



## **manual de sustentabilidade**

## Introdução

Este manual é destinado ao uso interno da associação e representa o nosso compromisso com a adoção de práticas sustentáveis.

A importância da sustentabilidade para a APAVT é manifestamente assumida, transcendeu as meras palavras, e ganha vida através das nossas ações. A adesão à Declaração de Glasgow sobre Alterações Climáticas é disso um exemplo, bem como a nossa integração no projeto europeu SUSTOUR, que visou a certificação em sustentabilidade dos nossos associados, e a formação de uma equipa dedicada à sustentabilidade, o «Green Team», de onde emanam recomendações nesta área.

O nosso compromisso com a sustentabilidade também se estende aos nossos congressos. Temos trabalhado para estabelecer diretrizes e práticas que garantam que estes eventos sejam realizados de maneira ambientalmente responsável e socialmente consciente.

Este manual aborda os três pilares da sustentabilidade - Ambiente, Social e Governança (ESG) - e estabelece um roteiro claro para a nossa missão contínua de reduzir a pegada ambiental e sermos agentes de mudança positiva no setor.

# Capítulo 1

## 1. Política de Redução de Energia

**Objetivo: Minimizar o consumo de energia nas nossas instalações para reduzir a pegada ambiental.**

### 1. Identificação de áreas de consumo de energia

É importante que todos nós contribuamos para reduzir o consumo de energia. Isto significa que devemos prestar atenção às áreas onde mais energia é usada, como iluminação, ar condicionado e equipamentos elétricos/eletrônicos. É fundamental manter um registo atualizado do consumo de energia na associação.

### 2. Uso Eficiente de Iluminação

Durante as horas de trabalho, é crucial que desliguemos as luzes nas áreas que não estão a ser utilizadas. Devemos aproveitar a luz natural sempre que possível. Devemos fazer um esforço conjunto para economizar energia.

### 3. Uso Responsável de Equipamentos Eletrónicos

Quando estivermos no escritório, devemos evitar o uso de equipamentos eletrónicos que não sejam essenciais para o nosso trabalho. Além disso, certifiquemo-nos de que os computadores e outros dispositivos eletrónicos entram em modo de economia de energia quando não estiverem em uso e que ficam desligados completamente no final do dia.

### 4. Uso Eficiente do Sistema de Ar Condicionado e Aquecimento

Devemos verificar que, no Verão, a temperatura do ar condicionado é ajustada para se situar em torno de 24°C e, no Inverno, em torno de 20°C, assegurando um resultado confortável, mas mais económico. O ar condicionado deve ser utilizado apenas quando realmente necessário. A recomendação médica é de que a diferença de temperatura ambiente em relação ao exterior, não exceda 10°C.

### 5. Isolamento dos espaços

Devemos manter as portas e janelas fechadas quando o ar condicionado ou aquecimento estiverem em funcionamento, e garantir que estão bem vedadas para evitar fugas de calor ou frio. Vedar janelas e portas é uma medida essencial para a eficiência energética.

## 2. Política de Redução de Água

**Objetivo:** Usar água de forma inteligente e responsável.

### 1. Utilização Eficiente dos Sanitários

Todos os nossos sanitários estão equipados com sistemas de descarga dupla (*dual flush*). Devemos certificar-nos de que é escolhida a opção apropriada para cada descarga, economizando água.

### 2. Uso Responsável das Torneiras

Ao utilizar torneiras, designadamente na lavagem de mãos e na copa, devemos abri-las apenas o suficiente para realizar a tarefa, não deixando a água correr desnecessariamente.

Qualquer fuga de água deve ser imediatamente reportada, a fim de solicitar a sua reparação.

### 3. Regas

É importante adotar regras de rega sustentável, designadamente ajustando a programação da rega de acordo com as necessidades sazonais das plantas e as condições climáticas. É importante evitar fazê-lo durante os horários de pico de evaporação, como o meio-dia e certificar de que a água da rega não escoar para ralos ou para a rua, para evitar desperdício.

### 4. Vigilância do Uso de Água

É igualmente importante monitorizar o consumo de água e partilhar com os colegas os resultados, para acompanhar a evolução do consumo e eficácia das medidas aplicadas.

### **3. Política de Redução de Papel**

**Objetivo: Minimizar o consumo de papel na associação, promovendo práticas de trabalho mais sustentáveis.**

#### **1. Deve ser dada preferência a documentos digitais**

Encorajamos o uso de documentos digitais sempre que possível. Isto significa que, em reuniões e comunicações internas, devemos evitar a impressão de documentos, optando por partilhar informações em formato eletrónico. Vamos reduzir a impressão de documentos ao mínimo.

#### **2. Tipo de papel**

Na associação, o papel utilizado deve ter sempre o selo FSC, PEFC ou Ecolabel, por oferecerem garantias de sustentabilidade.

#### **3. Impressão frente e verso, a P/B e em modo de economia**

Quando for realmente necessário imprimir, optamos pela impressão frente e verso para economizar papel. Os PC's e a impressora devem estar configurados, por defeito, para utilizarem o modo de economia de papel, reduzindo o consumo de folhas.

#### **4. Reutilização de papel**

O papel impresso, quando não faz falta, deve ser reutilizado, na medida do possível, para rascunhos e notas, antes de ser reciclado. Reduzir, reutilizar e reciclar são princípios fundamentais.

#### **5. Gestão de Arquivos Eletrónicos**

A associação dispõe de um sistema de gestão de documentos eletrónicos para arquivar e partilhar informações de forma mais eficiente, evitando a necessidade de impressão.

## 4. Política de Redução de Resíduos

**Objetivo:** Minimizar a produção de resíduos nas nossas operações diárias, promovendo a reciclagem e práticas de gestão de resíduos responsáveis.

### 1. Reciclagem Ativa

Promovemos a reciclagem como parte integrante da nossa cultura organizacional, utilizando os contentores disponíveis nas nossas instalações para papel, plástico, vidro e outros materiais recicláveis.

### 2. Redução de Resíduos de Alimentação

Ao trazer as nossas próprias refeições, damos preferência a recipientes reutilizáveis em vez de descartáveis. Reduzimos o consumo de produtos embalados individualmente, sempre que possível.

Ao organizarmos eventos e reuniões, optaremos por produtos com embalagens mínimas e práticas de redução de resíduos.

### 4. Consciência sobre Desperdício de Alimentos

Evitamos o desperdício de alimentos ao controlar e ajustar as porções, garantindo que os alimentos não são descartados prematuramente.

### 5. Comunicação de Práticas Responsáveis

Todos devemos estar cientes das políticas de redução de resíduos e encorajar os colegas a adotar práticas responsáveis.

A colaboração de todos é crucial para alcançar os objetivos de redução de resíduos e tornar a APAVT mais responsável ambientalmente.

## 1. Política de Redução de Plásticos

**Objetivo:** Minimizar o recurso a plásticos e tendencialmente eliminar os plásticos de uso único.

### 1. Garrafas de água reutilizáveis

Encorajamos os nossos colaboradores, bem como os participantes dos eventos que organizamos, a utilizar garrafas de água reutilizáveis, eliminando a necessidade de garrafas plásticas descartáveis.

### 2. Outros plásticos

Todos os utensílios, pratos e copos utilizados na associação são reutilizáveis, evitando produtos plásticos de uso único.

# Capítulo 2

## Política de Transportes Sustentáveis

**Objetivo:** A Associação está comprometida em promover práticas de transporte sustentável, visando reduzir o impacto ambiental e promover a responsabilidade social.

### 1. Deslocações para o Trabalho

- a) **Transporte Público:** Incentivamos todos a utilizar o transporte público, sempre que possível. A associação financia Passes Sociais para o efeito.
- b) Encorajamos todos a utilizarem esquemas de *carpooling* sempre que possível.
- c) **Trabalho Remoto:** Promovemos a possibilidade de trabalho remoto quando possível, reduzindo a necessidade de deslocações diárias.
- d) **Reuniões online:** Promovemos, sempre que possível, o recurso a reuniões online, evitando dessa forma a necessidade de deslocações.

### 2. Deslocações em Trabalho no País

- a) **Preferência por meios de transporte sustentáveis:** Sempre que viável, recomendamos o uso de transporte público, comboios, autocarros, ou outras opções de baixo impacto ambiental para viagens de trabalho.
- b) **Uso eficiente de veículos:** Não sendo viável o uso de transportes públicos, em viagens a trabalho devem ser preferencialmente utilizados veículos eléctricos ou o mais possível eficientes, em termos de consumo de combustível.
- c) **Compensação de Emissões:** A associação deve comprometer-se a compensar as emissões de carbono resultantes de viagens de avião, através de organizações credíveis, como a ATMOSFAIR ou a MYCLIMATE.

### 3. Viagens Internacionais

Sempre que uma viagem implique o recurso a avião, devemos:

- a) **Questionar se a viagem é realmente necessária** - avaliando se a viagem de avião é a opção mais eficaz para alcançar os objetivos do trabalho. Por vezes, reuniões virtuais podem ser alternativas mais sustentáveis e igualmente eficazes.
- b) **Verificar qual é a pegada de GEE da viagem** - calculando a quantidade de emissões de Gases de Efeito de Estufa associados à viagem de avião, através da ATMOSFAIR ou MYCLIMATE.
- c) **Pesquisar opções de transporte sustentável no destino** – como sejam transportes públicos, *carpooling*, ou recurso a automóveis elétricos, tentando eliminar a dependência de veículos movidos a combustíveis fósseis.
- d) **Escolher hotéis ou alojamentos que possuam certificação de sustentabilidade** ou tenham comprovadamente adotado práticas sustentáveis.
- e) **Relatórios e monitorização:** A associação manterá registos das deslocações dos colaboradores, incluindo a quilometragem percorrida, as emissões de carbono e os esforços para reduzir o impacto ambiental.



# Capítulo 3

## Políticas Sociais

**Objetivo:** Fortalecer o compromisso da associação com o bem-estar social, promovendo a inclusão, a diversidade, a saúde e o desenvolvimento pessoal e profissional dos funcionários.

### 1. Saúde e Bem-Estar dos Funcionários

Além de cumprir rigorosamente com todas as obrigações legais relativas à saúde e segurança no trabalho, a APAVT vai além, oferecendo a todos os nossos colaboradores um seguro de saúde abrangente. Este benefício adicional reflete o nosso compromisso com o bem-estar integral da nossa equipa.

### 2. Formação e Desenvolvimento de Funcionários

Na APAVT, reconhecemos a importância do desenvolvimento contínuo dos nossos colaboradores. Por isso, oferecemos acesso a planos de formação organizados tanto pela associação, quanto por entidades externas contratadas especificamente para este fim. Além disso, mantemos uma política aberta e encorajamos os nossos colaboradores a apresentar propostas de formação que considerem relevantes para o seu desenvolvimento profissional.

### 5. Trabalho Remoto e Flexibilidade de Horário

A associação compromete-se a assegurar flexibilidade no que diz respeito a opções de trabalho remoto e de horários de entrada e saída, destinada a apoiar as necessidades individuais dos seus colaboradores, de forma equilibrada, desde que o trabalho em equipa e as responsabilidades coletivas não sejam afetadas negativamente.

### 6. Política de Não Discriminação

Na APAVT, além de respeitarmos escrupulosamente todas as leis aplicáveis em relação à igualdade e antidiscriminação, orgulhamo-nos de cultivar um ambiente de trabalho onde, de facto, não existe qualquer tipo de discriminação, seja ela baseada em sexo, religião ou qualquer outra característica. Este compromisso com a inclusão e o respeito mútuo é um pilar fundamental da nossa cultura organizacional.

### 8. Sugestões e Reclamações

Promovemos um ambiente de trabalho onde o feedback de todos os colaboradores é incentivado, valorizado e considerado. Tendo em conta o tamanho reduzido da nossa equipa, incentivamos também a que as reclamações e sugestões sejam apresentadas de forma direta e pessoal, facilitando uma comunicação mais efetiva e um tratamento imediato de quaisquer questões.