais eficiente.

Nesse sentido, a CP pretende desenvolver uma cultura ambientalmente integrada na gestão da organização, garantindo que esta responde aos requisitos legais aplicáveis à atividade que desenvolve.

O presente documento contém conselhos práticos para uma atuação esclarecida e responsável que contribuirá para a minimização dos impactes ambientais, devendo ser seguido pelos Colaboradores da CP.

## 2. ÂMBITO

O presente documento destina-se aos Colaboradores da CP, cujo desenvolvimento das suas atividades influenciam o bom desempenho ambiental da empresa.

## 3. DOCUMENTOS ASSOCIADOS

Caderno de Formação 1 – Organização da CP e SGQASST

Manual de Acolhimento – Tema Ambiente











## 4. CARACTERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

A redução do consumo de recursos naturais apresenta várias vantagens, tanto a nível económico como ambiental, sendo que essa redução origina ainda, em alguns casos, a diminuição de emissões gasosas nocivas à saúde humana.





### Atividade Administrativa

Algumas boas práticas para a gestão da utilização dos recursos naturais, na esfera da Atividade Administrativa, são as seguintes:

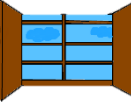


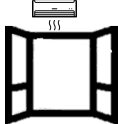


## Consumo de Papel, Toner e Tinteiros



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envie todo e qualquer papel limpo para reciclar, mesmo que contenha agrafos, elásticos ou clips, uma vez que o papel passa por um tratamento que consegue separar a fibra de papel de todos os outros materiais.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize de forma racional o papel de escritório, recorrendo à utilização das duas faces.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize, sempre que disponível, papel reciclado.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize preferencialmente o suporte informático como forma de analisar documentos, fazendo as correções de textos no monitor.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize o verso das folhas impressas para tirar apontamentos e anotações.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilegie o arquivo eletrónico.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribua documentos por e-mail.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite imprimir e fotocopiar apenas num dos lados da folha. Selecione a opção de impressão nas duas páginas da folha (duplex) e garanta que os documentos estão na sua versão final antes da impressão.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imprima versões provisórias numa escala reduzida (mais do que uma página por folha) e pré-visualize todos os documentos antes de serem impressos.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ative o modo de poupança de toner ao imprimir.</li> </ul>	

## Consumo de Água





<ul style="list-style-type: none"> <li>Abra a torneira, apenas pelo tempo estritamente necessário e após a utilização feche-a completamente.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se o autoclismo veda bem, após utilização, para evitar a fuga de água.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Confirme se as torneiras estão a funcionar bem, para evitar a fuga de água.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Em caso de fuga, dê o aviso! Através da plataforma disponível na intranet: Ferramentas-&gt;Suporte-&gt;Service Desk): <a href="#">GLPI - Interface standard (cp.pt)</a> e indique qual e onde se localiza o incidente.</li> </ul>	

## Consumo de Energia Elétrica

<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que possível, prefira a iluminação natural.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Encerre os estores no Verão, para evitar o sobreaquecimento das instalações e, no Inverno, ao final do dia, para minimizar a perda de calor.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite usar o ar condicionado a não ser que seja absolutamente necessário e desligue-o quando se ausentar.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não utilize o aparelho de climatização com as janelas abertas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desligue as luzes das salas, corredores, casas de banho e outros espaços quando não estão a ser utilizados.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Programe o monitor do computador para modo <i>stand by</i>.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>• Quando ausente do escritório por períodos prolongados (por ex. férias) desligue da corrente o máximo de equipamentos possível.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sempre que for possível, priorize o uso das escadas ao invés da utilização de elevadores.</li></ul>	











## Transportes

<ul style="list-style-type: none"><li>• Opte pela utilização de transportes públicos nas deslocações para o trabalho.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Em alternativa, procure descobrir quem no emprego faz o mesmo percurso e partilhe o meio de deslocação.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nas deslocações pequenas, vá a pé ou de bicicleta.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adote medidas de eco condução.</li></ul>	

## Resíduos

A maior parte dos resíduos pode ser reaproveitada, transformando-se em novos produtos ou matéria-prima sem perder as propriedades: o vidro, por exemplo, pode ser reciclado infinitas vezes.


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

<ul style="list-style-type: none"> <li>Efetue a correta separação, por tipo e natureza de resíduos valorizáveis e coloque-os nos contentores adequados:</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Papel e Cartão limpo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Plástico e metal (sem alimento, mas não necessita de estar limpo)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vidro</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilhas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espalme as embalagens antes de as colocar no recipiente adequado.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não misture resíduos diferentes nos contentores e, sempre que possível, retire as rolhas e tampas sempre que estas são feitas de materiais diferentes da embalagem.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que possível, reutilize os produtos ou materiais, com vista ao aumento do seu tempo de vida útil.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilize garrafas, copos e canecas reutilizáveis. Traga a sua própria chávena ou caneca para o seu café ou chá.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite desperdiçar papel de secagem das mãos (2 toalhetes serão suficientes).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não despeje óleos alimentares e comida no lava-louça ou sanita.</li> </ul>	

## Atividade Oficial

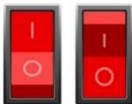


Algumas boas práticas para a gestão da utilização dos recursos naturais, na esfera da Atividade Oficial, são as seguintes:

### Consumo de Água



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante os banhos, garanta que fecha a torneira quando não estiver a utilizar a água (por ex. durante o ensaboamento) e evite tomar banhos longos.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abra a torneira apenas pelo tempo estritamente necessário e após a utilização feche-a completamente. Garanta ainda que esta fica também bem fechada após os banhos e lavagem da loiça.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique se o autoclismo veda bem, após utilização, para evitar a fuga de água.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirme se as torneiras estão a funcionar bem, para evitar a fuga de água.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante a lavagem de equipamentos ou veículos, desligue a água enquanto não a estiver a utilizar. Ajuste a mangueira para garantir que usa o modo mais eficiente, de forma a economizar a água. Caso as mangueiras não tenham agulheta, avise a chefia, para ser colocada.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em caso de fuga, dê o aviso! Através da plataforma disponível na intranet: Ferramentas-&gt;Suporte-&gt;Service Desk): <a href="#">GLPI-Interface standard (cp.pt)</a> e indique qual e onde se localiza o incidente.</li> </ul>	



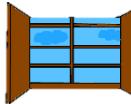



## Consumo de Gás



<ul style="list-style-type: none"> <li>Na utilização de máquinas a gás, certifique-se que as desliga após utilização.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Na utilização de gás para aquecimento, utilize o mesmo somente quando for necessário e desligue-o quando já não for fundamental.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Em caso de fuga, desligue a máquina e avise de imediato o responsável de manutenção para assegurar a sua reparação.</li> </ul>	

## Consumo de Gasóleo e de Gasolina





<ul style="list-style-type: none"> <li>Na utilização de empilhadores ou outras máquinas que utilizem combustíveis fósseis, certifique-se que as desliga após utilização.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>No reabastecimento das máquinas e veículos a combustível, garanta que o faz em segurança, para que não exista derrame.</li> </ul>	

## Consumo de Energia Elétrica






<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que possível, prefira a iluminação natural.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Certifique-se que desliga os empilhadores elétricos, após utilização.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Certifique-se que desliga as luzes nas áreas que não estão a ser utilizadas (por ex. balneários ou copas).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Na utilização de máquinas ou equipamentos elétricos certifique-se que os desliga, após utilização.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Em equipamentos auxiliares (como computadores) certifique-se que o monitor está programado para o modo <i>stand by</i> e desligue-o quando o mesmo não estiver a ser utilizado por um longo período.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que for possível, priorize o uso das escadas ao invés da utilização de elevadores.</li> </ul>	

## Gestão de Óleos

<ul style="list-style-type: none"> <li>Certifique-se que o acondicionamento dos óleos, novos ou usados, é efetuado de forma a não provocar qualquer dano para o ambiente e que permita, em qualquer altura, detetar derrames. Deverão existir bacias de retenção, bem como impermeabilização dos solos, onde os óleos estão acondicionados.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não misture óleos com características diferentes. Desta forma facilita a sua valorização em condições ambientalmente adequadas, nomeadamente para fins de regeneração.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Quando manusear óleos, utilize aparadeiras, bacias de retenção ou mantas absorventes, de modo a prevenir derrames.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Execute as operações com os cuidados necessários para evitar o derrame no solo ou o escoamento do produto para linhas de água. A descarga de óleos usados na água, solo ou sistemas de drenagem de águas residuais, é absolutamente proibido.</li> </ul>	

## Resposta a Situações de Emergência de Cariz Ambiental

<ul style="list-style-type: none"> <li>Em caso de derrame, utilize produtos absorventes para recolha do produto derramado, assim como de eventual solo contaminado, para recipientes devidamente identificados com o LER 150202* e contacte o gestor de resíduos. Adicionalmente, não toque nem ande por cima do produto derramado, nem deixe o produto escoar para águas superficiais ou subterrâneas, fechando os acessos aos sistemas de drenagem e esgotos com meios de retenção adequados.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nos locais onde a atividade é realizada, deverão existir fichas de dados de segurança (FDS) dos produtos existentes, sobre a atuação em caso de derrame.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tome todas as precauções necessárias para evitar qualquer risco de incêndio, nomeadamente não faça lume, não fume no local e extinga ou remova todas as fontes de ignição.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Assegure-se de que dispõe de meios de extinção de incêndio adequados. Em caso de incêndio proceda à utilização dos mesmos apenas se houver condições de segurança.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire a água residual utilizada para a limpeza do local onde ocorreu o derrame, colocando-a nos recipientes adequados – LER 130507*.</li> </ul>	

**(Este documento está de acordo com o SGI CP PS 010.24)**