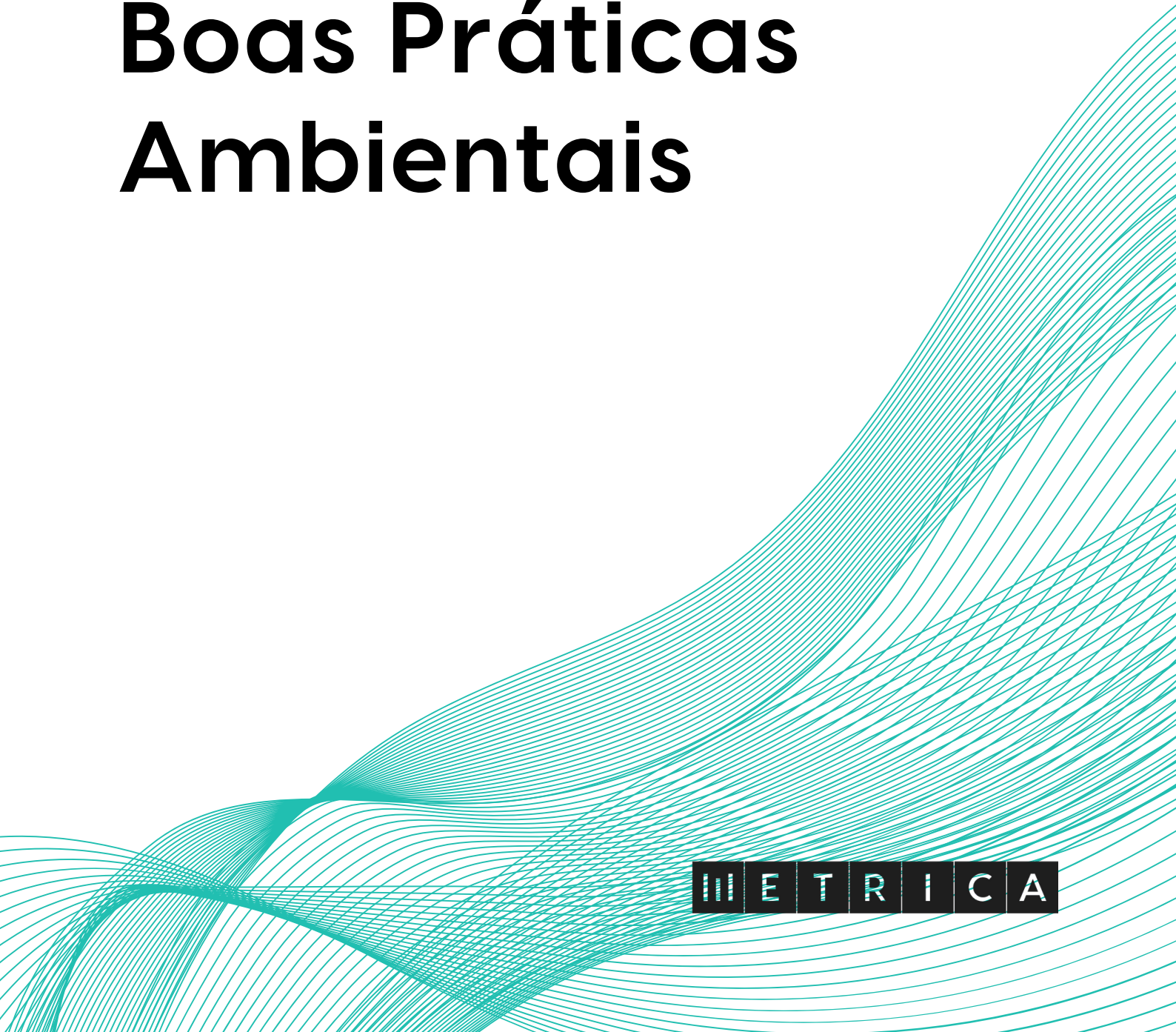




Relatório

Manual de Boas Práticas Ambientais





INDICE

03

Introdução

04

Água

06

Energia

08

Qualidade do ar

07

Gestão responsável de recursos e resíduos

10

Estas mudanças fazem a diferença?

Introdução

É do conhecimento de todos a **crise climática** que enfrentamos enquanto sociedade, bem como os inúmeros problemas decorrentes das **alterações climáticas** que se fazem sentir em todo o planeta.

Graças à **democratização da informação**, estamos mais conscientes da gravidade da situação e tornámo-nos numa sociedade cada vez mais exigente no que respeita à **utilização de materiais e serviços mais sustentáveis**, bem como a energias limpas e não poluentes.

Por essa razão, foi feita esta **atualização do manual de boas práticas**, com o objetivo de relembrar comportamentos e conselhos que, quando aplicados corretamente, contribuem significativamente para a melhoria do estado do meio ambiente em vários aspetos.

Como o cuidado com o planeta é uma responsabilidade de todos, mostramos aqui como também podemos colaborar a partir do escritório. Porque **cada gota conta, cada ação pelo ambiente conta**, e toda a intenção de melhorar faz a diferença.

Serão abordadas as seguintes **temáticas**:

- Água
- Energia
- Qualidade do ar
- Gestão responsável de recursos e resíduos

Água

A **água é um recurso de grande relevância** e de carácter finito.

A sua escassez é cada vez mais evidente e, de forma gradual, tem-se verificado uma **redução perceptível das precipitações**.

Atualmente, existe uma **fraca reserva hídrica a nível nacional**, com regiões em situação de défice hídrico e cortes no abastecimento doméstico.

Por este motivo, sugerimos um conjunto de **medidas para controlar a água que consumimos**.

O QUE FAZ A METRICA COMO EMPRESA



Sanitas com descarga dupla

Permitem uma poupança entre **39% e 54%**



Sensibilização e consciencialização para um uso responsável da água

Através de ações de formação dirigidas aos nossos colaboradores e da afixação de cartazes informativos nos nossos escritórios.

O QUE PODES FAZER TU

💧 **Verificar se o circuito de água tem fugas ou se a torneira continua a pingar após o uso**

Uma torneira que pinga 1 gota por segundo desperdiça cerca de 30 litros de água por dia.

💧 **Mudar hábitos de higiene: trocar banhos de imersão por duches curtos**

Um duche consome cerca de $\frac{1}{4}$ da água utilizada para encher uma banheira.

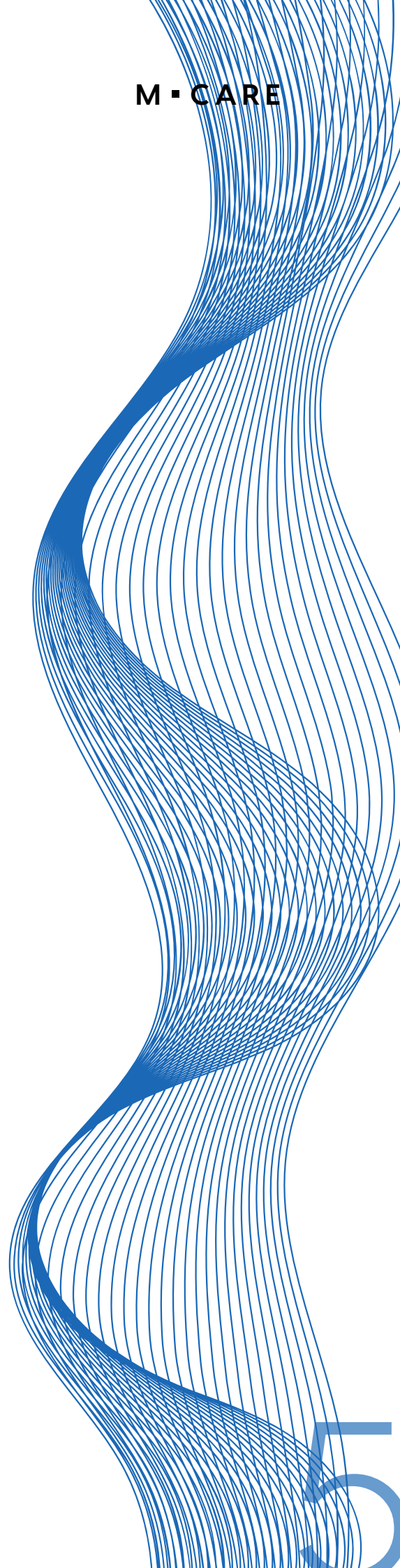
💧 **Recolher a água fria que sai do duche até que aqueça, utilizando recipientes**

Essa água pode ser usada para regar plantas ou realizar tarefas domésticas.

💧 **Usar economizadores de água**

Estes dispositivos reduzem o caudal, mas distribuem melhor a água, aumentando a eficiência do seu uso.

CADA GOTA CONTA!



Energia

Como empresa tecnológica, **o uso de energia é diário e prioritário** para o funcionamento do nosso trabalho, razão pela qual foram tomadas medidas para a sua utilização responsável e eficiente.

A energia representa aproximadamente **60% de todas as emissões**.

Este recurso é utilizado **para diversos fins**, nomeadamente: iluminação, climatização, equipamentos elétricos e eletrónicos.



Iluminação na METRICA

Substituição de lâmpadas fluorescentes por **luzes LED** em todo o escritório.

Detetores de movimento para acendimento e apagamento automático em determinadas zonas do escritório.

Sistemas de **regulação automática da intensidade** luminosa noutras áreas.



Recomendações:

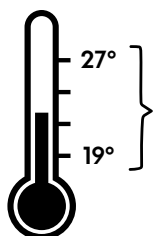
- **Desligar as luzes** em espaços que não estão a ser utilizados.
- Utilizar luzes LED ou de **baixo consumo**.
- Sempre que possível, aproveitar a **luz natural**.



Climatização na METRICA

Na METRICA utilizamos um **sistema de climatização que regula a temperatura** consoante as exigências de cada estação do ano.

Cumprimos **a legislação em vigor**, que estabelece que, nas épocas frias do ano, a temperatura não deve exceder os **19°C**, e nas épocas quentes, não deve ser inferior a **27°C**.



Lembra-te:

Estima-se que cada grau de ajuste na temperatura definida, quando implica menor necessidade de aquecimento ou arrefecimento, pode representar uma poupança de 7% no consumo energético.



Aparelhos elétricos e eletrónicos

Dispomos de um **grande número de equipamentos e dispositivos eletrónicos** que dependem da energia elétrica. Atualizamos constantemente o nosso parque informático para utilizar equipamentos **cada vez mais eficientes e com melhor desempenho**, bem como outros dispositivos que funcionam com bateria em vez de pilhas, permitindo maior autonomia e evitando o uso de pilhas, que geram um impacto ambiental mais significativo a médio prazo.



Recomendações:

- Ativar o modo escuro
- Ativar o modo de poupança de energia
- Manter o nível de brilho reduzido
- Reduzir a quantidade de ficheiros no dispositivo e na cloud

Qualidade do ar

Como empresa tecnológica, não geramos emissões diretas com a nossa atividade. No entanto, geramos emissões indiretamente, e isso acontece de duas formas:

01

Energia utilizada para o escritório e os equipamentos

O consumo de energia produz emissões e impacto no local de origem da eletricidade – especialmente se esta for gerada em centrais térmicas a gás ou carvão.

02

Deslocações dos colaboradores para o local de trabalho

O transporte privado congestiona as estradas e, em Espanha, é responsável por uma grande quantidade de emissões de gases com efeito de estufa. Nas grandes cidades, além de prejudicar o meio ambiente, este tipo de transporte tem também impacto direto na saúde da população.

As alternativas para aliviar a congestão rodoviária e reduzir o impacto ambiental são as seguintes:



Partilhar o carro

Usar bicicleta ou trotinete



Ir a pé, se se viver perto

Utilizar transportes públicos:



Comboio

O meio de transporte menos poluente e com menor impacto ambiental



Metro

Não emite gases e funciona de forma eficiente com energia elétrica



Autocarro

Transporta o mesmo nº de pessoas que 41 carros, ocupando 16 vezes menos

Gestão responsável de recursos e resíduos

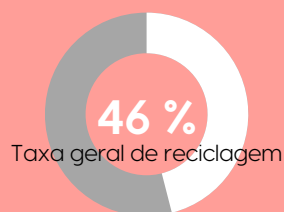
Segundo os dados fornecidos pela **Agência Europeia do Ambiente (AEMA)**, a geração total de resíduos per capita diminuiu 4,2% na UE entre 2010 e 2020. Apesar desta redução, a média de produção foi de **4,8 toneladas de resíduos por cidadão** da UE em 2020, em comparação com 5,0 toneladas/capita em 2010.

4,8 TONELADAS/
CIUDADAO

↓ 4,2%

A **taxa de reciclagem de resíduos** (proporção de resíduos gerados que são reciclados) **tem vindo a aumentar**, o que indica progresso na utilização de resíduos como recurso e na construção de uma economia circular. Em 2021, a maioria dos resíduos ainda era eliminada através de incineração ou deposição em aterros.

A **taxa geral de reciclagem**, ou seja, a proporção entre os resíduos gerados (excluindo os principais resíduos minerais) e os resíduos tratados através de reciclagem, **situou-se nos 46%** em 2020. A taxa mais elevada de reciclagem em 2021 foi registada em: Embalagens: 64%, Resíduos urbanos: 49% Y Resíduos eletrónicos: 39%.



No que diz respeito aos **resíduos eletrónicos**, **cerca de 80% são reciclados de forma inadequada** (incinerados ou enviados para aterros). Segundo o **Pacto Global da ONU**, são geradas **mais de 50 milhões de toneladas** de resíduos eletrónicos por ano a nível mundial.



1,5 MILLONES DE TONELADAS

Na METRICA estamos profundamente conscientes da importância do uso responsável dos recursos. Por isso, a nossa organização implementa as seguintes ações para reduzir o consumo descontrolado e evitar a obsolescência precoce:

O nosso parque informático é constituído, na sua maioria, por portáteis reconicionados, o que evita a necessidade de fabricar novos equipamentos e proporciona uma segunda vida útil a dispositivos que ainda funcionam corretamente.

Além disso, os equipamentos que chegaram ao fim da sua vida útil são geridos adequadamente através de um operador autorizado de REEE (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos).



Para mitigar um dos resíduos mais comuns no escritório – os copos descartáveis – disponibilizamos **canecas reutilizáveis**.

Desde 2023, incentivamos a sua utilização em vez de copos de uso único através de uma ação de formação sobre segregação correta de resíduos, sob a iniciativa **“Menos ameaça com a minha caneca”**, pois o uso de descartáveis representa uma verdadeira ameaça para o meio ambiente.

No escritório, para separar corretamente os resíduos gerados, dispomos de contentores para **segregação de resíduos por tipo**, contribuindo assim para a reciclagem e a **gestão eficiente do lixo que produzimos**.



Por isso, também oferecemos um **kit de boas-vindas** com elementos sustentáveis, recicláveis e concebidos para ter um impacto ambiental mínimo. Este inclui:

- **Uma cantil em aço inoxidável**, um material durável, reciclável e amigo do ambiente, que substitui o plástico
- **Uma mochila, um saco e uma capa para computador portátil**, todos fabricados a partir de plástico reciclado RPET 300D
- **Um bloco de notas e um caderno**
- **Canetas de plástico reciclável**
- **Um boné de algodão orgânico**



Durante muitos anos, foi promovido um sistema de usar e deitar fora (economia linear), até que os modelos de produção e a consciência social começaram a transformar-se, permitindo-nos evoluir para **uma economia circular**.

Inicialmente, surgiu a **regra dos 3 R**: Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

Atualmente, com o desenvolvimento de novas tecnologias e a criação de designs mais sustentáveis, **surgiu a regra dos 7 R**.



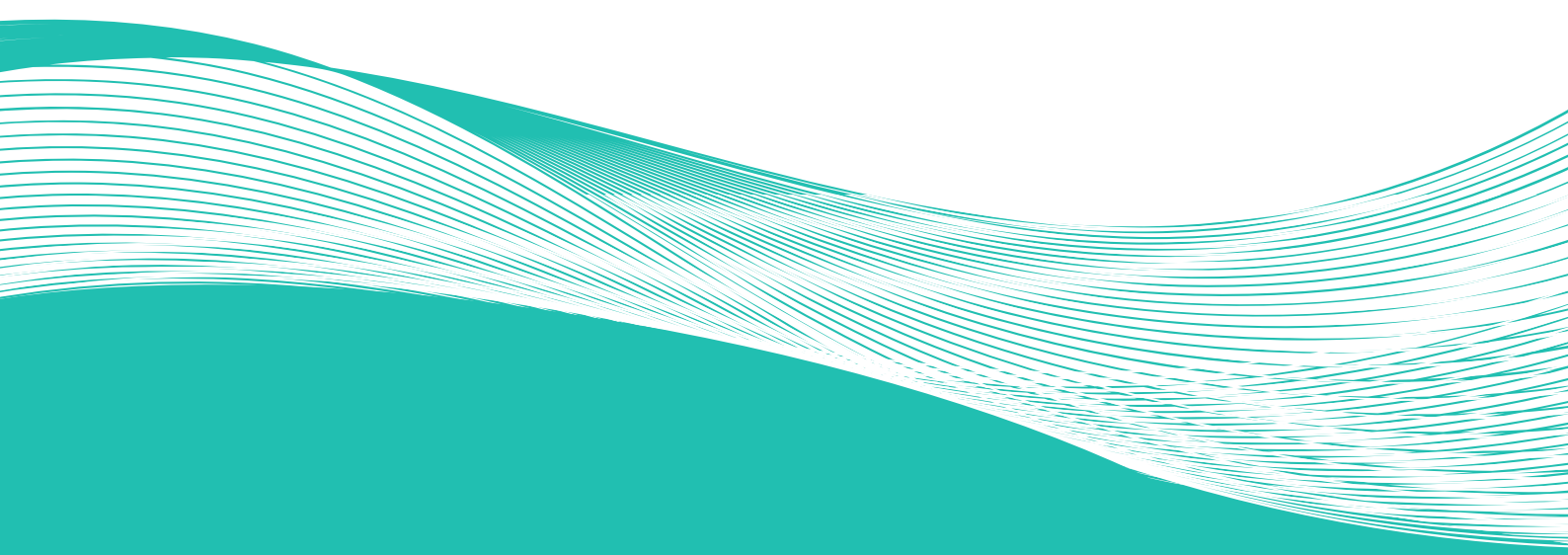
Estas medidas valem mesmo a pena?

Se depois de leres tudo isto, te questionas:

Vale a pena eu mudar os meus hábitos?

Serve de alguma coisa reciclar ou apagar as luzes em divisões vazias?

É perfeitamente normal pensar que sozinho não consegues mudar o sistema, mas a verdade é que o teu esforço conta – e muito.



Por isso, reunimos em 2 níveis todas as mudanças que já estão a ser implementadas e outras que estão a ser planeadas para um futuro próximo, com o objetivo de demonstrar que:

**há mudança e há movimento,
as tuas ações, por mais pequenas que sejam,
contam.**

A NÍVEL GLOBAL

Existem também outros movimentos e planos em escala global, como **a Agenda 2030, elaborada pelas Nações Unidas**. As empresas que assim o desejem podem aderir ao Pacto Global das Nações Unidas e contribuir para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030.

Mas afinal, o que é a Agenda 2030?

A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável é um plano de ação a favor das pessoas, do planeta e da prosperidade, que visa também reforçar a paz universal e o acesso à justiça.

(Fonte: Ministério dos Direitos Sociais, Consumo e Agenda 2030)

A Agenda define **17 Objetivos com 169 metas de carácter integrado e indivisível**, que abrangem as dimensões económica, social e ambiental. Ao adotá-la, os Estados comprometeram-se a mobilizar os meios necessários para a sua implementação, através de alianças focadas especialmente nas necessidades dos mais pobres e vulneráveis.

Ao todo, **193 Estados-membros** comprometeram-se com o cumprimento das metas estabelecidas – entre eles países como China e Estados Unidos, que juntos representam 1/3 das emissões antropogénicas de gases com efeito de estufa do planeta.

(Fonte: WRI)

De acordo com o relatório **“Contributo das empresas espanholas para a Agenda 2030: Resultados da consulta empresarial sobre desenvolvimento sustentável”**, 9 em cada 10 empresas contribuem para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

(Fonte: Pacto Global da ONU)

Estas medidas valem mesmo a pena?

M • CARE

A NÍVEL EUROPEU

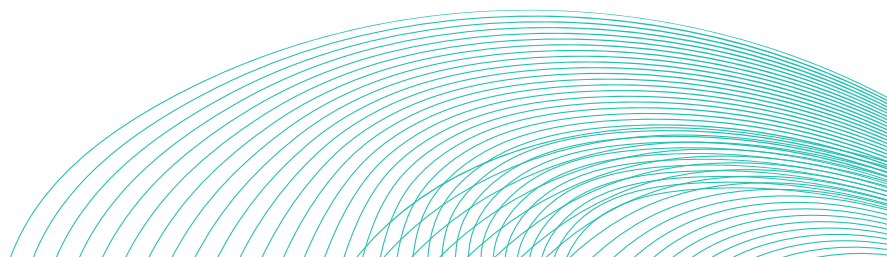
Não existem apenas leis nacionais, mas também normas europeias que visam limitar e incentivar os Estados-Membros a cumprir com as metas estabelecidas.

O Parlamento Europeu estabeleceu novos requisitos para melhorar a qualidade do ar.

A nova legislação pretende **reduzir a poluição atmosférica**, proporcionando aos cidadãos um ambiente mais limpo e saudável, **em consonância com o objetivo de poluição zero até 2050**.

As novas regras fixam **limites e valores-alvo mais rigorosos para 2030** relativamente a vários poluentes com um impacto grave na saúde humana, com possibilidade de extensão por mais 10 anos.

Caso as novas normas nacionais sejam violadas, as pessoas afetadas pela poluição atmosférica poderão tomar ações legais, e os cidadãos poderão receber compensações financeiras caso a sua saúde tenha sido prejudicada.



Estão a ser propostas medidas a vários níveis, com o objetivo de alinhar todos os nossos esforços numa mesma direção e, assim, somar ao conjunto de ações que, individualmente, realizamos por um futuro melhor.

Um futuro que requer envolvimento crescente, com o propósito de alcançar um amanhã sustentável, verde, ecológico e possível.

Perante as alterações climáticas, muda a mentalidade.

Queres fazer parte do CHANGE?

III E T R I C A