

# GUIA DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

17 Objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS), para a  
agenda 2030

“O equilíbrio entre o crescimento económico, a inclusão social e a proteção do meio ambiente são o motor para um desenvolvimento sustentável”.

## **1. Introdução**

Na Academia Bernardo da Costa, o compromisso com a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente é uma prioridade. Este Guia de Boas Práticas Ambientais reflete a nossa missão de promover uma cultura organizacional que valoriza o respeito pelo planeta e incentiva práticas responsáveis e conscientes. Com uma abordagem prática e informativa, este guia foi desenvolvido para orientar todos os colaboradores e formandos na adoção de atitudes e ações que contribuam para a preservação dos recursos naturais, a redução de resíduos e o uso eficiente de energia e água.

Integrar as boas práticas ambientais ao dia-a-dia da Academia é fundamental para minimizarmos o impacto ambiental das nossas operações. Além disso, tal compromisso está em linha com o nosso foco nas formações em segurança e saúde no trabalho (SST). Afinal, um ambiente de trabalho seguro, saudável e ambientalmente consciente não só protege os colaboradores e a comunidade, mas também promove uma maior produtividade e satisfação no trabalho. A adoção de práticas de SST, aliada à gestão sustentável dos recursos, fortalece a nossa responsabilidade social e ambiental, gerando um ciclo de benefícios para a empresa e para o ecossistema.

Este guia apresenta recomendações e orientações que irão ajudar a Academia Bernardo da Costa a ser um exemplo de responsabilidade ambiental, promovendo um ambiente mais seguro e saudável para todos.

## 2. Política Ambiental da Academia Bernardo da Costa

A Academia Bernardo da Costa adota políticas ambientais com o objetivo de minimizar o impacto ecológico das suas operações e contribuir ativamente para a sustentabilidade ambiental. Estas políticas, abrangem desde a gestão de resíduos até a utilização responsável dos recursos, integrando o compromisso da empresa com o desenvolvimento sustentável em todas as áreas de atuação.

Estas políticas são a base do compromisso da Academia Bernardo da Costa com a sustentabilidade e refletem o seu papel de responsabilidade na construção de um futuro mais sustentável e ecologicamente equilibrado. A empresa acredita que, ao implementar e promover estas práticas, não só reduz o seu impacto ambiental, mas também contribui para uma cultura de responsabilidade entre os seus colaboradores e parceiros.

A Academia assume o compromisso de incorporar a ética ambiental em todas as suas operações e atividades, assegurando que cada uma delas seja conduzida de forma compatível com a proteção do meio ambiente. Este compromisso abrange tanto os processos internos como as interações com parceiros, promovendo uma atuação sustentável, sempre que possível.

A Academia compromete-se a:

- **Cumprir as disposições legais aplicáveis em questões ambientais**, bem como outros requisitos relevantes subscritos pela empresa, mantendo uma relação de diálogo e cooperação com as entidades ambientais competentes e com a comunidade envolvente.
- **Promover a melhoria contínua do desempenho ambiental** em todas as suas operações, com uma visão de prevenção de impactos negativos e de promoção do uso sustentável dos recursos naturais.
- **Comunicar a sua política ambiental** a todos os colaboradores, parceiros e demais partes interessadas, promovendo o conhecimento e o respeito pelas práticas ambientais da empresa.
- **Incentivar a consciencialização e o envolvimento de todos os colaboradores e da comunidade** no compromisso ambiental da empresa, assegurando também que parceiros e fornecedores alinhem as suas práticas com os princípios de sustentabilidade e melhoria contínua no desempenho ambiental.

Com estas diretrizes, a academia reforça o seu compromisso com a sustentabilidade e com o respeito pelo meio ambiente, promovendo uma cultura organizacional responsável e consciente, com benefícios para a sociedade e para as gerações futuras.

### **3. Orientações para a Otimização dos Recursos Internos**

#### *Iluminação:*

- Aproveitar a luz solar para iluminar os ambientes sempre que seja possível;
- Desligar as luzes em locais que não estão a ser utilizados;

#### *Ar condicionado e aquecimento:*

- Usar aquecimento ou arrefecimento apenas quando necessário;
- Manter a temperatura ambiente nos 23 graus;
- Realizar manutenções periódicas e apropriadas aos equipamentos;

#### *Equipamentos elétricos e eletrónicos:*

- Utilizar tinteiros reciclados e encaminhar os tinteiros usados para reciclagem adequada;
- Desligar os equipamentos informáticos durante períodos de inatividade superiores a uma hora ou ao terminar a sua utilização;
- Desligar as tomadas na ficha às sextas feiras ao final do dia.

#### *Água:*

- Usar a água de forma sustentável;
- Fechar bem as torneiras para que não fiquem a pingar;
- Inspeccionar regularmente canalizações e equipamentos para identificar fugas.

#### *Papel:*

- Imprimir e-mails somente quando necessários;
- Optar pela digitalização de documentos;
- Optar por manuais em formato digital;
- Utilizar papel reciclado;
- Reaproveitar folhas já impressas para papel de rascunho;
- Priorizar a comunicação digital.

#### **4. Nota Final**

Ao longo dos anos a Academia Bernardo da Costa orgulha-se de contribuir para a sustentabilidade do planeta colocando em prática comportamentos ambientalmente responsáveis ao fazer escolhas conscientes. Pequenas ações podem fazer a diferença.

De acordo com a Organização das Nações Unidas, a sustentabilidade é a capacidade de satisfazer as nossas necessidades no presente sem prejudicar a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades. Por outras palavras, sustentabilidade reconhece que certos recursos são limitados e que devem ser usados de forma consciente, para garantir a continuidade e a evolução das gerações atuais e vindouras.

De forma global, o equilíbrio entre o crescimento económico, a inclusão social e a proteção do meio ambiente são o motor para um desenvolvimento sustentável.